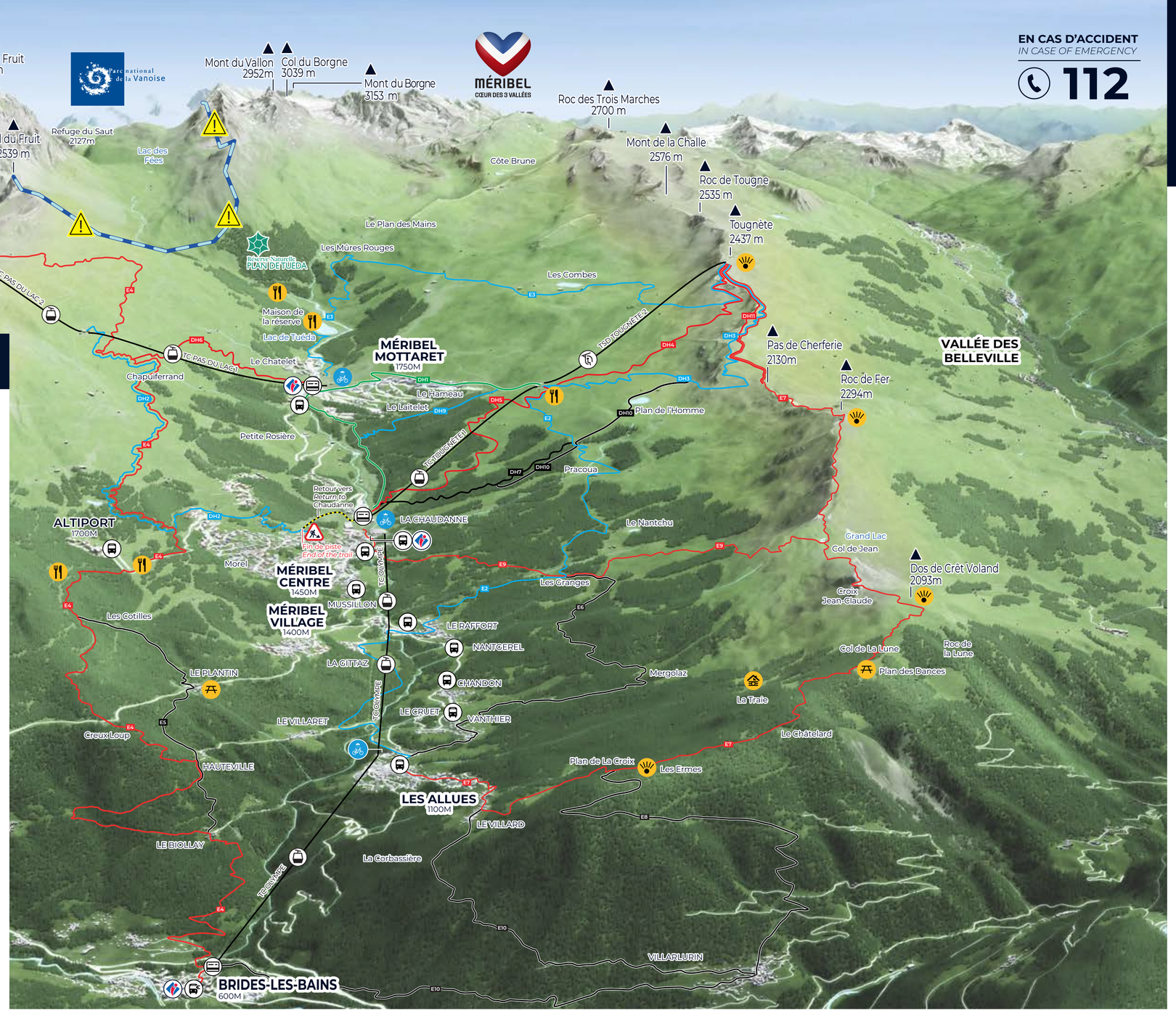
À l'exception de quelques pistes, la pratique du VTT/VTTAE n'est pas autorisée dans le Parc national de la Vanoise (renseignements auprès des offices de tourisme). *With the exception of a few trails, mountain biking is not allowed in the park (Information from the tourist offices).*



