

LA GLISSE COMME VOUS L'AIMEZ
TO GLIDE AS YOU LOVE IT



Remontées gratuites Free ski lifts

7 tapis 7 magic carpets



- a Pelvoux
- b Plans (couvert-covered)
- c Reberty 1850
- d Preyerand
- e Bruyères (couvert-covered)
- f g Biolley 1 & 2

1 télési 1 drag lift



h Village

1 télébenne 1 open gondola



Croisette

1 téléphérique 1 cable car



Preyerand

Remontées incluses dans le Mini Pass Easy Rider Ski lifts included in the Mini Pass Easy Rider



Roc 1
Bruyères 1
Saint Martin 1

3 télécabines
3 gondolas



Tortollet
Reberty
Menuires
Doron
Bettex
Saint Martin Express

6 télésièges
6 chairlifts

DEUX IDÉES D'ITINÉRAIRES EASY TWO IDEAS OF ESAY TRAILS



1 Village du Bettex pour se mettre en jambe ! The Bettex village : to warm up!



Roc 1

- La Violette
- Bettex



Bettex

- La Violette
- Bd de la Masse



Doron

- Montagnette

2 On en veut plus ! We want more!



Menuires

- Montagnette
- Bd de la Masse



Reberty

- Fontanettes



Doron

- Gaston
- Fontanettes
- Bd du doron



Tortollet

EASY RIDER GUIDE

POUR BIEN DÉBUTER
TO START WELL



les 3 vallées

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



LUGE SUR NEIGE
SLEDGE ON SNOW
QUARTIER LA CROISSETTE



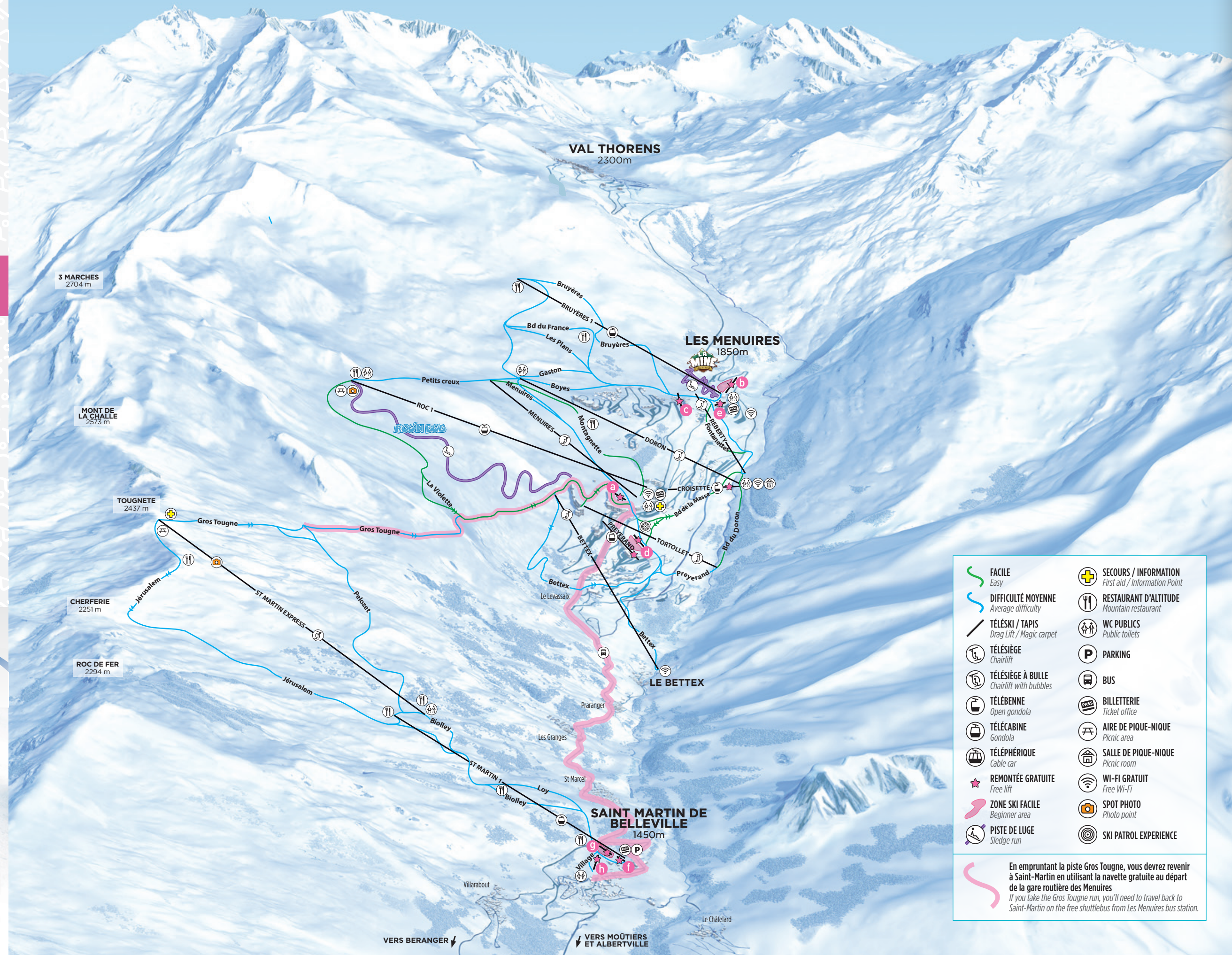
BE MY GUEST-MARTIN



friendlyMenuires

LES 3 VALLÉES

DOMAINE SKIABLE ACCESSIBLE AVEC VOTRE MINI PASS SKI AREA ACCESSIBLE WITH YOUR MINI PASS



FACILE
Easy

DIFFICULTÉ MOYENNE
Average difficulty

TÉLÉSKI / TAPIS
Drag Lift / Magic carpet

TÉLÉSIEGE
Chairlift

TÉLÉSIEGE À BULLE
Chairlift with bubbles

TÉLÉBENNE
Open gondola

TÉLÉCABINE
Gondola

TÉLÉPHÉRIQUE
Cable car

REMONTÉE GRATUITE
