

POUR TOUS LES NIVEAUX !



MÉRIBEL BRIDES-LES-BAINS COURCHEVEL LES MENUIRES ST-MARTIN-DE-BELLEVILLE VAL THORENS ORELLE

21 Circuits de VTT à Assistance Électrique (VAE) permet d'affronter les pentes raides et les terrains accidentés. Accessible, il ouvre la porte à de grands itinéraires au cœur des espaces naturels et sauvages.
Electrically Assisted Mountain Bike (EAB) Circuits

20 Itinéraires d'Enduro tracés sur sentiers existants, accessibles ou non à l'aide des remontées mécaniques. Ils sont composés de portions essentiellement descendantes, avec quelques montées.
Enduro mountain bike routes

26 Pistes de Descente (DH) aménagées spécifiquement pour la pratique du VTT à sensation, composées de virages relevés, sauts et autres modules. Accessibles uniquement via les remontées mécaniques.
Downhill Mountain Bike Trails

À l'exception de quelques pistes, la pratique du VTT/VTTAE n'est pas autorisée dans le Parc National de la Vanoise (informations auprès des Offices de Tourisme).
With the exception of some few trails, mountain biking is not allowed in the park (informations from tourist offices).

Le téléphérique de la Cime Caron et Caron 3200 seront fermés cet été pour travaux

L'ouverture des pistes DH10 et DH11 dépendra des travaux réalisés dans le secteur

DES BIKES PATROLS SUR TOUT LE DOMAINE
EN CAS D'URGENCE CONTACTEZ LE 112



Toutes les informations pour recharger ou laver mon vélo
Recharge or wash my bike

| HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES LIFTS TIMETABLE | |
|---|-----------------|
| | SAMEDI SATURDAY |
| VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 31/08 | |
| TC PRAZ | ●●●●●●●● |
| TC VERDON | ●●●●●●●● |
| TPH SAULIRE | ●●●●●●●● |
| TC LA TANIA GRATUIT | ●●●●●●●● |
| VALLÉE DE MÉRIBEL DU 05/07 AU 30/08 | |
| TC TOUGNÈTE 1 | ●●●●●●●● |
| TSD TOUGNÈTE 2 | ●●●●●●●● |
| TC PAS DU LAC | ●●●●●●●● |
| LES MENUIRES / ST-MARTIN DU 05/07 AU 29/08 | |
| TC SAINT MARTIN 1 | ●●●●●●●● |
| TSD SAINT MARTIN EXPRESS | ●●●●●●●● |
| TC ROC 1 | ●●●●●●●● |
| TC POINTE DE LA MASSE* | ●●●●●●●● |
| VAL THORENS DU 07/07 AU 29/08 | |
| TS PIONNIERS | ●●●●●●●● |
| FUNITEL 3 VALLÉES | ●●●●●●●● |
| TC DEUX LACS | ●●●●●●●● |

LES 3 VALLÉES À PORTÉE DE MAIN LAISSEZ-VOUS GUIDER

LES 3 VALLÉES WITHIN REACH LET US GUIDE YOU



PARTAGEZ VOS PLUS BELLES PHOTOS EN LES TAGUANT AVEC #LES3VALLÉES #INFINITEMOUNTAINEXPERIENCES @3VALLÉES.FRANCE @LES3VALLÉES.OFFICIEL