EN CAS D'ACCIDENT
IN CASE OF EMERGENCY

112

OFFICES DE TOURISME
TOURIST OFFICES

MÉRIBEL
+33 (0)4.79.08.60.01 - meribel.net
510 rue Albert Gacon BP1, 73550 Les Allues

brides-bains
+33 (0)4.79.55.20.64 - brides-les-bains.com
Place du Centenaire BP28, 73570 Brides-les-Bains

VOS ITINÉRAIRES DH ET ENDURO
YOUR DH AND ENDURO ITINERARIES

DESCENTE *DOWNHILL*

	NOM	D-	KM	DÉPART	ARRIVÉE
DH1	Bike Slope	555 m	5,5 km	Sommet TC Tougnète (Arpasson)	La Chaudanne
DH2	Bellevue	950 m	8,9 km	Intermédiaire TC Pas du Lac	La Chaudanne
DH3	Blue Line	590 m	5,9 km	Sommet TSD Tougnète 2	Inter Tougnète
DH4	Tougnète Rocket	520 m	3,3 km	Sommet TSD Tougnète 2 (intersection de DH3)	Sommet TC Tougnète (Arpasson)
DH5	Forest Jump	420 m	2,3 km	Sommet TC Tougnète (Arpasson)	La Chaudanne
DH6	Motta-Red	600 m	4,3 km	Intersection de DH1 (Grange de Bellevue)	Méribel-Mottaret
DH7	La 7	480 m	3,2 km	Déversoir du lac du Plan de l'Homme	La Chaudanne
DH9	Woodstocked	290 m	1,6 km	Hameau sur DH1 (intersection à gauche)	Fin de DH1
DH10	La G - FORCE	550 m	2,3 km	Déversoir du lac du Plan de l'Homme	La Chaudanne
DH11	Red-Line	250 m	1,6 km	Sommet TC Tougnète (intersection DH3)	Sommet TC Tougnète (Arpasson)

ENDURO *ENDURO*

	NOM	D+	D-	KM	DÉPART	ARRIVÉE
E2	Les Villages	100 m	890 m	9,6 km	Sommet TC Tougnète (Arpasson)	Les Allues
E3	Les Combes	/	840 m	9 km	Sommet TC Tougnète	Lac de Tuéda
E4	Top Down - Brides-les-Bains	390 m	2470 m	19,7 km	Sommet Pas du Lac (passe par la piste DH1 Bellevue, intersection à la piste de la forêt de l'altiport)	Brides-les-Bains
E5	Brides-les-Bains	/	740 m	6,2 km	Prendre DH2, intersection à la piste de la forêt de l'altiport. Rejoins E4 au Bioley	Brides-les-Bains
E6	Mergollaz	285 m	1040 m	9,1 km	Sommet TC Tougnète (Arpasson)	Les Allues
E7	Les Crêtes	410 m	1690 m	18,3 km	Sommet télésiège de Tougnète (suivre DH3, intersection au Pas de Cherferie)	Les Allues
E8	La «Dégage-à-Moûtiers !»	630 m	2440 m	22,2 km	Sommet télésiège Tougnète (suivre DH3 puis E7, intersection à la forêt des Prés d'enfer)	Brides-les-Bains
E9	Le Creux de la Stetta	280 m	1240 m	11,9 km	Sommet TSD Tougnète 2 (suivre DH3 puis E7, intersection au Grand Lac)	Les Allues
E10	La Corbassière	690 m	2480 m	23,2 km	Sommet TC Tougnète (suivre DH3 puis E7, intersection au Villard)	Brides-les-Bains

