

PARTAGEZ VOS PLUS BEAUX SOUVENIRS
 EN TAGUANT VOS PHOTOS AVEC
 #LESVALLEES ET #MYPLAYGROUND
 @LESVALLEES OFFICIEL

Les Vallées

#myplayground

ÉTÉ | SUMMER 2020



Partez à la rencontre du plus grand et plus beau lac de la Vallée des Belleville, via un sentier accessible pour 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 one of 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 unspoiled valley, enjoy a well-deserved meal before setting off back down.



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. Vous pourrez pêcher si le cœur vous en dit, vous restaurer au restaurant sous la Maison de la réserve ou faire le plein de produits laitiers fabriqués sur place.

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. 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.

CIRCUIT / CIRCUIT			TEMPS / DURATION
VALLÉE DE COURCHEVEL			
A	PROMENADE CONFORT Torrent et lac de La Rosière La Jauraz	1h00	BOUCLE
B	2	2h00	BOUCLE
C	5	3h30	AR
D	8	7h30	AR
E	4	3h30	BOUCLE
F	7	4h30	AR
G	31	1h45	BOUCLE

VALLÉE DE MÉRIBEL			
H	11	PROMENADE CONFORT Tour du Lac de Tueda	0h30 BOUCLE
I	4	Circuit des Villages	2h30 AR
J	1	Sentier des Baigneurs (reliant Brides et Méribel)	2h30 AR
K	Red	Le Col de la Loze par le Pic Noir	3h00 AR
L	5	Le Col de la Lune	3h30 AR
M	Red	Les Lacs Mont Coua	8h00 AR
N	10	Le Col du Fruit par les Crêtes de Saulire	5h00 AR (ITINÉRAIRE BLEU PLUS NOIR)

VALLÉE DES BELLEVILLE (VOIR DÉTAILS AU VERSO)			
O	12	Lac du Lou	Les Menuires Val Thorens 3h00 AR
P	55	Boucle Saint Marcel	1h30 AR
Q	17	Sentier Balcon	3h45 Aller et 5h AR
R	19	Circuit des Lacs de Val Thorens	1h30 AR
S	4	Pas de Cherlerie	5h00 AR
T	41	Lac de Montalever	2h00 AR
U	18	Lac Blanc	2h30 AR