RÈGLES DE BONNE CONDUITE À AVOIR EN MONTAGNE MOUNTAIN CODE OF CONDUCT

Ne pas jeter de déchets dans la nature / Emporter tous ses déchets, également lors des séjours en refuge / Être équipé, entraîné et prévoir des sorties à son niveau / Rester sur les sentiers : couper les lacets génère une érosion difficile à traiter une fois installée / Tenir son chien en laisse (chien interdit dans le Parc National de la Vanoise) / Do not throw rubbish in nature / Take all your rubbish with you, even when staying in a refuge / Be equipped, trained and plan outings at your own level / Stay on the trails: cutting the switchbacks generates erosion which is difficult to treat once it has set in / Keep your dog on a leash (dogs prohibited in the Vanoise National Park)

| TARIFS ÉTÉ 2025 LIFTS RATES | ADULTE 18 ANS ET + | ENFANTS 5 À 17 ANS | FAMILY FLEX** |
|---------------------------------------|--------------------|--------------------|---------------|
| INITIATION (3H CONSÉCUTIVES)* | 17,50€ | 13,10€ | - |
| 1 JOUR* 1 DAY* | 26€ | 19,50€ | 19,50€/PERS |
| LIBERTÉ 3 JOURS* 3-DAY LIBERTY* | 58€ | 43,50€ | 43,50€/PERS |
| 1 SEMAINE* (7 JOURS) 1 WEEK* (7 DAYS) | 92€ | 69€ | 69€/PERS |
| SAISON SEASON | 305€ | 228,70€ | - |

* Périmètre 3 vallées, hors Pointe de la Masse 3 valleys area, excluding Pointe de la Masse
** Family Flex : à partir de 3 personnes, dont 1 ou 2 adultes et jusqu'à 6 enfants from 3 people, including 1 or 2 adults and up to 6 children
Les forfaits VTT peuvent être utilisés en piéton (pas l'inverse)
MTB passes can be used as pedestrian packages (not the other way around)
Renseignements en point de vente uniquement pour les -5 ans
Informations in Sales Points for -5 years old
Les éléments de ce plan ne sont pas contractuels. En cas de conditions météorologiques défavorables (averses, pluie, orages...), les horaires des remontées mécaniques peuvent être modifiés.
This map is not contractual. In case of unfavourable weather conditions (showers, rain, thunderstorms...), the schedule of the ski lifts can be modified.

DIFFICULTÉ LEVEL

- Très facile Very Easy
- Facile Easy
- Difficile Difficult
- Très difficile Very Difficult

MOBILITÉ ACCESS

- En télésiège By chairlift
- En télésiège à bulle By chairlift
- En télécabine By gondola
- En tapis By conveyor belt
- En navette By bus
- Interdit au vélo Forbidden to MTB
- Points de recharge VAE E-Bike charging station
- Bascules 3 Vallées 3 Vallées Links

POINTS D'INTÉRÊT POINTS OF INTEREST

- Refuges Mountain Refuges
- Espaces préservés Unspoiled spaces
- Réserves naturelles Natural Reserve
- Lacs Lakes
- Glaciers Glaciers
- Panoramas Panoramic Views
- Églises et Chapelles Churches & Chapels
- Musées Museums
- Patrimoine Local heritage sites
- Ville thermale Spa town
- Fermes Farms
- Travaux Works

Vélo Assistance Électrique E-Bike

Limite Parc National de la Vanoise Vanoise National Park Boundary

Pensez à partir avec votre chargeur ou à en demander à votre loueur. Remember to take your charger with you or ask your rental company for one

