

Pays de Maurienne
SAVOIE



Maison de la Maurienne

BP82 73 303 Saint-Jean-de-Maurienne Cedex

Tél. 04 79 83 23 94

Fax : 04 79 83 51 67

info@maurienne-tourisme.com

www.maurienne-tourisme.com



graphisme by guimart.net

Pays de Maurienne
SAVOIE



GUIDE VTT

24 PARCOURS À DÉCOUVRIR POUR TOUS NIVEAUX



www.maurienne-tourisme.com

Savoie Mont-Blanc
TOURISME

Rhône-Alpes

SAVOIE CONSEIL
GENERAL



VTT flâneur

OU *sommet spécial mollets*

TOUTE LA MAURIENNE PLEIN CADRE !

En Maurienne, rouler c'est découvrir !

Bon prétexte d'une virée en Maurienne, le Vélo Tout Terrain vous dévoile à profusion les richesses d'une vallée pas comme les autres ! Histoire, vieux hameaux, agriculture, artisanat et sentiers botaniques sont à portée de crampons, sans effort avec les remontées mécaniques acceptant les VTT ! La pente vous invite au pays des lacs de montagne, des sommets à 3000 m et des pierres fortes. Grands cols et sentiers balcons vous réservent les sensations pures du vélo d'altitude.

CONSEILS

Bons réflexes...

- **Portez toujours votre casque** et modérez votre vitesse en descente.
- **Commencez doucement l'itinéraire**, en ménageant vos muscles... vous irez plus loin. Choisissez votre itinéraire en fonction de votre niveau. Même avec un topo ou sur une piste balisée, une carte évite de se tromper !
- **Prenez la météo** avant de partir (08 36 68 02 73) et emportez un vêtement chaud, en montagne le temps change vite !
- **N'oubliez ni petit matériel de réparation** (chambre à air, câble de frein), ni de quoi boire et vous alimenter.

... et bonne conduite



- **Restez sur les chemins tracés**, sans couper les lacets du sentier ni bloquer inutilement la roue arrière pour préserver le terrain naturel. Respectez cultures et clôtures, refermez les barrières derrière vous.
- **Découvrez le Parc de la Vanoise par les routes**, les sentiers y sont réservés aux piétons ! Même sur les chemins balisés VTT, vous n'êtes pas seul ! Le promeneur est prioritaire et la politesse permet de mieux se comprendre !
- **Pour faciliter d'éventuels secours, laissez votre itinéraire de randonnée** à des proches ou à votre hébergeur. Attention au téléphone portable qui ne « passe » pas partout pour donner l'alerte !

LE BALISAGE



La plupart des parcours présentés dans ce guide font partie de centres VTT agréés par la Fédération française de Cyclisme et disposent donc de son balisage officiel. Chaque panneau indique le niveau de difficulté (voir couleurs ci-dessous), mais aussi le numéro qui vous permet d'identifier votre circuit... et bien sûr son sens.

Attention : la meilleure balise ne vaut que si elle est vue, gardez toujours un œil sur les abords de la piste, surtout en descente !



Parcours vert
très facile



Parcours bleu
facile



Parcours rouge
difficile



Parcours noir
très difficile



Les centres FFC et les pros 4

Dans les meilleures traces

Les circuits 6

Les circuits de Montsapey 6

Saint-François-Longchamp 8

Les circuits des versants de l'Arvan 10

Le circuit des Karellis 15

Les circuits de Valloire Galibier 16

Les circuits de l'Esseillon 18

Les circuits de Haute-Maurienne-Vanoise 20

VTT de descente - Bike Park 24

Sur la carte 30

Tout d'un seul coup d'œil 32

Les événements, les infos pratiques et toutes les adresses

LES CENTRES VTT

agrés FFC

Valloire Galibier

Au pied du Col du Galibier, la station-village de Valloire et la station de Valmeinier offrent une grande diversité de reliefs. De nombreux single-tracks sillonnent forêts et alpages jusqu'aux lacs d'altitude

- **Circuits balisés de vert à noir** Cross Country en partenariat avec la Fédération Française de Cyclisme pour VTT de tous niveaux.

