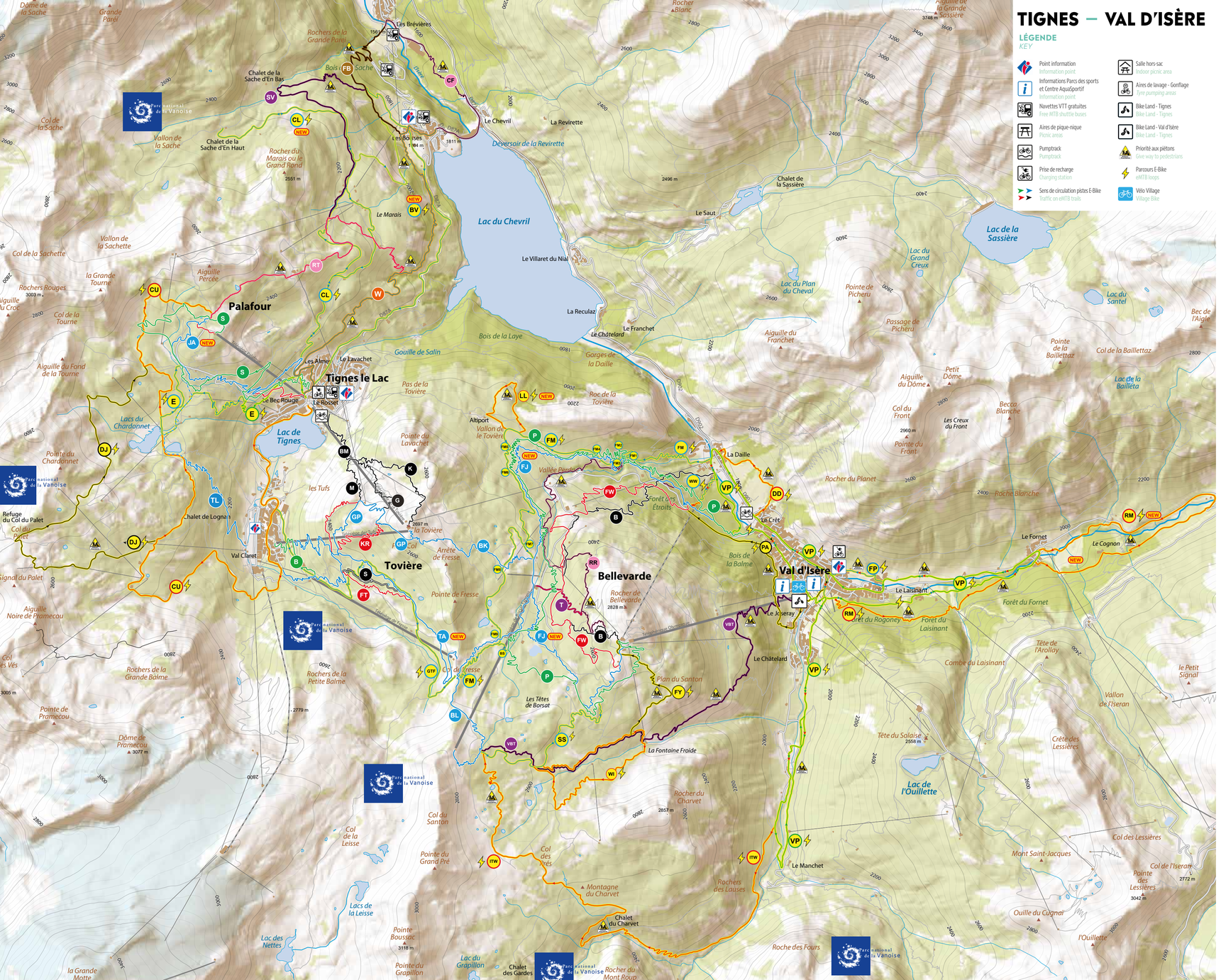

TIGNES — VAL D'ISÈRE

LÉGENDE
KEY

- Point information / *Information point*
- Informations Parcs des sports et Centre AquaSportif / *Information point*
- Navettes VTT gratuites / *Free MTB shuttle buses*
- Aires de pique-nique / *Picnic areas*
- Pumptrack / *Pumptrack*
- Prise de recharge / *Charging station*
- Sens de circulation pistes E-Bike / *Traffic on eMTB trails*
- Salle hors-sac / *Indoor picnic area*
- Aires de lavage - Gonflage / *Tyre pumping areas*
- Bike Land - Tignes / *Bike Land - Tignes*
- Bike Land - Val d'Isère / *Bike Land - Tignes*
- Priorité aux piétons / *Give way to pedestrians*
- Parcours E-Bike / *eMTB loops*
- Vélo Village / *Village Bike*

