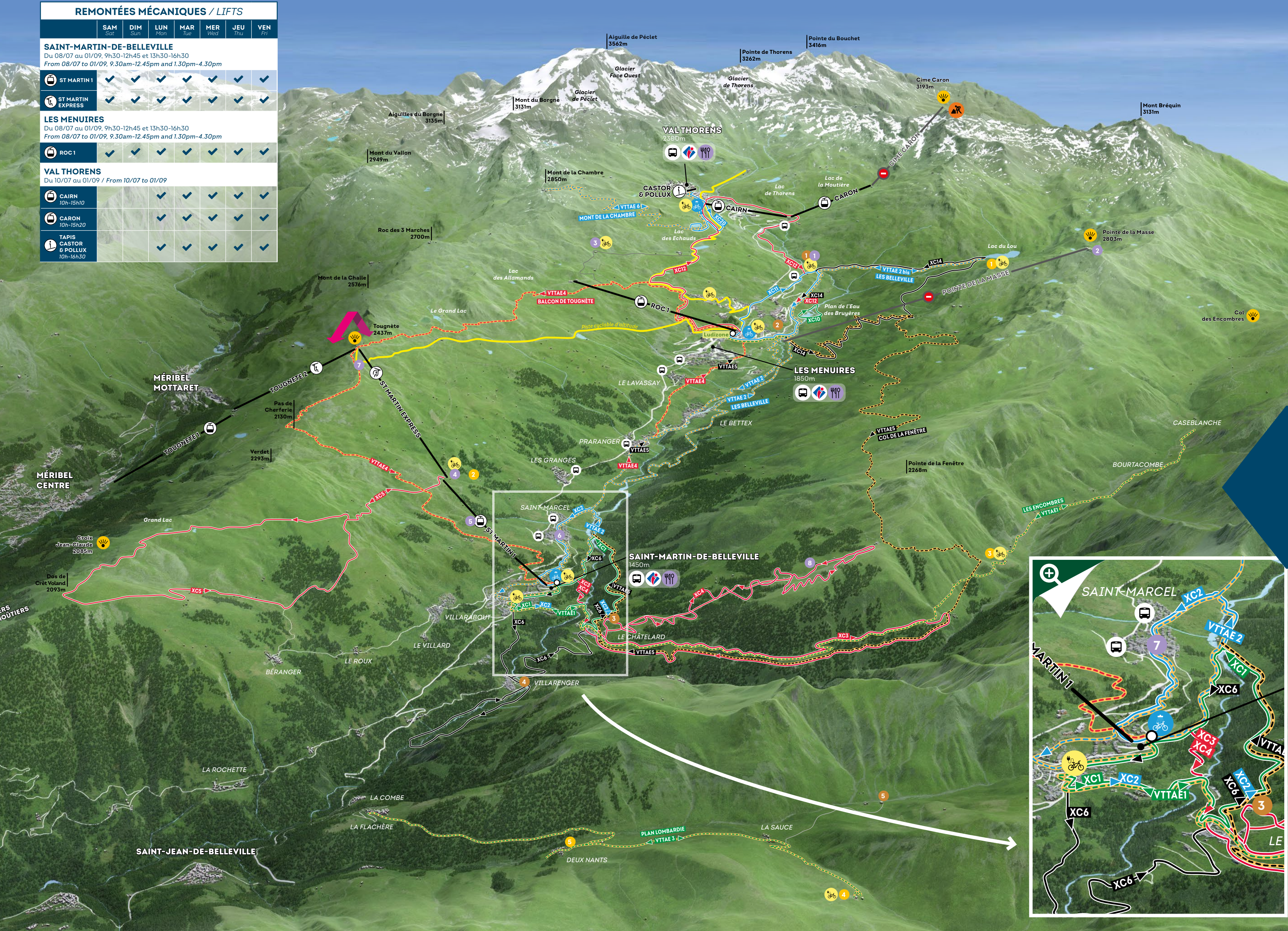


Vallée DES Belleville



REMONTÉES MÉCANIQUES / LIFTS		SAM	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN
		Soi	Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven
SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE Du 08/07 au 01/09, 9h30-12h45 et 13h30-16h30 From 08/07 to 01/09, 9.30am-12.45pm and 1.30pm-4.30pm								
ST MARTIN 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ST MARTIN EXPRESS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
LES MENUÏRES Du 08/07 au 01/09, 9h30-12h45 et 13h30-16h30 From 08/07 to 01/09, 9.30am-12.45pm and 1.30pm-4.30pm								
ROC 1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
VAL THORENS Du 10/07 au 01/09 / From 10/07 to 01/09								
CAIRN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
CARON	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
TAPIS CASTOR & POLLUX	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



REPÉREZ-VOUS SUR LES PISTES!

FIND YOUR WAY ON THE SLOPES!

DESCENTE (DH) - Piste aménagée avec virages relevés et bosses. Accès en remontées mécaniques & bus.
DOWNHILL (DH) - A run with banked turns and bumps. Access by ski lifts & bus.

ENDUROS - Sentiers naturels à profils descendants «single track». Accès en remontées mécaniques & bus. Itinéraires partagés avec les piétons (piétons prioritaires).
ENDURO RUNS - Natural singletracks, mostly descending. Access by ski lifts & bus. Runs shared with walkers (priority for walkers).