- **6 parcours enduro** dont la très aérienne «Mickaël Pascal».

- **7 circuits freeride** dans les forêts du Solède + de nombreuses variantes (en partenariat avec l'ONF)

- **4 itinéraires moyennement descendants** ouverts à tous dont la «Family»
Kilométrage réel balisé : 155 km

- **Toujours plus haut** : ouverture du 2^{ème} tronçon de remontées mécaniques, sur le Massif du Crey du Quart (sous réserve).

- **Zone de lavage VTT** au pied de la télécabine du Crêt de la Brive.

Contact et conditions d'ouvertures : Office de tourisme de Valloire 04 79 59 03 96

L'Esseillon

Aux portes du Parc de la Vanoise et de l'Italie, le centre regroupe sept communes et trois stations (Aussois, La Norma, Valfréjus).

Ses parcours bordent l'Arc et ses gorges, et joignent les célèbres forts de l'Esseillon et le fameux Monolithe de Sardières.

- **Ouvert du 15 mai au 15 novembre**

- **14 circuits balisés** de vert à noir. Kilométrage réel balisé : 200 km

Contact : Office de tourisme 04 79 20 30 80

L'Arvan Villards - Les Sybelles

2 vallées, 10 communes regroupées et une grande diversité de parcours : le massif de l'Arvan et des Villards saura combler les envies de chacun.

- **19 circuits balisés de vert à noir**. Kilométrage réel balisé : 250 km

Contact : www.les-sybelles.com

(OT : Les Albiez / La Toussuire / Le Corbier / St Jean d'Arves / St Sorlin d'Arves Les Villards et St Jarrier - les Bottières)

Haute-Maurienne Vanoise

Entre Parc de la Vanoise et col du Mont-Cenis, le centre propose à la fois la douceur des hauts plateaux et des itinéraires très escarpés. Le chemin du Petit Bonheur, balisé de panneau bois, ne vole pas son nom !

- **Ouvert du 15 mai au 15 octobre**

- **33 circuits balisés de vert à noir** : dont 25 pour la Haute-Maurienne et 8 pour Aussois. Kilométrage réel balisé : plus de 400 km

Les accompagnateurs qualifiés VTT

Petite ou grande troupe, une sortie VTT réalisée avec un accompagnateur professionnel est à la fois plus intéressante et plus sûre. Les accompagnateurs cités dans ce guide possèdent un des diplômes reconnus par le Ministère de la Jeunesse et des Sports : le brevet d'état 1^{er} degré option cyclisme, le brevet d'état d'accompagnateur en moyenne montagne accompagné de la qualification complémentaire VTT ou l'attestation de qualification et d'aptitude à l'enseignement du VTT délivrée par Jeunesse et Sports.

Coordonnées en page 32.



LE TROU DU LOUP



Parcours moyennement difficile

Pistes forestières ou sentiers et routes goudronnées

Carte IGN Top 25 : 3432 ET - Albertville.

Conseillé de juin à octobre.

Emprunte des sentiers piétons balisés

«Randonnée en Savoie».

Topo en Mairie et Auberge.

8km
480m

Itinéraire forestier au dessus du village de Montsapey. Jolis panoramas sur la vallée de la Maurienne, la chaîne de Belledonne, la Lauzière...

Un petit détour vous permettra de découvrir le «Trou du loup» (ancien piège !).

