

Les 3 Vallées

www.les3vallees.com

Suggestions DE CIRCUITS RANDO

Some hiking circuits

VALLÉE DE COURCHEVEL

(Numérotation selon IGN 20 000^{ème} en vente à Courchevel Tourisme et à l'Office de Tourisme de La Tania)

CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	TEMPS	Alt. départ (m)	Alt. arrivée (m)	
1	Cascade des Poux	Lac Rosière	Très facile	2h	1535	1535
2	Praz - Montcharvet	Lac du Praz	Très facile	A/R: 2h15	1265	1170
3	Saulire - Col du Fruit	TPH Saulire	Facile	2h45	2695	1750
4	Lac Bleu et Chemin des Verdons	TC Verdons	Facile	45 min	2050	1750
5	Lacs Merlet et refuges	Belvédère	Difficile	A/R: 5h30	1722	2450
6	Petit Mont Blanc	Belvédère	Difficile	A/R: 6h30	1722	2670

LA TANIA

CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	TEMPS	Alt. départ (m)	Alt. arrivée (m)	
7	Vers Courchevel	Arrivée TC Tania	Facile	1h15	1890	1850
8	Sentier du Grand Bois	Arrivée TC Tania	Facile	A/R: 2h	1890	1360
9	Circuit des Chevaliers	TC Tania	Très facile	A/R: 1h	1350	1300
10	Chemin du moulin de Villafou	TC Tania (en face)	Difficile	A/R: 2h30	1350	1350

VALLÉE DE MÉRIBEL

MÉRIBEL

CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	TEMPS	Alt. départ (m)	Alt. arrivée (m)	
20	Miribel / Merial Mottaret	La Chaudanne - Merial	Très facile	2h10	1430	1690
21	Refuge du Saut	Merial Mottaret	Facile	A/R: 4h30	1690	2125
22	Circuit des Villages	La Chaudanne - Merial	Facile	A/R: 4h30	1430	1120
23	La Col de la Loze	Altiport	Facile	A/R: 4h	1695	2270
24	Descente de la Saulire	La Chaudanne - Merial	Facile	3h descente	2727	1430
25	Tougnette / Le Villard par les crêtes	Sommet TC Tougnette	Difficile	5h descente	2434	2200
26	La Col de la Loze	Le Villard	Difficile	5h	1200/1920	2200
27	La forêt de Villaurin	Le Villard	Difficile	5h	1200/1450	2200
28	Le sentier des Baigneurs	Les Allues	Difficile	A/R: 5h	1120	584

BRIDES-LES-BAINS

CIRCUIT	DÉPART	DIFFICULTÉ	TEMPS	Alt. départ (m)	Alt. arrivée (m)	
1	Village de Villard	Brides centre	Facile	A/R: 4h	800	1000
2	Le sentier de Salins	Brides centre	Facile	A/R: 3h45	800	550
3	Chemin des Vignes	La Saucie	Facile	A/R: 4h	800	960

VALLÉE DES BELLEVILLE

VAL THORENS

CIRCUITS	DÉPART	DIFFICULTÉ	TEMPS	Alt. départ (m)	Alt. arrivée (m)	
18	Le Lac Blanc	Résidence Le Gebroulaz	Difficile	A/R: 3h	2300	2749
40	Sentier Balcon du Lou	Funil Péclet	Facile	A/R: 3h30	2300	2035

LES MÈNUIRES

CIRCUITS	DÉPART	DIFFICULTÉ	TEMPS	Alt. départ (m)	Alt. arrivée (m)	
9	Circuit des Lacs	Plan TC Masse 1	Difficile	6h	1723	2532
12	Lac du Lou	Plan de l'Eau	Facile	A/R: 3h	1761	2035
17	Sentier balcon	Berain	Facile	A/R: 7h	1800	2100