Free lift

ZONE SKI FACILE
Beginner area

PISTE DE LUGE
Sledge run

SECOURS / INFORMATION
First aid / Information Point

RESTAURANT D'ALTITUDE
Mountain restaurant

WC PUBLICS
Public toilets

PARKING

BUS

BILLETTERIE
Ticket office

AIRE DE PIQUE-NIQUE
Picnic area

SALLE DE PIQUE-NIQUE
Picnic room

WI-FI GRATUIT
Free Wi-Fi

SPOT PHOTO
Photo point

SKI PATROL EXPERIENCE

En empruntant la piste Gros Tougne, vous devrez revenir à Saint-Martin en utilisant la navette gratuite au départ de la gare routière des Menuires
If you take the Gros Tougne run, you'll need to travel back to Saint-Martin on the free shuttlebus from Les Menuires bus station.



PAS BESOIN D'ÊTRE UN GRAND SKIEUR
POUR S'OFFRIR UN GRAND SPECTACLE
You don't need to be a great skier to enjoy a great skiing experience

les 3 vallées

SÉCURITÉ DES PISTES SECURITY – PHONE NUMBERS

N'hésitez pas à solliciter le personnel du domaine skiable. Nous sommes là pour vous aider, vous guider, répondre à toutes vos questions.

Don't hesitate to contact the resort team. We are here to help, to advise and to respond to all your questions.

Courchevel – La Tania + 33 4 79 08 99 00
Méribel + 33 4 79 08 69 98
Méribel - Mottaret + 33 4 79 00 88 60
Les Menuires – Saint Martin + 33 4 79 00 64 47
Val Thorens + 33 4 79 00 01 80
Orelle + 33 4 79 56 88 01

Photos : D. André, C. Arnal, S. Aymoz, A. Cornu, T. Loubere, P. Pachod - Fonds de plan : Kalibue - Réalisation : nanofactory.fr
Brevets et copyright utilisés sous licence Z-CARD® www.zcard.fr No. 139299/12





LES CONSEILS EASY RIDER

EASY RIDER RECOMMANDATIONS

LA CHECK LIST!
OUR TOP TIPS: THE CHECK LIST!

