



my TIGNES

TIGNES MOUNTAIN SHAKER

DU 18 AU 26 JUILLET 2026

FISE SESSION - XPLORE FILM TOUR
PUMP & ROLL - LA ROUETIGNES
TROPHÉE ENDURO DES ALPES -
SLOPESTYLE VTT - DRAISIENNES
KIDS TOUR

LES TIPS DU BON RIDER
TIPS OF THE GOOD RIDER

Êtes-vous prêts à dévaler les pistes du Bike Park de Tignes ? Avant de vous lancer dans cette aventure épique, nous vous rappelons l'importance de la sécurité pour vous assurer un max de fun sans les tracas qui vont avec ! Voici quelques conseils indispensables pour profiter à fond tout en restant en sécurité.

Are you ready to tear down the trails of the Tignes Bike Park? Before you dive into this epic adventure, we'd like to remind you of the importance of safety to ensure you have maximum fun without all the hassle! Here are a few essential tips to help you get the most out of your ride while staying safe.

CASQUE TOUJOURS, STYLE TOUJOURS !
HELMET ON, STYLE ON!

ÉCHAUFFEMENT AVANT ENGAGEMENT !
WARM UP BEFORE YOU SEND IT!

SUIS LES BALISES, RESTE SUR LA PISTE !
FOLLOW SIGNS, STAY ON TRACK!

PROGRESSE À TON RYTHME, RESTE MAÎTRE DE TA RIDE !
RIDE AT YOUR LEVEL, STAY IN CONTROL!

RESPECT ET SOURIRES SUR LES PISTES !
RESPECT AND SMILES ON THE TRAILS!

UN VÉLO BIEN ENTRETENU, C'EST L'AVENTURE ASSURÉE !
A WELL-TUNED BIKE MEANS A SMOOTH RIDE!

L'APPLICATION TIGNES

Et accédez aussi à l'app Bike Park.
Access the Bike Park app !

Téléchargez-la !

PLAN BIKE PARK TIGNES 2026
Piste Map

VAL D'ISÈRE

SECOURS / EMERGENCY
Tignes - Val d'Isère
112

LANCEZ-VOUS PAR ÉTAPES

1 TIGNES BIKE LANDS
Évaluez votre niveau grâce aux modules d'initiation (niveau vert à rouge) avant de vous élancer sur le « grand Bike Park ». Idéal pour s'échauffer ou choisir son niveau de piste ! (Tignes Le Lac & Val Claret)
Assess your level on the three green, blue and red tracks before taking on the "big Bike Park". Perfect for warming up or choosing your difficulty level!

2 PUMP TRACK
Travaillez votre équilibre et votre fluidité, « pompez » entre les bosses pour générer et entretenir de la vitesse afin de réaliser des tours de pistes sans pédaler. Ouvert à toutes les disciplines (trottinette, VTT, skate...). (Tignes Le Lac)
Work on your balance and fluidity, pump between bumps to generate and maintain speed so you can complete laps of the track without pedalling. Open to all disciplines.

3 LA PISTE SMOOTHIE
Pour des débuts réussis dans la cour des grands, testez-vous sur cette piste niveau vert, large et sans obstacles.
For a successful debut in the big leagues, with this wide, obstacle-free green level track.

4 WELCOME TO PARADISE* !
À vous le flow trail ! Pas besoin de pédaler, ni de freiner, laissez-vous porter par des pistes de tous niveaux : bleue, rouge et noire. (NOUVEAUTÉ)
(*BIENVENUE AU PARADIS)
The flow trail is yours! No need to pedal or brake, just let yourself be carried away by slopes of all levels: blue, red and black.

TARIF ENFANT (JUSQU'À 14 ANS) / CHILD PRICE (UP TO 14 YEARS OLD) 15€

TARIF ENFANT (JUSQU'À 14 ANS) / CHILD PRICE (UP TO 14 YEARS OLD) 15€

CONSEILS PRATIQUES

■ ACHAT EN BORNE
Achetez votre carte 1 jour en borne : facile, rapide, vous serez plus vite sur les pistes. Gardez votre carte pour votre prochaine visite ou déposez-la dans une urne pour un prochain rider.