SAINTE MARTIN DE BELLEVILLE

CIRCUITS	DÉPART	DIFFICULTÉ	TEMPS	Alt. départ (m)	Alt. arrivée (m)	
3	Col de la Fenêtre	Le Châtelard	Difficile	A/R: 6h	1337	2131
4	Pas de Cherieffe	Saint Martin	Difficile	4h30	1460	2128
6	Montagne Cherieffe	TS Saint Martin Express	Difficile	A/R: 5h	2434	2049
28	Circuit de Planbion	Les Frachettes	Difficile	A/R: 4h	1400	1674
46	Descente de Tougnette	TS Saint Martin Express	Facile	1h30	2434	1800

COURCHEVEL

Du 3 juillet au 28 août 2016

BASES FREQUENCIES: Du 3 au 9/07/16 et du 27 au 28/08/16

Time	09:15	10:45	12:15	14:45	16:15	18:45	21:15
Le Carrey	8:05	9:20	10:45	12:15	14:45	16:15	18:30
Saint-Bon	8:20	9:35	11:05	12:35	15:05	17:35	19:50
Le Praz	8:25	9:40	11:10	12:40	15:10	17:40	19:55
Village	8:30	9:45	11:15	12:45	15:15	17:45	20:00
Agglomération	8:35	9:50	11:20	12:50	15:20	17:50	20:05
Montard	8:40	9:55	11:25	12:55	15:25	17:55	20:10
Jardin Alpin	8:50	10:05	11:35	13:05	15:35	18:05	20:20
Jardin Alpin	8:50	10:05	11:35	13:05	15:35	18:05	20:20
Le Carrey	9:00	10:15	11:45	13:15	15:45	18:15	20:30
Borol	9:05	10:20	11:50	13:20	15:50	18:20	20:35
Le Praz	9:10	10:25	11:55	13:25	15:55	18:25	20:40
Village	9:15	10:30	12:00	13:30	16:00	18:30	20:45
Agglomération	9:20	10:35	12:05	13:35	16:05	18:35	20:50
Montard	9:25	10:40	12:10	13:40	16:10	18:40	20:55
Le Praz	9:30	10:45	12:15	13:45	16:15	18:45	21:00
Le Carrey	9:35	10:50	12:20	13:50	16:20	18:50	21:05
Borol	9:40	10:55	12:25	13:55	16:25	18:55	21:10
Le Praz	9:45	11:00	12:30	14:00	16:30	19:00	21:15
Village	9:50	11:05	12:35	14:05	16:35	19:05	21:20
Agglomération	9:55	11:10	12:40	14:10	16:40	19:10	21:25
Montard	10:00	11:15	12:45	14:15	16:45	19:15	21:30
Le Praz	10:05	11:20	12:50	14:20	16:50	19:20	21:35
Le Carrey	10:10	11:25	12:55	14:25	16:55	19:25	21:40
Borol	10:15	11:30	13:00	14:30	17:00	19:30	21:45
Le Praz	10:20	11:35	13:05	14:35	17:05	19:35	21:50
Village	10:25	11:40	13:10	14:40	17:10	19:40	21:55
Agglomération	10:30	11:45	13:15	14:45	17:15	19:45	22:00
Montard	10:35	11:50	13:20	14:50	17:20	19:50	22:05
Le Praz	10:40	11:55	13:25	14:55	17:25	19:55	22:10
Le Carrey	10:45	12:00	13:30	15:00	17:30	20:00	22:15
Borol	10:50	12:05	13:35	15:05	17:35	20:05	22:20
Le Praz	10:55	12:10	13:40	15:10	17:40	20:10	22:25
Village	11:00	12:15	13:45	15:15	17:45	20:15	22:30
Agglomération	11:05	12:20	13:50	15:20	17:50	20:20	22:35
Montard	11:10	12:25	13:55	15:25	17:55	20:25	22:40
Le Praz	11:15	12:30	14:00	15:30	18:00	20:30	22:45
Le Carrey	11:20	12:35	14:05	15:35	18:05	20:35	22:50
Borol	11:25	12:40	14:10	15:40	18:10	20:40	22:55
Le Praz	11:30	12:45	14:15	15:45	18:15	20:45	23:00
Village	11:35	12:50	14:20	15:50	18:20	20:50	23:05
Agglomération	11:40	12:55	14:25	15:55	18:25	20:55	23:10
Montard	11:45	13:00	14:30	16:00	18:30	21:00	23:15
Le Praz	11:50	13:05	14:35	16:05	18:35	21:05	23:20
Le Carrey	11:55	13:10	14:40	16:10	18:40	21:10	23:25
Borol	12:00	13:15	14:45	16:15	18:45	21:15	23:30