X-COUNTRY - Circuits de randonnée sur sentiers et pistes 4x4.
X-COUNTRY - Loops along singletracks and fireroads.

VTTAE - Circuits de VTT à assistance électrique sur sentiers et pistes 4x4.
E-Mountainbike - Loops along singletracks and fireroads.

REGLÈS DE SÉCURITÉ

- 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 pensez à emporter des outils de réparation.
- Prévoyez du ravitaillement, des vêtements chauds et de pluie.
- Restez sur les chemins tracés, sans couper les lacsets du sentier.
- Attention, les piétons sont prioritaires sur les parcours enduro balisés.
- Certains sentiers de randonnée sont interdits aux VTT.
- Être attentif à la signalétique.
- Soyez vigilants face aux véhicules tout 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.

SAFETY RULES

- 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 homewith 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.

XC VTTAE

Circuits VTT Assistance Electrique (VTTAE)

VTTAE	Le circuit	Départ	Distance	Altitude
VTTAE1	Les Encombres	Départ : TC Saint Martin 1	23km	647m +/-
VTTAE2	Les Belleville	Départ : TC Saint Martin 1	26km	742m +/-
VTTAE2 bis	Les Belleville (Lac du Lou)	Départ : Ludizone	10,4km	396m +/-
VTTAE3	Plan Lombardie	Départ : La Flachère	12,2km	446m +/-
VTTAE4	Balcon de Tougnette	Départ : Ludizone	25,1km	1047m +/-
VTTAE5	Col de la Fenêtre	Départ : Ludizone	29,9km	993m +/-
VTTAE6	Mont de la Chambre	Départ : Val Thorens	13,6km	585m +/-
Piste cyclable d'altitude		Tougnète - Les Menuires - Val Thorens	13,5km	

Cross Country (XC)

XC	Le circuit	Distance	Altitude
XC1	Saint-Martin au Châtelard	5,9km	131m +/-
XC2	Notre-Dame-de-la-Vie	7,3km	195m +/-
XC3	Les Encombres	12,4km	391m +/-
XC4	Panoramic Belleville-Encombres	15km	775m +/-
XC5	Dos de Crêt Voland	15,2km	580m +/-
XC6	Pont Pennot	11,4km	390m +/-
XC10	Kid Zone	1,2km	17m +/-
XC11	Tour de la Chasse	5,8km	173m +/-
XC12	Les Menuires / Val Thorens	14,6km	611m +/-
XC14	Lac du Lou	12,5km	511m +/-
XC20	Tour du Réservoir	5,5km	134m +/-

Légende

Caption

- Télésiège Chairlift
- Télécabine Gondola
- Tapis Carpet
- Interdit aux vélos Forbidden to MTB
- Travaux / Construction Works / Construction
- Panoramas Panoramic views
- Restaurants Restaurants
- Refuges Mountain refuges
- Ferme Farms
- Navettes gratuites avec VTT Free shuttles with bike
- 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
- Piste cyclable d'altitude High-altitude cycle path
- Basculés 3 Vallées 3 Vallées links
- Challenge chronométré Timed challenge

Refuges Mountain refuges

- Refuge du Lac du Lou (+33 7 70 22 86 79)
- Refuge du Trait d'Union (+33 7 70 28 85 77)
- Refuge de Gittamelon (+33 4 79 08 91 46 ou +33 6 76 43 28 12)
- Refuge Plan Lombardie (+33 9 82 12 43 08 ou +33 6 87 18 73 88)
- Refuge du Nant Brun (+33 6 64 76 94 07)

Restaurants Restaurants

- Chez Pépé Nicolas (+33 6 09 45 28 35)
- Le 2800 (+33 6 11 74 58 05)
- Le Chalet du Sunny (+33 6 20 81 71 19)
- Le Corbeleys (+33 4 79 08 95 31)
- La Loy (+33 4 79 08 92 72)
- René et Maxime Meilleur 3 étoiles Michelin (+33 4 79 08 96 77)
- Le Maya Altitude (+33 4 58 24 07 07)
- Refuge de Téton (+33 6 61 84 91 75)

Ferme Farms

- Jardin Pédagogique et d'altitude en permaculture Chez Pépé Nicolas (+33 6 09 45 28 35)
- Les Boyes
- La Trantsa Le Châtelard (+33 6 64 25 38 58)
- Chèvrerie de Villarenger Villarenger (+33 6 77 22 10 20)
- Ferme de la Combe

Attention!

Troupeaux et chiens de protection
Quelques réflexes à adopter
Herd and guard dogs
Some reflexes to adopt

- Descendre de vélo et marcher à côté Walk beside the bike
- Contourner le troupeau Get around the herd
- Tenir son chien en laisse Hold his dog leash
- Ne pas courir Do not run



Départs XC 1-2-3-4-5-6: TC Saint Martin | 11-12-14: Ludizone
12-20: Office de Tourisme de Val Thorens

Quand plusieurs tracés passent au même endroit, seulement le tracé le plus facile est affiché.
When several trails run through the same place, only the easiest track is shown.