



ÉTÉ 2024 / SUMMER 2024



ÉTÉ 2024 / SUMMER 2024

VTT + VTT-AE
— MTB + E-MTB

HORAIRES BUS / BUS TIMETABLE
LIAISON VALLÉE - STATION • Du 03 juillet au 1er septembre 2024
Du lundi au vendredi - Gratuit sur réservation dans les accueils des offices de tourisme la veille / VALLEY - RESORT LINK • 3 July-1st Sept. 2024 Monday-Friday - Free bus on booking at tourist offices the day before

SENS STATION - VALLÉE	9h30	14h10	16h00
PLAGNE CENTRE			
SOMMET DE LA PISTE DE BOBSLEIGH LA ROCHE / TOP OF THE BOBSLEIGH TRACK	9h40	14h20	16h10
LES VILLARDS	9h50	14h30	16h20
MÂCOT MAIRIE / TOWN HALL MACOT	10h00	14h40	16h30
LES PROVAGNES - AIRE DE CHÂINAGE / CAR PARK	10h05	14h50	16h35
BASE DE LOISIRS - PLAN D'EAU / LEISURE PARK-LAKE	10h15	15h00	16h45
SENS VALLÉE - STATION			
MONTCHAVIN-LES COCHES > BASE DE LOISIRS - PLAN D'EAU	10h30		
BASE DE LOISIRS - PLAN D'EAU / LEISURE PARK-LAKE			
LES PROVAGNES - AIRE DE CHÂINAGE / CAR PARK	8h45	11h10	15h10
MÂCOT ÉCOLE / TOWN HALL MACOT	8h50	11h15	15h15
LES VILLARDS	9h00	11h25	15h25
LA ROCHE	9h10	11h35	15h35
SOMMET DE LA PISTE DE BOBSLEIGH / TOP OF THE BOBSLEIGH TRACK	9h10	11h35	15h35
PLAGNE CENTRE	9h20	11h50	15h50
BASE DE LOISIRS - PLAN D'EAU / LEISURE PARK-LAKE > MONTCHAVIN-LES COCHES			16h45

Une autre navette transportant les VTT permet de rejoindre Montalbert. Plus de renseignements sur les horaires dans les accueils de l'office de tourisme. *Another bus line carries mountain bike runs to Montalbert. Schedule information from tourist office.*



LA PLAGNE BIKE PARK

C'est l'endroit idéal pour s'initier ou se perfectionner à la descente. Entre amis ou en famille, dévaliez les piste ludiques tous niveaux, de débutant à expert avec virages relevés, sauts et modules en tout genres.
It's the ideal place to learn or improve your downhill skills. With friends or family, hurtle down the fun runs for all levels, from beginner to expert, with banked turns, jumps and modules of all kinds.

OUVERTURE / OPENING

Le Bike Park est desservi par / The Bike Park is served by

- Télesiège Colorado / chairlift Colorado**
Ouvert de 9h00 à 17h40 tous les jours du 29 juin au 31 août
Open from 9am to 5.40pm every day from 29 June to 31 August
- Télesiège Bergerie / chairlift Bergerie**
Ouvert de 9h00 à 17h40 tous les jours du 14 juillet au 31 août
Open from 9am to 5.40pm every day from 14 July to 31 August
- Télesiège Colosses / chairlift Colosses**
Ouvert de 9h00 à 17h40 tous les jours du 3 juillet au 31 août
Open from 9am to 5.40pm every day from 3 July to 31 August

ACCÈS / ACCESS

Accès à Plagne Centre avec le réseau de liaisons inter-sites gratuites (navettes et remontées) pouvant transporter les VTT. Accès depuis la vallée via la navette « vallée / station ».
Access to Plagne Centre with the free inter-resort links (shuttle buses and lifts) that can transport mountain bikes. Access from the valley via the « vallée / station » shuttle bus.

PLUS D'INFOS BIKE PARK
MORE INFO BIKE PARK

SHOSHONE 4,8 km / -300 m Départ / Start: Sommet TSD Colorado	PONEY CLUB 0,7 km / -80 m Départ / Start: Sommet TSD Colorado	BLUE TOMATO 2,7 km / -300 m Départ / Start: Sommet TSD Colorado	CHINOOK 3,5 km / -300 m Départ / Start: Sommet TSD Colosses
SWEET GOAT 4 km / -225 m Départ / Start: Sommet TSD Bergerie	UTE 2,2 km / -156 m Départ / Start: Sommet TSD Colorado	COMANCHE 1,5 km / -300 m Départ / Start: Sommet TSD Bergerie	REDSKINS 1,4 km / -200 m Départ / Start: Sommet TSD Colorado
BLUE CANYON 1,5 km / -150 m Départ / Start: Sommet TSD Colorado	D'ANA 1,3 km / -130 m Départ / Start: Sommet TSD Colorado	THUNDERBOLT 2,5 km / -300 m Départ / Start: Sommet TSD Colosses	X'TREM CANYON 1,5 km / -200 m Départ / Start: Sommet TSD Colorado