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

CARTE TOURISTIQUE SENTIERS DÉCOUVERTES TOURIST MAP / DISCOVERY TRAILS

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



HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES LIFTS TIMETABLES

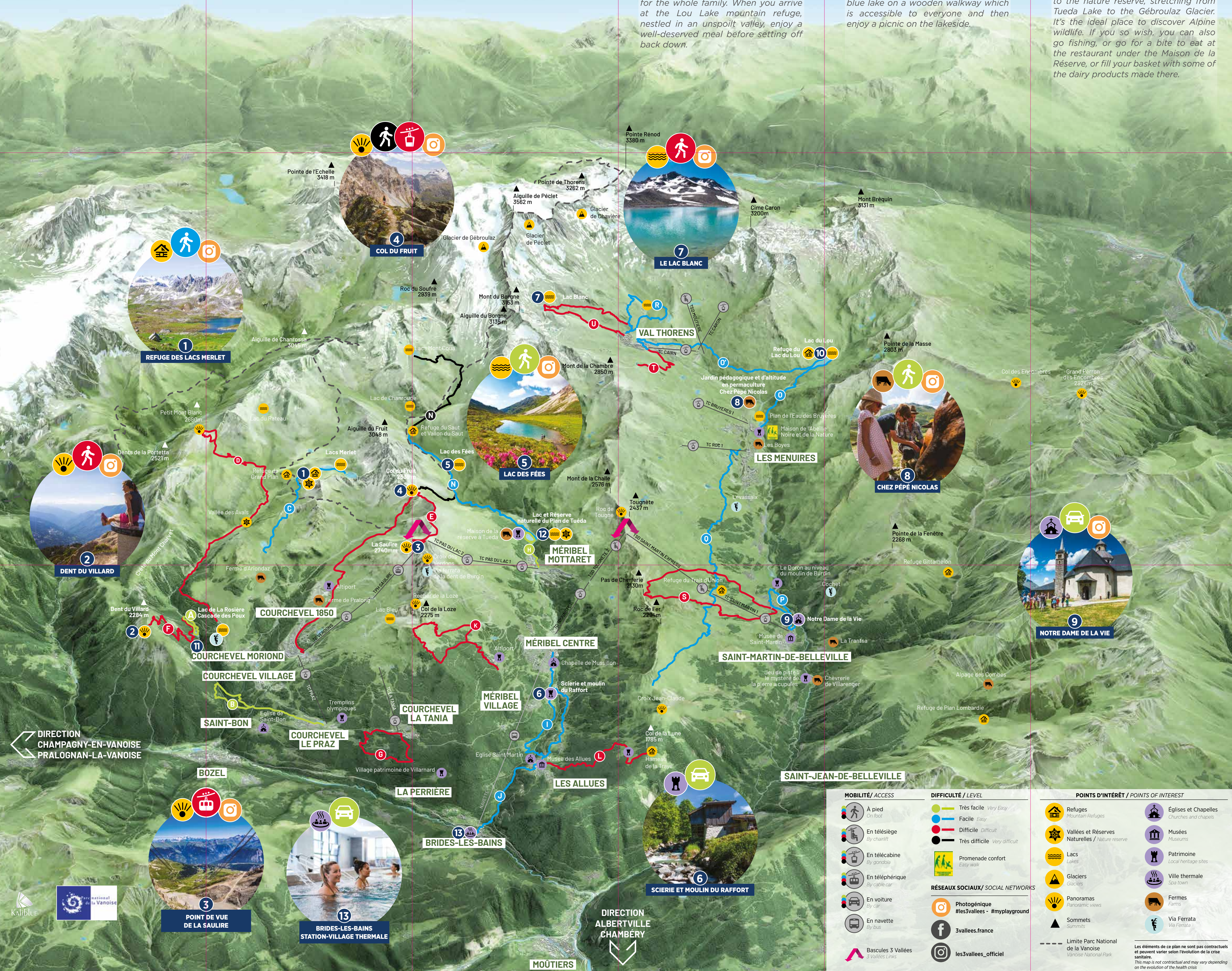
VALLÉE DE COURCHEVEL DU 05/07 AU 28/08	Dimanche						
	Sunday	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
TPH SAULIRE 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC VORDON 9h30 - 16h40	●	●	●	●	●	●	●
TC PRAZ 9h30 - 16h45	●	●	●	●	●	●	●
TC LA TANIA 9h30 - 12h30 / 13h30 - 16h45	●	●	●	●	●	●	●

VALLÉE DE MÉRIBEL DU 04/07 AU 28/08	Dimanche						
	Sunday	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
TC TOUGNÈTE 1 9h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TSD TOUGNÈTE 2 9h40 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC PAS DU LAC 1 & 2 9h30 - 16h45	●	●	●	●	●	●	●

LES MENUIRES / SAINT MARTIN DU 04/07 AU 28/08	Dimanche						
	Sunday	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
TC ROC 1 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC BRUYÈRES 1 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●
TC SAINT MARTIN 1 TSD SAINT MARTIN EXPRESS 9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30	●	●	●	●	●	●	●

VAL THORENS DU 06/07 AU 28/08*	Dimanche						
	Sunday	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
TC CAIRN - TC CARON 10h - 19h10	●	●	●	●	●	●	●
TSD MOUTIÈRE 10h - 16h	●	●	●	●	●	●	●

