Vallée des Belleville

PLAN DES CIRCUITS VTT ET VTTAE
BALADES ET RANDONNÉES

SITES VTT-FFC®

BELLEVILLE BIKE PARK
SAINT-MARTIN · LES MENUIRES · VAL THORENS

LÉGENDE
Caption

- Randonnées VTT — *Mountain Bike Trails*
- Télésiège — *Chairlift*
- Télécabine — *Gondola*
- Funitel — *Funitel*
- Travaux / Construction — *Works / Construction*
- Panoramas — *Panoramic views*
- Restaurants — *Restaurants*
- Refuges — *Mountain refuges*
- Fermes — *Farms*
- Point d'intérêt — *Point of interest*
- Pistes VTTAE — *VTTAE Trails*
- Points de recharge VAE (Bosch et Giant) — *E-bike charging station*
- Stations de lavage — *Bike wash station*
- Très facile — *Very easy*
- Facile — *Easy*
- Difficile — *Difficult*
- Très difficile — *Very difficult*
- Piste cyclable d'altitude — *High-altitude cycle path*
- Bascule 3 Vallées — *3 Vallées link*
- Navettes gratuites avec VTT — *Free shuttles with bike*

Itinéraires VTTAE
E-bike paths

Choisissez le vélo à assistance électrique (VAE) pour découvrir, avec peu d'effort, la Vallée des Belleville. Sur des chemins accessibles et balisés, vous aurez la promesse de profiter des plus beaux paysages et des pépites de notre territoire.
Choose the electric-assist bicycle (E-bike) to explore the Vallée des Belleville with little effort. On accessible and marked trails, you are promised to enjoy the most beautiful landscapes and gems of our region.

PROGRESSION VTTAE
VTTAE trails progression

Du plus **familial (vert)** au plus **engagé (noir).**
Listed from the most familiar to the most challenging.

VTTAE 1	LES ENCOMBRES Départ: TC Saint Martin 1	23KM Circuit A/R	647M+/-
VTTAE 3	PLAN LOMBARDIE Départ: La Flachère	12,2KM Circuit A/R	446M+/-
VTTAE 2 bis	LES BELLEVILLE (LAC DU LOU) Départ: Ludizone	10,4KM Circuit A/R	396M+/-
VTTAE 2	LES BELLEVILLE Départ: TC Saint Martin 1	26KM	742M+/-
VTTAE 7	BALCON PLEIN SUD Départ: Val Thorens	4,5KM	230M+/-
VTTAE 4	BALCON DE TOUGNÈTE Départ: Ludizone	25,1KM	1047M+/-
VTTAE8	CIRCUIT DES BÉTACHOS KM Dé part: Praranger	12.8	640m+/-
VTTAE 5	COL DE LA FENÊTRE Départ: Ludizone	29,9KM	993M+/-

Nom — *Name*
Direction — *Direction*
Difficulté — *Difficulty*

Randonnées à VTT
Mountain bike rides

Parcours plus ou moins difficiles, en fonction des niveaux, en général en vélo musculaire, mais peut se faire aussi à l'aide d'un VTT électrique. On parle aussi de XC ou Cross Country ce qui correspond à des circuits parfois sportifs, mais aussi récréatifs à faire en famille.
The trail varies in difficulty depending on the levels, generally suitable for traditional (muscle-powered) bicycles, but can also be done with the assistance of an electric mountain bike (E-MTB). It's also referred to as XC or Cross Country, which corresponds to circuits that are sometimes sporty but also recreational, suitable for families.

PROGRESSION RANDONNÉES VTT
Mountain bike trails progression

Listées de la plus **facile (vert)** à la plus **difficile (noir).**
Listed from the easiest (green) until the hardest (black)

XC 10	KID ZONE Départ: Plan de l'Eau des Bruyères	1,2KM	7M+/-
XC 1	SAINT-MARTIN AU CHÂTELARD	5,9KM	131M+/-
XC 2	NOTRE-DAME-DE-LA-VIE	7,3KM	195M+/-
XC 11	TOUR DE LA CHASSE	5,8KM	173M+/-
XC 3	LES ENCOMBRES	12,4KM	391M+/-
XC 12	LES MENUIRES / VAL THORENS	14,6KM	611M+/-
XC 5	DOS DE CRÊT VOLAND Accès par TC St-Martin1	15,2KM	580M+/-
XC 6	PONT PENNOT	11,4KM	390M+/-
XC 4	PANORAMIC BELLEVILLE-ENCOMBRES	15KM	775M+/-

