



# VTT VALLÉE DES BELLEVILLE

MOUNTAIN BIKING TRAILS

Les différents circuits sont identifiables par leur numéro, leur nom, leur niveau de difficulté et leur nature (pistes de descente DH, circuits enduro E, liaisons et circuits cross country XC). Prudence: certains itinéraires VTT sont utilisés par des piétons en sentiers partagés. Des points de lavage sont à votre disposition dans chaque station de la vallée. Afin que l'avenir de ce sport soit préservé, il est essentiel que chacun adhère à un code déontologique, dont la base est le respect des autres usagers.

The various circuits are identified by name or number and listed according to their difficulty level (which is shown by colour) and type (downhill trails DH, enduro circuits E, links and cross-country circuits XC). Please beware: some mountain biking trails are shared with walkers. Bike washing points are available in Val Thorens, Les Menuires and Saint Martin. Please make sure that you adhere to the code of conduct which is based on respect for other mountain users, so as to ensure the acceptance and continuation of our sport.

## PISTES ENDURO

### SECTEUR SAINT MARTIN DE BELLEVILLE

**E1 - PAS DE CHERFERIE**  
**Dénivelé** Vertical drop: +6m; -973m / **Longueur** Length: 8.3km  
 Single magnifique à travers les prés. **Départ**: Sommet TSD St Martin Express  
**Itinéraire**: Suivre la piste «Blue Line» de Méribel sur 3km, puis remonter très brièvement au Pas de Cherferie, afin de re-basculer côté Vallée des Belleville. Sentier Single track: 95% / Piste 4x4 4x4 track: 5%  
 Follow Méribel's 'Blue Line' trail for 3km, then quickly go up to Pas de Cherferie, before heading back down into the Belleville Valley.

**E2 - A «DÉGAGE-A-MOÛTIERS»**  
**Dénivelé** Vertical drop: +205m; -2065m / **Longueur** Length: 20.2km  
 Le plus beau single du Monde. Les chiffres sont là. Ultra varié: belle arête descendante, pédalage face au Mont Blanc, puis descente infernale à travers les bois jusqu'à Moûtiers. **Départ**: Sommet TSD St Martin Express.  
**Itinéraire**: Suivre la piste «Blue Line» de Méribel sur 3km, puis l'Enduro «les Crêtes» sur 10km. L'intersection se trouve près du Dou de la Motte, au point côté 1567m (Carte IGN). Retour possible à Brides les Bains, pour prendre la navette gratuite de Méribel. Sentier Single track: 95% / Piste 4x4 4x4 track: 5%  
 Follow Méribel's 'Blue Line' trail for 3km, then the Enduro 'Crêtes' track for 10 km. There is an intersection near the Dou de la Motte, at 1567 m (OS Map). Option to go to Brides les Bains, and take the free Méribel shuttle.

### SECTEUR LES MENUIRES

**E3 - LE DORON**  
**Dénivelé** Vertical drop: +29m; -427m / **Longueur** Length: 7.2 km  
 Un bel itinéraire pour découvrir les villages, qui termine à St Martin de Belleville.  
**Départ**: Devant l'Office de Tourisme des Menuires. **Itinéraire**: Direction le pont-skieur puis suivre la bonne signalétique. Retour Menuires/Val Thorens possible par navette gratuite. Piste 4x4 4x4 track: 100%  
 Head towards the 'pont-skieur' (skier-bridge) and follow the signposts. Option to go back to Les Menuires / Val Thorens via the free shuttle.

**E4 - LA MASSE**  
**Dénivelé** Vertical drop: +2m; -552m / **Longueur** Length: 4.7km  
 Sentier technique et très joueur. **Départ**: Sommet TC Masse 1  
**Itinéraire**: Sous la Télécabine, puis passage au plan d'eau des Bruyères. Sentier Single track: 95% / Piste 4x4 4x4 track: 5%  
 Under the gondola, then around the Bruyères' plan d'eau.

**E5 - BALCON DU LOU**  
**Dénivelé** Vertical drop: +59m; -609m / **Longueur** Length: 7.9km  
 Sentier magnifique dans un décor somptueux. **Départ**: Sommet TC Masse 1  
**Itinéraire**: Suivre l'Enduro «la Masse» sur 1 km, intersection à droite pour le Lac du Lou, puis finir sur le boulevard. Sentier Single track: 50% / Piste 4x4 4x4 track: 50%  
 Follow the Enduro 'La Masse' track for 1km, head right at the intersection towards the Lac du Lou, and finish off along the boulevard.