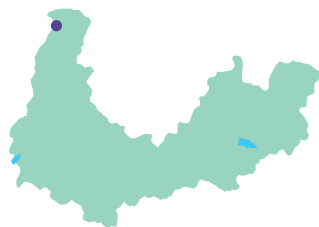
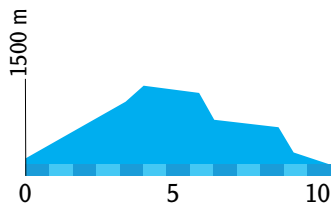
Le parcours

De l'auberge remonter vers le fond du vallon, au Torchet prendre à gauche la direction de Barbet, environ 600 m après la fin de la route goudronnée prendre à gauche une piste assez pentue sur quelques centaines de mètres débouchant dans une clairière (point culminant du circuit à 1450 m d'altitude). La piste continue à flanc de montagne pour ensuite redescendre à la «Place des dépôts de bois» (abri et table pour pique-nique).

De là redescendre la route forestière sur 500 m environ puis prendre à gauche la piste allant vers Montsapey, au bout de cette piste, on peut remonter sur cent mètres environ pour voir le «Trou du loup», sinon poursuivre par le petit chemin passant par le rocher fendu pour rejoindre la «chapelle» (Attention ! entre la grange en ruines et la chapelle, la pente est forte et parfois sur rochers rendus glissants à cause des feuilles mortes et de l'humidité) puis rejoindre le village et l'auberge.

Accès

Prendre la D1006 jusqu'à Aiguebelle puis direction Randens et Montsapey par la D72 bis. Auberge «le Chaudron» altitude 970 m, en bordure de route, 300m avant le village.



LE BALCON DU GRAND ARC



Parcours moyennement difficile

Pistes forestières ou sentiers et routes goudronnées

Carte IGN Top 25 : 3432 ET - Albertville.

Conseillé de juin à octobre.

Emprunte des sentiers piétons balisés

«Randonnée en Savoie».

Topo en Mairie et Auberge.

18km
630m

Itinéraire sportif et forestier en balcon sur la face S.O. du Grand Arc ne dépassant pas 1450 m d'altitude. Très jolis panoramas sur la vallée de la Maurienne, la Combe de Savoie, la Chaîne de Belledonne, les Bauges... tout au long du parcours.

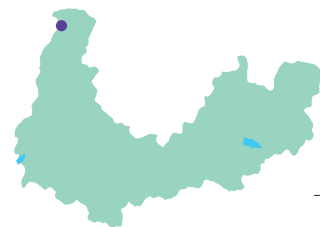
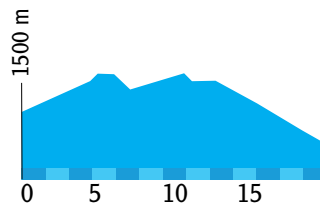
Le parcours

Identique à celui du «Trou du loup» jusqu'à la «Place des dépôts de bois», de là, prendre à droite la piste menant aux Mouilles, traverser les ruisseaux et poursuivre la piste jusqu'à la ligne de crête, puis c'est la descente. Après la traversée des deux ruisseaux poursuivre par la grande piste forestière, sur 2 km environ puis prendre à gauche le chemin menant au hameau des Combes, puis à Bonvillaret remonter vers l'église pour prendre le chemin menant à Randens par les Perrières, Plan Navi et Motte.

Nota : Nécessité, soit de se faire déposer à Montsapey, soit de laisser une voiture à Randens, ou si vous aimez les fortes montées et quelques portages, partir de Randens, prendre le chemin de liaison avec Montsapey passant par Motte, Coisse, Montfort et la chapelle de Montsapey pour retrouver l'itinéraire décrit dans le village de Montsapey (+ 700m de dénivelée en 6 km).

Accès

D1006 jusqu'à Aiguebelle puis direction Randens et Montsapey par la D72bis. Auberge «Le Chaudron» altitude 970 m, en bordure de route 300m avant le village.



LE CIRCUIT DES PAQUIERS



Parcours familial de niveau moyen

Sentier et routes goudronnées

Carte IGN top 25 N°34.33

Conseillé de juin à octobre

(station ouverte juillet et août)

Locations : George Sports ou Ravoir's Sports à Saint-François Longchamp 1650m, Milly Sports à Saint-François Longchamp 1450 m.