| ENDURO | | PISTES DE DESCENTE (DH) | |
|--------------------------------|--|------------------------------------|--|
| E.3 | Le Doron (Menuires > Saint Martin) 7,2km -437m +29m | DH.1 | Easy Rider 7,3km -602m |
| E.1 | Pas de Cherferie 8,3km -973m +46m | DH.4 | Gyrophare 6km -485m |
| E.4 | La Masse 4,7km -552m +2m | DH.2 | Blue Lagoon 3,6km -428m |
| E.5 | Balcon du Lou 7,9km -699m +59m | DH.3 | La Bombe 3,4km -401m |
| E.0 | Single des Batachou 2,8km -519m +3m | DH.5 | Kiss Cool 3,3km -405m |
| E.2 | Dégage à Moutiers 18,7km -2071m +205m | DH.6 | Speedy 1,6km -234m |
| E.6 | Geffriand 11,9km -945m +82m | DH.13 | Jumpy 1,1km -108m |
| E.8 | La Loyale 12,2km -1141m +173m | DH.7 | Bloody Mary 3,9km -485m |
| CIRCUITS VTTAE | | DH.8 | High Line 1,6km -198m |
| VTTAE 1 | Vallée des Encombres 23km A/R +647m | DH.14 | B'Hel'Vill Line 1km -159m |
| VTTAE 3 | Plan Lombardie 12,2km A/R +446m | DH.12 | Roc'N'Black 1km -272m |
| VTTAE 4 | Balcon du Sunny 12,6km A/R +670m | PISTES CYCLABLES D'ALTITUDE | |
| VTTAE 2 | Les Belleville 24km A/R +742m | C.1 | Les Menuires > Tougnète 6,95km -10m +580m |
| VTTAE 2 bis | Les Belleville (Lac du Lou) 12,2km A/R +396m | C.2 | Les Menuires > Val Thorens 11,4km -10m +580m |
| VTTAE 6 | Mont de la Chambre 13,4km A/R +552m | VALLÉE DE MÉRIBEL | |
| VTTAE 7 | Balcon Plain Sud 4,5km A/R +230m | ENDURO | |
| VTTAE 4 | Balcon de Tougnète 25,3km A/R +1047m | E.2 | Les Villages 9,6km -890m +100m |
| VTTAE 5 | Col de la Fenêtre 29,9km A/R +997m | E.3 | Les Combes 9km -840m |
| VALLÉE DE COURCHEVEL | | E.4 | Top down 19,7km -2470m +390m |
| ENDURO | | E.7 | Les Crêtes 18,3km -1690m +410m |
| E.1 | La Bondige 3,7km -125m +45m | E.9 | Le Creux de la Stetta 11,9km -1240m +280m |
| E.2 | Lou Virolets 6,6km -515m | E.6 | Mergollaz 9,1km -1040m +285m |
| E.3 | Pradam 2,8km -280m +70m | E.10 | Corbassière 23,2km -2480m +690m |
| E.4 | La Foré 3km -100m +40m | PISTES DE DESCENTE (DH) | |
| E.7 | L'intégral 18km -1500m +75m | DH.1 | Bike Slope 5,5km -555m |
| PISTES DE DESCENTE (DH) | | DH.2 | Belvue 8,9km -950m |
| DH.1 | Piou-Piou 3km -300m | DH.3 | Blue Line 5,3km -590m |
| DH.2 | La Godille 3km -300m | DH.9 | Woodstocked 1,6km -290m |
| DH.3 | Tout Shuss 3km -300m | DH.4 | Tougnète Rocket 3,3km -520m |
| E-Bike Park | La Louza 3km -930m | DH.5 | Forest Jump 2,3km -420m |
| DH.4 | Modzon 4,5km -600m | DH.6 | Motta Red 4,3km -600m |
| CIRCUITS VTTAE | | DH.11 | Red Line 1,6km -250m |
| VAE1 | La Prairie 3,8km +135m | DH.7 | La 7 3,2km -480m |
| VAE2 | Épicéa 6,2km +170m | DH.10 | GForce 2,3km -550m |
| VAE4 | Rando de la Source 12km +440m | CIRCUITS VTTAE | |
| VAE5 | Tour de Courchevel 1850 et Courchevel Moriond 15,5km +640m | VAE1 | Boucle de Tuéda 5,5km -235m +325m |
| VAE6 | Les hameaux secrets de Courchevel 19,2km +760m | VAE2 | La Saulière 15,6km +650m |
| VAE3 | Col de la Loze 17,3km A/R +625m | VAE3 | Col de la Loze 25,3km A/R +928m |
| VAE7 | La Vallée Sauvage des Avals 23km +940m | CIRCUITS VTTAE | |
| VAE7 | Variante Avals (A/R) 6km +300m | | |