* Fermeture exceptionnelle des remontées mécaniques à 12h le 6 août 2020
 TARIFS ÉTÉ 2020*
 LIFTS RATES (13 à 74 ans) / Adulte (13 à 74 ans) / Enfant (5 à 12 ans) / Famille / Groupe** (dès 3 personnes)
 1 JOUR 18,00 € / 11,00 € / 32,50 € / 130,00 €
 1 SEMAINE (7 jours) 54,00 € / 32,50 € / 112,00 €
 SAISON 163,00 € / 112,00 €
 ** Pour les vallées de Méribel et des Belleville. RM de la vallée de Courchevel offertes.
 * Prix pour 3 personnes, personne supplémentaire = tarif enfant
 Gratuité pour les - 5 ans et les + 75 ans
 Price for 3 persons / Extra person = child rate / Free for - 5 years and + 75 years
 Credits photos: Arthur Bertrand - Les 3 Vallées, Sylvain Aymoz - Méribel Tourisme, Courchevel Tourisme, T. Loubere - Office de Tourisme Val Thorens, David Ansel, V. Uttenberg - Office de Tourisme Les Menuires



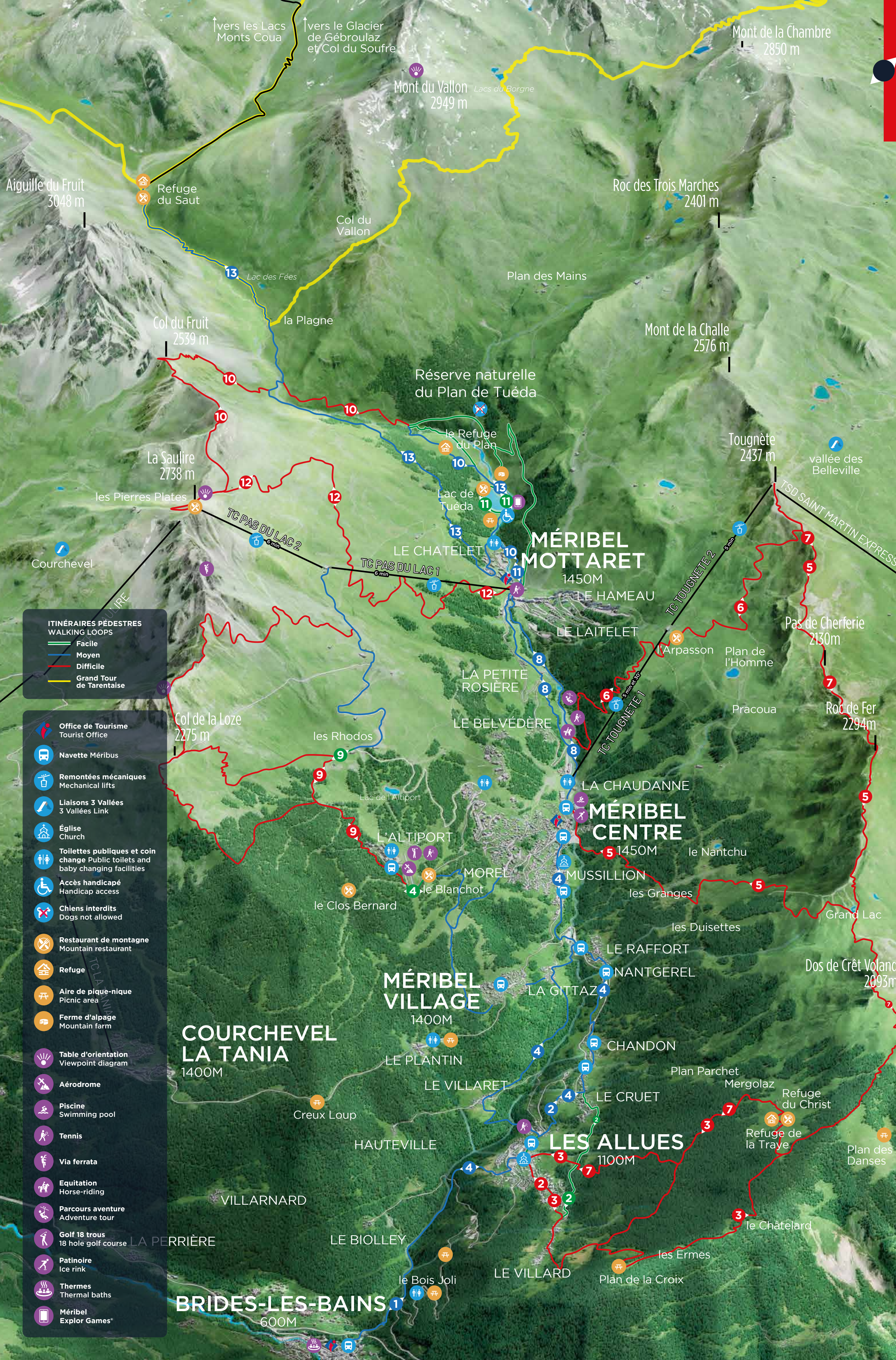
- MOBILITÉ / ACCESS**
- A pied / On foot
 - En télésiège / By chairlift
 - En télécabine / By gondola
 - En téléphérique / By cable car
 - En voiture / By car
 - En navette / By bus
- DIFFICULTÉ / LEVEL**
- Très facile / Very Easy
 - Facile / Easy
 - Difficile / Difficult
 - Très difficile / Very difficult
- PROMENADE CONFORT / EASY WALK**
- RÉSEAUX SOCIAUX / SOCIAL NETWORKS**
- Photogénique / #lesVallées - #myplayground
 - 3vallées.france
 - lesVallées_officiel