5km^{aller}
250m

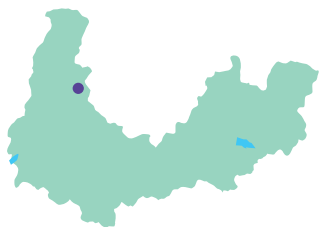
Un circuit familial, un peu technique au début, vous tente ? Alors empruntez le sentier des Paquiers, sentier ombragé en sous-bois qui longe le torrent du Bugeon ! Vous bénéficierez ensuite d'une vue superbe sur les Demoiselles Coiffées, la chaîne de Belledonne et le massif des Grandes Rousses. De quoi en avoir plein la vue !

Le parcours

Le départ se fait devant la Maison du Tourisme de Saint-François-Longchamp 1650. Par la route qui descend au parking de la Madeleine, accédez au sentier des Paquiers, sentier de découverte quelque peu technique au début. Ensuite, arrivés à l'aire de pique-nique de l'Épalud, vous pouvez admirer au loin les Demoiselles Coiffées, la chaîne de Belledonne et le massif des Grandes Rousses (L'Étendard, les Aiguilles d'Arves...). Vous avez aussi l'opportunité de consulter la table de lecture de paysage permettant de découvrir le phénomène géologique de l'érosion différentielle. La balade n'en est que plus enrichissante ! Pour le retour, remontez par la D 213 jusqu'au carrefour d'entrée de Saint-François Longchamp 1450 m. Suivez alors la route menant au centre sportif des Longes, pour ensuite rejoindre la Maison du Tourisme.

Accès

Autoroute de la Maurienne A43, sortie n° 26 (La Chambre) ou depuis la D1006, carrefour de La Chambre. Puis direction Saint-François-Longchamp/Col de La Madeleine par la D 213.



LES BALCONS DE MAURIENNE



Parcours facile

Routes forestières et chemins muletiers

Balisage ONF

Carte IGN Top 25 n°3433 – Topo en mairie

Conseillé de mai à octobre

Locations Derrier Loisirs (à la semaine uniquement) et Sport 2000 à St-Jean-de-Maurienne

9,5km^{aller}
228m

Riant et familial, le chemin vous promène en balcon sur la vallée de la Maurienne. Un œil sur l'activité montagnarde - alpages et exploitations de montagne se succèdent - et un œil sur l'histoire. Montaimont est connue pour avoir envoyé à Paris écaillers et chauffeurs de taxi. Une chapelle baroque (pour les visites se renseigner à la mairie de Montaimont), un ancien moulin et un four à pain... joli regard sur la vie d'antan !

Le parcours

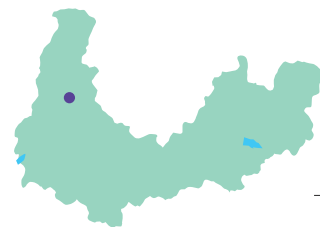
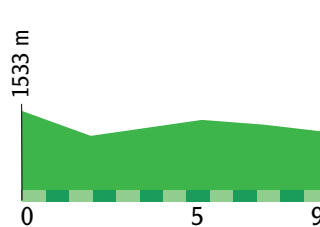


Du col du Chaussy, une longue descente vous conduit au hameau des Mottes puis la piste gambade à flanc de montagne, alternant bois et alpages, et rejoint la route un peu avant le village de Bonvillard. En direction de Taramur, vous retrouvez le chemin et gagnez les ruines du moulin de la rivière Settaz. Un dernier relais vous emmène à la Perrière.

Pour le retour, vous pouvez revenir sur vos pas ou emprunter la route. Des variantes difficiles et techniques existent. La numéro 1, la plus proche de la civilisation, relie Les Rieux à la Perrière via le chef-lieu ! En sens inverse, elle offre aussi une belle boucle de retour au parcours initial. La numéro 2 débute sous le col du Chaussy, pour un parcours plus vallonné et très forestier. La numéro 3, après le moulin, vous offre une vue sur le lac du Loup et vous réserve une descente technique au retour.

