

## REMONTÉES & PISTES DÉBUTANTS BEGINNERS VAL THORENS

Au cœur du domaine skiable de Val Thorens, 3 secteurs aux pistes larges et aux pentes douces pour se familiariser avec les plaisirs de la glisse ! (Re) Découvrez vos premières sensations à ski à votre rythme et en toute sécurité.

*In the heart of Val Thorens ski area, 3 sectors have been designed especially for you! With wide and gentle slopes, it's the perfect environment to enjoy your first turns.*

### Pistes vertes Green Slopes

- Combe de Thorens, Voie Lactée, 2 Combes, Grenouillère, Flocon, Espace Junior, Roc, Traversée des 2 Lacs, La piste de l'espace, L'expérience spatiale

### Pistes bleues Blue slopes

- Hermine, Lagopède, Gentiane, Chalets, Cairn, Dalles, Bleuets



Castor et Pollux, 2 tapis couverts  
[Covered Magic Carpets] **GRATUIT**



Musaraigne et Campagnols, 2 tapis couverts  
[Covered Magic Carpets] **GRATUIT**



Télécabine du Cairn  
[Gondola] **MINIPASS**

Télécabine de Caron  
[Gondola] **MINIPASS**

Télécabine des 2 Lacs  
[Gondola] **MINIPASS**

## DES IDÉES D'ITINÉRAIRES EASY IDEAS OF EASY TRAILS

2 itinéraires conseillés pour profiter au mieux de votre forfait entre pistes vertes, bleues et espaces ludiques !  
2 suggested itineraries to enjoy the best of your skiing day!

### Itinéraire découverte Fun Route

- Caron
- Gentiane
- Cairn
- Cairn
- 2 Lacs
- Traversée des 2 Lacs
- Hermine
- Lagopède

### Itinéraire ludique Discovery Route

- Grenouillère
- Cairn
- 2 Lacs
- Traversée des 2 Lacs
- Expérience Spatiale
- Cascades
- 2 Combes
- Combe de Thorens



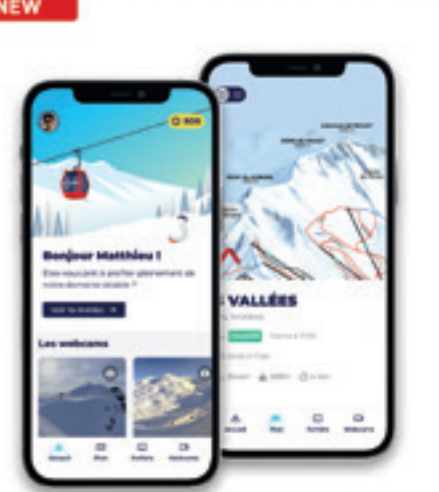
## DOMAINE SKIABLE ACCESSIBLE AVEC VOTRE MINI PASS SKI AREA ACCESSIBLE WITH YOUR MINI PASS



SKI & FUN	
	VT FUN RIDE
	PISTE DE L'ESPACE <b>(FREE)</b>
	FAMILY PARK
	EXPERIENCE SPATIALE <b>(FREE)</b>
	VILLAGE IGLOO <b>(FREE)</b>

- FACILE  
Easy
- DIFFICULTÉ MOYENNE  
Average difficulty
- REMONTÉE GRATUITE  
Free lift
- TÉLÉSKI / TAPIS  
Drag Lift / Magic carpet
- TÉLÉSIÈGE  
Chairlift
- TÉLÉCABINE  
Gondola
- SECOURS / INFORMATION  
First aid / Information Point
- WC PUBLICS  
Public toilets
- RESTAURANT D'ALTITUDE  
Mountain restaurant
- SALLE DE PIQUE-NIQUE  
Picnic room
- BILLETTERIE  
Ticket office
- INFORMATIONS  
Information Point

## EXPLORE LES 3 VALLÉES



Plans - Maps  
Webcams  
Météo - Weather  
Forfaits - Skypass  
Restaurants  
Challenges

**GRATUIT**  
FREE

Download on the App Store  
GET IT ON Google Play

## SÉCURITÉ DES PISTES SECURITY - PHONE NUMBERS

N'hésitez pas à solliciter le personnel du domaine skiable. Nous sommes là pour vous aider, vous guider, répondre à toutes vos questions.  
*Don't hesitate to contact the resort team. We are here to help, to advise and to respond to all your questions.*

