

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 Reberly 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
- Reberly
- 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

Reberly

- Fontanettes

Doron

- Gaston
- Fontanettes
- Bd du doron

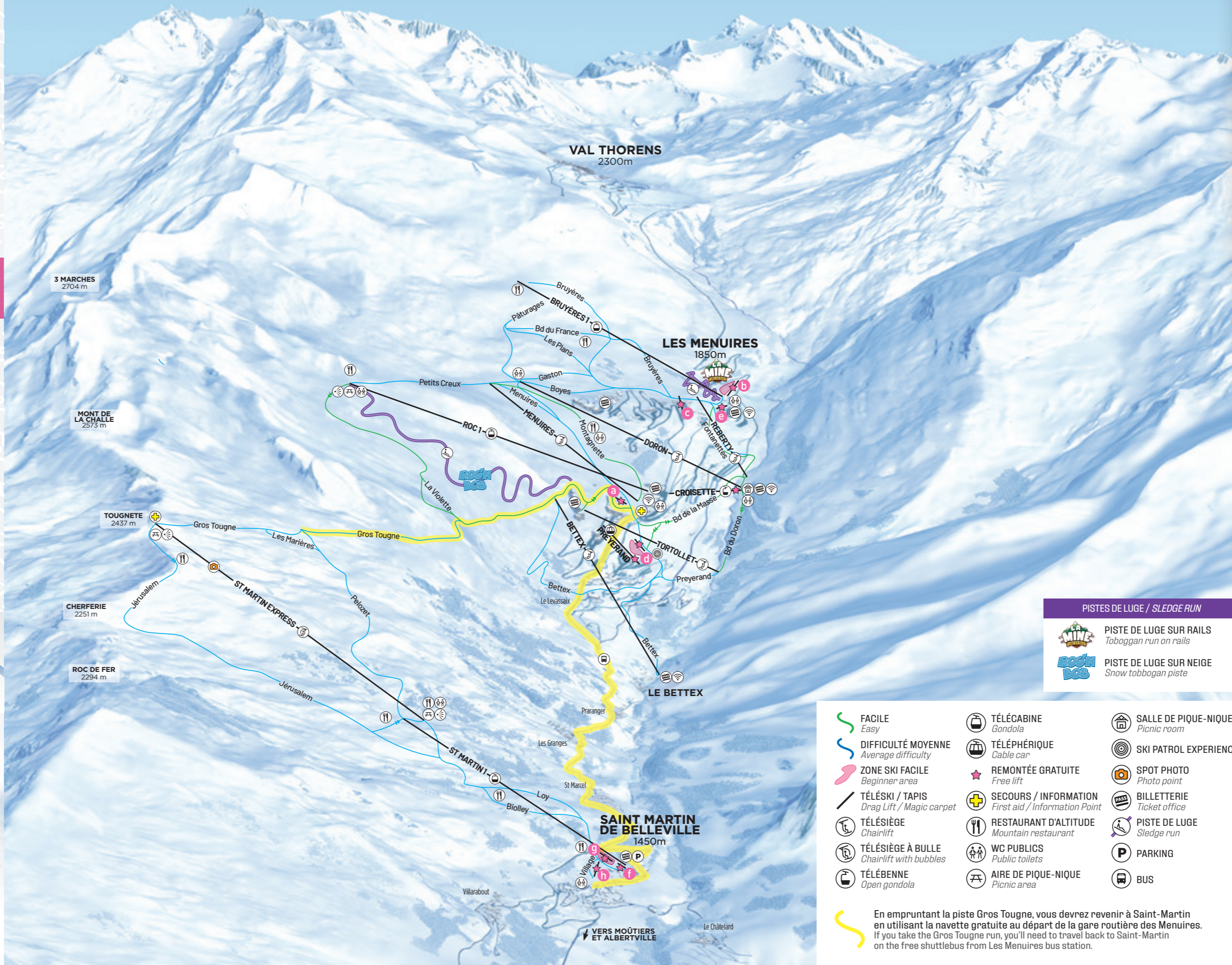
Tortollet

BE MY GUEST-MARTIN

friendlyMenuires

LES 3 VALLÉES

DOMAINE SKIABLE ACCESSIBLE AVEC VOTRE FORFAIT DÉBUTANT
SKI AREA ACCESSIBLE WITH YOUR BEGINNER PASS



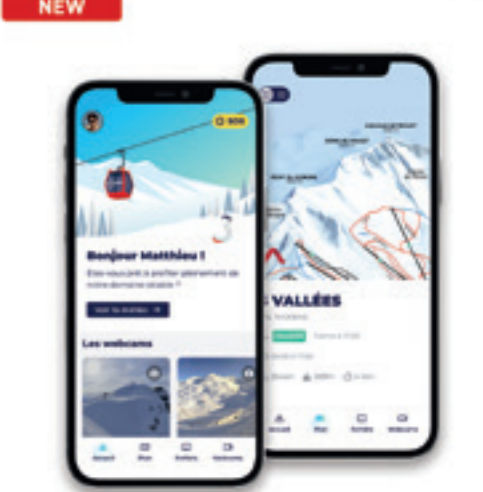
PISTES DE LUGE / SLEDGE RUN

- PISTE DE LUGE SUR RAILS
Toboggan run on rails
- PISTE DE LUGE SUR NEIGE
Snow toboggan piste

- FACILE
Easy
- DIFFICULTÉ MOYENNE
Average difficulty
- ZONE SKI FACILE
Beginner area
- TÉLÉSKI / TAPIS
Drag Lift / Magic carpet
- TÉLÉSIÈGE
Chairlift
- TÉLÉSIÈGE À BULLE
Chairlift with bubbles
- TÉLÉBENNE
Open gondola
- TÉLÉCABINE
Gondola
- TÉLÉPHÉRIQUE
Cable car
- REMONTÉE GRATUITE
Free lift
- SECOURS / INFORMATION
First aid / Information Point
- RESTAURANT D'ALTITUDE
Mountain restaurant
- WC PUBLICS
Public toilets
- AIRE DE PIQUE-NIQUE
Picnic area
- SALLE DE PIQUE-NIQUE
Picnic room
- SKI PATROL EXPERIENCE
- SPOT PHOTO
Photo point
- BILLETTERIE
Ticket office
- PISTE DE LUGE
Sledge run
- PARKING
- BUS