VALLÉE DE MÉRIBEL

Du 2 juillet au 28 août 2016

LES ALLUES - MÉRIBEL-VILLAGE - CHAUDANNE

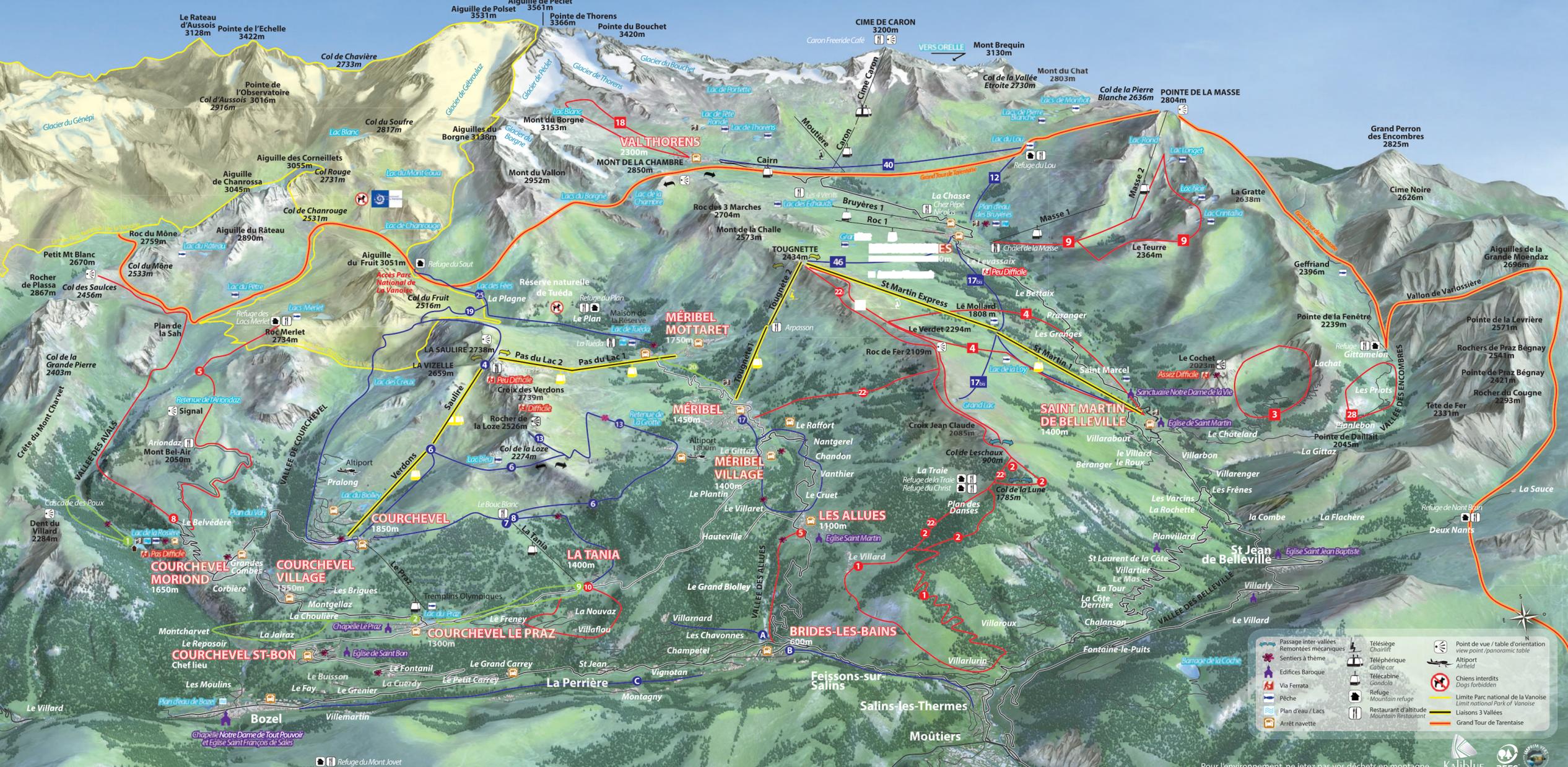
Time	09:15	10:45	12:15	14:45	16:15	18:45	21:15
Les Allues	8:25	9:40	11:10	12:40	15:10	17:40	19:55
Merial Village	8:35	9:50	11:20	12:50	15:20	17:50	20:05
Chaudanne	8:40	9:55	11:25	12:55	15:25	17:55	20:10
Merial Centre	8:47	10:02	11:32	13:02	15:32	18:02	20:17