**E6 - GEFFRIAND**  
**Dénivelé** Vertical drop: +82m; -945m / **Longueur** Length: 11.9km  
 Le single aux 100 épingles. Pédalage technique puis super Flow.  
**Départ**: Sommet TC Masse 1  
**Itinéraire**: Suivre la piste 4x4, au sommet du télésiège Rocher Noir prendre à gauche, puis sous le départ de TC Masse 2 prendre à gauche. C'est ensuite un super sentier. Arrivée à S' Martin de Belleville, retour Menuires/Val Thorens possible par navette gratuite.  
 Sentier Single track: 95% / Piste 4x4 4x4 track: 5%  
 Take the 4x4 track, head left at the top of the Rocher Noir chairlift, then left below the bottom of the Masse 2 lift. It turns into a great trail. Arrive into St Martin de Belleville, then a free shuttle can take you back to Les Menuires / Val Thorens.

## CARTE DES SENTIERS PÉDESTRES & VTT

MAP

Plus claire et plus détaillée!  
 En vente (5€), dans les Offices de Tourisme de la vallée et au Bureau des Guides.

On sale (5€) at the Tourist Offices and Mountain Guides Offices.

## PRATIQUES VTT ET LEUR SIGNALÉTIQUE

**DESCENTE / DOWNHILL**  
 Piste aménagée comprenant virages relevés et bosses. Se pratique avec remontées mécaniques/bus.

**ENDURO**  
 Parcours sur sentier naturel "single track" à profil descendant mais une montée n'est pas exclue. Les itinéraires sont souvent partagés avec les piétons. Se pratique avec remontées mécaniques/bus.

**CROSS-COUNTRY**  
 Parcours de promenade en circuit, sur chemin 4x4 et/ou sentier y a autant de montée que de descente.

**VTTAE**  
 Circuit spécifique VTT à Assistance Électrique sur chemin 4x4 et/ou sentier.

## PISTES DE DESCENTE DOWNHILL TRAILS

### SECTEUR SAINT MARTIN DE BELLEVILLE

**DH1 - EASY RIDER**  
**Dénivelé** Vertical drop: -605m / **Longueur** Length: 8km  
**Départ** Start: Sommet TSD St Martin Express  
 Piste magnifique qui permet de découvrir le VTT de descente en douceur et en montagne! Veut sublimer...  
 A stunning trail for the perfect introduction to downhill biking in the mountains... with breath-taking views!

**DH2 - ST MARTIN**  
**Dénivelé** Vertical drop: +6m; -973m / **Longueur** Length: 8.6km  
**Départ** Start: Sommet TSD St Martin Express  
 Piste très ludique alternant virages relevés et mouvements de terrains, un must dans Les 3 Vallées.  
 A fun track with banked turns and terrain-induced features; an absolute must in the 3 Valleys.

### SECTEUR LES MENUIRES

**DH4 - GIRAUDS**  
**Dénivelé** Vertical drop: -485m / **Longueur** Length: 6.3km  
**Départ** Start: Variante "Easy rider" ou Sommet Roc 1  
 Une super balade pour découvrir la pratique de la descente en douceur! En famille ou entre amis!  
 A fantastic trail for getting to grips with riding, all at your own pace... with friends or family!

**DH5 - PETITS CREUX**  
**Dénivelé** Vertical drop: -485m / **Longueur** Length: 4.4km  
**Départ** Start: Sommet Roc 1  
 Piste très roulaute à travers les alpages.  
 Beautiful track in the middle of the pastures

**DH7 - ROC'N'BIKE**  
**Dénivelé** Vertical drop: -485m / **Longueur** Length: 3.9km  
**Départ** Start: Sommet Roc 1  
 Au programme: des sauts, des relevés, de la pente... Sensations garanties!  
 Program: jump and slop... enjoy!

**DH8 - PLUVIOMÈTRE**  
**Dénivelé** Vertical drop: -605m / **Longueur** Length: 5.5km  
 Pour trouver le départ, parcourir un bon km en suivant bien la signalétique... Et là c'est que du bonheur! Relevés, jumps, relevés, jumps...etc  
**Départ** Start: Haut télécabine des Bruyères 2  
 To find the departure follow the signs. Then...enjoy!

### SECTEUR VAL THORENS

**DH9 - LA CHASSE**  
**Dénivelé** Vertical drop: +10m; -223m / **Longueur** Length: 3.1km  
 Un bel itinéraire pour relier Val Thorens aux Menuires.  
**Départ** Start: Bas télésiège de la Moûtrière.  
 A beautiful path to connect Val Thorens to Les Menuires.