CONSIGNES DE SÉCURITÉ / SAFETY INSTRUCTIONS

PORT DU CASQUE ET PROTECTIONS OBLIGATOIRE
WEARING A HELMET AND PROTECTIVE GEAR IS MANDATORY

- Adaptez votre vitesse et votre comportement au terrain.
Adapt your speed and behaviour to the terrain.
- Avant de partir **consultez les conditions météorologiques**.
Check weather conditions before setting off.
- Emporter un **vêtement chaud et un vêtement de pluie**.
Take warm clothing and rain gear.
- Emportez de quoi vous hydrater et vous restaurer.
Take something to eat and drink.

LA MONTAGNE EST VIVANTE, RESPECTEZ-LA !
THE MOUNTAIN IS ALIVE, RESPECT IT!

- Respectez les itinéraires, **ne sortez pas des tracés**.
Respect the routes, do not leave the trails.
- Remportez vos déchets, **ne jetez rien dans la nature**.
Take your litter with you, do not throw anything away.
- Respectez les troupeaux, roulez au pas **pour ne pas effrayer les bêtes**.
Respect the herds, ride slowly to avoid frightening the animals.
- Certains itinéraires sont partagés, **laissez la priorité aux piétons**.
Some routes are shared, with priority for pedestrians.
- La montagne abrite de nombreux animaux, **pour leur tranquillité soyez le plus discret possible**. En cas de rencontre, **arrêtez-vous et laissez-leur le temps de s'en aller!**
The mountains are home to many animals, so be discreet as possible to ensure their peace and quiet. In you should meet any, stop and give them time to leave.

SORTIES ENCADRÉES / GUIDED TOURS

MONTALBERT
Bureau des guides Montalbert: +33 4 79 09 63 94
Skiest les Etoiles du Sport: +33 4 79 09 83 88

MONTCHAVIN-LES COCHES
Evolution 2 Montchavin: +33 4 79 07 81 85
Evolution 2 Les Cochés: +33 4 57 37 18 85

LES SITES D'ALTITUDE
ÉLPRO - Belle Plagne: +33 4 79 09 11 62
73 Tracks: +33 4 66 26 22 04
Paradibike: +33 6 80 74 36 00
Nicolas Roch: +33 6 88 22 02 45

CHAMPAGNY-EN-VANOISE
Laurent Benolini: +33 6 21 46 35 83
Étienne Burel: +33 6 25 40 83 58



LOUEURS VTT &/OU VTT-AE / MTB &/OR E-BIKE RENTAL

LA PLAGNE ALTITUDE
Décathlon Mountain - Plagne 1800: +33 4 79 04 00 91
Intersport - Plagne Bellecôte: +33 4 79 09 05 67
Allois ski service - Plagne Centre: +33 4 79 09 01 52
Sport 2000 Leroux Sport - Plagne Villages: +33 4 79 09 01 35
Belle Plagne Sport - Belle Plagne: +33 4 79 09 20 58
Sport 2000 - Belle Plagne: +33 4 79 09 07 79
73 tracks (VTT pour Bike park / MTB for Bike Park): +33 6 46 26 22 04

CHAMPAGNY-EN-VANOISE
Sport 2000 - Belvédère Sport: +33 4 79 55 05 45
Intersport: +33 4 79 55 07 36
Ski-shop Vanoise / Ski Set: +33 4 79 55 05 92

MONTCHAVIN - LES COCHES
Evolution 2 Montchavin: +33 4 79 07 81 85
Evolution 2 Les Cochés: +33 4 57 37 18 85
Benoit Sports La Poudreuse: +33 4 79 07 85 27

MONTALBERT
Ski set Les étoiles du sport: +33 4 79 09 83 88
Intersport: +33 4 79 09 78 28

LA PLAGNE VALLÉE
AN Rafting: +33 4 79 09 72 79
(VTC classique et VTC électrique / hybrid bike and electric hybrid bike)



POINTS RECHARGE / CHARGING POINTS

[À retrouver au verso de cette carte] Des points recharge installés dans les restaurants et bars partenaires de la station vous permettent de recharger si besoin vos batteries tout en profitant d'une pause gourmande (sauf points 11, 12, 13 et 14). Les points recharges sont signalés sur la carte par l'icône ci-dessus. Ces points recharge sont équipés de chargeurs standards de marques Bosch et Yamaha (attention : compatibilité avec tous les modèles de vélos non garantie). N'hésitez pas à demander à votre loueur de pouvoir emporter le chargeur de votre vélo avec vous ou à amener le vôtre si vous en possédez un !

