

PARTAGEZ VOS PLUS BELLES PHOTOS
EN LES TAGUANT AVEC
#LES3VALLÉES
#INFINITE MOUNTAIN EXPERIENCES
3 VALLEES.FRANCE
LES3VALLÉES.OFFICIEL



ÉTÉ | SUMMER 2026

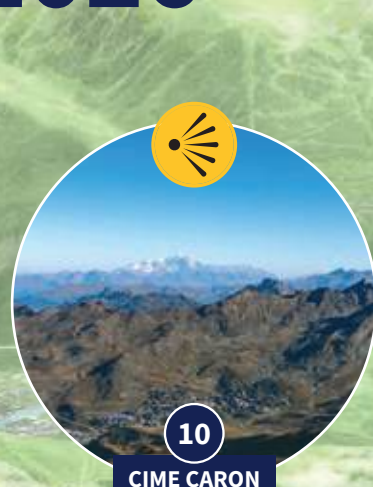
RÈGLES DE BONNE CONDUITE À AVOIR EN MONTAGNE MOUNTAIN CODE OF CONDUCT

- Ne pas jeter de déchets dans la nature
Do not leave your rubbish in the mountains
- Emporter tous ses déchets, également lors de séjours en refuge
Take all of your waste home with you, even when you are staying in a mountain refuge
- Être équipé, entraîné et prévoir des sorties à son niveau
Make sure you have the correct equipment, are well prepared, and stick to your level
- Rester sur les sentiers : couper les lacs génère une érosion difficile à traiter une fois installée
Stay on the paths : taking shortcuts can cause erosion that is very difficult to repair once the damage is done
- Tenir son chien en laisse (chien interdit dans le Parc National de la Vanoise)
Keep dogs on a leash (dogs are prohibited in the Vanoise national Park)

Hors proximité immédiate de certains refuges, la pratique du bivouac n'est pas autorisée dans le Parc National de la Vanoise (informations auprès des offices de tourisme).
Excepted close to refuges, bivouacking is not allowed in the park (informations from tourist offices).



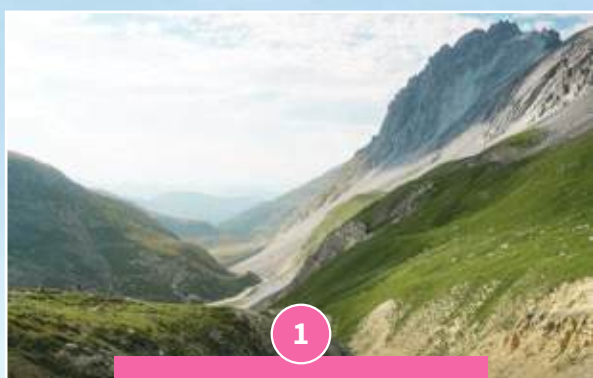
LAC ET RÉSERVE NATURELLE DU PLAN DE TUÉDA



CIME CARON



PLAN BOUCHET



TOUR DE L'AIGUILLE DU FRUIT



BOUCLE DES BASSES VALLÉES



VALLÉES SAUVAGES DES BELLEVILLE

CIRCUIT		TEMPS	DÉNIVELÉ
CIRCUIT		DURÉE	ÉLEVATION
VALLÉE DE COURCHEVEL			
A	12	Sentier des Contemplations	45min BOUCLE +135m / -135m
B	33	Creux de l'Ours	3h00 BOUCLE +410m / -410m
C	5	Lacs Merlet	1h30 A/R +280m / -280m
D	8	Petit Mont Blanc	7h30 A/R +970m / -970m
E	4 ¹	Arête de la Saulière Col du Fruit	3h30 BOUCLE +190m / -1100m
F	7	Dent du Villard	4h30 A/R +740m / -740m
G	10	Crêtes de Montcharvet	5h00 BOUCLE +830m / -830m
VALLÉE DE MÉRIBEL			
H	7	PROMÈNE CONFORT Réserve de Tuéda	1h00 BOUCLE +30m / -30m
I	6	Sentier des Animaux	1h30 A/R +160m / -160m
J	5	Circuit des Villages	4h00 A/R +482m / -482m
K	3	Sentier des Baigneurs (relant Brides et Méribel)	4h30 A/R +668m / -668m
L	5	Sentier des Crêtes	5h30 A/R +399m / -1686m
M		Les Lacs du Mont Coua	4h00 A/R +660m / -660m
N	10	Refuge du Saut par le Bois de la Ramée	4h30 A/R +525m / -525m
VALLÉE DES BELLEVILLE			
O	12	Lac du Lou	Les Menuires 2h15 A/R +276m / -276m
O'	40	Lac du Lou	Val Thorens 2h15 A/R +300 / -300m
P	17B	Le Grand Lac	3h45 A/R +436m / -257m
Q	19	Lacs de Val Thorens	1h30 +175m / -175m
R	46	Les Menuires (Sommet Roc 1)	1h20 A/R +90m / -160m
S	54	Lac des Allamands (Sommet Roc 1)	20min A/R +50m
T	64	Sous l'Aïlle (Les Menuires)	1h00 A/R -460m
U	63	Saint-Martin de Belleville (Sommet TC Saint Martin 1)	1h15 A/R -503m
V	41	Lac de Montalever	2h00 A/R +290m / -316m
W	18	Lac Blanc	2h30 A/R +510m / -510m
X	8	Lacs des Menuires (Sommet Pointe de la Masse)	3h30 A/R +87m / -1143m
ORELLE			
Y	65	Goye du Loup	2h00 +170m
Y'	67	Boucle de la Croix d'Antide	1h30 +390m
Z	66	Cime Caron	3h00 +924m