CHAUDANNE - MÉRIBEL-VILLAGE - LES ALLUES

Time	09:15	10:45	12:15	14:45	16:15	18:45	21:15
Chaudanne	8:30	9:45	11:15	12:45	15:15	17:45	19:55
Merial Centre	8:35	9:50	11:20	12:50	15:20	17:50	20:00
Merial Village	8:40	9:55	11:25	12:55	15:25	17:55	20:05
Le Raffort	8:45	9:55	11:25	12:55	15:25	17:55	20:05
Les Allues	8:50	10:00	11:30	13:00	15:30	18:00	20:10

MÉRIBEL-MOTTARET - CHAUDANNE - ALTIPORT

Time	09:15	10:45	12:15	14:45	16:15	18:45	21:15
Le Raffort	8:05	9:20	10:50	12:20	14:50	17:20	19:30
Mottaret	8:10	9:25	10:55	12:25	14:55	17:25	19:35
Chaudanne	8:15	9:30	11:00	12:30	15:00	17:30	19:40
Merial Centre	8:20	9:35	11:05	12:35	15:05	17:35	19:45



LENIÈRE-REHÉRE - HAUTE-FRÉQUENCIES

du 07/07/16 au 27/08/16

Time	09:15	10:45	12:15	14:45	16:15	18:45	21:15
Le Carrey	8:05	9:20	10:50	12:20	14:50	17:20	19:30
Saint-Bon	8:20	9:35	11:05	12:35	15:05	17:35	19:50
Le Praz	8:25	9:40	11:10	12:40	15:10	17:40	19:55
Village	8:30	9:45	11:15	12:45	15:15	17:45	20:00
Agglomération	8:35	9:50	11:20	12:50	15:20	17:50	20:05
Montard	8:40	9:55	11:25	12:55	15:25	17:55	20:10
Jardin Alpin	8:50	10:05	11:35	13:05	15:35	18:05	20:20
Jardin Alpin	8:50	10:05	11:35	13:05	15:35	18:05	20:20
Le Carrey	9:00	10:15	11:45	13:15	15:45	18:15	20:30
Borol	9:05	10:20	11:50	13:20	15:50	18:20	20:35
Le Praz	9:10	10:25	11:55	13:25	15:55	18:25	20:40
Village	9:15	10:30	12:00	13:30	16:00	18:30	20:45
Agglomération	9:20	10:35	12:05	13:35	16:05	18:35	20:50
Montard	9:25	10:40	12:10	13:40	16:10	18:40	20:55
Le Praz	9:30	10:45	12:15	13:45	16:15	18:45	21:00
Le Carrey	9:35	10:50	12:20	13:50	16:20	18:50	21:05
Borol	9:40	10:55	12:25	13:55	16:25	18:55	21:10
Le Praz	9:45	11:00	12:30	14:00	16:30	19:00	21:15
Village	9:50	11:05	12:35	14:05	16:35	19:05	21:20
Agglomération	9:55	11:10	12:40	14:10	16:40	19:10	21:25
Montard	10:00	11:15	12:45	14:15	16:45	19:15	21:30
Le Praz	10:05	11:20	12:50	14:20	16:50	19:20	21:35
Le Carrey	10:10	11:25	12:55	14:25	16:55	19:25	21:40
Borol	10:15	11:30	13:00	14:30	17:00	19:30	21:45
Le Praz	10:20	11:35	13:05	14:35	17:05	19:35	21:50
Village	10:25	11:40	13:10	14:40	17:10	19:40	21:55
Agglomération	10:30	11:45	13:15	14:45	17:15	19:45	22:00
Montard	10:35	11:50	13:20	14:50	17:20	19:50	22:05
Le Praz	10:40	11:55	13:25	14:55	17:25	19:55	22:10
Le Carrey	10:45	12:00					