Départs
1-2-3-4-5-6 : TC Saint Martin
11 : Ludizone
12 : Office de Tourisme de Val Thorens

3 — Difficulté — *Difficulty*
Direction (tout droit) — *Direction (straight ahead)*

CIME CARON

Le téléphérique de la Cime Caron et Caron 3200 seront fermés cet été pour travaux.
The Cime Caron and Caron 3200 cable cars will be closed this summer for works.

Suivez Belleville Bike Park !
Follow Belleville Bike Park!

Actus live, conseils des Bike Patrol, nouveautés... Scannez et restez à jour !
Follow Belleville Bike Park!
Live news, advice from the Bike Patrol, what's new... Scan and stay up to date!

RÈGLES DE SÉCURITÉ
Safety rules

1. Ces parcours sont ouverts aux vététistes **sous leur propre responsabilité.** *The trails are open to mountain bikers under their own responsibility.*
2. Ils présentent des difficultés techniques et s'adressent à **des vététistes confirmés.** Ils nécessitent de la part des utilisateurs, maîtrise et prudence. *They offer technical difficulties and are aimed at experienced mountain bikers. They require control and caution from mountain bikers.*
3. L'encadrement par un moniteur VTT est **conseillé.** Retrouvez la liste des moniteurs et des écoles VTT de la Vallée sur le guide pratique disponible dans les Offices de Tourisme. *Supervision and guidance by a mountain bike instructor is highly recommended. Find the list of mountain bike instructors and schools in the valley in the practical guide available in the Tourist Offices.*
4. **Le port du casque et de protections** sont indispensables. *A helmet and protection must be worn.*
5. Avant de partir, vérifiez votre matériel et pensez à emporter **des outils de réparation.** *Before leaving, check your equipment and don't forget to take tools.*
6. **Prévoyez** du ravitaillement, des vêtements chauds et de pluie. *Don't forget to take food, warm clothes and a rain coat in case the weather conditions change.*
7. **Restez sur les chemins tracés,** sans couper les lacets du sentier. *Stay on the tracks and try not to cut corners.*
8. Attention, **les piétons sont prioritaires** sur tous les sentiers partagés. *Be careful, pedestrians have priority over cyclists on all shared paths.*
9. Certains sentiers de randonnée sont interdits aux VTT. **Être attentif à la signalétique.** *Some of the tracks are forbidden to mountain bikers, look out for signs.*
10. **Soyez vigilants** face aux véhicules tout terrain. *Be aware of 4x4 vehicules.*
11. **Respectez la nature,** ne jetez pas vos déchets, emportez-les. *Respect the environment, don't throw away your rubbish, take it home with you.*
12. **Évitez de partir seul(e)** et informez vos proches de l'itinéraire suivi, ainsi que de l'heure prévue de retour. *Try not to go alone and tell your relatives or friends the route you plan to take and the time you plan to get back.*
13. **Lors de la traversée d'alpages,** à proximité des troupeaux, descendez du vélo. *While crossing the mountain pastures/fields, when you get close to the herds, get off the bike.*

NUMÉROS UTILES
Useful numbers

INFORMATIONS MÉTÉO *WEATHER REPORTS*
+33 8 99 71 02 73
(2,99€ / appel)

NUMÉRO URGENCE EUROPÉEN *EMERGENCY SERVICES*
112
depuis un mobile *from a mobile phone*

Bon plan

PASSEPORT ASCENSIONNEL

Profitez des activités à tarif réduit!

INFORMATION ET INSCRIPTION DANS LES POINTS DE VENTE
Information and registration at points of sale

passeportascensionnel.com

La Vallée des Belleville vous propose aussi **plus de 50 activités** en libre accès.
La Vallée des Belleville also offers more than 50 free-access activities.