- POINTS D'INTÉRÊT / POINTS OF INTEREST**
- Refuges / Chalets and Refuges
 - Vallées et Réserves Naturelles / Nature reserve
 - Lacs / Lakes
 - Glaciers / Glaciers
 - Panoramas / Panoramic views
 - Sommets / Summits
 - Églises et Chapelles / Churches and chapels
 - Musées / Museums
 - Patrimoine / Local heritage sites
 - Ville thermale / Spa town
 - Fermes / Farms
 - Via Ferrata / Via Ferrata

DIRECTION
CHAMPAGNY-EN-VANOISE
PRALOGNAN-LA-VANOISE

DIRECTION
ALBERTVILLE
CHAMBERY





ITINÉRAIRES PÉDESTRES WALKING LOOPS

- Facile
- Moyen
- Difficile
- Grand Tour de Tarentaise

- Office de Tourisme Tourist Office
- Navette Méribus
- Remontées mécaniques Mechanical lifts
- Liaisons 3 Vallées 3 Vallées Link
- Église Church
- Toilettes publiques et coin change Public toilets and baby changing facilities
- Accès handicapé Handicap access
- Chiens interdits Dogs not allowed
- Restaurant de montagne Mountain restaurant
- Refuge
- Aire de pique-nique Picnic area
- Ferme d'alpage Mountain farm
- Table d'orientation Viewpoint diagram
- Aérodrome
- Piscine Swimming pool
- Tennis
- Via ferrata
- Equitation Horse-riding
- Parcours aventure Adventure tour
- Golf 18 trous 18 hole golf course
- Patinoire Ice rink
- Thermes Thermal baths
- Méribel Explor Games

GUIDE MÉRIBEL RANDO
MÉRIBEL WALKING GUIDE

Un guide vous proposant les descriptifs d'une sélection d'itinéraires et sentiers figurant sur ce plan est en vente dans les Offices de Tourisme. Discover the Méribel Valley with the walking guide available in French on sale at the Tourist Offices. It includes a description of a selection of the paths mentioned on this map. On sale at the Tourist Offices.

