

Vallée des Belleville

PLAN VTT DESCENTE (DH) ENDURO (E)



ATTENTION!
TROUPEAUX ET CHIENS
DE PROTECTION
Plan de localisation des troupeaux
Herd location plan

NUMÉRO URGENCE EUROPÉEN
EMERGENCY SERVICES

112

depuis un mobile / from a mobile phone



TÉLÉCHARGER
LE PLAN
DE MÉRIBEL

Download the Meribel map

MÉRIBEL
CENTRE

Crêt
Jean-Claude
2085m

Dos de
Crêt Voland
2093m

La "Dégage-à-Moûtiers!"

18.7km | 205m D+ | 207m D-



REMONTÉES MÉCANIQUES

Lifts

	SAM	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN
SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE							
LES MÈNUIRES							
VAL THORENS							

SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE
Du 04/07 au 28/08 From 04/07 to 28/08

9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30 9.30am-12.45pm / 1.30pm-4.30pm

ST MARTIN 1

ST MARTIN EXPRESS

LES MÈNUIRES
Du 04/07 au 28/08 From 04/07 to 28/08

9h30 - 12h45 / 13h30 - 16h30 9.30am-12.45pm / 1.30pm-4.30pm

ROC 1

VAL THORENS
Du 04/07 au 28/08 From 04/07 to 28/08

9h15 - 16h30 9.15am-4.30pm

LES 2 LACS



POINTS DE VENTE

POINTS OF SALE

La Croisette
La Mine, Les Bruyères
Saint-Martin, départ Saint-Martin 1
Val Thorens, départ La Croisette, La Mine, Les Bruyères - Saint-Martin, start of Saint-Martin 1 gondola, Val Thorens start of Les 2 Lacs gondola and Caron gondola.

Tous les jours, 9h-12h30 et 13h30-16h30
Daily, 9am-12.30pm and 1.30pm-4.30pm.



Liste des loueurs
bike hire companies



guidesdesbelleville.com

RESTAURANTS / REFUGES SUR LES PISTES

Restaurants / Mountain refuges on the tracks

- 1 La Loy - +33 4 79 08 92 72
- 2 Le Corbeleux - +33 4 79 08 95 31
- 3 Roc Seven - +33 9 79 99 87 87
- 4 Chez Pépé Nicolas - +33 6 09 45 28 35
- 5 Refuge du Lac du Lou - +33 7 70 22 86 79

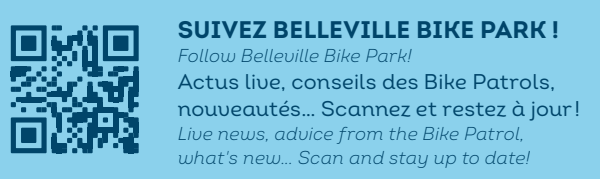
À TÉLÉCHARGER

To download



TÉLÉCHARGEZ L'APP
LES 3 VALLÉES!
DOWNLOAD LES 3 VALLÉES APP!

- OUVERTURES
LIFT STATIONS
- FORAITS
SKI PASSES
- ITINÉRAIRES
TRAILS
- NAVETTES
SHUTTLES



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

7 JOURS CONSÉCUTIFS
7 CONSECUTIVE DAYS

EN ILLIMITÉ
UNLIMITED

**Pass
VTT ET WELLNESS**

REMONTÉES MÉCANIQUES
LIFTS
Escapade 3 Vallées VTT
Accès piétons inclus
MTB Les 3 Vallées
Pistes de descente incluses
(*Cime Caron et Pointe de la Masse
sont interdites aux VTT)
(*Cime Caron and Pointe de la Masse
are closed to mountain biking)

PISCINES ET WELLNESS
POOLS & WELLNESS
La Belle Vie
Saint-Martin
Le Break
Les Mammères, La Croisette
La Bulle
Les Mènuires, Les Bruyères
Le Board
Val Thorens

ADULTE ADULT
160€
AU LIEU DE 225€
INSTEAD OF €225

skipass-lesmenuires.com
ski.valthorens.com
OU DANS LES POINTS DE VENTE
or at points of sale