PISTES DE DESCENTE
DOWNHILL TRAILS

Secteur / Area	Piste / Trail	Difficulté / Difficulty	Longueur / Length	Dénivelé / Elevation difference
BELLEVARDE	P Popeye	Débutant / Beginner	15 km	- 900 m
	BL Blue Lagoon	Initié / Improver	3,5 km	- 370 m
	FJ Flowy Jumper	Initié / Improver	9,5 km	- 780 m
	FW Fast Wood	Confirmé / Advanced	6 km	- 770 m
	B Bellev'hard	Expert / Expert	4,8 km	- 850 m
TOVIÈRE	B Bollinette	Débutant / Beginner	2 km	- 100 m
	BK Borsattack	Initié / Improver	2,7 km	- 300 m
	C COMMENCAL	Initié / Improver	4 km	- 510 m
	TA Tarentaise Airline	Initié / Improver	4,7 km	- 440 m
	KR Kangooride	Confirmé / Advanced	2,6 km	- 400 m
	FT Fresse Tagada	Confirmé / Advanced	1 km	- 90 m
	G Gypsy	Expert / Expert	1,3 km	- 240 m
	BM Black Metal	Expert / Expert	1 km	- 250 m
	K Karnasutrail	Expert / Expert	2,5 km	- 340 m
	M Moustache	Expert / Expert	1 km	- 170 m
	S Scarefresse	Elite / Elite	1 km	- 150 m
PALAFOUR	S Smoothie	Débutant / Beginner	6 km	- 460 m
	JA Jump around	Initié / Improver	4,1 km	- 460 m
	TL Tarte à Lognan	Initié / Improver	2,3 km	- 300 m

PISTES ENDURO
TRAILS

Secteur / Area	Piste / Trail	Difficulté / Difficulty	Longueur / Length	Dénivelé / Elevation difference
BELLEVARDE	RR Rock'n Ride	Expert / Expert	5 km	+ 150m / - 610 m
	T Tabasco	Confirmé / Advanced	1,2 km	+60 m / -300 m
	VB Very Bike Trip	Expert / Expert	6,5 km	+100 m / -1050 m
TIGNES 1800	CP Conduite Forcée	Expert / Expert	2,2 km	+ 500 m / - 790 m
BRÉVIÈRES	FB Forest Bump	Expert / Expert	2,1 km	+ 60 m / - 780 m
PALAFOUR	W Wonderboisses	Initié / Improver	4 km	+ 75 m / - 530 m
	RT Rocky Trail	Confirmé / Advanced	2,5 km	+ 60 m / -300 m
	SV Salon de la vache	Expert / Expert	4,6 km	+ 60 m / -780 m

BOUCLES ENDURO E-BIKE
EBIKE LOOP

Secteur / Area	Piste / Trail	Difficulté / Difficulty	Longueur / Length	Dénivelé / Elevation difference
BELLEVARDE	VP Val Pesto	Débutant / Beginner	18 km	+ / - 300 m
	LL Lucky Lac	Confirmé / Advanced	1,7 km	+/-80 m
	PA Petit Alaska	Expert / Expert	5 km	+ / - 190 m
LA DAILLE	WW Wood-E-Wood	Initié / Improver	4,4 km	+ / - 60 m
	DD Dail Daï	Confirmé / Advanced	5 km	+ / - 150 m
LE FORNET	FP Flower Power	Initié / Improver	5 km	+ / - 110 m
	RM Rogo Mongo	Confirmé / Advanced	11 km	+ / - 420 m
PALAFOUR	CL Cow Lanta	Initié / Improver	10,6 km	+ / - 320 m
	BV Boisses Vegas	Initié / Improver	6 km	+350 m / - 300m

MONTÉES E-BIKE
EBIKE CLIMBS TRAILS

Secteur / Area	Piste / Trail	Difficulté / Difficulty	Longueur / Length	Dénivelé / Elevation difference
PALAFOUR	E E-Zyride	Débutant / Beginner	1,4 km	+ 116 m
	E E E-Zyride	Initié / Improver	3 km	+ 200 m
	CU Chardon'Up	Confirmé / Advanced	10 km	+/-730 m
	DJ Dark Jador	Expert / Expert	5 km	+ 255m /265m
TOVIÈRE	GYF Garal'fresse	Initié / Improver	4,6 km	+ 450 m
BELLEVARDE	BS Borsalino	Initié / Improver	0,5 km	+ 40 m
	FY Freezy	Expert / Expert	2 km	+ 240 km
	FW Into the wild	Confirmé / Advanced	11 km	+ 880 m / -20 m
	SS Sheepy Steppe	Initié / Improver	2,7 km	+ 130 m / -30m
	WI Wild Isère	Confirmé / Advanced	2,4 km	+200 m / -20m
LA DAILLE	FM Fée Magique	Initié / Improver	9,5 km	+780 m

