

PARTAGEZ VOS PLUS BEAUX SOUVENIRS EN TAGUANT VOS PHOTOS AVEC #LES3VALLÉES #INFINITEMOUNTAINEXPERIENCES

f 3VALLÉES.FRANCE

LES3VALLÉES_OFFICIEL

les 3 vallées

ÉTÉ | SUMMER 2022

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 mountain environment
- Emporter tous ses débris, également lors de séjours en refuge
Take all of your waste home with you, even when you are staying in a mountain refuge
- Être équipés, entraînés 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 lacets 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 en laisse son chien (chien interdit dans le Parc national de la Vanoise)
Keep dogs on a lead (dogs are prohibited in the Vanoise National Park)



Partez à la rencontre du plus grand et plus beau lac de la Vallée des Belleville, via un sentier accessible à toute la famille. À l'arrivée, le refuge du Lac du Lou, niché dans un vallon préservé, vous permettra une halte gourmande bien méritée avant la redescente.

Come and discover the biggest and most beautiful lake in the Vallée des Belleville, on a route that is suitable for the whole family. When you arrive at the Lou Lake mountain refuge, nestled in an unspoilt valley, enjoy a well-deserved meal before setting off back down.



Vous serez séduits par la fraîcheur de sa forêt, de son torrent et de ses pelouses ensoleillées. Vous pourrez traverser le lac d'un bleu turquoise envoûtant, grâce à sa longue passerelle de bois accessible à tous puis profiter d'un pique-nique au bord de l'eau.

You will enjoy the freshness of the forest and the river as well as sunlit meadows. You can cross the enchanting turquoise blue lake on a wooden walkway which is accessible to everyone and then enjoy a picnic on the lakeside.



Porte de la réserve naturelle, qui s'étend du lac de Tuéda au glacier de Gébroulaz, ce site de rêve vous fera découvrir la faune et la flore alpines.

This perfect setting is at the entrance to the nature reserve, stretching from Tuéda Lake to the Gébroulaz Glacier. It's the ideal place to discover Alpine wildlife. If you so wish, you can also go fishing, or go for a bite to eat at the restaurant under the Maison de la Réserve, or fill your basket with some of the dairy products made there.

AU CIRCUIT	VALLÉE DE COURCHEVEL	TEMPS DURATION	DÉNIVELÉ ELEVATION
A	PROMENADE CONFORT Torrent et lac de la Rosière	1h00 BOUCLE	+40m / -40m
B	Le Praz - Montcharvet La Jalaz	2h00 BOUCLE	+150m / -150m
C	Lacs Merlet	1h30 AR	+280m / -280m
D	Petit Mont Blanc	7h30 AR	+970m / -970m
E	Vizelle - Col du Fruit - Courchevel 1850	3h20 BOUCLE	+140m / -400m
F	Dent du Villard	4h30 AR	+740m / -740m
G	Chemin du moulin de Villafrou	1h45 BOUCLE	+270m / -270m

VALLÉE DE MÉRIBEL			
H	PROMENADE CONFORT Réserve de Tuéda	0h30 BOUCLE	+21m / -21m
I	Sentier des Animaux	1h30 AR	+160m / -160m
J	Circuit des Villages	2h30 AR	+483m / -483m
K	Sentier des Baigneurs (collant Brides et Méribel)	2h30 AR	+530m / -530m
L	Sentier des Crêtes	5h30 AR	+399m / -1686m
M	Les Lacs Mont Coua	8h00 AR	+660m / -660m
N	Refuge du Saut par le Bois des Rames	5h00 AR	+525m / -525m

VALLÉE DES BELLEVILLE (VOIR DÉTAILS AU VERSO)					
O	12	Lac du Lou	Les Menuires Val Thorens	2h15 AR	+370m / -85m +50m / -60m
P	17b	Sentier Balcon		3h45 ALLER et 5h AR	+575m / -365m
Q	19	Circuit des lacs de Val Thorens		1h30 AR	+175m / -175m
R	46	Descente de Tougnette		1h30 ALLER	+16m / -600m
S	54	Lac des Alamands (Sommet Roc 1)		20 min ALLER	+50m
T	55	Sentier des Girards (Sommet Roc 1)		1h15 ALLER	-400m
U	63	Le Mollard		1h15 ALLER	-426m
V	41	Lac de Montalever		2h00 AR	+290m / -316m
W	18	Lac Blanc		2h30 AR	+510m / -510m
X	8	Circuit des lacs des Menuires		3h30 ALLER	+67m / -1143m

