

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

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

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

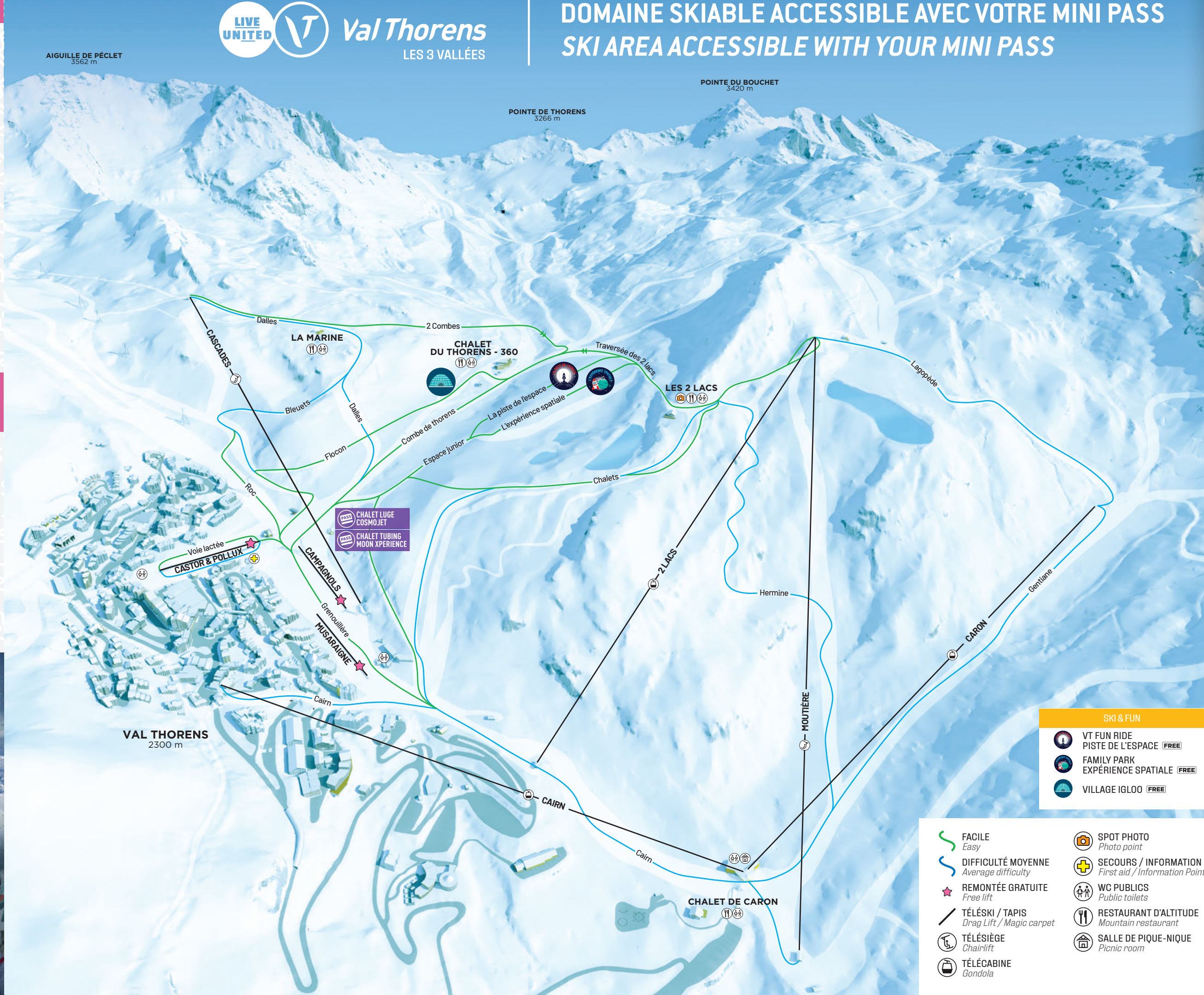
COSMOJET
LA PLUS GRANDE DES CHUTES

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 D'UN ADULTE MAJEUR)
5-9 yrs FREE (sharing an adult sled)