LEXIQUE
GLOSSARY

Bords blanc = piste de descente. Bande centrale = niveau de difficulté: Vert/Bleu/Rouge/Noir/Double N
White edges = downhill trail. Middle stripe = level of difficulty: green/blue/red/black/double black

DH

- **Vert = débutant** (*Green = beginner*) — Piste de plus d'1m de large, pas d'obstacle nécessitant des actions soudaines (*Trails over 1m wide, no obstacles that require sudden actions.*)
- **Bleu = initié** (*Blue = novice*) — Piste plus sinueuse, parfois présence de cailloux et de racines, présence d'obstacles (*Winding trails, some stones and tree roots, some obstacles.*)
- **Rouge = confirmé** (*Red = intermediate*) — Piste technique, parfois étroite, plus raide. Présence de gros obstacles (*Technically-demanding trails, narrow and/or steep in places; large obstacles.*)
- **Noir = expert** (*Black = expert*) — Piste très technique, nécessitant une excellente maîtrise du vélo. Très gros obstacles (sauts obligatoires) (*Highly technical trails, require excellent bike control. Very large obstacles (jumps required).*)
- **Double noir = élite** (*Double black = elite*) — Piste noire très difficile, nécessitant une excellente aptitude aérienne et technique (*Very difficult black trails, require great expertise and skill in the air.*)

Bords de couleurs = couleur de la balise sur le terrain. Bande centrale = niveau de difficulté (B/R/N)
Coloured edges = colour of the markers. Middle stripe = level of difficulty (blue/red/black)

ENDURO

- **Bleu = initié** (*Blue = novice*) — Sentier sans pente raide, mais parfois étroit, avec cailloux et bande de roulement non lisse (*Trails without any steep sections, sometimes narrow, with some stones and an uneven tread surface*)
- **Rouge = confirmé** (*Red = intermediate*) — Sentier avec portions en pente raide, plus technique et étroit, nécessitant une grande maîtrise du VTT (*Trails with some steep sections, more technical and narrower, requires good MTB control.*)
- **Noir = expert** (*Black = expert*) — Sentier très technique, avec portions raides et environnement hostile (*Highly technical trails with steep, very tricky sections and rough terrain.*)

Bords jaunes = parcours «électrique» (VTTAE). Bande centrale = niveau de difficulté (V/B/R/N)
Yellow edges = electric bike (eMTB) trail. Middle stripe = level of difficulty (green/blue/red/black)

VTTAE / EBIKE

- **Vert = débutant** (*Green = beginner*) — Piste de plus d'1m de large, pas d'obstacle nécessitant des actions soudaines (*Trails over 1m wide, no obstacles that require sudden actions.*)
- **Bleu = initié** (*Blue = novice*) — Piste plus sinueuse, parfois présence de cailloux et de racines, présence d'obstacles (*Winding trails, some stones and tree roots, some obstacles.*)
- **Rouge = confirmé** (*Red = intermediate*) — Piste technique, parfois étroite, plus raide. Présence de gros obstacles techniques et/ou physiques (*Technically-demanding trails, narrow and/or steep in places; large obstacles.*)
- **Noir = Expert** (*Black = expert*) — Piste très technique, nécessitant une excellente maîtrise du vélo. Très gros obstacles (*Highly technical trails, require excellent bike control. Very large obstacles.*)

PEFC
PEFC/07-31-411155

Brevets et copyright utilisés sous licence : EP2502563B1 Fabriqué par **suunto** No. 140596112

REMONTÉES VTT
MTB LIFTS

TARIF UNIQUE */ SINGLE RATE*

19€ /JOUR *adulte* /*adult* / *day* & *enfant* /*child*

Les forfaits VTT sont disponibles à l'Office de Tourisme de Val d'Isère, au Centre Aquasportif, au Parc des Sports du Manchet ou au départ de la Télécabine de l'Olympique, mais aussi dans les maisons de Tignes le Lac et Tignes Val Claret.

MTB lift passes are on sale in Val d'Isère Tourist Office, the Aqua Leisure Complex, the Manchet Sports Park and the Olympique gondola station, as well as in Tignes Le Lac and Tignes Val Claret offices.

DERNIER RETOUR SUR TIGNES VIA LE TÉLÉSIÈGE DE BORSAT À 16H25

Last lift from Val d'Isère to Tignes via the Borsat chairlift at 4.25pm

L'accès au Bike Park est dépendant des conditions d'enneigement au moment de l'ouverture de la saison estivale.

Certain areas of the Bike Park may not be accessible at the beginning of the summer season if all the snow has not yet melted.