RANDONNÉE Vallée des Bellaville

Hiking - Belleville Valley

LE PARC NATIONAL DE LA VANOISÈ

VANOISÈ NATIONAL PARK
 1^{er} Parc national français, créé en 1963 pour sauvegarder une nature exceptionnelle. Le Parc national de la Vanoisè et son voisin, le Parc national italien du Grand Paradis, forment le plus vaste espace protégé d'Europe. Le Parc a pour missions principales la protection de la biodiversité, l'accompagnement d'un développement durable, l'excellence de la gestion des patrimoines et enfin l'accueil des publics. La commune Les Bellaville est adhérente à la Charte du Parc depuis septembre 2016. Dans le cadre de ce partenariat, nous vous proposons plusieurs rencontres et découvertes. The Belleville, the National Park and its resorts offer several «rendez-vous» during this summer. Find out more at the Tourist Offices.

- Exposition « Les vies du bât d'alpage » - du 2 au 30 juillet
- Sortie « A la découverte du Chardon Bleu » en compagnie d'un garde-monteur - le 29 juillet
- Rencontre avec un garde-monteur sur le thème des rapaces - le 5 août
- Projection du film « Mon voyage en Vanoisè » de Nicolas Folliet - le 9 août
- Rencontre avec un garde-monteur sur le thème des lacs d'altitude - le 17 août

BUREAU DES GUIDES

MOUNTAIN GUIDES
 Le Bureau des Guides est à votre disposition pour vous proposer des sorties en demi-journée ou journée à thème. Au programme : randonnée facile, 1^{er} 3000m, randonnée glacière, nuit en refuge, escalade, via ferrata, VTT, eau-vive, parcours aventure et stages pour les enfants de 6 à 13 ans. Discover hikes and more activities with Mountain Guides.

- Informations et inscriptions
 www.guides-belleville.com
- A Saint Martin de Belleville +33 (0)4 79 00 20 00
 - Aux Menuires +33 (0)4 79 01 04 15
 - A Val Thorens +33 (0)4 79 00 70 54

N°12 > LAC DU LOU

LOU'S LAKE
 Accès : parking du Plan de l'Eau des Bruyères
 Durée : 2h
 Dénivelé : 292m
 Distance : 5,2Km
 Randonnée facile et assez courte, permettant de découvrir un des plus grands lacs naturels de Savoie et le plus beau lac de la vallée des Bellaville, dans un vallon vierge de toute remontée mécanique. Pour aller un peu plus loin, le lac de Pierre Blanche se situe juste au-dessus du Lou et est également balisé.
 Accès : Parking de Plan d'Eau et Bruyères
 Durée : 2 hours
 Total vertical rise : 292m
 Distance : 5.2Km
 Come to discover the biggest and most beautiful lake of Belleville's valley situated in a virgin valley, free from any ski lifts.

N°28 > CIRCUIT DE PLANLEBON

PLANLEBON'S CIRCUIT
 Accès : Parking Les Frachettes
 Durée : 4h
 Dénivelé : 324m
 Distance : 6,9Km
 Cette randonnée démarre à l'entrée de la Vallée des Encombres, une vallée sauvage et préservée. Ce très bel itinéraire vous emmène à la découverte des hameaux de Planlebon, des Priots et de Gittamelon. Ces hameaux d'alpage, parfois en ruines, portent la mémoire de l'intense activité agropastorale du vallon.
 Accès : Parking de Les Frachettes
 Durée : 4 hours
 Total vertical rise : 324m
 Distance : 6.9Km
 You will be coming down to Planlebon's hamlet, a charming little village that it used to be inhabited back at the time and now in ruins. You will continue your walk through safety mark trails above the mountain's stream and go back up by the Priots.