[To be found on the back of this card] Charging points in the resort's partner restaurants and bars mean that you can recharge your battery if you need to whilst enjoying a gourmet pause (except points 11, 12, 13 and 14). Make the most of them! These points are shown on the map by this symbol above. The charging points have standard Bosch and Yamaha chargers (NB: compatibility with all models of bike is not guaranteed). Do not hesitate to ask the rental point if you can take the bike charger with you or to take your own with you if you have one!

- RESTAURANT LE 360 - MONTALBERT**
+33 4 79 55 51 27 • Ouvert tous les jours de 9h00 à 22h00, du 3 juillet au 31 août / Open daily from 9am to 10pm, from 3 July to 31 August
- RESTAURANT LE FORPERET - MONTALBERT**
+33 4 79 55 40 44 • Ouvert tous les jours de 11h00 à 15h00 et de 17h00 à 19h00, du 1er juillet au 2 septembre. Points de recharge hors établissement / Open daily from 11am to 3pm and from 5pm to 7pm, from 1 July to 2 September. Recharging points outside the establishment.
- BAR / RESTAURANT LA LUGE - MONTALBERT**
+33 4 79 55 40 44 • Ouvert tous les jours de 11h00 à 15h00 et de 17h00 à 19h00, du 1er juillet au 2 septembre. Points de recharge hors établissement / Open daily from 11am to 3pm and from 5pm to 7pm, from 1 July to 2 September. Recharging points outside the establishment.
- RESTAURANT LA BOVATE - MONTCHAVIN - LES COCHES**
+33 9 83 54 44 94 • Ouvert du mardi au dimanche, de 9h00 à 22h00, du 29 juin au 24 août / Open Tuesday to Sunday, 9am to 10pm, from 29 June to 24 August
- LE CHALET DU FRIOLIN - MONTCHAVIN - LES COCHES**
+33 4 79 55 37 49 • Ouvert tous les jours de 8h00 à 22h00, du 29 juin au 31 août / Open every day from 8.00 am to 10.00 pm, from 29 June to 31 August
- CHEZ LAURETTE - CHALET DU PLAN BOIS - MONTCHAVIN - LES COCHES**
+33 6 09 34 37 88 • Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 17h30, du 2 juillet au 31 août / Open Tuesday to Sunday, 10am to 5.30pm, 2 July to 31 August
- CRÊPERIE LE FLOCON - PLAGNE BELLECÔTE**
+33 4 79 09 08 97 • Ouvert tous les jours, de 9h00 à 20h00, du 1er juillet au 31 août / Open daily from 9.00 am to 8.00 pm from 1 July to 31 August
- RESTAURANT LE DOU DU PRAZ - PLAGNE SOLEIL**
+33 4 79 09 05 40 • Ouvert tous les jours de 9h00 à 19h00 / Open every day from 9.00 am to 7.00 pm
- LA FACE NORD - BELLE PLAGNE**
+33 4 79 09 01 73 • Ouvert tous les jours, de 9h00 à 21h00, du 29 juin au 31 août / Open daily from 9am to 9pm from 29 June to 31 August
- CHALET DU BRESSON - CÔTE D'AIME**
+33 6 59 75 75 73 • Ouvert du mercredi au lundi, de 9h à 18h. Point de recharge ouvert du 15 juillet au 31 septembre / Open Wednesday to Monday, 9am to 6pm. Recharging point open from 15 July to 31 September.
- BASE DE LOISIRS DES VERSANTS D'AIME**
Borne recharge automatique. Recharge possible 7/7 - 24h/24



NUMÉROS UTILES / USEFULL NUMBERS

URGENCE / EMERGENCY: 112 MÉTÉO / WEATHER: 3250

ACCUEILS DE L'OFFICE DE TOURISME / TOURIST OFFICES

LES SITES D'ALTITUDE: +33 4 79 09 02 01
MONTALBERT: +33 4 79 09 77 33
MONTCHAVIN - LES COCHES: +33 4 79 07 82 82
CHAMPAGNY-EN-VANOISE: +33 4 79 55 06 55
LA PLAGNE VALLÉE: +33 4 79 55 67 00

SOCIÉTÉ D'AMÉNAGEMENT DE LA PLAGNE (remontées mécaniques / lifts): +33 4 79 09 67 00

WWW.LA-PLAGNE.COM / EN.LA-PLAGNE.COM

POINTS RECHARGE / CHARGING POINTS

avec son propre chargeur ou chargeurs Bosch à disposition. / Automatic recharging station. Recharging available 24/7 with your own charger or Bosch chargers available.