BUY AT THE TERMINAL
Buy your 1-day pass at the kiosk: it's quick and easy, and will get you on the slopes faster. Keep your pass for your next visit, or put it in a box for a future rider.

■ AIRES DE LAVAGE & OUTILS
Lavez votre vélo et faites des petites réparations aux aires de Tignes le Lac et du Val Claret.

WASHING AREAS & TOOLS
Wash your bike and carry out minor repairs at the Tignes le Lac and Val Claret areas.

■ LOUEZ UN VÉLO SELON VOTRE PRATIQUE
L'ensemble des loueurs est à retrouver sur www.tignes.net/annuaire

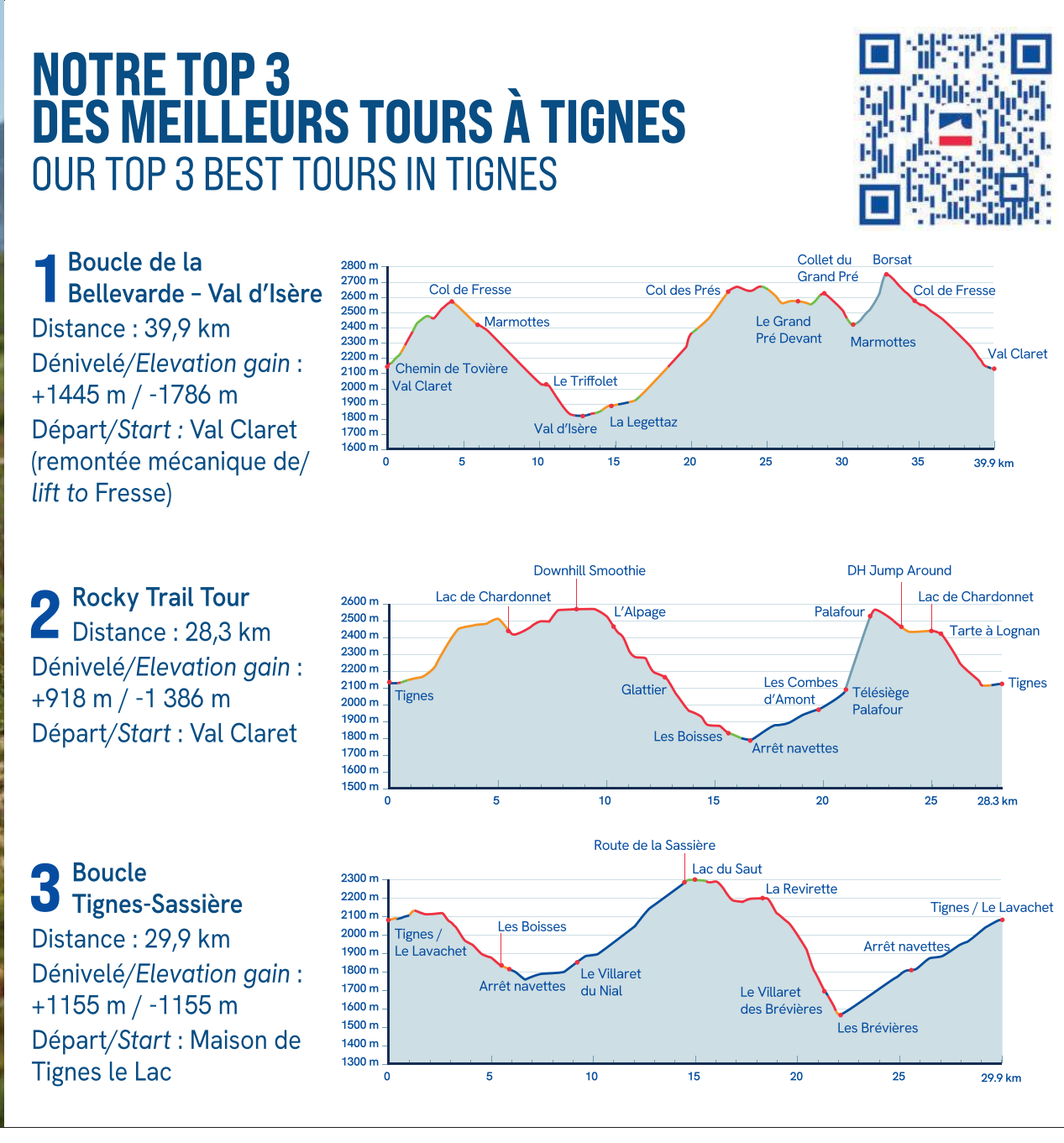
HIRE A BIKE TO SUIT YOUR NEEDS
All the rental companies can be found at www.tignes.net/annuaire

