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, Grenouillère, Espace débutant, Roc, Traversée des 2 Lacs, La piste de l'espace, 2 Combes, L'expérience spatiale, Flocon, Espace Junior

Pistes bleues
Blue slopes

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

- **Castor et Pollux,** GRATUIT FREE
  2 tapis couverts
  (Covered Magic Carpets)
- **Musaraigne et Campagnols,**
  2 tapis couverts GRATUIT
  (Covered Magic Carpets) FREE
- **Télésiège des Cascades**
  (Chairlift) MINIPASS
- **Télésiège Moutière**
  (Chairlift) MINIPASS
- **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

EASY RIDER GUIDE
POUR BIEN DÉBUTER
TO START WELL

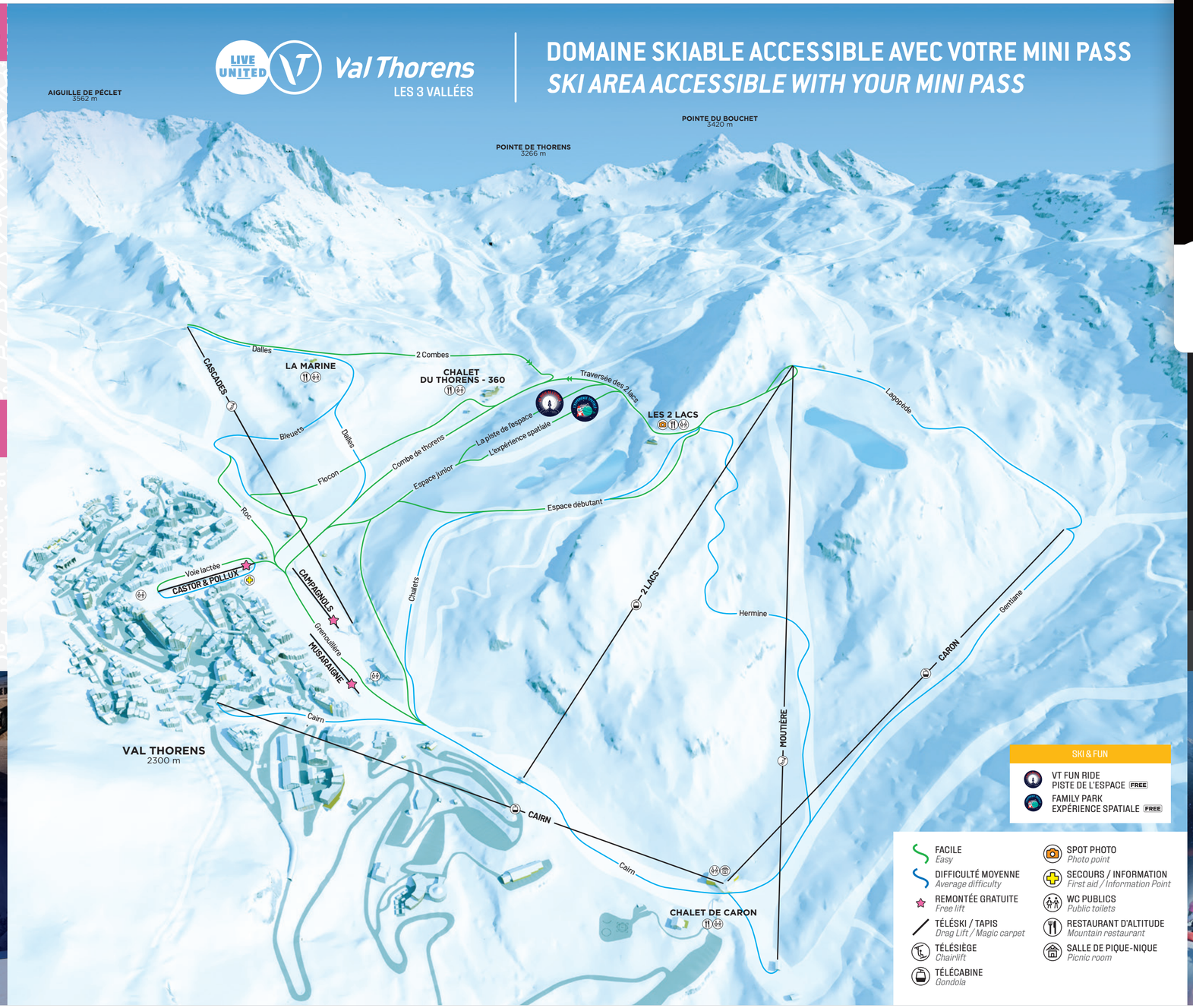


les 3 vallées
COURCHEVEL
MÉRIBEL
BRIDES-LES-BAINS
LES MENUIRES
ST-MARTIN-DE-BELLEVILLE
VAL THORENS
ORELLE



LIVE UNITED Val Thorens
LES 3 VALLÉES

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



SKI & FUN
- VT FUN RIDE PISTE DE L'ESPACE FREE
- FAMILY PARK EXPÉRIENCE SPATIALE FREE

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

LES 3 VALLÉES À PORTÉE DE MAIN
LAISSEZ-VOUS GUIDER
LES 3 VALLÉES WITHIN REACH
LET US GUIDE YOU



Download on the App Store
GET IT ON Google Play

CRÉEZ VOTRE PARCOURS PERSONNALISÉ !
CREATE YOUR PERSONALIZED ITINERARY!

OUVERTURES LIFT STATUS · TRACKING · FORFAITS 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.

2026 – Photos : Sylvain Aymoz, Arthur Bertrand
Fonds de plan : Kalibue – Réalisation : nanofactory.fr

Brevets et copyright utilisés sous licence Z-CARD® www.zcard.fr No. 145843/12





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

les 3 vallées

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, suncream and Easy Rider 3 Vallées map.

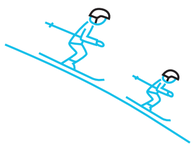
Prévoyez votre en-cas anti coup de pompe et de quoi boire !

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***

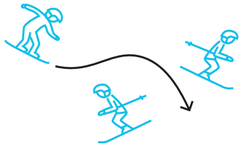


LE **CASQUE** EST ESSENTIEL POUR TOUS !

*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.*

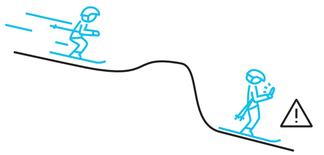


CHANGER CORRECTEMENT DE TRAJECTOIRE C'EST **RALENTIR & REGARDER AUTOUR DE SOI.**

***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!***

Skier 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!

carré neige

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.

suivez riski
VOTRE GUIDE POUR UN SKI SANS RISQUE

Follow riski, your guide for risk-free skiing.

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.



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

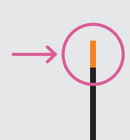
While traversing, put your weight over your outside leg (the 'downhill' one).

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



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.