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



ÉTÉ | SUMMER 2022

CARTE TOURISTIQUE SENTIERS DÉCOUVERTE

TOURIST MAP / DISCOVERY TRAILS

LES3VALLÉES.COM

HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES LIFTS TIMETABLES

	Dimanche Sunday	Lundi Monday	Mardi Tuesday	Mercredi Wednesday	Jeudi Thursday	Vendredi Friday	Samedi Saturday
VALLÉE DE COURCHEVEL DU 01/07 AU 26/08							
TC PRAZ	●	●	●	●	●	●	●
TC VERDONS	●	●	●	●	●	●	●
TC VIZELLE	●	●	●	●	●	●	●
TC LA TANIA (GRATUIT)	●	●	●	●	●	●	●
VALLÉE DE MÉRIBEL DU 02/07 AU 26/08							
TC TOUGNETE 1	●	●	●	●	●	●	●
TSD TOUGNETE 2	●	●	●	●	●	●	●
TC PAS DU LAC	●	●	●	●	●	●	●
LES MENUIRES / SAINT-MARTIN DU 02/07 AU 26/08							
TC ROC 1	●	●	●	●	●	●	●
TC BRUYERES 1	●	●	●	●	●	●	●
TC POINTE DE LA MASSE	●	●	●	●	●	●	●
TC SAINT-MARTIN 1	●	●	●	●	●	●	●
TSD SAINT-MARTIN EXPRESS	●	●	●	●	●	●	●
VAL THORENS DU 04/07 AU 26/08							
TC CAIRN	●	●	●	●	●	●	●
TC CARON	●	●	●	●	●	●	●
TPH CIME CARON	●	●	●	●	●	●	●
TSD MOUTIÈRE	●	●	●	●	●	●	●
ORELLE DU 12/07 AU 23/08							
TC ORELLE	●	●	●	●	●	●	●
TC ORELLE - CARON	●	●	●	●	●	●	●

MOBILITÉ / ACCESS

- À pied On foot
- En télésiège By chairlift
- En télécabine By cable car
- En téléphérique By ropeway
- En navette By bus
- Bascules 3 Vallées 3 Valleys Links

POINTS D'INTÉRÊT / POINTS OF INTEREST

- Refuges Mountain Refuges
- Réserves Naturelles Nature Reserves
- Lacs Lakes
- Glaciers Glaciers
- Panoramas Panoramic views
- Limite Parc National de la Vanoise Vanoise National Park boundary
- Sommets Summits
- Églises et Chapelles Churches and chapels
- Musées Museums
- Patrimoine Local heritage sites
- Ville thermale Spa town
- Fermes Farms
- Via Ferrata Via Ferrata
- Tyrolienne Ziplines

TARIFS ÉTÉ 2022 LIFTS RATES

	Adulte 15 à 74 ans	Enfant 5 à 12 ans	Trio** 3 pers.
1 JOUR* 1 day	19,00 €	12,00 €	-
1 SEMAINE* (7 jours) 1 week (7 days)	56,00 €	34,00 €	144,00 €
SAISON* season	168,00 €	116,00 €	-

*Journée et semaine pédonne Escapade (valable 3 Vallées hors TPH Cime Caron)
 **Day and week pedestrian Escapade (valid 3 Valleys except Cime Caron cable car)
 ***Prix 190€ pour 3 personnes. Personne supplémentaire = tarif enfant. 1 seul règlement pour la totalité du groupe.
 ****Prix 5€ pour 5 personnes. Extra person = Child rate. 1 single payment for the group.
 Gratuité sur présentation d'une pièce d'identité avec photo pour les -5 ans et les +75 ans.
 Free of charge on presentation of an ID photo at the point of sale for -5 years old and for +75 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 unfavorable weather conditions (showers, rain, thunderstorms...), the schedule of the ski lifts can be modified.

Credits photos : Arthur Bertrand - Les 3 Vallées; Sylvain Aymoz, David André, Méribel Tourisme, Courchevel Tourisme; T. Louber - Office de Tourisme Val Thorens; W. Lotberg - Office de Tourisme Les Menuires