



ÉTÉ | SUMMER 2026

23

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

22

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

29

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



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

HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES LIFTS TIMETABLE		SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENREDI FRIDAY
VALLÉE DE COURCHEVEL DU 04/07 AU 30/08								
TC PRAZ ¹	9h30-16h45	●	●	●	●	●	●	●
TC VERDON	9h30-16h40	●	●	●	●	●	●	●
TC CHENUS	9h30-16h40	●	●	●	●	●	●	●
TSD FORÉT ²	9h30-12h30 / 13h30-16h45	●	●	●	●	●	●	●
TPH SAULIRE	9h30-16h30	●	●	●	●	●	●	●
VALLÉE DE MÉRIBEL DU 04/07 AU 29/08								
TC TOUGNÈTE 1	9h30-16h30	●	●	●	●	●	●	●
TSD TOUGNÈTE 2	9h40-16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC PAS DU LAC	9h30-16h30	●	●	●	●	●	●	●
BRIDES-LES-BAINS DU 05/07 AU 24/08								
TC OLYMPE	9h30-16h30	●	●	●	●	●	●	●
LES MENUÏRES / ST-MARTIN DU 04/07 AU 28/08								
TC SAINT MARTIN 1	9h30-12h45 / 13h30-16h30	●	●	●	●	●	●	●
TSD ST MARTIN EXPRESS	9h30-12h45 / 13h30-16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC ROC 1	9h30-12h45 / 13h30-16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC POINTE DE LA MASSE ³	9h30-12h45 / 13h30-16h30	●	●	●	●	●	●	●
VAL THORENS DU 04/07 AU 28/08								
TAPIS CASTOR & POLUX	9h15-16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC DEUX LACS	9h15-16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC CARON ⁴	9h30-16h25	●	●	●	●	●	●	●
TPH CIME CARON ⁵	9h45-16h15	●	●	●	●	●	●	●
ORELLE DU 04/07 AU 30/08								
TC ORELLE ⁶	9h30-16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC ORELLE-CARON ⁶	9h45-16h15	●	●	●	●	●	●	●

OUVERTURES
LIFT STATUS

FORAITS
SKI PASSES

ITINÉRAIRES
TRAILS

NAVETTES
SHUTTLES

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

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.
¹Transport urbain : 4 La motte / jusqu'à la descente. ²TC Pointe de la Masse vélos interdits, accessible pour piéton avec forfait VTT (rack vélos départ télécabine). Ouvert samedis 2^e et 15 août.
³TC Caron + TPH Cime Caron + TC Orelle Caron VTT et Gravel interdits (autorisés vélos de route).
⁴Urban transport : 4 La motte / jusqu'à la descente. ⁵Pointe de la Masse gondole interdite à vélos, but accessible as pedestrian with mountain bike pass (bike rack start of gondola). Open on Saturday 2nd and 15th August.
⁶Caron gondole + Caron cable car + Orelle Caron gondole. VTT and gravel bikes prohibited (road bikes allowed).

PARTAGEZ VOS PLUS BELLES PHOTOS
EN LES TAGUANT AVEC
#LES3VALLÉES
#INFINITMOUNTAINEXPERIENCES
@LES3VALLÉES.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 de 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 leave your rubbish in the mountains • Take all of your waste home with you, even when you are staying in a mountain refuge • Make sure you have the correct equipment, are well prepared, and stick to your level • Stay on the paths : taking shortcuts can cause erosion that is very difficult to repair once the damage is done • Keep dogs on a leash (dogs are prohibited in the Vanoise national Park)

LES 3 VALLÉES ESCAPADE ⁽¹⁾ TARIFS ÉTÉ 2026 ⁽²⁾ LIFTS RATES	ADULTE 18 ANS ET +	ENFANT 5 À 17 ANS	FAMILY FLEX ⁽³⁾
INITIATION (3h consécutives) INITIATION (3 consecutive hours)	18 €	13,50 €	-
1 JOUR 1 DAY	26,70 €	20 €	20 € / PERS
LIBERTÉ 3 JOURS ⁽⁴⁾ 3-DAY LIBERTY	59,50 €	44,60 €	44,60 € / PERS
1 SEMAINE (7 JOURS) 1 WEEK (7 DAYS)	94,50 €	70,80 €	70,80 € / PERS
SAISON SEASON	314 €	235,50 €	-