ITINÉRAIRE FTT
FAUTEUIL TOUT TERRAIN
Alternant entre Popeye et Val Bleue, ce parcours est classé en difficulté « 2 » par la Fédération Française Handisport. Suivre les balises « FTT » sous les panneaux des pistes VTT concernées.

ALL-TERRAIN WHEELCHAIR TRAIL
Following alternate sections of Popeye and Val Bleue, this trail was rated "difficulty level 2" by the Fédération Française Handisport (French Federation for Disability Sport). Follow the "FTT" signs underneath the relevant MTB trail signs.

NAVETTES VTT GRATUITES
FREE MTB SHUTTLES
DU 27 JUIN AU 30 AOÛT 2026
/ FROM 28TH JUNE TO 31ST AUGUST 2026
Navettes gratuites avec remorque pour votre VTT / Free shuttle buses, with trailers for your mountain bike

Brévières / Boisses / Tignes 1800 > Tignes le Lac



SÉCURITÉ SAFETY

Pour votre sécurité, respectez la signalétique en place !
For your own safety, please comply with all safety signs.

! DANGER
X CROISSANT
NON PIÉTON
NON VÉLO
FIN DE PISTE

- VTT / VTTAE adapté indispensable.
- Casque obligatoire et protections très vivement recommandées.
- VTT & VTTAE interdit dans le Parc national de la Vanoise sous peine d'amende.
- Priorité aux piétons ! Sur les parcours Enduro et VTTAE.
- Attention aux troupeaux, roulez au pas.

An adapted mountain bike is essential
Helmets are compulsory and protective
Equipment is very strongly recommended.
Mountain biking is not permitted in the Vanoise national Parc and is subject to a fine.
Pedestrians have priority! On the Enduro and EMTB tracks.
Beware of herds, ride at walking pace.

112 SECOURS / EMERGENCY GRATUIT / FREE

114 (SERVICE DE SECOURS POUR LES PERSONNES SOURDES ET MALENTENDANTES)

/// OFFICIAL BIKE BRAND
OF TIGNES BIKE PARK

REMONTÉES VTT

MTB LIFTS

23€ / JOUR

day

BON PLAN DU SAMEDI

15€

SATURDAY'S DEAL

POINTS DE VENTE / RETAIL OUTLETS

- Points de vente du Val Pass
Val Pass retail outlets
- Points de vente My Tignes
My Tignes retail outlets
- Téléphérique de l'Olympique
Olympique cablecar
- Bornes
Terminals
- Vente en ligne
Online sales