RANDO VALLÉE DE MÉRIBEL
MOUNTAIN HIKING TRAILS

Passer des vacances à la montagne l'été, c'est savoir profiter de tous les atouts qu'elle offre et pour cela quoi de mieux que la randonnée pour découvrir en famille ou entre amis la faune, la flore, l'écologie ou encore le patrimoine local de la vallée de Méribel! Tous les sentiers ont été dessinés, et sont entretenus par les Services de l'Office National des Forêts, en relation avec l'Office de Tourisme de Méribel. Ils sont balisés avec des panneaux jaunes. Les forestiers rappellent que, dans toute sa complexité, la forêt est vivante, et que comme tout être vivant, elle est fragile, moyennant quoi elle vous accueillera et vous détendra encore longtemps. Ainsi, il faut la respecter et comme partout en France, les véhicules à moteur sont interdits sur les sentiers. Les chiens, même tenus en laisse, ne sont pas acceptés dans le Parc National de la Vanoise et la Réserve Naturelle de Tuéda. (Sauf autour du lac de Tuéda et du Refuge du Plan où ils sont autorisés mais doivent obligatoirement être tenus en laisse). Summer holidays in the mountains allow you to make the most of all the wonderful things they offer. What better way to make the most of them than walking with your family or friends and discovering the flora and fauna, ecology or local history of the Méribel Valley? All the walks were created and are maintained by the National Forestry Office in conjunction with Méribel Tourist Office. They are marked with yellow signs. The foresters remind us that forests are complex, living entities that - like all living things - are fragile. By taking that into account, the forest will continue to be a place of enjoyment for many years to come. Please therefore treat the forest with respect. As everywhere in France, vehicles are not allowed on tracks. Dogs are not allowed in the Vanoise National Park or the Tuéda Nature Reserve, even on a lead. (Except around Lake Tuéda and Refuge du Plan where they are allowed but must be kept on a leash).

GUIDES ET ACCOMPAGNATEURS
MOUNTAIN GUIDES

Ils sont à votre disposition tous les jours pour vous proposer des sorties en demi-journée, journée, sur plusieurs jours. Au programme: randonnées en moyenne et haute montagne, nuits en refuge, orientation, marche nordique, visite des villages, goûters, stages pour enfants, escalade, etc. Guides are available each day to lead you on outings lasting from a half-day to several days. Programme includes: mountain walks or high altitude walks, overnight stay in a mountain-hut, orienteering, village visit, nordic walking, courses for children, climbing, etc.

INFORMATION ET INSCRIPTION

Bureau des guides et accompagnateurs, Maison du Tourisme
+33 (0)6 43 89 72 91 / +33(0)4 79 00 30 38
www.guides-courchevel-meribel.com
Terres d'Évasion - Moyenne montagne
Méribel centre: + 33 (0)6 09 40 20 28
https://www.terresdevasion.com/
Alpine Randonnée - Moyenne montagne
Mottaret Le Hameau: +33 (0)6 23 87 83 40
http://alpinerrandonnee.e-monsite.com



PARC NATIONAL DE LA VANOISE
THE VANOISE NATIONAL PARK

Premier parc national créé en France, le cœur du parc est un espace naturel protégé de 53 000 hectares sans enclos. Il a été fondé en 1963 pour la protection de la vie sauvage, pour l'accueil des visiteurs et pour la participation au développement local. Le Parc se situe dans un domaine de haute montagne (1250 à 3855m) avec la Grande Casse comme point culminant. Venez découvrir les 600km de sentiers entretenus et balisés et une cinquantaine de refuges (réservation indispensable) à la portée de tous. Accès à pied uniquement. Départ du Lac de Tuéda à Méribel-Mottaret. Chiens interdits. This fenced, protected area was France's first National Park. It was created in 1963 to protect wildlife and welcome visitors while helping local development. It covers 53 thousand hectares (130 thousand acres). The park lies in a high mountain area, rising from 1,250m to the summit of la Grande Casse at 3,855m. You can discover its 600km of waymarked and maintained footpaths and 50 refuges (pre-booking of refuges is required). Access on foot only. Start from Lac de Tuéda at Méribel-Mottaret. Dogs are not allowed.