Certains itinéraires VTT sont utilisés par des piétons en sentiers partagés. Des points de lavage sont à votre disposition dans chaque station de la vallée. Afin que l'avenir de ce sport soit préservé, il est essentiel que chacun adhère à un code déontologique, dont la base est le respect des autres usagers.

Please beware: some mountain biking trails are shared with walkers. Bike washing points are available in Val Thorens, Les Menuires and Saint Martin. Please make sure that you adhere to the code of conduct which is based on respect for other mountain users, so as to ensure the acceptance and continuation of our sport.

## PISTES DE CROSS COUNTRY

### SECTEUR LES MENUIRES

**XC12 - MENUIRES VAL THORENS**  
**Dénivelé** Vertical drop: 611m / **Longueur** Length: 14.6km  
**Départ** Start: Devant l'Office de Tourisme  
 Une montée qui peut être décourageante... mais une fois à Val Thorens, on peut essayer de nombreux modules bois, puis de beaux virages relevés avant de redescendre aux Menuires.  
 A difficult climb but once in Val Thorens enjoy the course (modules and turns).

**XC14 - LE LAC DU LOU**  
**Dénivelé** Vertical drop: 511m / **Longueur** Length: 12.5km  
**Départ** Start: Devant l'Office de Tourisme  
 Une grosse montée sur piste 4x4 pour ensuite s'évader sur le sentier enduro "Balcon du Lou", qui passe par le magnifique lac du Lou...  
 A difficult climb on 4x4 track, but then a stunning trail next to the "Lac du Lou".

### SECTEUR VAL THORENS

**XC21 - JUSQU'À 3000M**  
**Dénivelé** Vertical drop: 623m / **Longueur** Length: 13.2km  
**Départ** Start: Devant l'Office de Tourisme  
 Pour les costauds qui veulent prendre de l'altitude!  
 For strong people who need altitude.

## CIRCUITS VTTAE ELECTRIC MOUNTAIN BIKING

**VALLÉE DES ENCOMBRES**  
**Dénivelé** Vertical drop: 676m  
**Longueur** Length: 24.4km  
**Départ** Start: Pied du Télécabine Saint Martin

**LES ENVERSES**  
**Dénivelé** Vertical drop: 552m  
**Longueur** Length: 11.4km  
**Départ** Start: Office de Tourisme La Croisette

**LA GOLETTE DES COMBES**  
**Dénivelé** Vertical drop: 719m  
**Longueur** Length: 18km  
**Départ** Start: La Flachère (centre village)

**BALCON DE TOUGNÈTE**  
**Dénivelé** Vertical drop: 1076m  
**Longueur** Length: 25.1km  
**Départ** Start: Office de Tourisme La Croisette

**COL DE LA FENÊTRE**  
**Dénivelé** Vertical drop: 997m  
**Longueur** Length: 29.9km  
**Départ** Start: Office de Tourisme La Croisette

## RÈGLES DE SÉCURITÉ SAFETY RULES

- Ces parcours sont ouverts aux vététistes sous leur propre responsabilité.
  - Ils présentent des difficultés techniques et s'adressent à des vététistes confirmés. Ils nécessitent de la part des utilisateurs, maîtrise et prudence.
  - L'encadrement par un moniteur VTT est conseillé.
  - Le port du casque et de protections est indispensable.
  - Avant de partir, vérifiez votre matériel et emportez des outils de réparation.
  - Prévoyez du ravitaillement, des vêtements chauds et de pluie.
  - Restez sur les chemins tracés, sans couper les lacs du sentier. Attention, les piétons sont prioritaires sur les parcours enduro balisés.
  - Certains sentiers de randonnée sont interdits aux VTT. (Voir signalisation sur site).
  - Soyez vigilants face aux véhicules tous terrains.
  - Respectez la nature, ne jetez pas vos déchets, emportez-les.
  - Évitez de partir seul et informez vos proches de l'itinéraire suivi, ainsi que de l'heure prévue de retour.
  - Lors de la traversée d'alpages, n'effrayez pas les animaux.
- The trails are open to mountain bikers under their own responsibility.
  - They offer technical difficulties and are aimed at experienced mountain bikers. They require control and caution from mountain bikers.
  - Supervision and guidance by a mountain bike instructor is highly recommended.
  - A helmet and protection must be worn.
  - Before leaving, check your equipment and don't forget to take repair tools.
  - Don't forget to take food, warm clothes and a rain coat should the weather conditions change.
  - Keep to the tracks without cutting corners or the bends of the track. Be careful, pedestrians have priority over cyclists on the enduro trails.
  - Some of the tracks are forbidden to mountain bikers, look out for signs.
  - Be careful with the presence of 4x4 vehicles.
  - Respect the environment, don't throw away your rubbish, take it home with you.
  - 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.
  - While crossing the mountain pastures/fields, don't frighten any animals.