Info : certains numéros de sentiers étant identiques dans les vallées, nous les avons distingués par un lettrage. Au verso, seuls les numéros demeurent. Info : some path numbers are the same, but in different valleys, we have used letters to distinguish between them.

LESSVALLÉES.COM



ÉTÉ | SUMMER 2026

ITINÉRAIRES RANDONNÉES

HIKING TRAILS



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

HORAIRES REMONTÉES MECANIQUES		SAMEDI SAMAY	DIMANCHE SARAY	LUNDI HOUY	MARDI MEYER	MERCREDI MEYER	JEUDI JOUY	VENREDI WENBERG
LIFTS TIMETABLE								
VALLÉE DE COURCHEVEL DU 04/07 AU 30/08								
TC PRAZ ⁽¹⁾								
TC VERPONS								
TC CHENUS								
TSO FONEY GONDOL								
TPH SAULIRE								
VALLÉE DE MÉRIBEL DU 04/07 AU 29/08								
TC TOUGNÈTE 1								
TSO TOUGNÈTE 2								
TC PAS DU LAC								
BRIDES-LES-BAINS DU 05/07 AU 24/08								
TC OLYMPE								
LES MENUIRES / ST-MARTIN DU 04/07 AU 28/08								
TC SAINT MARTIN 1								
TSO ST MARTIN EXPRESS								
TC ROC 1								
TC POINT DE LA MASSE ⁽¹⁾								
VAL THORENS DU 04/07 AU 28/08								
TAPIS CASTOR & POLUX								
TC DEUX LACS								
TC CARON ⁽¹⁾								
TPH CIME CARON ⁽¹⁾								
ORELLE DU 04/07 AU 30/08								
TC ORELLE								
TC ORELLE-CARON ⁽¹⁾								

PRÉVOYEZ LE RETOUR DANS VOTRE STATION AU MOINS 2 H AVANT LA FERMETURE DES REMONTÉES MÉCANIQUES.
PLAN YOUR RETURN TO YOUR RESORT AT LEAST 2 HOURS BEFORE THE SKI LIFTS CLOSE.

⁽¹⁾ Transport urbain et de la montagne / transport à la demande. ⁽²⁾ TC Pointe de la Masse vélos interdits, accessible pour poussette avec forfait VTT (voir règles d'usage à l'adresse ci-dessous). Couverts samedis 17 et 18 août. ⁽³⁾ TC Caron + TC Cime Caron + TC Orelle Caron + TC et Grands sentiers (sentiers vélos de route). ⁽⁴⁾ Vélos interdits sur le sentier / free for the descent. ⁽⁵⁾ Pointe de la Masse gondolas forbidden to bikers, but accessible on pedestrian with mountain bike pass (bikes not used at gondolas). Open on Saturday 17 and 18 August. ⁽⁶⁾ Caron gondola + Caron cable car + Orelle Caron gondola + VTT and ground bikes prohibited (road bikes allowed).

⁽⁷⁾ Menuires-Mottaret, vendredi du 10/07 au 28/08. Bikes-blue shuttles between all Courchevel levels 8-11⁽⁸⁾ (Brazz à la Vanoise). Shuttles 6/3 Brides-Allues-Méribel-Mottaret, Fridays 10/07-28/08.



TELECHARGEZ L'APP
LES 3 VALLÉES !
DOWNLOAD LES 3 VALLÉES APP!

OUVERTURES
LIFT STARTS

FORFAITS
SKI PASSES

ITINÉRAIRES
TRAILS

NAVETTES
SHUTTLES

MOBILITÉ ACCESS		POINTS D'INTÉRÊT POINTS OF INTEREST	
	Télésiège Chairlift		Refuges Mountain Refuges
	Télésiège à bulle Gondola		Espaces préservés Unspoiled Area
	Télécabine Cable car		Réserves naturelles Nature Reserve
	Navette		Lacs Lakes
	Bascules 3 Vallées 3 Vallées Links		Glaciers
	Promenade confort Easy Walk		Panoramas Panoramic Views
			Travaux Works
			Tyrolienne Zip line
DIFFICULTÉ LEVEL			
	Très facile Very Easy		Difficile Difficult
	Facile Easy		Très difficile Very Difficult

