

PARC NATIONAL DE LA VANOISE
VANOISE NATIONAL PARK

À l'exception de quelques pistes, la pratique du VTT/VTTAE n'est pas autorisée dans le Parc national de la Vanoise (renseignements auprès des offices de tourisme). *With the exception of a few trails, mountain biking is not allowed in the park (Information from the tourist offices).*

VOS ITINÉRAIRES DH ET ENDURO
YOUR DH AND ENDURO ITINERARIES

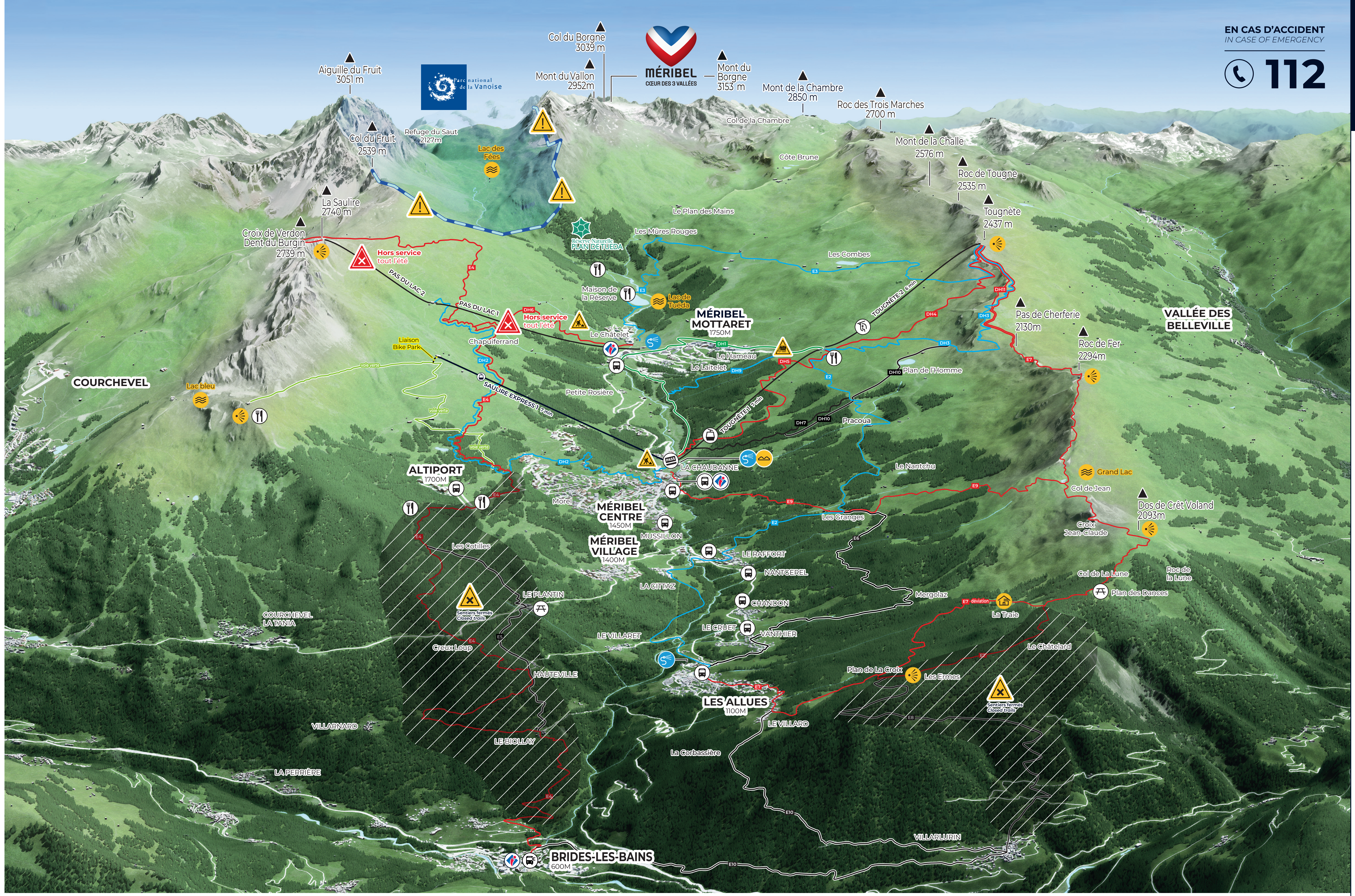
DESCENTE *DOWNHILL*

N°	NOM *NAME*	D- *DESCENT*	KM	DÉPART *START*	ARRIVÉE *ARRIVAL*
DH1	Bike Slope	555 m	5,5 km	Intermédiaire Tougnète 1 (Arpasson)	La Chaudanne
DH2	Bellevue	950 m	8,9 km	Intermédiaire Pas du Lac 1	La Chaudanne
DH3	Blue Line	590 m	5,9 km	Sommet Tougnète 2	Intermédiaire Tougnète 1 (Arpasson)
DH4	Tougnète Rocket	520 m	3,3 km	Sommet Tougnète 2	Intermédiaire Tougnète 1 (Arpasson)
DH5	Forest Jump	420 m	2,3 km	Intermédiaire Tougnète 1 (Arpasson)	La Chaudanne
DH6	Motta-Red	600 m	4,3 km	Intersection de E4 (Grange de Bellevue)	Méribel-Mottaret
DH7	La 7	480 m	3,2 km	Déversoir du lac du Plan de l'Homme	La Chaudanne
DH9	Woodstocked	290 m	1,6 km	Hameau sur DH1 (intersection à gauche)	Fin de DH1
DH10	La G - FORCE	550 m	2,3 km	Déversoir du lac du Plan de l'Homme	La Chaudanne
DH11	Red-Line	250 m	1,6 km	Sommet Tougnète 2	Intersection de DH3

ENDURO *ENDURO*

N°	NOM *NAME*	D+ *ASCENT*	D- *DESCENT*	KM	DÉPART *START*	ARRIVÉE *ARRIVAL*
