PARTAGEZ VOS PLUS BELLES PHOTOS EN LES TAGUANT AVEC
#LES3VALLEES
#INFINITEMOUNTAINEXPERIENCES
3VALLEES.FRANCE
LES3VALLEES_OFFICIEL

les 3 vallées

ÉTÉ | *SUMMER* 2025

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 détritus, 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 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)

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).

PROMENADE CONFORT *EASY WALK*

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.

PROMENADE 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 todiscover 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.

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 eal before setting off back down.

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

ORELLE
LES MENUIRES
SAINT-MARTIN DE BELLEVILLE
VAL THORENS
MÉRIBEL MOTTARET
MÉRIBEL CENTRE
MÉRIBEL VILLAGE
COURCHEVEL 1850
COURCHEVEL MORIOND
COURCHEVEL VILLAGE
COURCHEVEL LE PRAZ
COURCHEVEL LA TANIA
SAINT-BON
BOZEL
LA PERRIÈRE
LES ALLUES
SAINT-JEAN DE BELLEVILLE
BRIDES-LES-BAINS
MOÛTIERS
DIRECTION ALBERTVILLE / CHAMBÉRY
DIRECTION PRALOGNAN-LA-VANOISE CHAMPAGNY-LA-VANOISE

VIVEZ VOS PREMIÈRES AVENTURES INSOLITES !

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

REFUGE DE GRAND PLAN COURCHEVEL
06 89 84 08 52 | 09 88 18 19 73
accessible en 30min depuis le Col de la Platta

REFUGE DES LACS MERLET COURCHEVEL
06 99 17 12 40 | refugedeslacsmerlet@gmail.com
accessible en 30min depuis le Col de la Platta

REFUGE DU SAUT MÉRIBEL
09 74 77 60 38 | refugedusaut@nordnet.fr
accessible en 2h30 depuis le parking du Lac de Tuéda

REFUGE DU CHRIST MÉRIBEL
06 95 73 20 90
accessible en 2h depuis les Allues ou Méribel

REFUGE DE LA TRAYE MÉRIBEL
04 58 24 04 04 | reservation@refugedelatraye.com
accessible en 2h depuis les Allues ou Méribel

REFUGE DU TRAIT D'UNION BE MY GUEST-MARTIN
07 70 28 85 77 | refuge.letraitdunion@gmail.com
accessible en 45min depuis Saint Marcel

REFUGE DE PLAN LOMBARDIE BE MY GUEST-MARTIN
09 82 12 43 08 | planlombardie@gmail.com
accessible en 30min depuis La Sauce

REFUGE DE GITTAMELON BE MY GUEST-MARTIN
06 63 78 75 28 | marcjayy@hotmail.fr
accessible en1h depuis Les Frachettes

REFUGE DU LAC DU LOU friendly Menuires / Val Thorens
07 70 22 86 79 | contact@refugedulacdulou.com
accessible en 1h30min depuis les Bruyères ou Val Thorens

MOBILITÉ *ACCESS*

- **À pied** *On foot*
- **En télésiège** *By chairlift*
- **En télésiège à bulle** *By chairlift*
- **En télécabine** *By gondola*
- **En téléphérique** *By gondola*
- **En navette** *By bus*
- **Bascules 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*
- **Glaciers** *Glaciers*
- **Panoramas** *Panoramic Views*
- **Limite Parc National de la Vanoise** *Vanoise National Park Boundary*
- **Promenade confort** *Easy Walk*
- **Églises et Chapelles** *Churches & Chapels*
- **Musées** *Museums*
- **Patrimoine** *Local heritage sites*
- **Ville thermale** *Spa town*
- **Fermes** *Farms*
- **Via Ferrata** *Via Ferrata*
- **Travaux** *Works*

LES 3 VALLÉES ESCAPADE TARIFS ÉTÉ 2025 *LIFTS RATES*	ADULTE *18 ANS ET +*	ENFANTS *5 À 17 ANS*	FAMILY FLEX****
1 JOUR* *1 DAY*	23€	17,20€	17,20€/PERS
1 SEMAINE** *(7 JOURS) 1 WEEK (7DAYS)*	64€	48€	48€/PERS
SAISON*** *SEASON*	235€	176,20€	-

* Jour périmètre 3 Vallées, hors Pointe de la Masse.
Day = perimeter 3 Vallées, except Pointe de la Masse.
** Semaine périmètre 3 Vallées, une montée piéton Pointe de la Masse incluse.
Week = perimeter 3 Vallées, one way up to Pointe de la Masse included.
*** Saison périmètre 3 Vallées, accès piéton Pointe de la Masse inclus.
Season = perimeter 3 Vallées, Pointe de la Masse included.
**** Family Flex = à partir de 2 pers, dont 1 ou 2 adultes et jusqu'à 6 enfants.
**** Family Flex = from 3 people, including 1 or 2 adults and up to 6 children.*
Forfait gratuit pour les - 5 ans,à retirer obligatoirement en point de vente avec justificatif d'âge.
Free pass for children under 5, must be collected from any ticket office with proof of age.