LES 3 VALLÉES ESCAPADE ⁽¹⁾		ADULTE 18 ANS ET +	ENFANT 5 A 17 ANS	FAMILY FLEX ⁽⁴⁾
LIFTS RATES				
1 JOUR ⁽²⁾ 1 DAY		23,50 €	17,60 €	17,60 € ⁽³⁾ PERS
1 SEMAINE ⁽²⁾ (7 JOURS)		65,50 €	49,10 €	49,10 € PERS
SAISON ⁽³⁾ SEASON		240 €	180 €	-

⁽¹⁾ Hors Orelle-Caron et Orelle. ⁽²⁾ Hors Pointe de la Masse. ⁽³⁾ Accès illimité Pointe de la Masse sur la durée du forfait. ⁽⁴⁾ Family Flex : à partir de 3 pers, dont 1 ou 2 adultes et jusqu'à 6 enfants.
Produit non disponible à Saint-Martin-de-Belleville, Les Menuires et Val Thorens.
⁽⁵⁾ Except Orelle-Caron and Orelle. ⁽⁶⁾ Except Pointe de la Masse. ⁽⁷⁾ Unlimited access to Pointe de la Masse for the duration of your pass. ⁽⁸⁾ Family Flex = from 3 people, including 1 or 2 adults and up to 6 children. ⁽⁹⁾ Product unavailable in Saint-Martin-de-Belleville, Les Menuires and Val Thorens.

Forfait obligatoire tous âges, personnel, non-cessable. Forfait gratuit pour les -3 ans, à retirer obligatoirement en point de vente avec justificatif d'âge. Pass required for all, personnel, non-transferable. Free pass for children under 3, must be collected from any ticket office with proof of age.

Les éléments de ce plan ne sont pas contractuels. En cas de conditions météorologiques défavorables (neige, pluie, orage...), les horaires des remontées mécaniques peuvent être modifiés. This map is not contractual. In case of unfavourable weather conditions (snow, rain, thunderstorms...), the schedule of the ski lifts can be modified.

Credits photos : Alpacat Media, S. Ayroz, D. André, A. Bertrand, P. Besson, A. Brot, L. Brochet, Courchevel Tourisme, T. Forces, V. Lettenberg, T. Loubers, Méribel Tourisme, Office Tourisme Val Thorens, Office Tourisme Les Menuires Maquette : N. Blanchet, Fond massif : Kalibue

VIVEZ VOS PREMIÈRES AVENTURES INSOLITES !

REFUGE DE GRAND PLAN

06 72 34 85 18 | 09 88 18 19 73
accessible en 30 min depuis le col de la Platta

REFUGE DES LACS MERLET

06 80 59 63 29 | 06 73 49 79 04
accessible en 30 min depuis le col de la Platta

REFUGE DU SAUT

09 74 77 60 38 | refuge@saut@nordnet.fr
accessible en 2h depuis le parking du lac de Tuéda

REFUGE DU CHRIST

06 95 73 20 90
accessible en 2h depuis les Allues ou Méribel

REFUGE DE LA TRAVE

04 58 24 04 04 | reservation@refugedelatrave.com
accessible en 2h depuis les Allues ou Méribel

REFUGE DU TRAIT D'UNION*

07 70 28 85 77 | refuge.letatdunion@gmail.com
accessible en 45 min depuis Saint Marcel.

UN RÉSEAU DE 9 REFUGES D'EXCEPTION POUR DÉCOUVRIR L'ITINÉRAIRE EN MONTAGNE A NETWORK OF 9 EXCEPTIONAL MOUNTAIN REFUGES TO DISCOVER MOUNTAIN HIKING

REFUGE DE PLAN LOMBARDE

09 82 12 43 08 | planlombardie@gmail.com
accessible en 30 min depuis La Saucé

REFUGE DE GITTAMÉLON

06 63 78 75 28 | marciay@hotmail.fr
accessible en 1h depuis Les Frachettes

REFUGE DU LAC DU LOU

07 70 22 86 79 | contact@refugedulacdulou.com
accessible en 1h30 depuis les Bruyères ou Val Thorens

REFUGE DE LA CHAUDANNE

06 95 73 20 90
accessible en 2h depuis les Allues ou Méribel

REFUGE DE LA TRAVE

04 58 24 04 04 | reservation@refugedelatrave.com
accessible en 2h depuis les Allues ou Méribel

REFUGE DU TRAIT D'UNION*

07 70 28 85 77 | refuge.letatdunion@gmail.com
accessible en 45 min depuis Saint Marcel.

REFUGE DE LA CHAUDANNE

06 95 73 20 90
accessible en 2h depuis les Allues ou Méribel

REFUGE DE LA TRAVE

04 58 24 04 04 | reservation@refugedelatrave.com
accessible en 2h depuis les Allues ou Méribel

REFUGE DU TRAIT D'UNION*

07 70 28 85 77 | refuge.letatdunion@gmail.com
accessible en 45 min depuis Saint Marcel.

* Refuge du Trait d'Union : privatisation uniquement

DIRECTION
ALBERTVILLE / CHAMBERY