VAL D'ISÈRE

REMONTÉES OUVERTES DU 4 JUILLET AU 30 AOÛT 2026

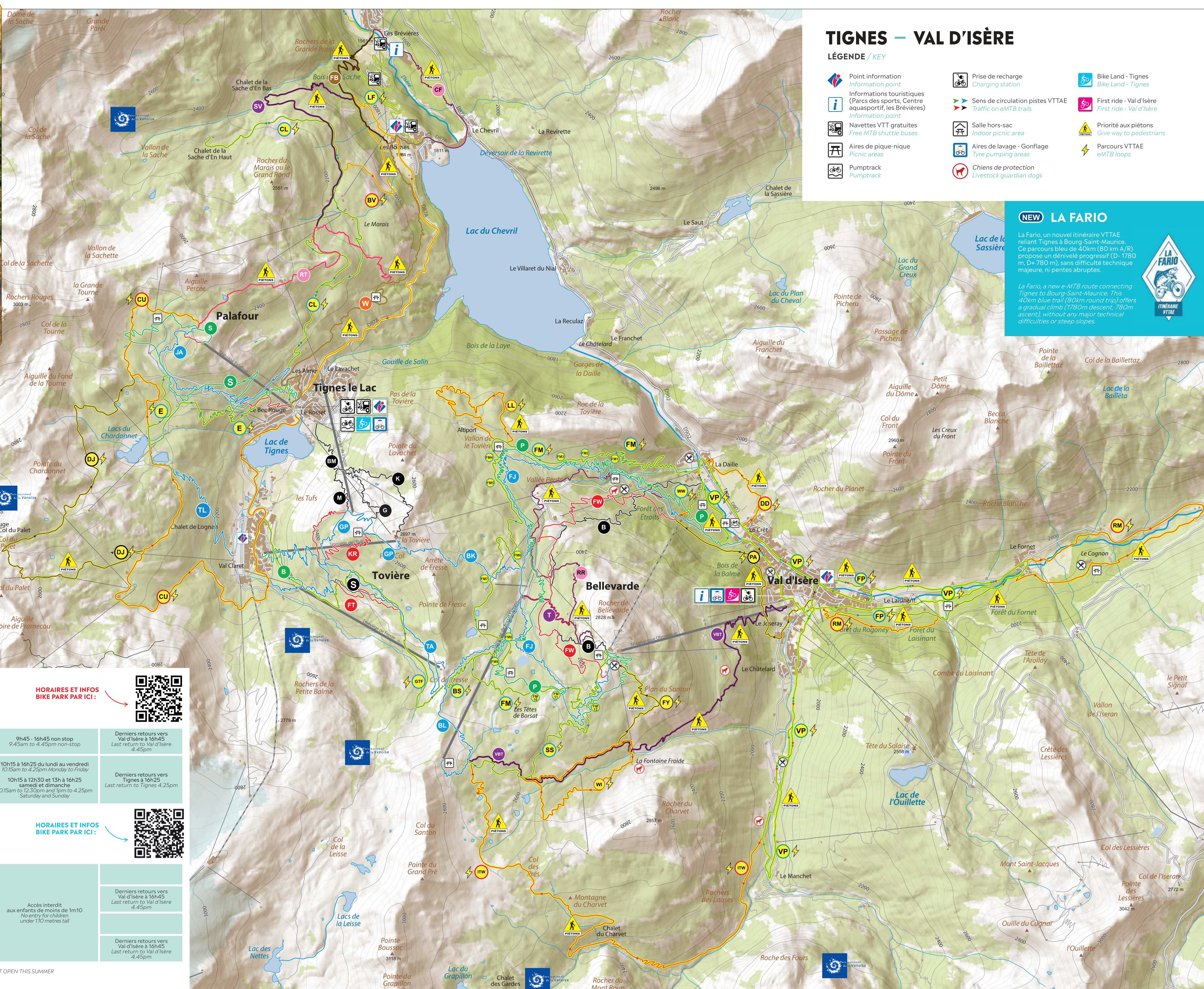
Téléphérique de l'Olympique	VTT & piétons Mountain bikers and pedestrians	9h45 - 16h45 non stop 9.45am to 4.45pm non-stop	Derniers retours vers Val d'Isère à 16h45 Last return to Val d'Isère 4.45pm
Télésiège de Borsat Accès Tignes Tignes access	VTT & piétons uniquement à la montée Mountain bikers and pedestrians only on the ascent	10h15 à 16h25 du lundi au vendredi 10.15am to 4.25pm Monday to Friday 10h15 à 12h30 et 13h à 16h25 samedi et dimanche 10.15am to 12.30pm and 1pm to 4.25pm Saturday and Sunday	Derniers retours vers Tignes à 16h25 Last return to Tignes 4.25pm