**EXEMPLES DE SIGNAUX
D'AVERTISSEMENT**
Examples of warning signs

RÈGLES DE SÉCURITÉ
Safety rules

- Ces parcours sont ouverts aux vététistes sous leur propre responsabilité.
The trails are open to mountain bikers under their own responsibility.
- Ils présentent des difficultés techniques et s'adressent à des vététistes confirmés. Il est nécessaire 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.
- 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.
- Le port du casque et de protections sont indispensables. A helmet and protection must be worn.
- 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.
- Prévoyez du ravalement, des vêtements chauds et de pluie.
Don't forget to take food, warm clothes and a rain coat in case the weather conditions change.
- Restez sur les chemins tracés, sans couper les lacets du sentier.
Stay on the tracks and try not to cut corners.
- Attention, les piétons sont prioritaires sur les parcours enduro balisés.
Be careful, pedestrians have priority over cyclists on the enduro trails.
- 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.
- Soyez vigilants face aux véhicules tout terrain.
Be aware of 4x4 vehicles.
- Respectez la nature, ne jetez pas vos déchets, emportez-les.
Respect the environment, don't throw away your rubbish, take it home with you.
- Évitez de partir seul(e) et informez vos proches de l'itinéraire suivi, ainsi que de l'heure prévue de retour.
Live not to go alone and tell your relatives or friends the route you plan to take and the time you plan to get back.
- Lors de la traversée d'alpages, n'effrayez pas les animaux.
While crossing the mountain pastures/fields, try not to scare the animals.

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 MÈNUIRES
+33 4 79 00 73 00
lesmenuires.com

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

Les Bruyères
Tous les jours, 9h30-12h et 15h-18h30.
Daily, 9.30am-12pm & 3pm-6.30pm.

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.

PARTENAIRES
Partners

LÉGENDE
Caption

- Pistes DH
DH Trails
- Tapis
Carpet
- Téleséje
Chairlift
- Télécabine
Gondola
- Trouaux / Construction
Works / Construction
- Panoramas
Panoramic views
- Restaurants
Restaurants
- Refuges
Mountain refuges
- Navettes gratuites
avec VTT
Free shuttles with bike
- Point de vente
remontées mécaniques
Point of sale lifts
- Pistes ENDURO
ENDURO 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
- Chemins 4x4
4x4 track
- Piste cyclable d'altitude
High-altitude cycle path
- Bascule 3 Vallées
3 Vallées link



Pistes DH
DH trails

Piste aménagée avec virages relevés et bosses.
Accès en remontées mécaniques 8 bus.
A run with banked turns and bumps. Access by ski lifts 8 bus.

PROGRESSION SUR LES PISTES DH DH TRAIL PROGRESSION

Listées de la plus facile (verte) à la plus difficile (noire)
Listed from the easiest (green) until the hardest (black)

DH4	GYROPHARE	6KM	-485M
DH1	EASY RIDER	7.3KM	-602M +3M
DH2	BLUE LAGOON (HAUT)	2.4KM	-309M
DH9	LA TRANSHUMANCE	3.1KM	-223M +10M
DH3	LA BOMBÉE	3.4KM	-401M
DH2	BLUE LAGOON (BAS)	1.2km	-119M +9M
DH6	SPEEDY	1.6KM	-234M
DH11	BLUE MOON	2.1KM	-224M
DH5	KISS COOL	3.5KM	-485M
DH13	JUMPY	1.6KM	-198M
DH8	HIGH LINE (BAS)	1.6KM	-110M +1M
DH14	B'HELLVILLE LINE	1KM	-189M
DH15	DEVIL SHARK	1.7KM	-256M
DH7	BLOODY MARY	3.9KM	-485M
DH12	LA CORIACE	1.6KM	-354M

Toutes les pistes DH comportent des échappatoires
All the DH trails include chicken lines

Difficulté
Difficulty

4

Numéro de balise
(descroissants pour se situer)
Marker numbers
(descending numbers to locate yourself)

Nom
Name

Pistes Enduro Enduro runs

Sentiers naturels à profils descendants «single track».
Accès en remontées mécaniques 8 bus. Itinéraires partagés
avec les piétons (piétons prioritaires).
Natural single tracks.
Access by ski lifts 8 bus. Runs shared with walkers (priority for walkers)

PROGRESSION SUR LES PISTES ENDUROS ENDURO TRAIL PROGRESSION

Listées de la plus facile (bleue) à la plus difficile (noire)
Listed from the easiest (blue) to the hardest (black)

E7	COMBE DE THORENS	6.8KM	-423M	+10M
E3	LE DORON	7.2KM	-427M	+29M
E5	BALCON DU LOU	7.9KM	-609M	+59M
E1	PAS DE CHERFERIE	8.3KM	-973M	+6M
E9	SINGLE DES BÉTACHOS	2.8KM	-519M	+3M
E4	LA MASSE	4.7KM	-852M	+2M
E6	GEFFRIAND	11.9KM	-945M	+82M
E8	LA LOYALE	12.2KM	-1141M	-173M
E2	LA «DÉGAGE-À-MOÛTIERS»	18.7KM	-2071M	+205M

Difficulté
Difficulty

Direction à suivre
Direction to follow

LE DORON

Nom
Name

RÈGLES DE COURTOISIE SUR LES CHEMINS

Rules of courtesy on the tracks

SENTIER PARTAGÉ