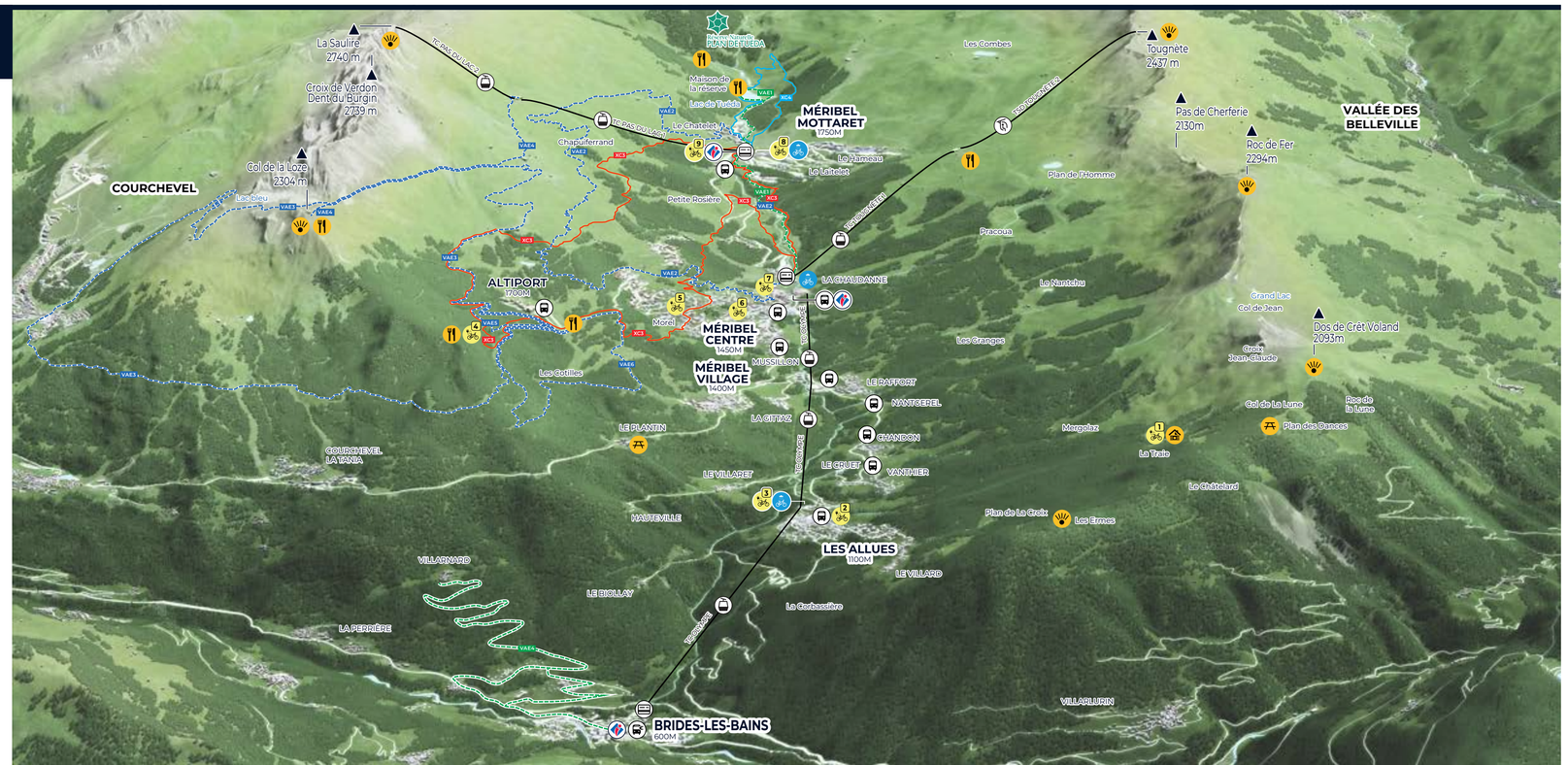
VOS ITINÉRAIRES VAE ET XC
YOUR VAE AND XC ITINERARIES

VTT ET VÉLO À ASSISTANCE ELECTRIQUE *MTB AND ELECTRIC BIKES*

	NOM	D+	D-	KM	DÉPART	ARRIVÉE
VAE1	Boucle de Tuéda	295 m	295 m	9,5 km	La Chaudanne au pied de Tougnète	La Chaudanne au pied de Tougnète
VAE2	La Saulire	650 m	/	15,8 km	La Chaudanne au pied de Tougnète	La Chaudanne au pied de Tougnète
VAE3	Col de la Loze	928 m	928 m	25,9 km	Parking Altiport (arrêt de bus)	Parking Altiport (arrêt de bus)
VAE4	Sprint du Col de la Loze	268 m	268 m	8 km	Inter Pas du Lac	Inter Pas du Lac
VAE4	Rando de la source	440	440	12 km	Brides-les-bains	Brides-les-bains
VAE5	Boucle du Clos Bernard	55 m	55 m	2,3 km	Restaurant le Blanchot	Restaurant le Blanchot
VAE6	Les Cotilles	150 m	150 m	6,7 km	Restaurant le Blanchot	Restaurant le Blanchot

CROSS COUNTRY

XC3	Adret	885 m	885 m	17,8 km	La Chaudanne / Méribel-Mottaret	La Chaudanne / Méribel-Mottaret
XC4	L'Ours	235 m	235 m	4,6 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret



NAVETTES *SHUTTLES*

TROUVER VOTRE NAVETTE AVEC L'APPLICATION 3 VALLÉES
FIND YOUR SHUTTLE WITH THE 3 VALLÉES APP

NAVETTES GRATUITES TOUS LES JOURS
FREE SHUTTLES EVERY DAY

NAVETTES PAYANTES LES VENDREDIS ET SAMEDIS
PAID SHUTTLES ON FRIDAYS AND SATURDAYS

MOBILITÉ
MOBILITY

- En télésiège *By chairlift*
- En télécabine *By gondola*
- Navettes gratuites VTT *Free shuttles bike*
- Navettes payantes, vendredi et le samedi *Pay shuttles Friday and Saturday*
- Points de recharge VAE *E-Bike charging station*

DIFFICULTÉ
DIFFICULTY

- Très facile *Very easy*
- Facile *Easy*
- Difficile *Difficult*
- Très difficile *Very difficult*

POINTS D'INTÉRÊT
POINTS OF INTEREST

- Offices de tourisme *Tourist offices*
- Achat forfaits *Lifts summer passes*
- Refuges *Mountain refuges*
- Panoramas *Panoramic views*
- Restaurants de montagne *Mountain restaurants*
- Aires de pique-nique *Picnic areas*
- Stations de lavage *Bike wash stations*
- Sommets *Summits*
- Limites Parc National de la Vanoise *Vanoise National Park borders*

REPÉREZ-VOUS SUR LES PISTES !
FIND YOUR WAY ON THE TRAILS!

ENDURO / XC / VAE | VAE | DH

PUMPTRACK & LUDIZONE

Découvrez cet été le Pumptrack et la Ludizone sur la Chaudanne ! Circuit fermé et ludique composé de bosses et de virages relevés, le Pumptrack est accessible à tous et ce 100% sans pédalage ! La Ludizone permettra d'apprendre à piloter sur un petit circuit à profil descendant composé de petites marches, de bosses pour découvrir et goûter en toute sécurité aux sensations du VTT avant d'aller découvrir le Bike Park! *Discover this summer the Pumptrack and the Ludizone at «La Chaudanne»! The Pumptrack is a closed and fun circuit made up of bumps and turns, accessible to all and 100% without pedaling! The Ludizone will teach you how to ride on a small circuit with a descending profile composed of small steps, bumps to discover and taste safely the sensations of mountain biking before going to discover Bike Park!*

SÉCURITÉ ET APPRENTISSAGE
SECURITY AND LEARNING

Durant l'été, les patrouilleurs emprunteront régulièrement les itinéraires balisés. Ils s'assureront du bon état des chemins et pourront vous assister en cas de difficulté. N'hésitez pas à les solliciter.
The patrollers tour the marked trails through the summer, maintaining the trails and giving assistance to anyone needing it. Do ask them for any advice or help you may require.

PATROUILLEURS *PATROLLERS*
+33 (0)6.16.64.26.49
Services techniques *Technical services*
+33 (0)4.79.08.98.20
-
ÉCOLES DE VTT *MOUNTAIN BIKE SCHOOLS*
École VTT MCF de Méribel
+33 (0)6.12.11.97.97 / www.fastrindingpeople.com
OXYGENE
+33 (0)4.79.08.53.36 / meribel@oxygene.ski
La Trace Verte
+33 (0)6.70.06.80.38 / www.latraceverte.com

BORNES DE RECHARGE VAE
E-BIKE CHARGING STATIONS

1. Refuge de la Traye
61 chemin Sainte-Appolonnie, 73550 Les Allues
2. Le Sherpa les Allues
72 route de la Rese, 73550 Les Allues
3. Télécabine de l'Olympe
73550 Les Allues
4. Le Clos Bernard
Route de l'Altiport, 73550 Les Allues
5. Le Sherpa 1600
La Saulire, 701 Rte de l'Altiport, 73550 Les Allues
6. L'Office de Tourisme de Méribel centre
27 place Maurice Front, 73550 Les Allues
7. Jack's
Rue des jeux olympiques, 73550 Les Allues
8. Le Sherpa Mottaret
Centre Commercial Club Hôtel, 73550 Les Allues
9. L'Office de Tourisme de Mottaret
Route du Châtelet, 73550 Les Allues

MAGASINS DE LOCATION DE VÉLO
BIKE RENTAL STORES