TIGNES

REMONTÉES OUVERTES DU 27 JUIN AU 30 AOÛT 2026

Télésiège de Paquis	VTT uniquement Mountain bikers only		
Télésiège des Tufs Accès Val d'Isère Val d'Isère access			Derniers retours vers Val d'Isère à 16h45 Last return to Val d'Isère 4.45pm
Télésiège de Palafour	VTT & piétons uniquement à la montée Mountain bikers and pedestrians only on the ascent		
Télésiège Fresca Accès Val d'Isère Val d'Isère access			Derniers retours vers Val d'Isère à 16h45 Last return to Val d'Isère 4.45pm

ATTENTION TOVIÈRE N'EST PAS OUVERT CET ÉTÉ / PLEASE NOTE: TOVIÈRE IS NOT OPEN THIS SUMMER



TIGNES – VAL D'ISÈRE

- LÉGENDE / KEY
- Point information
Information point
Informations touristiques
(Parcs des sports, Centre
aqua-sportif, les Brévières)
Information point

Navettes VTT gratuites
Free MTB shuttle buses

Aires de pique-nique
Picnic areas

Pumptrack

Prise de recharge
Charging station

Salle hors-sac
Indoor picnic area

Aires de lavage - Gonflage
Tyre pumping areas

Chiens de protection
Livestock guardian dogs

Bike Land - Tignes

First ride - Val d'Isère
First ride - Val d'Isère

Priorité aux piétons
Give way to pedestrians

Parcours VTAAE
eMTB loops

NEW LA FARIO

La Fario, un nouvel itinéraire VTAAE reliant Tignes à Bourg-Saint-Maurice. This 40km blue trail (80km A/R) propose un dénivelé progressif (D- 1780 m, D+ 780 m), sans difficulté technique majeure, ni pentes abruptes.

La Fario, a new e-MTB route connecting Tignes to Bourg-Saint-Maurice. This 40km blue trail (80km round trip) offers a gradual climb (1780m descent, 780m ascent), without any major technical difficulties or steep slopes.