- SUPERETTE SHERPA - CHAMPAGNY-EN-VANOISE**
Ouvert tous les jours de 8h00 à 12h30 et de 16h00 à 19h30 du 15 juin au 10 septembre. Recharge VTT-AE possible en dehors des horaires d'ouverture. / Open daily from 8.00 am to 12.30 pm and from 4.00 pm to 7.30 pm from 15 June to 10 September. Mountain bike charging possible outside opening hours.
- SUPERETTE SHERPA - MONTCHAVIN**
+33 4 79 01 31 00 • Ouvert tous les jours de 8h00 à 12h30 et de 16h00 à 19h30, du 29 juin au 31 août / Open every day from 8.00 to 12.30 and from 16.00 to 19.30, from 29 June to 31 August.
- SKI SHOP VANOISE / SKI SET - CHAMPAGNY-EN-VANOISE**
Ouvert tous les jours à partir du 1er juillet / Open every day from 1 July
- BELVÈDÈRE SPORTS - SPORT 2000 CHAMPAGNY-EN-VANOISE**
Ouvert tous les jours à partir du 15 juin / Open every day from 15 June



VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

YOUR OPINION MATTERS

PARCOURS ENDURO ENDURO ROUTE



VTT + VTT - AE MTB + E-MTB



PARCOURS VTT-AE / E-MTB ROUTE

11 MONT BLANC

🕒 30 min 🚲 9 km
 🏔️ 20 m 🏔️ -695 m
 Départ / Start Sommet TC Lac Noir - RM utilisées / lift used: TC Coches + TC Lac Noir

24 LES GENEVRIERS

🕒 25 min 🚲 4,29 km
 🏔️ 0 m 🏔️ -690 m
 Départ / Start Sommet TC Champagny RM utilisée / lift used: TC Champagny

7 DRÉVAL

🕒 1h 🚲 12 km
 🏔️ 150 m 🏔️ -1100 m
 Départ / Start Plagne Bellecôte Remontée via navette vallée - station / Return on the valley to resort bus

17 LES PIERRES BLANCHES

🕒 25 min 🚲 10,3 km
 🏔️ 30 m 🏔️ -871 m
 Départ / Start Sommet TC Lac Noir RM utilisées / lift used: TC Lac Noir + TSD Bipin

21 MONT DE LA GUERRE

🕒 1h 🚲 9,7 km
 🏔️ 130 m 🏔️ -835 m
 Départ / Start Sommet TC Champagny RM utilisées / lift used: TC Champagny

23 FORÊT DU MIOLLET

🕒 30 min 🚲 4,2 km
 🏔️ 20 m 🏔️ -720 m
 Départ / Start Sommet TC Champagny RM utilisées / lift used: TC Champagny

34 BOIS CROIZELIN

🕒 45 min 🚲 5,1 km
 🏔️ 11 m 🏔️ -623 m
 Départ / Start Sommet TC Montalbert RM utilisée / lift used: TC Montalbert

35 LES ESSERTS

🕒 1h00 🚲 8 km
 🏔️ 0 m 🏔️ -683 m
 Départ / Start Entrée station village Montalbert Navettes régulières gratuites Aime - Montalbert (Informations Office de tourisme) / regular free buses Aime - Montalbert (Information Tourism Office)

FORFAITS / PASSES

LA PLAGNE
 4 montées : 26 € (tarif unique 5 ans et +)
 3 lifts : 26€ (single rate 5 years & over)
3h Bike Park : 16 € (tarif unique 5 ans et +)
3hr Bike Park 16€ (single rate 5 years & over)

Une montée : 8 € (13 ans et +) / 6,50 € (5 à 12 ans) / 1 lift: 8€ (13 & over) / 6,50 € (5-12 yrs)

Un jour : 20 € (13 ans à 74 ans) / 16 € (5 à 12 ans) / 10 € (75 ans et +) / 1 day: 20€ (13 & over) / 16 € (5-12 yrs) / 10 € (75 yrs & over)