Les numéros indiqués sur ce plan et dans les descriptifs correspondent à ceux indiqués sur la Carte des Itinéraires Pédestres & VTT (En vente dans les Offices de Tourisme).

VIA FERRATA DU LEVASSAIX

Access: Villarenger
Duration: 3h
Total vertical rise: 70m
Distance: 3,9Km
 À Villarenger, une visite s'impose à la Pierra Chevetta avant de traverser le "pont romain", pour emprunter la piste forestière qui vous mènera aux demoiselles coiffées, formée par l'érosion dans le versant de gypse raviné du Dallait.
Access: Villarenger
Duration: 3 hours
Total vertical rise: 70m
Distance: 3.9Km
 At Villarenger, is a "must" to visit Pierra Chevetta before crossing the roman bridge to start the path in the forest that will bring you up to "the girls with the hair done", formed by the erosion on one side of gullied gypsum.

Access: Road D17 + 15-minute walk
Length: 350m
Total vertical rise: 80m
Duration: 1 hour 30 minutes
 This via ferrata route is just above the village of Levassaix. It is a good beginners course, but you need mountain awareness and an understanding of the techniques required. Required equipment: helmet, climbing belt, double length shock absorber. Find out more at the Mountain Guide Offices.

VIA FERRATA DU COCHET

Access: Le Châtelard (1,5 km de Saint Martin) - Parking du hameau de Plaiautray
Temps d'approche: 20 minutes
Longueur totale: 750m
Dénivelé: 375m
Temps de parcours: 4h
 Le Cochet domine le village de Saint Martin de Belleville de ses belles falaises claires de quartzite. C'est sur ces parois de roche dure orientées à l'est qu'est aménagée cette via ferrata de niveau **Assez Difficile**. Attention, cette activité se déroule sur un terrain de montagne. Elle nécessite une parfaite connaissance des techniques et un équipement spécifique (casque, baudrier, double longe reliée à un absorbeur de choc). Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter le Bureau des Guides.
Access: Le Châtelard (1,5 km from Saint Martin) - Hameau de Plaiautray + 20-minute walk
Length: 750m
Total vertical rise: 375m
Duration: 4 hours
 Le Cochet dominates the village of Saint Martin de Belleville with it's stunning quartz cliff faces. It's on these east facing rock faces that you can enjoy this intermediate level via ferrata course. You need mountain awareness and an understanding of the techniques required. Required equipment: helmet, climbing belt, double length shock absorber. Find out more at the Mountain Guide Offices.

LA PROMENADE CONFORT

EASY-ACCESS WALKING PATH
 Au départ du vieux village des Bruyères, la promenade confort autour du Plan de l'Eau est facilement accessible aux personnes à mobilité réduite accompagnées et aux familles. Vous y trouverez des pontons de pêche, un restaurant, des tables de pique-nique, des barbecues et des toilettes aux normes PMR.
 From Les Bruyères old village, this walk around "Le Plan de l'Eau" is easily accessible to disabled people and families. Along the way, you will find fishing platforms, a restaurant, picnic tables and disabled toilets.