VAL D'ISÈRE

TÉLÉPHÉRIQUE DE L'OLYMPIQUE (DU 29/06 AU 01/09)

VTT : 9h45 - 16h45 non stop
Piétons : 9h45 - 16h40 non stop
(dernière descente : 16h45)

Olympique chairlift (MTB and Pedestrians) : 9.45am - 4.45pm non-stop (MTB) and 9.45am - 4.40pm non-stop (pedestrians). Last downhill at 4.45pm

TÉLÉSIÈGE DE BORSAT (DU 29/06 AU 01/09)

VTT & piétons en montée uniquement.
Liaison entre Tignes et Val d'Isère : de 10h15 à 12h30 et de 13h à 16h25.

Borsat chairlift (MTB and pedestrians ascent only): Connections between Tignes and Val d'Isère, from 10.15am-12.30am / 1pm-4.25pm

TIGNES

- *DU 29/06 AU 05/07* 9H45 - 16H45
- *DU 06/07 AU 23/08* 9H30 - 16H45
- *DU 24/08 AU 30/08 & 01/09** **(SEULEMENT POUR TÉLÉCABINE TOVIÈRE)* 9H45 - 16H45

TÉLÉCABINE DE TOVIÈRE (OUVERT JUSQU'AU 01/09)

Accès Val d'Isère.
Access to Val d'Isère.

TÉLÉSIÈGE DES TUFS (ACCÈS VAL D'ISÈRE)

VTT & piétons uniquement à la montée.
Accès interdit aux enfants de moins d'1m10.

TÉLÉSIÈGE DE PALAFOUR

VTT & piétons uniquement à la montée.
Accès interdit aux enfants de moins d'1m10.

TÉLÉSIÈGE FRESSE (NOUVEAUTÉ)

Liaison Val d'Isère.
VTT & piétons uniquement à la montée.
Accès interdit aux enfants de moins d'1m10.

TIGNES > NAVETTES VTT GRATUITES
FREE MTB SHUTTLES

Du 29 juin au 30 août empruntez les navettes gratuites avec remorque pour remonter à Tignes le Lac avec votre VTT depuis les Brévières, les Boisses et Tignes 1800. Les horaires sont affichés aux arrêts navettes ou dans les Offices de Tourisme. Des navettes gratuites sont aussi à disposition dans Val d'Isère.

From 29th June to 30th August take the free shuttle buses, with trailers for your mountain bike, to go back up to Tignes le Lac from Les Brévières, Les Boisses and Tignes 1800. The timetable is displayed at the shuttle bus stops or in the Tourist Offices. Free shuttles are also available in Val d'Isère.

CIRCUIT : BRÉVIÈRES - CAMPING - TIGNES 1800 - TIGNES LE LAC

Du lundi au dimanche : 2 navettes / *From Monday to Sunday: 2 buses*

Départ du Lac / *Leaves from Tignes le Lac:*

9:30 | 10 | 10:30 | 11 | 11:30 | 13:30 | 14 | 14:30 | 15 | 15:30 | 16 | 16:30 | 17

Départ des Brévières / *Leaves les Brévières:*

9:30 | 10 | 10:30 | 11 | 11:30 | 13:30 | 14 | 14:30 | 15 | 15:30 | 16 | 16:30 | 17 | 17:30

8 personnes max. par navette. VTT autorisés à la montée et à la descente. Priorité aux vélotistes. Il existe également une navette supplémentaire entre Tignes 1800 / Les Boisses et Tignes le Lac. Horaires : affichés à chaque arrêt de bus.

PLEASE NOTE: 8 people max. per shuttle. MTB are allowed on the way up and down. Mountain bikers have priority. There is also a complementary shuttle (bus) between Tignes 1800 / Les Boisses and Tignes le Lac. Timetable: displayed at each bus stop.

NAVETTES GRATUITES TIGNES - VAL D'ISÈRE 73/7

du 1er Juillet au 03 Septembre 2024*
*date de fermeture susceptible d'être modifiée

TIGNES -> VAL D'ISÈRE

Tignes les Brévières	08:00	09:30	11:00	14:00	15:30	17:00	18:30	
Tignes 1800	08:10	09:40	11:10	14:10	15:40	17:10	18:40	
Val d'Isère, La Daille	08:20	09:50	11:20	14:20	15:50	17:20	18:50	
Val d'Isère, Gare routière	08:30	10:00	11:30	14:30	16:00	17:30	19:00	

VAL D'ISÈRE -> TIGNES

Val d'Isère, Gare routière	08:45	10:15	11:45	14:45	16:15	17:45	19:15	
Val d'Isère, La Daille	08:48	10:18	11:48	14:48	16:18	17:48	19:20	
Tignes 1800	09:05	10:35	12:05	15:05	16:35	18:05	19:40	
Tignes, les Brévières	09:15	10:45	12:15	15:15	16:45	18:15	19:50	