7 jours consécutifs : 73 € (13 ans à 74 ans) / 59 € (5 à 12 ans) / 7 consecutiv days: 73 € (13 - 74 yrs) / 59€ (5-12 yrs)
 Saison : 145 € (13 ans à 74 ans) / 116 € (5 à 12 ans) / 10 € (75 ans et +)
 Season: 145€ (13 & over) / 116 € (5-12 yrs)

-5 ans : Gratuit* / Under 5: free*
 *Sur présentation d'un justificatif d'âge au moment de l'achat. L'âge pris en compte est celui au premier jour de validité du forfait
 *For child reduction proof of age must be provided at the time of purchase and may be requested on the lifts. The applicable age is the age on the first day of validity of the pass.

PARADISKI LA PLAGNE
 1 jour extension : 17 € (13 ans et +) / 14 € (5 à 12 ans) * / 1 day extension: 17 € (13 & over) / 14 € (5-12 yrs)*
 *Valable en complément d'un forfait La Plagne en cours de validité, vendus uniquement dans les points de vente de forfaits La Plagne / *Valid as the extension of a valid La Plagne pass, sold only in La Plagne lift ticket sales points

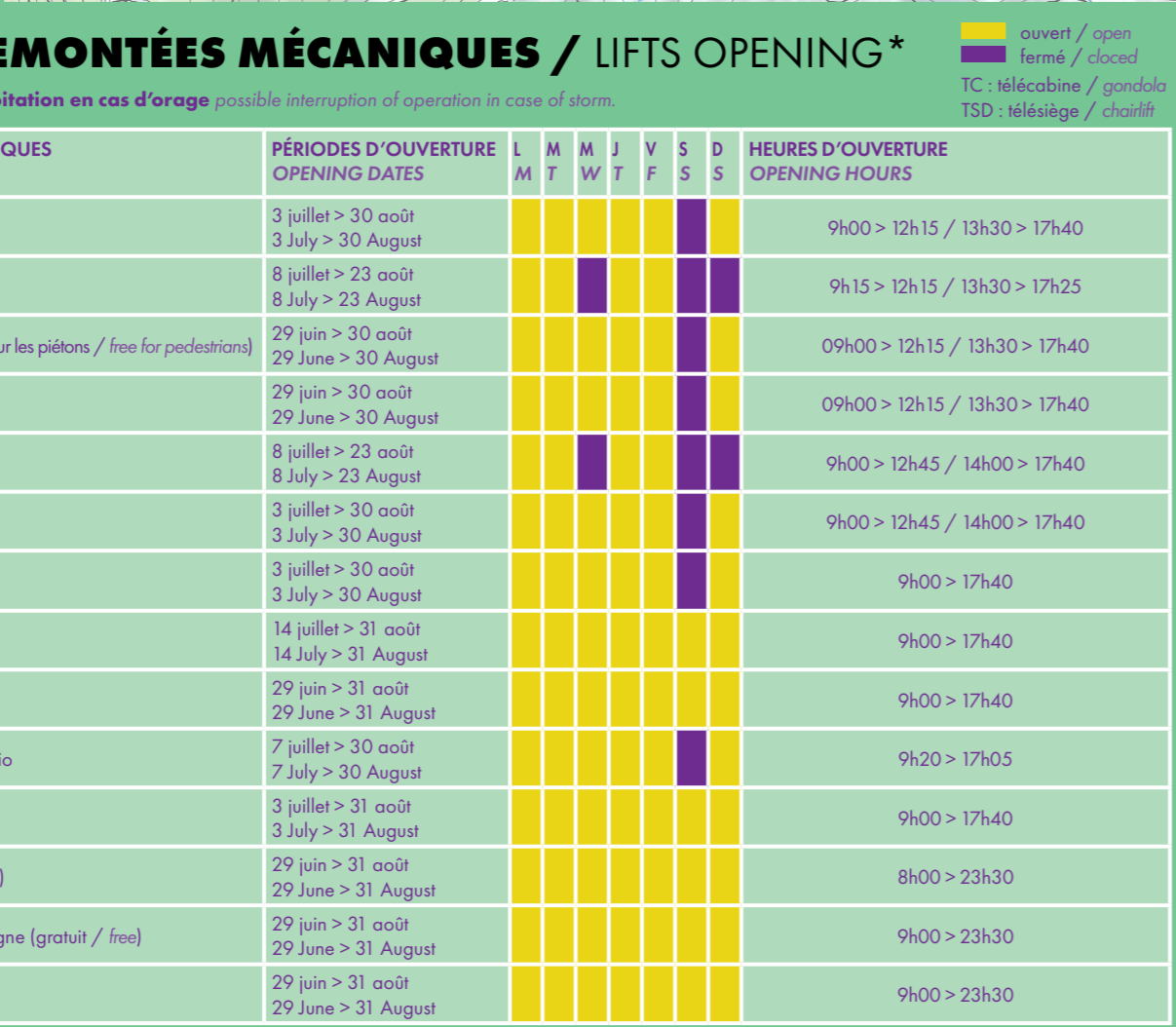
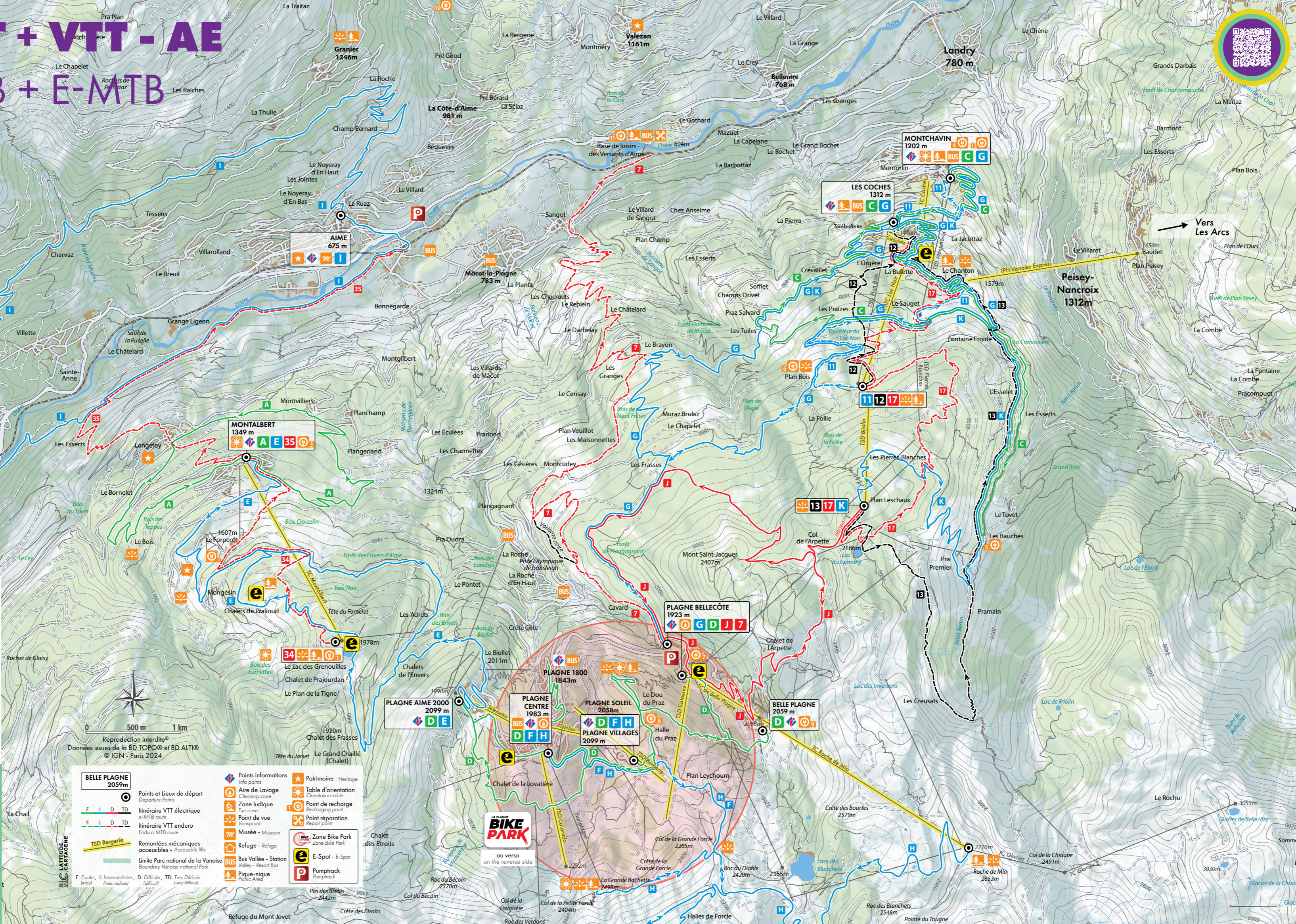
Consultez toutes les conditions de vente sur www.skipass-laplagne.com
 See all the sales conditions on www.skipass-laplagne.com

POINT DE VENTE / POINT OF SALE
 En vente sur l'application Yuge, aux points de vente des remontées de Champagny-en-Vanoise, Montalbert, Monchavin - Les Coches, à Plagne Bellecôte et au Chalet Colorado à Plagne Centre.
 On sale on the Yuge app, at the Champagny-en-Vanoise, Montalbert and Monchavin - Les Coches lifts, at Plagne Bellecôte and at Chalet Colorado in Plagne Centre.