- Courchevel - La Tania ..... + 33 4 79 08 99 00
- Méribel ..... + 33 4 79 08 69 98
- Méribel - Mottaret ..... + 33 4 79 00 88 60
- Les Menuires - Saint Martin ... + 33 4 79 00 64 47
- Val Thorens ..... + 33 4 79 00 01 80
- Orelle ..... + 33 4 79 56 88 01

Photos : D. André, C. Arnal, S. Aymoz, A. Cornu, T. Loubere, P. Pachod - Fonds de plan : Kalibue - Réalisation : nanofactory.fr  
Brevets et copyright utilisés sous licence Z-CARD® www.zcard.fr No. 141699/12

## EASY RIDER GUIDE

POUR BIEN DÉBUTER  
TO START WELL

les 3 vallées

COURCHEVEL  
MÉRIBEL  
BRIDES-LES-BAINS  
LES MENUIRES  
ST-MARTIN-DE-BELLEVILLE  
VAL THORENS  
ORELLE

## COSMOJET

LA LUGE DANS LES CIEUX

**RDV AU CHALET COSMOJET**  
Info - Cosmojet Chalet

**NOCTURNES**  
DU MERCREDI AU VENDREDI  
Night sessions from Wednesday to Friday

**5 À 9 ANS - GRATUIT**  
(SUR LA LUGE DU MOIS DE MAI/JUIN)  
5-9 yrs FREE (sharing an adult sledge)

**20€/JOURNÉE • 30€/NOCTURNE**  
20€/Day - 30€/Night

## MOON XPERIENCE

tubing

Rendez-vous au sommet du tapis Campagnols pour la descente LA PLUS GONFLÉE DU DOMAINE!  
Make your way to the top of the Campagnols magic carpet FOR AN EXCITING SNOW TUBING RIDE!



# LES CONSEILS EASY RIDER

## EASY RIDER RECOMMANDATIONS

**LA CHECK LIST!**  
OUR TOP TIPS: THE CHECK LIST!

**LES RÈGLES ESSENTIELLES**  
THE ESSENTIAL RULES

**LE CODE DE LA ROUTE DU SKIEUR!**  
RULES OF THE SLOPES!

**POUR BIEN DÉBUTER**  
TOP TIPS FOR BEGINNERS



## LA CHECK LIST! THE CHECK LIST!



Vérifiez la météo avant de partir et n'oubliez pas que le temps change vite en montagne!

*Check the weather before heading out and don't forget that the weather can change suddenly in the mountains.*



Optez pour une tenue bien imperméable, chaude et respirante! Par grand froid, préférez les moufles aux gants!

*Choose clothing that is waterproof, warm and breathable. On the coldest days, opt for mittens over gloves.*



N'oubliez rien : forfait, casque, lunettes, crème solaire et votre plan Easy Rider 3 Vallées.

*Don't forget your kit: ski pass, helmet, sunglasses or goggles, sunscreen and Easy Rider 3 Vallées map.*



Prévoyez votre en-cas anti coup de pompe et de quoi boire!

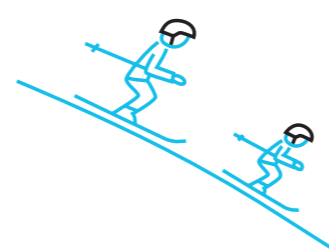
*Take a snack and something to drink to keep your energy levels up!*



Skiez de préférence entre 11h et 15h : vous serez plus tranquille!

*Plan to be on the slopes between 11am - 3pm, it's the quietest time to skil!*

# LES RÈGLES ESSENTIELLES THE ESSENTIAL RULES



LE **CASQUE** EST ESSENTIEL POUR TOUS!

*A HELMET IS ESSENTIAL FOR EVERYONE!*

Le casque réduit de 35% le risque de traumatisme crânien chez les adultes, et de 61% chez les enfants.

*Helmets reduce the risk of head injury by 35% for adults and 61% for children.*



CHANGER CORRECTEMENT DE TRAJECTOIRE C'EST **RALENTIR & REGARDER AUTOUR DE SOI.**

*SLOW DOWN AND LOOK AROUND WHEN YOU CHANGE DIRECTION.*

Avant de tourner, regardez autour de vous et ralentissez! Laissez systématiquement la priorité au skieur en dessous de vous!