E2	Les Villages	100 m	890 m	9,6 km	Intermédiaire Tougnète 1 (Arpasson)	Les Allues
E3	Les Combes	/	840 m	9 km	Sommet Tougnète 2	Lac de Tuéda
E4	Top Down *Itinéraire modifié* *Modified itinerary*	390 m	2470 m	19,7 km	Sommet Pas du Lac 2 (passe par la piste DH1 Bellevue, intersection à la piste de la forêt de l'altiport)	Sommet du Golf
E6	Mergollaz	285 m	1040 m	9,1 km	Suivre E2, puis déviation lieu-dit «Les Granges»	Les Allues
E7	Les Crêtes	410 m	1690 m	18,3 km	Sommet Tougnète 2 (suivre DH3, intersection au Pas de Cherferie)	Les Allues
E9	Le Creux de la Stetta	280 m	1240 m	11,9 km	Sommet Tougnète 2 (suivre DH3 puis E7, intersection au Grand Lac)	La Chaudanne
E10	La Corbassière	690 m	2480 m	23,2 km	Sommet Tougnète 2 (suivre DH3 puis E7, intersection au Villard)	Brides-les-Bains





EN CAS D'ACCIDENT
IN CASE OF EMERGENCY

112

OFFICES DE TOURISME
TOURIST OFFICES

MÉRIBEL — +33 (0)4.79.08.60.01 - meribel.net
510 rue Albert Gacon, 73550 Les Allues

brides-les-bains — +33 (0)4.79.55.20.64 - brides-les-bains.com
Place du Centenaire, 73570 Brides-les-Bains



HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES
MÉCANIQUES LIFTS TIMETABLE

	SAMEDI *SATURDAY*	DIMACNHE *SUNDAY*	LUNDI *MONDAY*	MARDI *TUESDAY*	MERCREDI *WEDNESDAY*	JEUDI *THURSDAY*	VENDREDI *FRIDAY*
TOUGNÈTE 1 9h30-16h30 *9:30am-4:30pm*	●	●	●	●	●	●	●
TOUGNÈTE 2 9h40-16h30 *9:40am-4:30pm*	●	●	●	●	●	●	●
SAULIRE EXPRESS 1 9h30-16h30 *9:30am-4:30pm*		●	●	●	●	●	●