OUVERTURE DES REMONTÉES MÉCANIQUES / LIFTS OPENING *

ATTENTION : interruption possible de l'exploitation en cas d'orage possible interruption of operation in case of storm.

SECTEURS AREA	REMONTÉES MÉCANIQUES LIFTS	PÉRIODES D'OUVERTURE OPENING DATES	PÉRIODES D'OUVERTURE OPENING DATES							HEURES D'OUVERTURE OPENING HOURS
			L	M	J	V	F	S	S	
MONTCHAVIN - LES COCHES	Télécabine Lac Noir	3 juillet > 30 août 3 July > 30 August								9h00 > 12h15 / 13h30 > 17h40
	Télésiège Bipin	8 juillet > 23 août 8 July > 23 August								9h15 > 12h15 / 13h30 > 17h25
	TC des Coches (gratuit pour les piétons / free for pedestrians)	29 juin > 30 août 29 June > 30 August								09h00 > 12h15 / 13h30 > 17h40
	Téléfunicelle (gratuit / free)	29 juin > 30 août 29 June > 30 August								09h00 > 12h15 / 13h30 > 17h40
CHAMPAGNY-EN-VANOISE	Télécabine Champagny	3 juillet > 30 août 3 July > 30 August								9h00 > 12h45 / 14h00 > 17h40
	Télésiège Bergerie	3 juillet > 30 août 3 July > 30 August								9h00 > 17h40
PLAGNE MONTALBERT	Colorado	29 juin > 31 août 29 June > 31 August								9h00 > 17h40
	Télésiège Bergerie	14 juillet > 31 août 14 July > 31 August								9h00 > 17h40
PLAGNE CENTRE	Colorado	29 juin > 31 août 29 June > 31 August								9h00 > 17h40
	Télésiège Bergerie	7 juillet > 30 août 7 July > 30 August								9h20 > 17h05
PLAGNE BELLECÔTE / BELLE PLAGNE	Télécabine Roche de Mio	3 juillet > 31 août 3 July > 31 August								9h00 > 17h40
	Télésiège des Colosses	3 juillet > 31 août 3 July > 31 August								9h00 > 17h40
INTERSTATIONS	Télémetro (gratuit / free)	29 juin > 31 août 29 June > 31 August								8h00 > 23h30
	Télécabine de Belle Plagne (gratuit / free)	29 juin > 31 août 29 June > 31 August								9h00 > 23h30
INTERSTATIONS	Télébus (gratuit / free)	29 juin > 31 août 29 June > 31 August								9h00 > 23h30



