

PARTAGEZ VOS PLUS BELLES PHOTOS
EN LES TAGUANT AVEC
#LES3VALLEES
#INFINITEMOUNTAINEXPERIENCES
f 3VALLEES.FRANCE
LES3VALLEES.OFFICIEL

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 détrit, 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
- **Restez 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 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)



ÉTÉ | SUMMER 2024



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).



Téléchargez tous nos plans
Download all our maps



TORRENT ET LAC DE LA ROSIÈRE LA ROSIÈRE RIVER AND LAKE

PROMÈNE CONFORT EASY WALK

Vous serez séduits par la fraîcheur de sa forêt, de son torrent et de ses pelouses ensolées. 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 du lac.

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.



LAC ET RÉSERVE NATURELLE DU PLAN DE TUÉDA TUÉDA LAKE AND NATURAL RESERVE

PROMÈNE CONFORT EASY WALK

Porte de la réserve naturelle, qui s'étend du lac de Tueda au glacier de Gébroulaz, ce site de rêve vous fera découvrir la faune et la flore alpines. Venez découvrir la nouvelle exposition interactive et la muséographie de la toute neuve Maison de la Réserve ainsi que de nombreuses animations à destination des familles.

This perfect setting is at the entrance to the nature reserve, stretching from Tueda Lake to the Gébroulaz Glacier. It's the ideal place to discover Alpine wildlife. Come and discover the new interactive exhibition and the museography of the brand new Maison de la Réserve as well as many activities for families.



LAC ET REFUGE DU LAC DU LOU LOU LAKE / LOU LAKE REFUGE

Partez à la rencontre du plus grand et plus beau lac de la 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 eat before setting off back down.

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 eat before setting off back down.

		CIRCUIT	TEMPS	DÉNIVELÉ
		CIRCUIT	DURÉE	ELEVATION
VALLÉE DE COURCHEVEL				
A	12	Sentier des Contemplations	45min 30/32.2	+1.50m / 4.30m
B	33	Creux de l'Ors	20min 30/32.2	+1.10m / 4.10m
C	5	Lac de Merlet	15.30 A/R	+280m / 280m
D	8	Petit Mont Blanc	70.30 A/R	+970m / 970m
E	4	Vallée - Col de Fraix - Courchevel 1850	36.30 BOULE	+140m / 450m
F	7	Dent du Villard	45.30 A/R	+740m / 740m
G	14	Col de la Lune par Dos des Lanches	6h15 A/R	+960m / 960m
VALLÉE DE MÉRIBEL				
H	7	PROMÈNE CONFORT Réserve de Tueda	10.30 BOULE	+21m / 21m
I	6	Sentier des Amoureux	11.30 A/R	+180m / 180m
J	5	Circuit des Villages	26.30 A/R	+48.2m / 48.2m
K	3	Sentier des Baigneurs (seuls Brides et MÉRIBEL)	26.30 A/R	+520m / 520m
L	5	Sentier des Crêtes	58.30 A/R	+399m / 3646m
M		Les Lacs de Mont Croux	30.00 A/R	+650m / 650m
N	10	Refuge du Saut par le Bois des Banières	58.00 A/R	+525m / 525m
VALLÉE DES BELLEVILLE				
O	12	Lac du Lou	Les Menuires Val Isère	+48.2m / 48.2m
O'	17b	Sentier Balcon	26.30 A/R	+50 / 40m
P	40			+48.2m / 48.2m
Q	19	Circuit des Lacs de Val Thorens	18.30 A/R	+175m / 175m
R	46	Descente de Tognète	18.30 A/R	+16m / 400m
S	54	Lac des Allamands (Sommet Roc 1)	20min ALLES	+50m
T	64	Sentier de l'Alpe	20.00 ALLES	50.3m
U	63	Le Rochet	18.15 ALLES	50.3m
V	41	Lac de Montaubert	26.00 A/R	+290m / 316m
W	18	Lac Blanc	26.30 A/R	+510m / 510m
X	8	Circuit des Lacs des Menuires	26.30 ALLES	+87m / 314.2m

Info : certains numéros de circuits sont partagés 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.