*Before turning, look around and slow down. Always give way to the skier below you.*

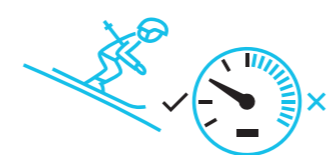


ON S'ARRÊTE **BIEN RANGÉ** SUR LE CÔTÉ DE LA PISTE!

*ALWAYS STOP AT THE SIDE OF THE SLOPE!*

S'arrêter sur le bord de la piste et en amont des bosses permet de rester visible de tous!

*Only stop at the edge of the piste and never below a rise so that you are visible to others.*



LA **BONNE VITESSE** EST CELLE QUE L'ON MAÎTRISE.

*THE CORRECT SPEED IS THE ONE YOU CAN CONTROL.*

Adaptez votre vitesse à vos capacités techniques et physiques, au trafic, à la visibilité, à la difficulté de la piste et à l'état de la neige.

*Adjust your speed to your technical and physical abilities, the flow of skiers, the difficulty of the slope, the visibility and snow conditions.*



L'**APRÈS-SKI** C'EST PAS SUR LES PISTES, LES DAMEUSES CIRCULENT!

*THE SLOPES ARE NOT FOR APRÈS-SKI - PISTE GROOMERS ARE AT WORK!*

Skiez en dehors des heures d'ouverture du domaine skiable constitue un danger. Les dameuses effectuent leur travail d'entretien des pistes.

*Skiing when the pistes are closed is dangerous. Piste groomers are at work maintaining the slopes.*



LE HORS-PISTE C'EST MIEUX AVEC **UN PROFESSIONNEL.**

*OFF-PISTE IS BETTER WITH A PROFESSIONAL.*

Prenez le temps de progresser avant de goûter aux joies du hors-piste et le moment venu faites appel à un professionnel (guides, moniteurs) pour garantir votre sécurité!

*Don't go off piste until you have enough experience. When you are ready, go with a guide or instructor to ensure your safety!*

## LE CODE DE LA ROUTE DU SKIEUR! RULES OF THE SLOPES!



FACILE EASY



DIFFICILE DIFFICULT



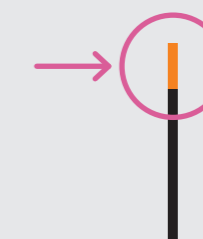
DIFFICULTÉ MOYENNE AVERAGE DIFFICULTY



TRÈS DIFFICILE VERY DIFFICULT

Les numéros des balises vous indiquent votre position sur la piste. Elles sont disposées dans l'ordre décroissant, du haut vers le bas.

*The numbers on the piste markers indicate your position on the piste. They run from highest to lowest (highest at the top).*



En cas de mauvaise visibilité, les jalons avec le haut orange signalent le bord droit de la piste.

*In case of bad visibility, the orange-marked piste poles signal the right hand side of the piste.*

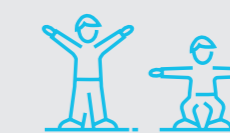


**DANGER GEFÄHR** **PERICOLO PELIGRO**

Des balises de formes triangulaires indiquent la présence d'un danger ponctuel sur les pistes.

*Triangular-shaped markers with a yellow background indicate a specific danger on the slopes.*

## POUR BIEN DÉBUTER TOP TIPS FOR BEGINNERS



Avant de chausser les skis, réalisez un petit échauffement.

*Before putting your skis on, make time for a little warm-up.*



Placez vos mains devant, ce qui vous aidera à mettre le poids de votre corps en avant.

*Put your arms forward to bring your weight over the front of your skis.*



Regardez loin devant pour prendre connaissance de ce qui vous entoure.

*Have a good look around you before setting off.*



Lors des traversées : mettez le poids du corps sur votre jambe aval

*While traversing, put your weight over your outside leg (the 'downhill' one).*



Vérifiez que vous êtes assuré! Si ce n'est pas le cas, vous pouvez vous acheter l'assurance "Carré Neige" pour la durée de votre séjour en complément de votre forfait! Les secours sont payants sur les pistes!

*Check you are insured! If not, you can buy Carré Neige insurance for the duration of your stay as an add-on to your ski pass. Piste rescue services incur a charge.*