PISTES DE DESCENTE DOWNHILL TRAILS					BOUCLES ENDURO VTAAE EMTB TRAILS					
Secteur Area	Piste Trail	Difficulté Difficulty	Longueur Length	Dénivelé Elevation difference	Secteur Area	Piste Trail	Difficulté Difficulty	Longueur Length	Dénivelé Elevation difference	
BELLEVARDE	Popeye	Débutant Beginner	15 km	- 860 m	BELLEVARDE	Val Pesto	Débutant Beginner	18 km	+ / - 300 m	
	Blue Lagoon	Initié Improver	3,9 km	- 380 m		Lucky Lac	Confirmé Advanced	1,7 km	+ / - 80 m	
	Flowy Jumper	Initié Improver	9,2 km	- 800 m	LA DAILLE	Petit Alaska	Expert Expert	5 km	+ / - 190 m	
	Fast Wood	Confirmé Advanced	5,9 km	- 740 m		Wood-E-Wood	Initié Improver	5 km	+ / - 80 m	
	Bellev'hard	Expert Expert	5,4 km	- 870 m		Dal Dai	Confirmé Advanced	5 km	+ / - 150 m	
	Bollinette	Débutant Beginner	2 km	- 100 m	LE FORNET	Flower Power	Initié Improver	6 km	+ / - 145 m	
	Borsattack	Initié Improver	2,7 km	- 300 m		Rogo Mongo	Confirmé Advanced	11,5 km	+ / - 400 m	
		Gunpowder	Initié Improver	4 km	- 510 m	PALAFOUR	Cow Lanta	Initié Improver	10,6 km	+ / - 320 m
Tarentaise Arlingne Charmillon		Initié Improver	4,7 km	- 440 m	Boisses Vegas		Confirmé Advanced	6 km	+ 350 m / - 300 m	
TOVIÈRE		Kangooride	Confirmé Advanced	2,6 km	- 400 m					
		Fresse Tagada	Confirmé Advanced	1 km	- 90 m					
	Gypsy	Expert Expert	1,3 km	- 240 m						
	Black Metal	Expert Expert	1 km	- 250 m						
	Kamasutrail	Expert Expert	2,5 km	- 340 m						
	Moustache	Expert Expert	1 km	- 170 m						
	Scarefresse	Expert Expert	1 km	- 150 m						
	PALAFOUR	Smoothie	Débutant Beginner	6 km	- 460 m					
Jump around		Initié Improver	4,1 km	- 460 m						
Tarte à Lognan		Initié Improver	2,3 km	- 300 m						
PISTES ENDURO TRAILS										
Secteur Area	Piste Trail	Difficulté Difficulty	Longueur Length	Dénivelé Elevation difference	Secteur Area	Piste Trail	Difficulté Difficulty	Longueur Length	Dénivelé Elevation difference	
BELLEVARDE	Rock'n Ride	Expert Expert	5 km	+ 150 m / - 610 m	VARDE	E-Zyride	Initié Improver	4,4 km	+ / - 300 m	
	Tasco	Confirmé Advanced	1,2 km	+ 60 m / - 300 m		ChardonUp	Confirmé Advanced	10 km	+ / - 730 m	
	Very Bike Trip	Expert Expert	6,5 km	+ 100 m / - 1050 m		Dark Jador	Expert Expert	5 km	+ 255 m / - 265 m	
TIGNES 1800	Conduite Forcée	Expert Expert	2,2 km	+ 500 m / - 190 m	LA DAILLE	GaraTresse	Initié Improver	4,6 km	+ 450 m	
BREVIÈRES	Forest Bump	Expert Expert	2,1 km	+ 60 m / - 780 m		Borsalino	Initié Improver	1,1 km	+ 80 m / - 10 m	
	Wonderboisses	Initié Improver	4 km	+ 75 m / - 530 m		Freezy	Expert Expert	2 km	+ 240 m	
PALAFOUR	Rocky Trail	Confirmé Advanced	2,5 km	+ 60 m / - 300 m	Into the wild	Confirmé Advanced	11 km	+ 880 m / - 20 m		
	Salon de la vache	Expert Expert	4,6 km	+ 60 m / - 780 m	SheepsSteppe	Initié Improver	2,7 km	+ 130 m / - 30 m		
					Wild Isère	Confirmé Advanced	2,4 km	+ 200 m / - 20 m		
					Fée Magique	Initié Improver	12,2 km	+ 930 m / - 50 m		
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.										
LEXIQUE GLOSSARY										
DH	Bords blancs = piste de descente. Bande centrale = niveau de difficulté: Vert/Bleu/Rouge/Noir White edges = downhill trail. Middle stripe = level of difficulty: green/blue/red/black									
	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 = improver	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 = advanced	Piste technique, parfois étroite, plus raide, présence de gros obstacles Technically-demanding trails, narrow and/or steep in places, large obstacles								
ENDURO	Noir = expert Black = expert	Piste très technique, nécessitant une excellente maîtrise du vélo, très gros obstacles (saits obligatoires) Highly technical trails, require excellent bike control, very large obstacles (jumps required)								
	Bords de couleur = 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)									
	Bleu = initié Blue = improver	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 = advanced	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								
VTAAE / EMTB	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» (VTAAE). Bande centrale = niveau de difficulté (V/B/R/N) Yellow edges = electric bike (eMTB) trail. Middle stripe = level of difficulty (green/blue/red/black)									
	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 = improver	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 = advanced	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								