LE PARC LIQUIDE DU DORON
THE DORON FUN PARK

Venez parcourir cet itinéraire en pleine nature, entre Méribel-Mottaret et Méribel La Chaudanne - en individuel, en groupe ou en famille - avec ou sans poussette - vous y découvrirez un chemin aménagé le long du Doron, des aires de pique-nique avec barbecue, un site d'escalade avec blocs et tour d'escalade... en plus du centre équestre du Bois d'Arbin, des courts de tennis et du Parc Aventure. Come and discover this itinerary between Méribel-Mottaret and Méribel La Chaudanne through wonderful natural surroundings. Discover a specially-equipped path along the Doron river (suitable for push-chairs) leading past picnic areas with barbecues, a climbing site offering bouldering and a climbing tower, plus the Bois d'Arbin horse-riding centre, tennis courts and the Adventure Park.

TOPO TRAIL

La station du cœur des 3 Vallées est l'un des terrains de jeux privilégiés des amateurs de trails depuis quelques années grâce à l'investissement de Méribel Sport Montagne. Avec 150km d'itinéraires trail balisés et 9 itinéraires différents les traileurs professionnels comme les débutants ont pris l'habitude d'écumer les sentiers durant les beaux jours. La variété des parcours allant de 2 à plus de 45km ont permis à la station savoyarde d'organiser régulièrement des événements majeurs de cette discipline en pleine expansion! N'hésitez pas à vous procurer le «Guide Méribel Trail» dans les Offices de Tourisme de la Vallée. Méribel, in the heart of Les 3 Vallées, is an amazing playground for trail lovers thanks to the contribution of Méribel Sport Montagne: 150km of marked trails, 9 different trails from 2km to more than 45km.



LA RÉSERVE DE TUEDA
TUEDA NATURE RESERVE

Une réserve naturelle attenante au Parc National de la Vanoise. Créée en 1990, elle s'étend du Lac de Tuéda au Glacier de Gébroulaz, en passant par le refuge du Saut. Sur les deux rives du Doron des Allues, 1100 hectares d'un milieu naturel exceptionnel sont préservés. Venez découvrir le patrimoine naturel de la réserve du Plan de Tuéda. Partez à la découverte de la réserve mais restez vous aussi des invités discrets! (Les chiens, même tenus en laisse, ne sont pas acceptés dans le Parc National de la Vanoise et la Réserve Naturelle de Tuéda, sauf autour du lac de Tuéda et du Refuge du Plan où ils sont autorisés mais doivent obligatoirement être tenus en laisse).

This nature reserve borders the Vanoise National Park. Created in 1990, it stretches from the Tuéda lake past the Saut Refuge up to the Gébroulaz glacier. Over 1,000 hectares (2,500 acres) of exceptional natural environment on both sides of the Doron river are preserved within the reserve. Please do explore the Reserve but remember to treat it with respect. (Dogs, even on a leash, are not accepted in the Vanoise National Park and the Tuéda Nature Reserve except around Lake Tuéda and the Refuge du Plan where they are allowed but must be kept on a leash).

GRAND TOUR DE TARENTEISE

Depuis la vallée de Méribel, accédez à cet itinéraire unique vous permettant de faire le tour de la vallée de Tarentaise, au cœur des alpages en sillonnant les massifs d'hébergement en hébergement (principalement des refuges). Au total, 27 étapes pour un itinéraire de 240km et 18 800m de dénivelé, sur un tour qui varie de 420 à 2786m d'altitude. N'hésitez pas à vous renseigner auprès des Offices de Tourisme de Méribel et de Méribel-Mottaret. From the valley of Méribel, you will have access to this unique route allowing you to tour the valley of Tarentaise, in the heart of the alpine pastures by crisscrossing the massifs of accommodation in accommodation (mainly refuges). A total of 27 stages for an itinerary of 240km and 18 800m of elevation on a tour that will take you from 420 to 2786m of altitude. Do not hesitate to contact the Tourist Offices of Méribel and Méribel-Mottaret for more information.