Forfait obligatoire tous âges. Personnel, non-cessible.
Pass required for all. Personal, non-transferable.
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.

Crédits photos : Arthur Bertrand, Paul Besson, Alexis Brot, Sylvain Aymoz, David André, Meribel Tourisme, Courchevel Tourisme, T.Louberie - Office de Tourisme Val Thorens, V.Lottenberg - Office de Tourisme Les Menuires

Recto	Verso	CIRCUIT *CIRCUIT*	TEMPS *DURATION*	DÉNIVELÉ *ELEVATION*
		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'	Arête de la Saulire - Col du Fruit	3h30 *BOUCLE*	+140m / -450m
F	7	Dent du Villard	4h30 *A/R*	+740m / -740m
G	10	Crêtes de Montcharvet	5h00 *BOUCLE*	+830m / -830m
		VALLÉE DE MÉRIBEL		
H	7	PROMENADE CONFORT Réserve de Tuéda	0H30 *BOUCLE*	+21m / -21m
I	6	Sentier des Animaux	1H30 *A/R*	+160m / -160m
J	5	Circuit des Villages	2h30 *A/R*	+482m / -482m
K	3	Sentier des Baigneurs (reliant Brides et Méribel)	4h30 *A/R*	+668m / -668m
L	5	Sentier des Crêtes	5h30 *A/R*	+399m / -1696m
M		Les Lacs du Mont Coua	8h00 *A/R*	+660m / -660m
N	10	Refuge du Saut par le Bois des Ramées	5h00 *A/R*	+525m / -525m
		VALLÉE DES BELLEVILLE		
O O'	12 40	Lac du Lou	Les Menuires – Val Thorens 2h15 *A/R*	+276m / -276m +50 / -60m
P	17b	Le Grand Lac	3h45 *ALLER*	+436m / -257m
Q	19	Lacs de Val Thorens	1h30	+175m / -175m
R	46	Les Menuires (Sommet Saint Martin Express)	1h30 *ALLER*	+16m / -600m
S	54	Lac des Allamands (Sommet Roc 1)	20min *ALLER*	+50m
T	64	Sous l'Allée (Sommet Roc 1)	2h00 *ALLER*	-503m
U	63	Saint-Martin de Belleville (Sommet TC Saint Martin 1)	1h15 *ALLER*	-503m
V	41	Lac de Montaulever	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 *ALLER*	+87m / -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.

LES3VALLEES.COM

les 3 vallées

ÉTÉ | SUMMER 2025

ITINÉRAIRES RANDONNÉES

HIKING TRAILS

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

HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES *LIFTS TIMETABLE*	SAMEDI *SATURDAY*	DIMANCHE *SUNDAY*	LUNDI *MONDAY*	MARDI *TUESDAY*	MERCREDI *WEDNESDAY*	JEUDI *THURSDAY*	VENDREDI *FRIDAY*
VALLÉE DE COURCHEVEL | DU 05/07 AU 31/08							
TC PRAZ 9H30 - 16H45	●	●	●	●	●	●	●
TC VERDONS 9H30 - 16H40	●	●	●	●	●	●	●
TPH SAULIRE 9H30 - 16H30	●	●	●	●	●	●	●
TC LA TANIA ADAPTÉ 9H30 - 12H30 / 13H30 - 16H45	●	●	●	●	●	●	●
VALLÉE DE MÉRIBEL | DU 05/07 AU 30/08							
TC TOUGNÈTE 1 9H30 - 16H30	●	●	●	●	●	●	●
TSD TOUGNÈTE 2 9H40 - 16H30	●	●	●	●	●	●	●
TC PAS DU LAC 9H30 - 16H30			●	●	●	●	●
LES MENUIRES / SAINT-MARTIN | DU 05/07 AU 29/08							
TC SAINT MARTIN 1 9H30 - 12H45 / 13H30 - 16H30	●	●	●	●	●	●	●
TSD 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 07/07 AU 29/08							
TS PIONNIERS 09H15 - 16H30			●	●	●	●	●
FUNITEL 3 VALLÉES 09H30 - 16H15			●	●	●	●	●
TC DEUX LACS 09H15 - 16H30			●	●	●	●	●

Service de navettes les samedi et dimanche entre Brides-les-Bains et Méribel, et entre Bozel et Courchevel (plus de renseignements auprès des Offices de Tourisme).
Shuttle service on Saturday and Sunday between Brides-les-Bains et Méribel, and between Bozel and Courchevel (information from Tourist Offices).

LES 3 VALLÉES À PORTÉE DE MAIN
LAISSEZ-VOUS GUIDER
LES 3 VALLÉES WITHIN REACH LET US GUIDE YOU