⁽¹⁾Hors Orelle-Caron et Orelle ⁽²⁾Hors Pointe de la Masse et Cime Caron. ⁽³⁾Family Flex = à partir de 3 personnes, dont 1 ou 2 adultes et jusqu'à 6 enfants. ⁽⁴⁾Liberté 3 jours = 3 jours consécutifs ou non, consommables sur 7 jours. ⁽⁵⁾Except Orelle-Caron and Orelle. ⁽⁶⁾Except Pointe de la Masse and Cime Caron. ⁽⁷⁾From 3 people, including 1 or 2 adults and up to 6 children. ⁽⁸⁾3-Day Liberty = 3 consecutive days or not, consumable over 7 days.

Le forfait VTT vous donne accès comme piéton aux remontées mécaniques. Les forfaits VTT 7 JOURS et SAISON vous donnent l'accès piéton en illimité à La Pointe de la Masse et Cime Caron. Renseignements en point de vente uniquement, pour les - 5 ans. MTB passes can be used as pedestrian packages (not the other way around). MTB 7 DAY and SEASON passes give you unlimited pedestrian access to Pointe de la Masse and Cime Caron. Informations in Sales Points for - 5 years old.

Forfait obligatoire tous âges, personnel, non-cassable. En cas de conditions météorologiques défavorables (averses, pluie, orage...), les horaires des remontées mécaniques peuvent être modifiés. Pass required for all, personal, non-transferable. In case of unfavourable weather conditions (showers, rain, thunderstorms...), the schedule of the ski lifts can be modified.

Document non-contractuel. Ne pas jeter sur la voie publique. Non-contractual document. Crédits photos : A. Bertrand, Maquette : N. Blanchet, Fond massif : Kalibblue
Document non-contractuel. Ne pas jeter sur la voie publique. Non-contractual document. Crédits photos : A. Bertrand, Maquette : N. Blanchet, Fond massif : Kalibblue

MOBILITÉ ACCESS

- Télésiège Chairlift
- Télésiège à bulle Chairlift
- Télécabine Gondola
- Téléphérique Cable car
- Navette Bus
- Points recharge VAE E-Bike charging station
- Stations de lavage Bike Wash Station
- 3 Vallées 3 Vallées Links

DIFFICULTÉ LEVEL

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

POINTS D'INTÉRÊT POINTS OF INTEREST

- Refuges Mountain Refuges
- Espaces préservés Unspoiled Area
- Réserves naturelles Nature Reserve
- Lacs Lakes
- Panoramas Panoramic Views
- Pump Track
- Tyrolienne Zip line
- Églises et chapelles Churches & Chapels
- Musées Museums
- Patrimoine Local heritage sites
- Ville thermique Spa town
- Fermes Farms
- Travaux Works
- Limite Parc National de la Vanoise Vanoise National Park Boundary

Vélo Assistance Électrique E-Bike

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

DES PARCOURS POUR TOUS LES NIVEAUX!
COURSES FOR ALL LEVELS!