- A BOUCLE DE MONTALBERT**
 🕒 1/2 journée 🚲 13 km
 🏔️ 445 m 🏔️ -445 m
 Départ / Start Plagne Montalbert (parking du Chailet)
- B LES 4 HAMEAUX**
 🕒 1/2 journée 🚲 21 km 1/4/1
 🏔️ 500 m 🏔️ -500 m
 Départ / Start Champagny-le-Haut - Barrage de la Couaz (possibilité de prolonger jusqu'à l'étendite B niveau intermédiaire / possible to continue to intermediee B route).
- C LES BAUCHES**
 🕒 1/2 journée 🚲 17 km
 🏔️ 655 m 🏔️ -655 m
 Départ / Start Monchavin ou Les Coches (centre des villages)
- D ROUTE BALCON**
 🕒 1/2 journée 🚲 15 km 1/4/1
 🏔️ 160 m 🏔️ -160 m
 Départs / Starts Plagne Aime 2000 / Plagne Centre Plagne Villages / Plagne Bellecôte / Belle Plagne
- B LES CHALETS**
 🕒 journée 🚲 15,6 km
 🏔️ 410 m 🏔️ -410 m
 Départs / Starts Champagny-le-Haut - Le Laisonnay, aller-retour sur le même itinéraire / back on same route
- E LES ENVERS**
 🕒 journée 🚲 20 km
 🏔️ 870 m 🏔️ -870 m
 Départs / Starts Plagne Montalbert (parking du Chailet) ou Plagne Aime 2000 (front de neige)
- F ALPAGES DU BOZELET**
 🕒 journée 🚲 18 km 1/4/1
 🏔️ 900 m 🏔️ -900 m
 Départs / Starts Plagne Villages ou sommet de la TC de Champagny
- G BOUCLES DES FRASSES**
 🕒 journée 🚲 28 km
 🏔️ 1000 m 🏔️ -1000 m
 Départs / Starts Monchavin ou Les Coches (centre des villages) / Plagne Bellecôte (chemin en aval des parkings)
- H LES DEUX SOMMETS**
 🕒 journée 🚲 22 km 1/4/1
 🏔️ 1000 m 🏔️ -1000 m
 Départs / Starts Plagne Centre - Plagne Villages (fromagerie) ou sommet de la TC de Champagny
- I ENTRE FORÊT ET VIGNES**
 🕒 journée 🚲 24 km
 🏔️ 850 m 🏔️ -850 m
 Départ / Start Aime
- K DESCENTE DES BAUCHES**
 🕒 1/2 journée 🚲 16 km
 🏔️ 173 m 🏔️ -1018 m
 Départ / Start Sommet TSD Bipin
- J TOUR DU SAINT JACQUES**
 🕒 1/2 journée 🚲 11 km
 🏔️ 546 m 🏔️ -546 m
 Départ / Start Plagne Bellecôte (front de neige)

TYPES DE PARCOURS / ROUTES

ENDURO
 À mi-chemin entre le cross-country et la descente : parcours essentiellement descendants sur des sentiers naturels déjà existants pouvant être partagés, avec parfois quelques courts passages de montée.
 Halfway between cross-country and downhill, mainly downhill routes on existing natural paths that can be shared, with occasional short uphill sections.

DESCENTE (DH) DOWNHILL (DH)
 Parcours uniquement descendants et aménagés spécialement pour la pratique du VTT, parsemés de passages ludiques (des virages relevés, bosses, sauts et passerelles). À La Plagne, ils sont concentrés au sein du Bike Park. Downhill routes specially for mountain biking interspersed with fun sections (banked bends, bumps, jumps and bridges). At La Plagne, they are concentrated in the Bike Park.

E-SPOTS
 Espaces ludiques agrémentés de différents mouvements de terrain (virages relevés, petites bosses, etc.) ou modules ludiques. Ils permettent de profiter de toutes les capacités des VTT à assistance électrique pour s'amuser et se faire plaisir aussi bien en montée qu'en descente. Fun zones with a variety of terrain (banked turns, small jumps, etc.) and fun modules that allow you to use all the capacities of e-mountain bikes to have fun and enjoy yourself going uphill and downhill.

VTT-AE / E-MTB
 Accédez à de nouveaux horizons en quelques tours de roue. L'utilisation de VTT à assistance électrique permet de s'affranchir de la plupart des difficultés liées à la pente, les montées ne sont plus un problème ! Vous n'avez plus à

DIFFICULTÉS LEVEL OF DIFFICULTY

VERT facile / GREEN easy: circuits qui conviennent à toute la famille, ils ne représentent pas de difficultés physiques ou techniques. circuits for the whole family with no physical or technical difficulties

BLEU intermédiaire / BLUE intermediate: circuits qui conviennent à toute la famille à condition d'avoir déjà pratiqué le VTT. Ils présentent peu de difficultés physiques et/ou techniques. circuits for the whole family if they are already mountain bikers, with few physical or technical difficulties.

ROUGE difficile / RED difficult: circuits qui présentent des difficultés physiques et/ou techniques, ils sont adaptés aux pratiquants réguliers de VTT. circuits with physical and/or technical difficulties, they are suitable for regular mountain bikers.

NOIR très difficile / BLACK very difficult: circuits présentant des difficultés physiques et techniques importantes, réservés aux pratiquants réguliers de VTT. circuits with considerable physical or technical difficulties, only for regular mountain bikers.

BALISAGE / MARKING

- ENDURO** (rouge) → Couleur de la difficulté / Colour of difficulty level
- (flèche) → Direction
- (nom) → Nom ou numéro de l'itinéraire / Route name or number
- VTT-AE / E-MTB** (bleu) → Direction
- (flèche) → Couleur de la difficulté / Colour of difficulty level
- (nom) → Nom de l'itinéraire / Route name
- DANGER** (triangle) → Présence de dangers ponctuels. Soyez attentifs ! / Occasional hazards. Be careful!