Accès

Depuis la sortie 27 de l'A43, ou la D1006, prendre la D 77 direction Hermillon puis traverser Le Chatel, Montvernier, Montpascal jusqu'au col du Chaussy.



LE TOUR DES HAMEAUX



Parcours varié mais accessible à tous avec de rares portages
Chemins et sentiers muletiers alternés
Carte IGN top 25 3433
Conseillé de mai à octobre
Location Sport 2000 à Saint-Colomban-des-Villards

14^{aller}km
350m

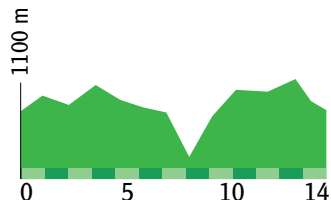
Florissante au début du siècle puis dépeuplée par l'exode rural, la vallée égrène ses hameaux et villages, dont certains sont aujourd'hui désertés. Tous sont charmants et se laissent visiter au fil d'un circuit attrayant qui alterne larges chemins et «single tracks». Faune sauvage et troupeaux, essences d'arbres, prairies et fleurs enrichissent encore cette rencontre vivante et romantique avec la montagne.

Le parcours

Si le circuit peut être abordé depuis tous les hameaux, le départ du Martinan offre, au début, un bon compromis vue-mise en jambe ! Le sentier balcon «Entre la ville» passe sous la digue et rejoint Les Roches, d'où l'on peut voir la première chapelle Notre Dame : celle de la Pitié. Puis suit Notre-Dame des Neiges, au hameau de Valmaure. De l'autre côté du torrent : les moulins. A la Chal, c'est la grille en fer forgé (classée) qui habille la chapelle Saint-Roch. Le Chatelet, Nantchenu puis un étroit passage «trial» vers le village abandonné de Bon Mollard. Un surprenant pont, isolé en pleine forêt, relie depuis 100 ans le hameau de Rivaud, à l'abandon lui aussi ! Le Planchamp et le Frêne conduisent à Saint-Alban, d'où l'on remonte sur un sentier plus balcon que jamais ! Du chemin de l'Eau, on peut voir le col de la Madeleine et le Mont-Blanc. Un gué et une descente technique, les Martinans sont là !

Accès

Autoroute A43, sortie n° 26 (Ste-Marie-de-Cuines) ou D1006 puis prendre la direction vallée des Villards puis col du Glandon par la D 927.



LE CIRCUIT DU FREGNY



Parcours de niveau moyen
Pistes carrossables et chemins
Carte IGN top 25 N° 34.33
Conseillé de juin à septembre
Locations Twinner à La Toussuire, Derrier Loisirs (à la semaine uniquement) et Sport 2000 à St-Jean-de-Maurienne

7^{aller}km
240m



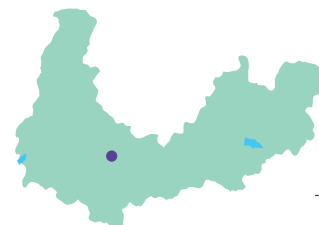
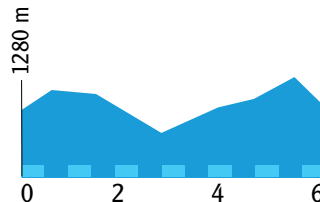
L'atout de ce circuit est son exposition plein sud et sa vue panoramique sur les Mamelles de Beaune, le Mont Emy et les Aiguilles d'Arves. Ainsi en quelques coups de pédales vous pouvez admirer un ensemble de montagnes ! En plus, peut-être aurez-vous la chance de voir passer un renard ou un lapin... En tout cas vous ne pourrez pas manquer la flore de prairie alpine présente tout au long du circuit. La traversée de hameaux aux constructions anciennes vous permet ici de découvrir l'architecture typique des maisons à colonnes.