LES3VALLEES.COM



ÉTÉ | SUMMER 2024

ITINÉRAIRES RANDONNÉES

HIKING TRAILS

HORAIRE	REMONTÉE MÉCANIQUE	L.F.T. TIME TABLE	DURÉE	TEMPS	DÉNIVELÉ
VALLÉE DE COURCHEVEL DU 06/07 AU 01/09					
TC PRAZ	9h30 - 16h45				
TC VERDON	9h30 - 16h40				
TC WIZELLE	9h30 - 16h30				
TC LA TANIA	9h30 - 16h45				
VALLÉE DE MÉRIBEL DU 29/06 AU 30/08					
TC TOUGNÈTE 1	9h30 - 16h30				
TC TOUGNÈTE 2	9h40 - 16h30				
TC PAS DU LAC	9h30 - 16h30				
BRIDES-LES-BAINS DU 06/07 AU 25/08					
TC OLYMPE**	9h30 - 16h30				
LES MENUIRES / SAINT-MARTIN DU 06/07 AU 30/08					
TC SAINT MARTIN 1	9h30 - 16h30				
TC SAINT MARTIN EXPRESS	9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30				
TC ROC 1	9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30				
TC POINTE DE LA MASSE***	9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30				
VAL THORENS DU 08/07 AU 30/08					
TS PIONNIERS	10h30 - 16h30				
FOURTEL 3 VALLEES	10h30 - 16h30				
ORELLE DU 09/07 AU 27/08					
TC ORELLE	10h30 - 16h30				

* Ouverture de la zone tronçon de TC Pas du Lac seulement à partir du 07/07 Opening of the 2nd section of TC Pas du Lac only from July 7th
** Ouverture exceptionnelle de TC Olympe le samedi 06/07 à l'occasion de l'Enduro 2 Special opening of TC Olympe on Saturday 06/07 for the Enduro 2 event
*** Ouverture exceptionnelle de TC Pointe de la Masse le jeudi 15/08 Special opening of TC Pointe de la Masse on Thursday August 15th
Service de navettes entre Brides-les-Bains et MÉRIBEL et entre Bozel et Courchevel (plus de renseignements auprès des Offices de Tourisme).

MOBILITÉ ACCESS	POINTS D'INTÉRÊT POINTS OF INTEREST
À pied On foot	Refuges Mountain Refuges
En télésiège By chairlift	Espaces préservés Unspoiled Areas
En télésiège à bulle By gondola	Réserves naturelles Nature Reserves
En télécabine By cable car	Lacs Lakes
En téléphérique By gondola	Glaciers Glaciers
En navette By bus	Panoramas Panoramic Views
Bascules 3 Vallées 3 Vallées Links	Limite Parc National de la Vanoise Vanoise National Park Boundary
DIFFICULTÉ LEVEL	Ville thermale Spa town
Très facile Very Easy	Fermes Farms
Facile Easy	Via Ferrata Via Ferrata
Difficile Difficult	Travaux Works
Très difficile Very Difficult	Promenade confort Easy Walk

TARIFS ÉTÉ 2024	ADULTE	ENFANTS	TRIBU****
LIFTS RATES	13 A 74 ANS	5 A 12 ANS	3 PERS.
1 JOUR* 1 DAY	23€	16,10€	58,50€
1 SEMAINE** (7 JOURS)	64€	44,80€	163,20€
2 WEEK (TODAYS)			
SAISON*** SEASON	235€	164,50€	-
TARIFS ORELLE			
TC ORELLE	23€ / JOURNÉE		

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

Credits photos : Arthur Bertrand, Paul Besson, Alice Brat, Sylvain Armoz, David André, MÉRIBEL Tourisme, Courchevel Tourisme, Tignes Tourisme, Office de Tourisme Val Thorens, Vaillettenberg - Office de Tourisme Les Menuires