INFOS → SKI.VALTHORENS.COM



LES 3 VALLÉES À PORTÉE DE MAIN LAISSEZ-VOUS GUIDER

LES 3 VALLÉES WITHIN REACH
LET US GUIDE YOU



OUVERTURES
LIFT STATUS

TRACKING

FORAITS
SKI PASSES

RESTAURANTS

SÉCURITÉ DES PISTES SECURITY - PHONE NUMBERS

VAL THORENS
+33 4 79 00 01 80

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.

2024 - Photos : S. Aymoz, T. Loubère, A. Bertrand
Fonds de plan : Kalibue - Réalisation : nanofactory.fr

Brevets et copyright utilisés sous licence 2-CARD® www.zcard.fr No. 143782/12

MOON XPERIENCE
tubing

Rendez-vous au sommet du tapis Campaignols pour la descente LA PLUS GONFLÉE DU DOMAINE!
Make your way to the top of the Campaignols 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!

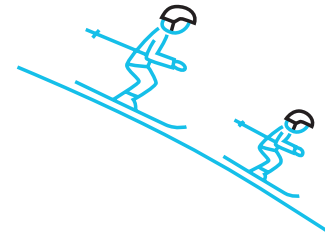
*Take a snack and something to drink
to keep your energy levels up!*



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 ski!*

LES RÈGLES ESSENTIELLES THE ESSENTIAL RULES

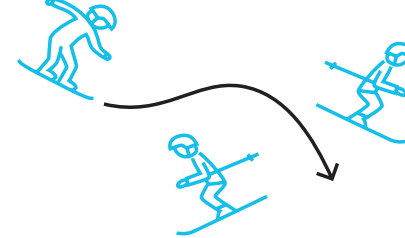


LE **CASQUE** EST ESSENTIEL
POUR TOUS!

*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.*

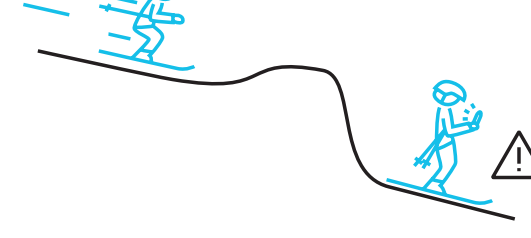


CHANGER CORRECTEMENT
DE TRAJECTOIRE C'EST **RALENTIR
& REGARDER AUTOUR DE SOI.**

***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.*

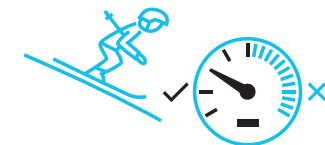


ON S'ARRÊTE **BIEN RANGÉ**
SUR LE CÔTÉ DE LA PISTE!

*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.*

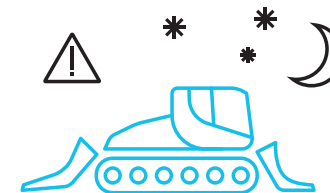


LA BONNE VITESSE EST
CELLE QUE L'ON MAÎTRISE.

*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!

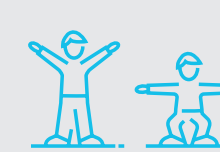
*Don't go off piste until you have enough
experience. When you are ready,
go with a guide or instructor
to ensure your safety!*



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.*

POUR BIEN DÉBUTER TOP TIPS FOR **BEGINNERS**



Avant de chauffer
les skis, réalisez un petit
échauffement.

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



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

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



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.*



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

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

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



FACILE
EASY



DIFFICULTÉ MOYENNE
AVERAGE DIFFICULTY



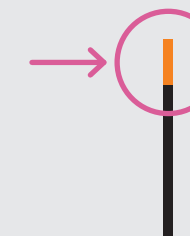
DIFFICILE
DIFFICULT



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.*



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.*