Le parcours

Prenez le sentier derrière la chapelle Notre-Dame (construite en 1685) pour rejoindre la route communale en direction du Fregny-Dessus. Après avoir traversé le torrent de la Vardaz, vous apercevrez les maisons de Montfalcon. Vous prendrez alors la piste en direction du Fregny-Dessus pour passer sous le promontoire de la chapelle Saint-Roch, caractérisée par la couleur rose de ses murs. Cette chapelle fut édiée en 1565 après une épidémie de peste qui décima une grande partie de la population. Après la chapelle Saint-Roch, en suivant la D78 sur un kilomètre, vous atteindrez la chapelle Saint-Antoine datant de 1715. Par le chemin à gauche de la chapelle, vous rejoindrez le hameau de la Tuvrière, avant de retourner à Notre-Dame.

Accès

Depuis la sortie n° 27 (St-Jean-de-Maurienne) de l'A43, suivre «Vallée de l'Arvan» puis la direction «Jarrier» sur la droite.



LES TROIS CROIX



Parcours moyennement difficile

Chemin de terre

Carte IGN Top 25 n°3435

Topo à l'OT

Conseillé de juin à octobre

Locations Twinner à la Toussuire, Derrier Loisirs (à la semaine uniquement) et Sport 2000 à St-Jean-de-Maurienne

aller
9km
430m



Véritable invitation à aller de découvertes en découvertes, d'une station à un panorama, d'une chapelle à un alpage en laissant la montagne vous enchanter. Le sommet herbeux du parcours invite au pique-nique, voire à la sieste!

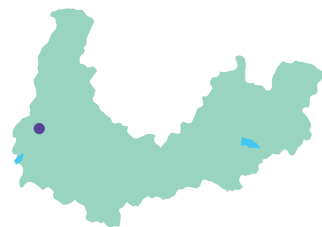
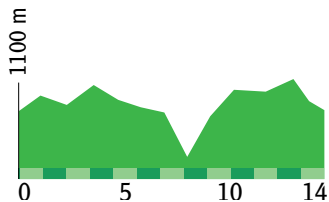
Le parcours au départ de La Toussuire

Le chemin débute à l'office du Tourisme. A mi-parcours et après une forte pente, la piste rejoint le village de la Rochette. Il est vivement conseillé de s'y attarder pour une visite silencieuse et magique. La chapelle mérite une attention spéciale. Mais le meilleur endroit pour se restaurer, c'est bien aux 3 croix. Sommet d'un long calvaire de 14 croix montant de la Rochette, elles se visitent en aller-retour. L'itinéraire du retour grimpe en lacets au sommet d'un téléski, pour retourner au versant de la Toussuire.

Le parcours au départ des Bottières

Devant le S.I., prendre la direction du tennis. Suivre le petit sentier en forêt qui vous amène jusqu'au hameau des Colonnes. Remonter à droite et prendre le chemin montant près du four à pain. Passer devant la chapelle et descendre jusqu'à la D 78. Remonter la route jusqu'au hameau de l'Alpettaz en passant devant le lac du Lou. S'engager en montant à droite après la première habitation, sur le chemin fortement redressé au départ de la route. Suivre le chemin à travers les prairies jusqu'au village de la Rochette. (Ici le sentier rejoint celui de la Toussuire jusqu'au téléski des Bottières.) Au sommet de ce téléski, rejoindre le chalet de la Chavonnerie puis les Bottières que l'on peut voir en contrebas.

Accès Depuis la sortie N°27 (St-Jean-de-Maurienne) de l'A43, suivre " Vallée de l'Arvan " jusqu'aux Bottières ou La Toussuire.