PARC NATIONAL DE LA VANOISÈ



N°26 > CIRCUIT DES DEMOISELLES COIFFEES

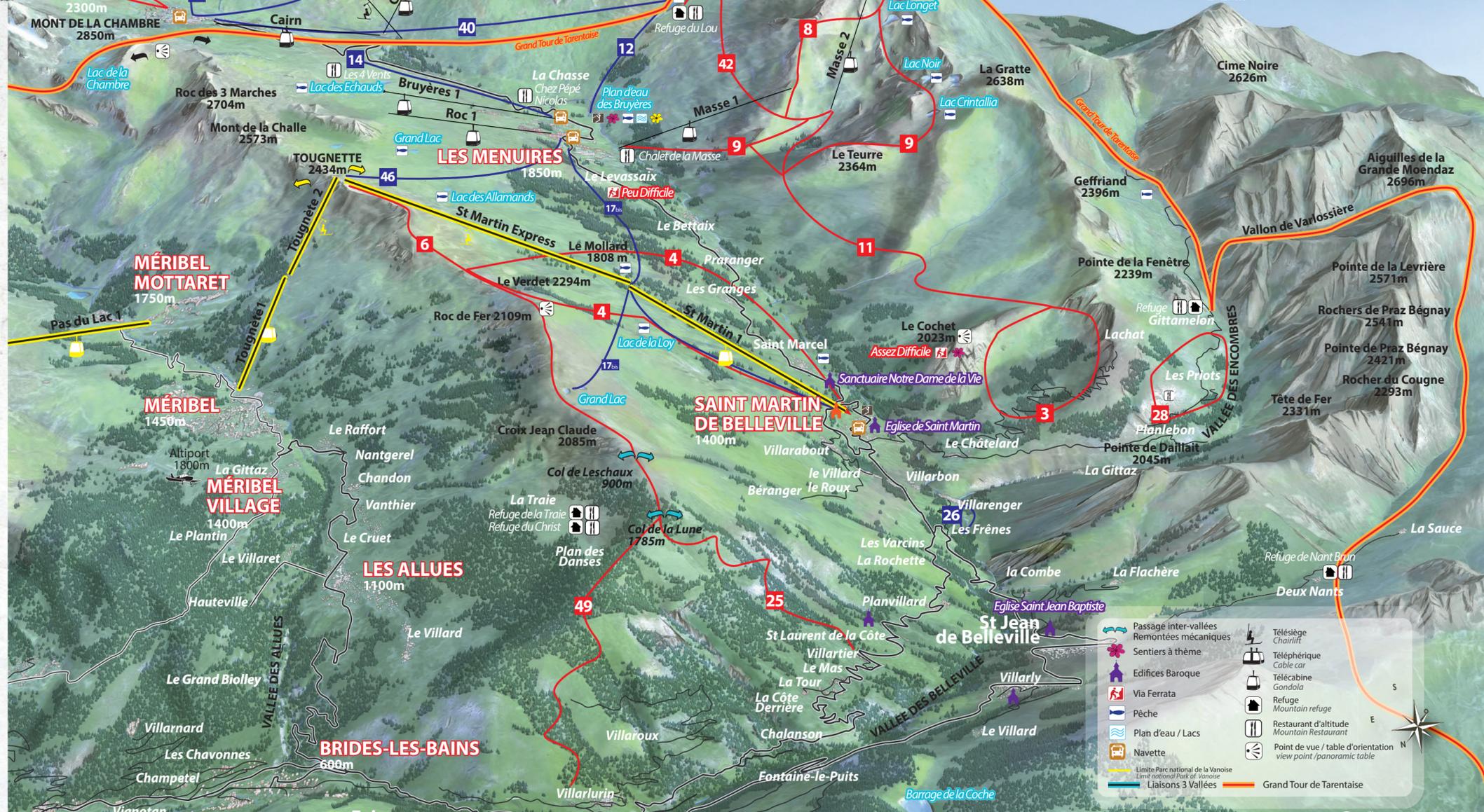
THE DEMOISELLES COIFFEES CIRCUIT
Access: Villarenger
Duration: 3h
Total vertical rise: 70m
Distance: 3,9Km
 À Villarenger, une visite s'impose à la Pierra Chevetta avant de traverser le "pont romain", pour emprunter la piste forestière qui vous mènera aux demoiselles coiffées, formée par l'érosion dans le versant de gypse raviné du Dallait.
Access: Villarenger
Duration: 3 hours
Total vertical rise: 70m
Distance: 3.9Km
 At Villarenger, is a "must" to visit Pierra Chevetta before crossing the roman bridge to start the path in the forest that will bring you up to "the girls with the hair done", formed by the erosion on one side of gullied gypsum.