VIA FERRATA DE LA DENT DE BURGIN

2739m
Accès Méribel ou Courchevel par les remontées mécaniques.
Longueur câblée: 800m Dénivelé cumulé: 225m
Temps de parcours: 3h de montée depuis le sommet de la Saulire et 1h30 de descente
Descriptif détaillé dans les Offices du Tourisme. Cet itinéraire de haute-montagne, souvent aérien, est réservé à des personnes en bonne condition physique et disposant de matériel adapté. Pour plus de sécurité, n'hésitez pas à vous faire accompagner par des professionnels de l'alpinisme. Access via the Méribel or Courchevel lifts. Cabled length: 800m Total vertical rise: 225m Average duration: Ascent: 3 hours from the top of Saulire Descent: 1h30. Detailed description available at the Tourist Offices. This high-altitude itinerary is restricted to people in good physical condition with the correct safety equipment. Accompaniment by a professional guide is recommended.



SENTIER DES BAIGNEURS BRIDES-LES-BAINS / MERIBEL

Le sentier des baigneurs relie Brides-les-Bains et Méribel Les Allues. Autrefois principale voie de jonction entre le haut et le bas de vallée, cette agréable marche en forêt serpente entre les pins majestueux, en surplomb de rivière. Possibilité de faire la montée en navette gratuite, pour profiter exclusivement de la descente dans la douceur de nos forêts alpines. The « sentier des baigneurs » connects Brides-les-Bains and Méribel Les Allues. Once the main junction between the upper and lower valley, this pleasant walk in the forest winds between majestic pines, overlooking a nice river. Possibility to take a free shuttle up, to enjoy exclusively the descent in the softness of our alpine forests.

THERMES DE BRIDES-LES-BAINS
THERMAL SPA OF BRIDES-LES-BAINS

Le thermal à Brides-les-Bains, c'est une vraie tradition. L'Histoire raconte que déjà les Romains, en leur temps, avaient remarqué les bienfaits de son eau. C'est début 19ème que l'activité prendra réellement son essor ! Aujourd'hui Brides bénéficie d'infrastructures de premier plan dont tout le monde peut profiter. Entièrement rénové en 2018, le Grand Spa Thermal offre 2700m² de bassins, jacuzzis, hammams et bien d'autres : une oasis de bien-être au pied de la vallée de Méribel. The thermal spa in Brides-les-Bains is a real tradition. History tells that the Romans, in their time, had already noticed the benefits of its water. At the beginning of the 19th century the activity really took off. Today, Brides benefits from state-of-the-art facilities that everyone can enjoy. Entirely renovated in 2018, the Grand Spa Thermal offers 2700m² of pools, jacuzzis, hammams and more: an oasis of well-being at the foot of the Méribel valley.

MÉRIBEL EXPLOR GAME
RÉSERVE DE TUEDA

Guidés par une application mobile, en famille ou entre amis, partez à l'aventure, déjouez les pièges tendus sur votre chemin et relevez les défis qui vous attendent ! Vous êtes un groupe d'aventuriers en exploration à Méribel et êtes les seuls à pouvoir sauver la vallée en retrouvant le cœur de Méribel, un bijou qui aurait le pouvoir de ramener la paix et l'harmonie autour de lui... Guided by an app, you will set out on an adventure with your friends or family, avoiding traps on your path and taking on challenges! You'll become a band of adventurers exploring Méribel, the only people who can save the valley by finding the Heart of Méribel, a treasure which has the power to bring peace and harmony.

Télécharger dans l'App Store | Disponible sur Google Play

Credit photos: Sylvain Aymoz