LES POINTS FORTS



Parcours difficile - fortes descentes

Chemin large et schisteux

Carte IGN Top 25 n° 3435

Topo en mairie et à l'office du Tourisme

Conseillé de mai à fin octobre

Locations La godille ou Hervé Sport au Corbier, Fontana ou Kirlis Sport à Saint-Sorlin-d'Arves (3 km de St-Jean-d'Arves), SCOTT au magasin SKISET à Saint Jean d'Arves

Par Le Corbier
aller
10km
475m

Par Le Crêt du Pralud
aller
4,5km
300m

Village enseveli, scie à eau, pont de pierre, vestiges d'un château du Moyen-Age, chevreuils, marmottes, vue panoramique sur Belledone ou la Maurienne... à vous de choisir !

Le parcours



Partez de l'office du tourisme de la Chal à St-Jean d'Arves et rejoignez le Collet par la route, puis vers la chapelle prenez le chemin à droite en direction du col d'Arves (1748 m). Du col d'Arves, continuez sur la crête en direction du Col de la Chal (1813 m). Arrivés au col de la Chal, basculez sur le Corbier par «Sur les Potets» et la Vernaz. Vous pouvez descendre vers la station du Corbier, jusqu'à l'office du tourisme. La remontée jusqu'au col de la Chal se fait par la combe des Arvins puis en empruntant le chemin qui mène directement au col de la Chal. La descente sur Saint-Jean-d'Arves se fait par le Crêt de Pralud (de là, admirez les Grandes Rousses, les Aiguilles d'Arves, les Écrins, la Maurienne et la Chal).

Variante de Saint-Jean d'Arves :

A la Chal, vous pouvez continuer votre circuit (+7 km) en rejoignant le village des Chambons et remonter par la route de la Tour. Cette dernière permet de passer à côté des vestiges d'un château du Moyen-Age.

Variante le Corbier :

A l'office du Tourisme, prenez la direction du Cruet puis du lac de L'Œillette. Un long chemin descendant, large et en forêt, vous emmènera jusqu'au pont de la Scie (admirez l'ancienne scie à eau, animée par le moulin à roue sur rivière). La montée se fait par Champlong et la Tigny. Arrivés sur la D78, prenez-la pour rejoindre la station du Corbier.

Accès

Depuis la sortie n° 27 (St-Jean-de-Maurienne) de l'A43, suivre «Vallée de l'Arvan-Col de la Croix de Fer» et St-Jean d'Arves (D 926) puis la route panoramique (D 80) en direction de la Chal. Si vous souhaitez partir du Corbier, prendre la D78 à la place de la D 926. A la gare SNCF de St-Jean-de-Maurienne, prendre le bus ou le taxi.

LE TOUR DE LA BALME



Parcours d'un bon niveau technique

Cheminement de montagne

Carte IGN Top 25 3335

Topo guide en vente à l'Office de Tourisme

Conseillé de juin à octobre

Location VTT : Skiset-Sybelles sports

31km
1374m

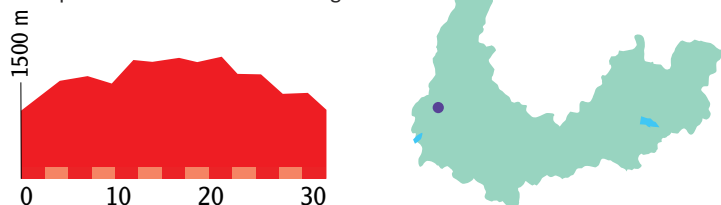
Ce circuit au départ du col de la croix de fer ou du sommet du télésiège des Choseaux fait partie du circuit du tour du massif de l'Arvan-Villards-les-Sybelles. Une montée de moins de 200 mètres vous permet d'accéder à une superbe descente à travers les alpages de la Balme en variant grande piste, single track technique et chemin très roulant jusqu'au coeur de St Sorlin d'Arves : plus de 800 mètres de dénivelée de pur plaisir.