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.

EXPLORE LES 3 VALLÉES



Plans - Maps
Webcams
Météo - Weather
Forfaits - Skipass
Restaurants
Challenges

GRATUIT
FREE

Download on the App Store
GET IT ON Google Play

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 2-CARD® www.zcard.fr No. 141693/12

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

ROC'N BOB

**LUGE SUR NEIGE
SLEDGE ON SNOW**
QUARTIER LA CROISSETTE

LA MINE
LUGE SUR RAILS

LUGE SUR RAILS
TOBOGGAN RUN ON RAILS

QUARTIER BRUYÈRES
À PARTIR DE 5 ANS ET 1.10 M



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!

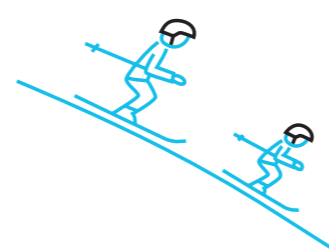
Take a snack and something to drink to keep your energy levels up!



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 skil!

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.

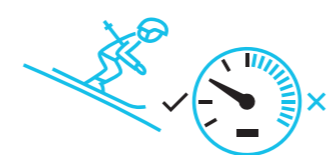


ON S'ARRÊTE **BIEN RANGÉ** SUR LE CÔTÉ DE LA PISTE!

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



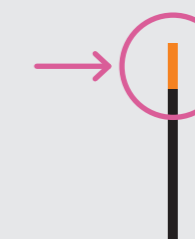
DIFFICULTÉ MOYENNE
AVERAGE DIFFICULTY



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.



DANGER GEFÄHR **PERICOLO PELIGRO**

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 chauffer 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.