SÉCURITÉ ET APPRENTISSAGE
SECURITY AND LEARNING

Durant l'été, les patrouilleurs emprunteront régulièrement les itinéraires balisés. Ils s'assureront du bon état des chemins et pourront vous assister en cas de difficulté. N'hésitez pas à les solliciter. *The patrollers tour the marked trails through the summer, maintaining the trails and giving assistance to anyone needing it. Do ask them for any advice or help you may require.*

PATROUILLEURS *PATROLLERS*
+33 (0)6.16.64.26.49
-
SERVICES TECHNIQUES *TECHNICAL SERVICES*
+33 (0)4.79.08.98.20
-
ÉCOLES DE VTT *MOUNTAIN BIKE SCHOOLS*
École VTT MCF de Méribel
+33 (0)6.12.11.97.97 / fastridingpeople.com
OXYGENE
+33 (0)4.79.08.53.36 / meribel@oxygene.ski
La Trace Verte
+33 (0)6.70.06.80.38 / latraceverte.com



NAVETTES *SHUTTLES*

TROUVEZ VOTRE NAVETTE AVEC **L'APPLICATION 3 VALLÉES**
FIND YOUR SHUTTLE WITH THE ***3 VALLÉES APP***

NAVETTES GRATUITES TOUS LES JOURS
FREE SHUTTLES *EVERY DAY*

NAVETTES PAYANTES ENTRE BRIDES-LES-BAINS ET MÉRIBEL, LES SAMEDIS ET DIMANCHES
PAID SHUTTLES BETWEEN BRIDES-LES-BAINS AND MÉRIBEL *ON SATURDAYS AND SUNDAYS*



LES CHIENS DE PROTECTION
THE GUARD DOGS

Lors de vos randonnées, vous pouvez rencontrer des troupeaux de moutons au pâturage. Les chiens de protection sont là pour les protéger de toute agression.
Voici l'attitude à adopter :
- Arrêtez-vous absolument !
- Restez calme.
- Laissez-lui le temps de vous identifier.
- Ne le regardez pas dans les yeux.
- Évitez les gestes brusques.
- Ne le menacez pas avec un bâton ou une pierre.
- Éloignez-vous calmement (évitez de courir).

When approaching his herd, he may come close to you, even to the point of sniffing you, sometimes barking:
Here is the behavior to adopt:
- *Stop immediately!*
- *Stay calm.*
- *Give him time to identify you.*
- *Do not look him in the eyes.*
- *Avoid sudden movements.*
- *Do not threaten him with a stick or a stone.*
- *Move away calmly (avoid running).*



FLOCON VERT
GREEN SNOWFLAKE

Les bons gestes à adopter en montagne :
- Restez sur les sentiers balisés.
- Évitez les raccourcis ou les zones interdites limite l'érosion des sols, protège la flore fragile et préserve les habitats naturels.
- Ne rien laisser derrière soi.
- Emportez tous vos déchets, même biodégradables comme les épluchures. Utilisez une pochette pour déchets et jettez-les dans une poubelle en redescendant.
- Respectez la faune et la flore.
- Ralentissez ou arrêtez-vous si vous croisez un animal, ne cueillez pas de fleurs ou de plantes, et évitez de faire trop de bruit.
- Certaines clôtures protégeant les troupeaux ou délimitant des pâturages, pensez à bien refermer toute barrière que vous franchissez.
- Se renseigner sur les itinéraires.
- Vous traverserez peut-être des zones protégées ou des réserves, pensez à vous renseigner sur les règlementations particulières avant de partir.

The good practices to adopt in the mountains:
- *Stay on marked trails.*
- *Avoid shortcuts or restricted areas to limit soil erosion, protect fragile flora, and preserve natural habitats.*
- *Leave nothing behind.*
- *Take all your waste with you, even biodegradable ones like peelings. Use a waste pouch and dispose of it in a bin when you return.*
- *Respect wildlife and flora.*
- *Slow down or stop if you encounter an animal, do not pick flowers or plants, and avoid making too much noise.*
- *As some fences protect livestock or mark pasture boundaries, please remember to close any gate you pass through.*
- *Get information about the routes.*
- *You may pass through protected areas or reserves, so make sure to get information about specific regulations before you go.*