OFFICES DE TOURISME
Tourist Offices

MAISON DU TOURISME SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE
+33 4 79 00 20 00 | st-martin-belleville.com
Tous les jours, 9h-12h30 et 14h-18h30.
Every day, 9am-12.30pm and 2pm-6.30pm.

OFFICES DE TOURISME LES MENUIRES
+33 4 79 00 73 00 | lesmenuires.com

La Croisette - Maison de la Montagne
Tous les jours, 9h-12h30 et 14h-19h.
Daily, 9am-12.30pm and 2pm-7pm.

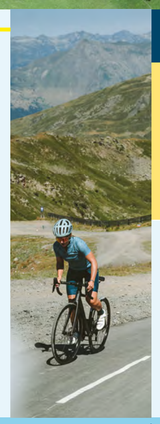
Les Bruyères
Du dimanche au vendredi, 9h30-12h et 15h-18h30.
Le samedi de 9h30 à 12h30 et 15h-19h.
From Sunday to Friday, 9.30am-12pm & 3pm-6.30pm.
Saturday: 9.30am-12.30pm & 3pm-7pm.

OFFICE DE TOURISME VAL THORENS
+33 4 79 00 08 08 | valthorens.com
Tous les jours 9h-12h et 14h-18h.
Every day, 9am-12pm and 2pm-6pm.

PISTE CYCLABLE D'ALTITUDE
High-altitude cycle path

Les Menuires - Sommet de Tougnète (7 km)
Un tracé plus clément et qui se fait (presque) sans efforts à la descente. Pour les plus téméraires, 627m de dénivelé et une pente à 9% en moyenne s'offrent à eux!
A more gentle route and is (almost) effortless on the downhill run. For the more daring, 627 metres of undulations and an average 9% gradient await!

Les Menuires - Val Thorens (6,5km)
Arriuée au cœur de la plus haute station des 3 Vallées à 2300m d'altitude auec en ligne de mire un panorama époustouflant sur la Vallée des Belleville.
Arriual in the heart of the highest resort of the 3 Vallées at an altitude of 2,300 metres with stunning views of the Belleville Valley.



À TÉLÉCHARGER
To download

Plan des pistes VTT (descente et enduro)
Dounload the DH / Enduro map

Liste des loueurs et moniteurs de VTT
List of mountain bike hire companies and instructors

ZENBUS!
Où est ma navette? Localisez votre bus en temps réel! Remorque 20 vélos.
Where is my shuttle? Find your bus in real time! Trailer for 20 bikes.

komoot
Connectez-vous pour retrouver tous les itinéraires de la Vallée des Belleville
Log in to find all the paths in the Vallée des Belleville

À TESTER
To try

RESTAURANTS *Restaurants*
1. **Chez Pépé Nicolas** +33 6 09 45 28 35
2. **Le Corbeleys** +33 4 79 08 95 31
3. **La Loy** +33 4 79 08 92 72
4. **René et Maxime Meilleur 2 étoiles Michelin** +33 4 79 08 96 77
5. **Refuge de Tête**n +33 7 63 66 93 14

REFUGES *Mountain refuges*
1. **Refuge du Lac du Lou** +33 7 70 22 86 79
2. **Refuge du Trait d'Union** +33 7 70 28 85 77
3. **Refuge de Gittamelon** +33 4 79 08 91 46 ou +33 6 76 43 28 12
4. **Refuge Plan Lombardie**+33 9 82 12 43 08 ou +33 6 87 18 73 88

FERMES *Farms*
1. **Jardin Pédagogique et d'altitude en permaculture Chez Pépé Nicolas** +33 6 09 45 28 35
2. **Les Boyes**
3. **La Trantsa** Le Châtelard +33 6 64 25 38 58
4. **Ferme de la Combe**

Attention !

Troupeaux et chiens de protection
Quelques réflexes à adopter
Herds and guard dogs: some reflexes to adopt

- Descendre de vélo et marcher à côté — *Walk beside the bike*
- Contourner le troupeau — *Get around the herd*
- Tenir son chien en laisse — *Hold his dog leash*
- Ne pas courir — *Do not run*

Plan de localisation des troupeaux
Herd location plan