N°19 > CIRCUIT DES LACS DE VAL THORENS

THE DEMOISELLES COIFFEES CIRCUIT
Access: Hôtel La Marmotte - Val Thorens
Duration: 3h
Dénivelé: 150m
Distance: NC
 Val Thorens, le plus haut village d'Europe, offre des paysages de haute montagne. Ce circuit facile permet d'avoir une vue d'ensemble sur la station, le relief et les glaciers environnants. La balade est ponctuée par 5 lacs naturels ou artificiels, habitats de la seule espèce de grenouille vivant en altitude, la grenouille rousse.
Access: La Marmotte hotel - Val Thorens
Duration: 3 hours
Total vertical rise: 150m
Distance: X
 Val Thorens, the highest village in Europe, presents a high mountain scenery. This easy circuit allows to have an extensive view over the resort and the surrounding relief and glaciers. The hike connects five natural and artificial lakes inhabited by the European common brown frog who is the only species living in altitude.

NOUVELLE CARTE DES ITINÉRAIRES PÉDESTRES & VTT

MAP
 Cette nouvelle carte au 1/33 000^{ème} vous propose de (re) découvrir la vallée des Bellaville. Plus claire et plus ludique, retrouvez notre sélection de randonnées. En vente, 5€, dans les Offices de Tourisme et au Bureau des Guides. Discover the Belleville valley with this map. On sale (5€) at the Tourist Offices and Mountain Guides Offices.



OFFICES DE TOURISME

HORAIRES ÉTÉ 2016
 TOURIST OFFICES

MAISON DU TOURISME À SAINT MARTIN DE BELLEVILLE
 st-martin-belleville.com
 +33 (0)4 79 00 20 00
 Tous les jours, 9h-12h et 14h-19h
 Every day, 9am-12pm and 2pm-7pm

OFFICES DE TOURISME LES MENUIRES
 lesmenuires.com
La Croisette : +33 (0)4 79 00 73 00
 Tous les jours, 9h-12h30 et 14h-19h
 Every day, 9am-12.30pm and 2pm-7pm
Les Bruyères : +33 (0)4 79 00 69 49
 Tous les jours, 9h-12h et 15h-19h
 Every day, 9am-12pm and 3pm-7pm

OFFICE DE TOURISME VAL THORENS
 valthorens.com
 +33 (0)4 79 00 08 08
 Tous les jours, 9h-12h et 14h-19h
 Every day, 9am-12pm and 2pm-7pm

NUMÉROS UTILES USEFUL NUMBERS

INFORMATIONS Météo +33 (0)8 99 71 02 73
POMPIERS / SECOURS 18 ou 112 depuis un mobile

REFUGES

- **SAINT MARTIN DE BELLEVILLE**
 Refuge de Gittamelon.
 +33 (0)4 79 08 91 46 ou +33 (0)6 68 19 95 87
- **SAINT JEAN DE BELLEVILLE**
 Refuge du Nant Brun. +33 (0)6 89 91 09 44
 Refuge de Plan Lombardi.
 +33 (0)9 82 12 43 08 ou +33 (0)6 87 18 73 88
- **LES MENUIRES**
 Refuge du Lac du Lou. +33 (0)6 12 20 61 44

RESTAURANTS D'ALTITUDE

- **CARON 3200** (Val Thorens) +33 (0)6 13 44 23 25
 Ouvert en même temps que les remontées mécaniques
- **CHEZ PÉPÉ NICOLAS** (entre Les Menuires et Val Thorens) +33 (0)6 09 45 28 35
- **LE CHALET DE LA MASSE** (Les Menuires) +33 (0)4 79 00 74 04
- **LES 4 VENTS** (Les Menuires) +33 (0)4 79 00 64 44
 Ouvert en même temps que les remontées mécaniques

ÉTÉ 2016

2 juillet - 26 août

Pour moins de 6,50€/jour*
La Formule Club de vos Vacances



CARTE MULTILOISIRS 7 JOURS :
 • Adulte / Jeune (16-23 ans) : 45€
 • Enfant (5-15 ans) : 32€
 Pass Loisirs Journée : à partir de 20,50€

DIMANCHE VILLAGES ACCUEILS
 Les Menuires 11h
 Saint Martin 12h
 Val Thorens 13h

Pour l'environnement, ne jetez pas vos déchets en montagne