LES RÈGLES ESSENTIELLES
THE ESSENTIAL RULES

LE CODE DE LA ROUTE DU SKIEUR!
RULES OF THE SLOPES!

POUR BIEN DÉBUTER
TOP TIPS FOR BEGINNERS



LA CHECK LIST! THE CHECK LIST!



Vérifiez la météo avant de partir
et n'oubliez pas que le temps
change vite en montagne!

*Check the weather before heading out
and don't forget that the weather
can change suddenly in the mountains.*



Optez pour une tenue bien imperméable,
chaude et respirante! Par grand froid,
préférez les moufles aux gants!

*Choose clothing that is waterproof,
warm and breathable. On the coldest days,
opt for mittens over gloves.*



N'oubliez rien : forfait, casque,
lunettes, crème solaire
et votre plan Easy Rider 3 Vallées.

*Don't forget your kit: ski pass, helmet,
sunglasses or goggles, sunscreen
and Easy Rider 3 Vallées map.*



Prévoyez votre en-cas anti coup
de pompe et de quoi boire!

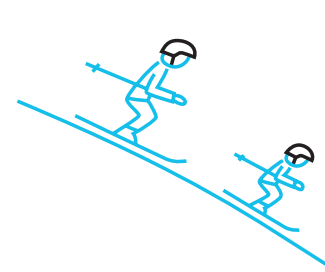
*Take a snack and something to drink
to keep your energy levels up!*



Skiez de préférence
entre 11h et 15h :
vous serez plus tranquille!

*Plan to be on the slopes between
11am – 3pm, it's the quietest time to ski!*

LES RÈGLES ESSENTIELLES THE ESSENTIAL RULES

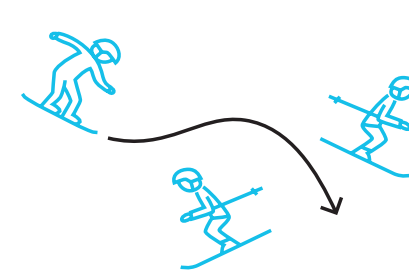


LE **CASQUE** EST ESSENTIEL
POUR TOUS!

*A **HELMET** IS ESSENTIAL
FOR EVERYONE!*

Le casque réduit de 35%
le risque de traumatisme
crânien chez les adultes,
et de 61% chez les enfants.

*Helmets reduce the risk
of head injury by 35% for adults
and 61% for children.*

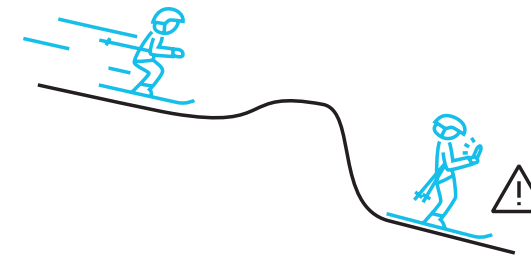


CHANGER CORRECTEMENT
DE TRAJECTOIRE C'EST **RALENTIR**
& **REGARDER AUTOUR DE SOI.**

***SLOW DOWN AND LOOK AROUND**
WHEN YOU CHANGE DIRECTION.*

Avant de tourner, regardez autour
de vous et ralentissez! Laissez
systématiquement la priorité
au skieur en dessous de vous!

*Before turning,
look around and slow down.
Always give way to the skier below you.*

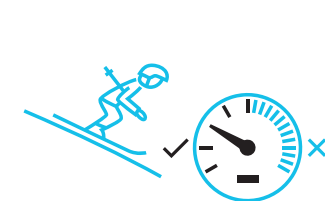


ON S'ARRÊTE **BIEN RANGÉ**
SUR LE CÔTÉ DE LA PISTE!

*ALWAYS **STOP**
AT THE SIDE OF THE SLOPE!*

S'arrêter sur le bord de la piste
et en amont des bosses permet
de rester visible de tous!