VOS ITINÉRAIRES VAE ET XC
YOUR VAE AND XC ITINERARIES

VTT ET VÉLO À ASSISTANCE ELECTRIQUE *MTB AND ELECTRIC BIKES*

N°	NOM *NAME*	D+ *ASCENT*	D- *DESCENT*	KM	DÉPART *START*	ARRIVÉE *ARRIVAL*
VAE1	Boucle de Tuéda	295 m	295 m	9,5 km	La Chaudanne au pied de Tougnète	La Chaudanne au pied de Tougnète
VAE2	La Saulire	650 m	/	15,8 km	La Chaudanne au pied de Tougnète	La Chaudanne au pied de Tougnète
VAE3	Col de la Loze *Itinéraire modifié* *Modified itinerary*	928 m	928 m	25,9 km	Parking Altiport (arrêt de bus)	Parking Altiport (arrêt de bus)
VAE4	Sprint du Col de la Loze	268 m	268 m	8 km	Intermédiaire Pas du Lac 1	Intermédiaire Pas du Lac 1

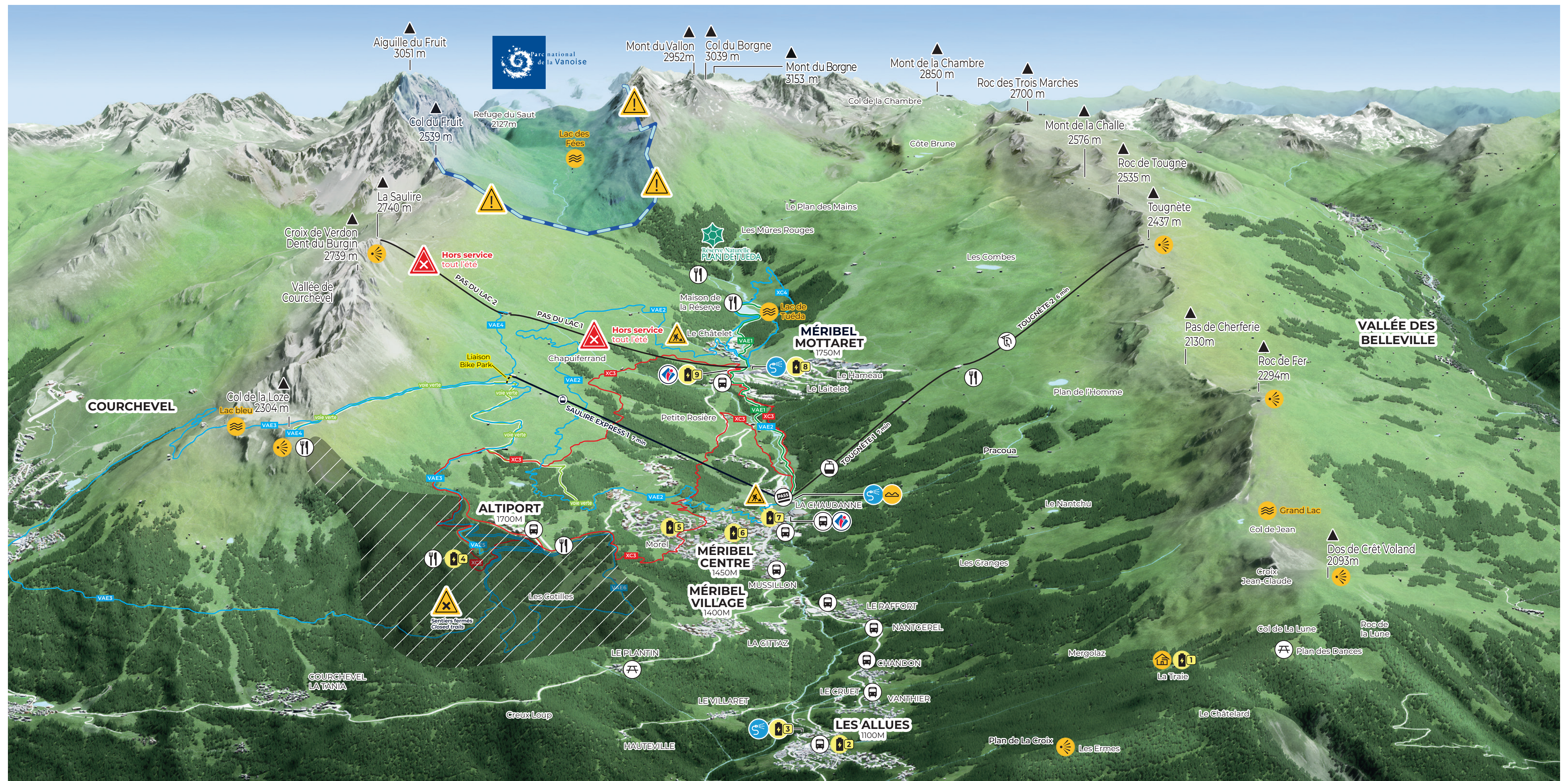
CROSS COUNTRY

N°	NOM *NAME*	D+ *ASCENT*	D- *DESCENT*	KM	DÉPART *START*	ARRIVÉE *ARRIVAL*
XC3	Adret *Itinéraire modifié* *Modified itinerary*	885 m	885 m	17,8 km	La Chaudanne / Méribel-Mottaret	La Chaudanne / Méribel-Mottaret
XC4	L'Ours	235 m	235 m	4,6 km	Méribel-Mottaret	Méribel-Mottaret

REPÉREZ-VOUS SUR LES PISTES !
FIND YOUR WAY ON THE TRAILS!

ENDURO / XC / VAE — VAE — DH





MOBILITÉ *MOBILITY*

- En télésiège *By chairlift*
- En télécabine *By gondola*
- Navettes gratuites *Free shuttles*
- Navettes payantes, le samedi et le dimanche *Paid shuttles on Saturdays and Sundays*
- Points de recharge VAE *E-Bike charging station*

POINTS D'INTÉRÊT *POINTS OF INTEREST*

- Offices de tourisme *Tourist offices*
- Achat forfaits *Lifts summer passes*
- Refuges *Mountain refuges*
- Panoramas *Panoramic views*
- Lacs *Lakes*
- Stations de lavage *Bike wash stations*
- Restaurants *Restaurants*
- Aires de pique-nique *Picnic areas*
- Sommets *Summits*
- Limites Parc National de la Vanoise *Vanoise National Park borders*
- Sentiers fermés *Closed trails*