### HORAIRES DE NAVETTES GRATUITES ACCESSIBLES EN VTT

VALLÉE DES BELLEVILLE DU 8 JUILLET AU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE

DU DIM. AU VEN.

|                              |      |       |       |       |       |       |       |       |
|------------------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Val Thorens - Gare routière  | 8.30 | 10.30 | 11.00 | 15.00 | 15.00 | 17.30 | 17.30 | 19.30 |
| Les Menuires - Les Bruyères  | 8.45 | 10.15 | 11.15 | 14.45 | 15.15 | 17.15 | 17.45 | 19.15 |
| Les Menuires - Gare routière | 9.00 | 10.00 | 11.30 | 14.30 | 15.30 | 17.00 | 18.00 | 19.00 |
| Village Club du Soleil       | 9.15 | 9.45  | 11.45 | 14.15 | 15.45 | 16.45 | 18.15 | 18.45 |
| Saint Martin - Mairie        | 9.30 | 9.30  | 12.00 | 14.00 | 16.00 | 16.30 | 18.30 | 18.30 |

SAMEDI

|                                       |       |       |       |       |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Val Thorens - Gare routière           | 9.00  | 11.00 | 17.30 | 17.30 |
| Les Menuires - Les Bruyères           | 9.15  | 10.45 | 17.15 | 17.45 |
| Les Menuires - Village Club du Soleil | 9.30  | 10.30 | 17.00 | 18.00 |
| Les Menuires - Gare routière          | 9.45  | 10.15 | 16.45 | 18.15 |
| Saint Martin - Mairie                 | 10.00 | 10.00 | 16.30 | 18.30 |

**Liaisons 3 Vallées via remontées mécaniques**  
 Les 3 Vallées links by lifts

**Circuit VTTAE**  
 Electric bike path

**Piste de descente / DH**

**Difficulté des itinéraires**  
 Levels of difficulty of the biking trails

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

## OFFICES DE TOURISME TOURIST OFFICES

**OFFICES DU TOURISME SAINT MARTIN DE BELLEVILLE**  
 st-martin-belleville.com  
 +33 (0)4 79 00 20 00  
 Tous les jours, 9h-12h et 14h-18h30  
 Every day, 9am-12pm and 2pm-6.30pm

**OFFICES DE TOURISME LES MENUIRES**  
 lesmenuires.com / +33 (0)4 79 00 73 00  
 La Croisette  
 Tous les jours, 9h-12h30 et 14h-19h  
 Every day, 9am-12.30pm and 2pm-7pm

**OFFICE DE TOURISME VAL THORENS**  
 valthorens.com  
 +33 (0)4 79 00 08 08  
 Tous les jours, 9h-12h et 14h-19h  
 Every day, 9am-12pm and 2pm-7pm

## NUMÉROS UTILES USEFUL NUMBERS

**INFORMATIONS METEO** +33 (0)8 99 71 02 73 (2,99€ / appel)  
**POMPIERS / SECOURS** 18 ou 112 depuis un mobile

### REFUGES

- SAINT MARTIN DE BELLEVILLE**  
 Refuge de Gittamelon, +33 (0)4 79 08 91 46  
 ou +33 (0)6 68 19 95 87  
 Refuge du Trait d'Union, +33 (0)7 70 28 85 77
- SAINT JEAN DE BELLEVILLE**  
 Refuge de Plan Lombardie,  
 +33 (0)9 82 12 43 08 ou +33 (0)6 10 22 12 89
- LES MENUIRES**  
 Refuge du Lac du Lou, +33 (0)7 70 22 86 79

### RESTAURANTS D'ALTITUDE

- CHEZ PÉPÉ NICOLAS** (entre Les Menuires et Val Thorens)  
 +33 (0)6 09 45 28 35
- LE CORBELEYS** (Saint Martin) +33 (0)4 79 08 95 31  
 Ouvert du mardi au vendredi et le dimanche de 9h à 17h.
- LA LOY** (Saint Martin) +33 (0)4 79 08 92 72.  
 Ouvert tous les jours, 10h à 16h.
- LE CHALET DE LA MASSE** (Les Menuires) +33 (0)4 79 00 74 04
- LE SETOR** (Plan d'eau) +33 (0)4 79 00 74 28

## DÉCOUVREZ LES CARTES MULTIOISIRS DE 1 À 21 JOURS

**CARTES multioisirs**

CLASSIQUE PREMIUM NOUVEAU

encore plus d'activités en accès illimité!

info@sogevab.com  
 boutique.sogevab.com