*Only stop at the edge of the piste
and never below a rise
so that you are visible to others.*

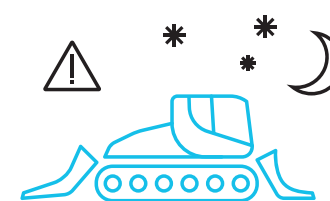


LA **BONNE VITESSE**
EST CELLE QUE L'ON MAÎTRISE.

*THE **CORRECT SPEED**
IS THE ONE YOU CAN CONTROL.*

Adaptez votre vitesse à vos
capacités techniques et physiques,
au trafic, à la visibilité, à la difficulté
de la piste et à l'état de la neige.

*Adjust your speed to your technical
and physical abilities, the flow of skiers,
the difficulty of the slope, the visibility
and snow conditions.*



L'**APRÈS-SKI** C'EST PAS
SUR LES PISTES,
LES DAMEUSES CIRCULENT!

*THE SLOPES ARE NOT
FOR **APRÈS-SKI** –
PISTE GROOMERS ARE AT WORK!*

Skiez en dehors des heures
d'ouverture du domaine skiable
constitue un danger.
Les dameuses effectuent
leur travail d'entretien des pistes.

*Skiing when the pistes are closed
is dangerous. Piste groomers
are at work maintaining the slopes.*



LE HORS-PISTE C'EST MIEUX
AVEC **UN PROFESSIONNEL.**

***OFF-PISTE** IS BETTER
WITH A PROFESSIONAL.*

Prenez le temps de progresser
avant de goûter aux joies
du hors-piste et le moment
venu faites appel à un professionnel
(guides, moniteurs) pour garantir
votre sécurité!

*Don't go off piste until you have enough
experience. When you are ready,
go with a guide or instructor
to ensure your safety!*

LE CODE DE LA ROUTE DU SKIEUR! RULES OF THE SLOPES!



FACILE
EASY



DIFFICILE
DIFFICULT



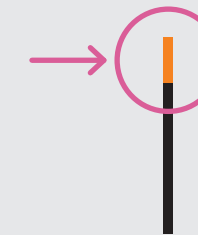
DIFFICULTÉ MOYENNE
AVERAGE DIFFICULTY



TRÈS DIFFICILE
VERY DIFFICULT

Les numéros des balises vous indiquent votre position sur la piste.
Elles sont disposées dans l'ordre décroissant, du haut vers le bas.

*The numbers on the piste markers indicate your position on the piste.
They run from highest to lowest (highest at the top).*



En cas de mauvaise visibilité,
les jalons avec le haut orange
signalent le bord droit de la piste.

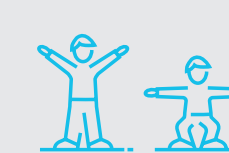
*In case of bad visibility,
the orange-marked piste poles
signal the right hand side of the piste.*



Des balises de formes triangulaires
indiquent la présence d'un danger
ponctuel sur les pistes.

*Triangular-shaped markers
with a yellow background indicate
a specific danger on the slopes.*

POUR BIEN DÉBUTER TOP TIPS FOR BEGINNERS



Avant de chausser
les skis, réalisez un petit
échauffement.

*Before putting your skis on,
make time for a little warm-up.*



Placez vos mains devant,
ce qui vous aidera à mettre le poids
de votre corps en avant.

*Put your arms forward to bring
your weight over the front of your skis.*



Regardez loin devant
pour prendre connaissance
de ce qui vous entoure.

*Have a good look around you
before setting off.*



Lors des traversées :
mettez le poids du corps
sur votre jambe aval

*While traversing, put your weight over
your outside leg (the 'downhill' one).*



Vérifiez que vous êtes assuré! Si ce n'est pas le cas, vous pouvez vous acheter l'assurance "Carré Neige"
pour la durée de votre séjour en complément de votre forfait! Les secours sont payants sur les pistes!

*Check you are insured! If not, you can buy Carré Neige insurance for the duration of your stay as an add-on to your ski pass.
Piste rescue services incur a charge.*