- Chantier *Worksite*
- Circulation d'engins de chantier *Construction vehicle traffic*
- Liaison Bike Park *Access to the Bike Park*

DIFFICULTÉ *DIFFICULTY*

- Très facile *Very easy*
- Facile *Easy*
- Difficile *Difficult*
- Très difficile *Very difficult*

SENTIERS FERMÉS
CLOSED TRAILS

À la suite de la tempête Caetano, les itinéraires suivants seront fermés durant la période estivale afin de garantir votre sécurité. *Following Storm Caetano, the following routes will be closed during the summer season to ensure your safety.*

VAE3 VAE5 VAE6 E5 E8

BORNES DE RECHARGE VAE
E-BIKE CHARGING STATIONS

1 Refuge de la Traye
61 chemin Sainte-Appolonnie, 73550 Les Allues
2 Le Sherpa les Allues
72 route de la Rese, 73550 Les Allues
3 Télécabine de l'Olympe
73550 Les Allues
4 Le Clos Bernard
Route de l'Altiport, 73550 Les Allues
5 Le Sherpa 1600
La Saulire, 701 Rte de l'Altiport, 73550 Les Allues
6 Place Maurice Front
27 place Maurice Front, 73550 Les Allues
7 Jack's
Rue des jeux olympiques, 73550 Les Allues
8 Le Sherpa Mottaret
Centre Commercial Club Hôtel, 73550 Les Allues
9 L'Office de Tourisme de Mottaret
Route du Châtelet, 73550 Les Allues



LOCATION DE VÉLO *BIKE RENTAL*

Retrouvez les magasins de Méribel proposant des vélos à la location. *Find the shops in Méribel that offer bike rentals.*



PUMPTRACK

Découvrez cet été le Pumptrack sur La Chaudanne ! Circuit fermé et ludique composé de bosses et de virages relevés, le Pumptrack est accessible à tous ! *Discover the Pumptrack at La Chaudanne this summer! A fun, closed circuit made up of bumps and banked turns, the Pumptrack is accessible to everyone!*

Brevets et copyright utilisés sous licence · EP2925530B1
Z-CARD zcard.fr No. 000000/12