DES BIKES PATROLS SUR TOUT LE DOMAINE
BIKE PATROLS ACROSS THE ENTIRE AREA

EN CAS D'URGENCE
CONTACTEZ LE 112
EMERGENCY CONTACT 112

les 3 vallées

ÉTÉ | SUMMER 2026

PLAN VTT DH / ENDURO / VTTAE DOWNHILL / ENDURO / E-MTB TRAILS

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

LES3VALLÉES.COM

VALLÉE DES BELLEVILLE

CIRCUITS VTTAE				PISTES DE DESCENTE (DH)			
VTTAE 1	Vallée des Encombres	23,2km A/R	+/- 647m	DH.1	Easy Rider	7,3km	-602m +3m
VTTAE 3	Plan Lombardie	12,2km A/R	+/- 446m	DH.4	Gyrophare	6km	-485m +9m
VTTAE 2	Les Belleville	26km	+/- 742m	DH.2	Blue Lagoon	3,6km	-428m +3m
VTTAE 2 BIS	Les Belleville (Lac du Lou)	10,4km A/R	+/- 396m	DH.3	La Bombée	3,4km	-401m +3m
VTTAE 6	Mont de la Chambre	13,6km	+/- 585m	DH.5	Kiss Cool	3,5km	-485m +3m
VTTAE 7	Balcon Plein Sud	4,5km	+/- 230m	DH.6	Speedy	1,6km	-234m +3m
VTTAE 4	Balcon de Tougnette	25,1km	+/- 1047m	DH.9	La Transhumance	3,1km	-223m +10m
VTTAE 8	Circuit des Bétachos	12,8km	+/- 640m	DH.11	Blue Moon	2,1km	-224m +3m
VTTAE 5	Col de la Fenêtre	29,9km	+/- 993m	DH.13	Jumpy	1,6km	-198m +3m
ENDURO				DH.7	Bloody Mary	3,2km	-485m +3m
E.7	Combe de Thorens	6,8km	+/- 441m +16m	DH.8	High Line	1,6km	-198m +3m
E.3	Le Doron (Menuires > Saint Martin)	7,2km	+/- 427m +29m	DH.14	B'Hell Vile Line	1km	-159m +3m
E.1	Pas de Cherlerie	8,3km	+/- 973m +6m	DH.15	Devil Shark	1,7km	-256m +3m
E.4	La Masse	4,7km	+/- 552m +2m	DH.12	La Coriace	1,6km	-354m +3m
E.5	Balcon du Lou	7,9km	+/- 609m +59m	PISTES CYCLABLES D'ALTITUDE			
E.9	Single des Bétachos	2,8km	+/- 519m +3m	C.1	Les Menuires > Tougnette	6,95km	-10m +560m
E.2	Dégage à Moutiers	18,7km	+/- 2071m +205m	C.2	Les Menuires > Val Thorens	11,8km	-10m +580m
E.6	Geffriand	11,9km	+/- 945m +82m	VALLÉE DE MÉRIBEL			
E.8	La Loyale	12,2km	+/- 1141m +173m	CIRCUITS VTTAE			

VALLÉE DE COURCHEVEL				VAE1	Boucle de Tuéda	5,5km	-295m +295m
CIRCUITS VTTAE				VAE2	La Saulire	15,8km	+650m
VAE1	La Prairie	3,8km	+135m	VAE3	Col de la Loze	25,8km	+930m
VAE2	Épicéa	6,2km	+170m	VAE4	Sprint du Col de la Loze	8km	+928m
VAE4	Rando de la Source	12km	+440m	VAE5	Boucle du Clos Bernard	2,3km	+55m
VAE5	Tour Courchevel 1850 & Courchevel Moriond	15,5km	+640m	VAE6	Les Cottiles	6,7km	+150m
VAE6	Les hameaux secrets de Courchevel	19,2km	+760m	ENDURO			
VAE3	Col de la Loze	25,8km	+930m	E.2	Les Villages	9,6km	-890m +100m
VAE7	La Vallée Sauvage des Avals	23km	+940m	E.3	Les Combes	9km	-840m +100m
VAE7	Variante Avals Col des Saules	6km A/R	+300m	E.4	Top down	19,7km	-2470m +130m
ENDURO				E.7	Les Crêtes	18,3km	-1690m +140m
E.1	La Bondge	3,7km	+230m +90m	E.9	Le Creux de la Stetta	11,9km	-1240m +280m
E.2	Lou Violets	6,8km	+515m	E.5	Brides-les-Bains	6,2km	-740m +280m
E.5	Pradam	2,8km	+280m +10m	E.6	Mergollaz	9,1km	-1040m +280m
E.6	La Foré	3km	+200m +40m	E.10	Corbassière	23,2km	-2480m +690m

E.7	Integral	16km	+75m	PISTES DE DESCENTE (DH)			
PISTES DE DESCENTE (DH)				DH.1	Bike Slope	5,5km	-555m
DH.1	Piou-Piou	3km	-300m	DH.2	Bellevue	8,9km	-950m
DH.2	La Godille	3km	-300m	DH.3	Blue Line	5,9km	-590m
DH.3	Tout Shuss	3km	-300m	DH.9	Woodstocked	1,6km	-290m
DH.4	La Louza	3km	-930m	DH.4	Tougnette Rocket	3,3km	-520m
DH.5	Modzon	4,5km	-600m	DH.5	Forest Jump	2,3km	-420m
				DH.6	Motta Red	4,3km	-600m
				DH.11	Red Line	1,6km	-250m
				DH.7	La 7	3,2km	-480m
				DH.10	GForce	2,3km	-550m