Le parcours : Au départ de St Sorlin d'Arves :



Du plan du moulin (grand parking) prenez la route du col de la croix de fer ou profitez du télésiège des Choseaux qui fonctionne deux jours par semaine. Au col de la croix de fer, prenez le chemin du refuge de l'étendard, et tournez après 150 m à gauche sur la piste balisée du tour de pays. Après l'arrivée du télésiège, prenez la piste de droite qui en deux raidillons vous emmène au plan du carrelet (vous croisez le télésiège des trois lacs). La piste descend sur le refuge César Durand et les chalets de la Balme dessus. A droite prenez un sentier qui descend sur les chalets en ruine de Rieu Blanc en longeant le ruisseau du même nom. Un sentier bien marqué parfois aérien (légère remontée) permet de rejoindre le pied du télési de Roche-noire. L'itinéraire se poursuit à droite en descendant par un sentier single track (attention aux promeneurs que vous pourrez croiser) jusqu'à la piste des Prés plans (à 500 m du village abandonné : à voir chapelle) retour au village par la piste principale ou en bifurquant à droite à la croix de la troche sur le hameau des Vachers d'où vous retrouverez très facilement le plan du moulin.

Accès : A43 sortie n°27 (St Jean de Mne) puis D926 jusqu'à St Sorlin d'Arves. Distance et dénivelées de St Sorlin d'Arves au col de la croix de fer : 8 km ; 500 m dénivelée positive du col de la croix de fer à St Sorlin d'Arves 10 km ; 200m dénivelée positive et 800 m dénivelée négative



LE CIRCUIT TRANQUILLE



Parcours facile

Chemin forestier et route goudronnée

Carte IGN Saint-Jean-de-Maurienne

Conseillé de juin à octobre

du 5 juillet au 23 août.

Location VTT : 04 79 59 50 56

OT Les Karellis : 04 79 59 50 36

8km^{aller}
180m

Evoluer à deux roues dans la forêt ombragée avant d'atteindre le lac d'Albanne, c'est s'offrir le luxe des couleurs et du plaisir. D'autant plus que le chemin est parsemé d'une flore très abondante à même d'émerveiller les yeux. Et quand la petite pause s'impose, le village d'Albanne est là pour vous accueillir !

Le parcours

La route forestière ombragée que vous empruntez à partir des Karellis prend fin au croisement avec la route menant à Albanne. Dès lors la route goudronnée, avant d'arriver à Albanne, monte en lacet au lac d'Albanne... le plaisir des yeux.

Pour redescendre, la place est laissée à la route allant sur la station. La prudence est de mise car des rigoles sillonnent la route.

Pour les amoureux de la difficulté, une autre variante est possible vers Albanette, petit village sur la route de Valloire à partir d'Albanne.

Accès

A43 sortie n° 27 (St-Jean-de-Maurienne) puis D1006 jusqu'à St-Julien-Mondenis puis D 81 jusqu'aux Karellis.



LES 3 LACS



Parcours très difficile

Pistes et sentiers de montagne, ambiance très alpine !

Topo «Balades à pied et VTT Valloire-Valmeinier»

Conseillé de juin à septembre

Locations Val d'Aurea, Magnin Sports et Twinner Sport à Valloire

Services : «Bike Wash», zone de lavage VTT au pied de la télécabine du Crey de la Brive

29km
1150m

Ici, c'est le vertical qui fait le spectacle. Randonnée en altitude dans le massif des Cerces, les 3 lacs tutoient de nombreuses aiguilles, parmi les plus altières. La descente de la vallée de l'aiguille Noire est à elle seule un pur moment de bonheur.

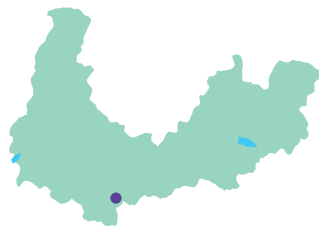
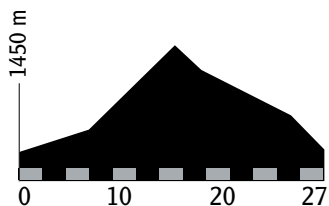
Le parcours



Le départ se fait du pont de la Borgé. Une dépose en voiture à Plan-Lachat peut adoucir le parcours de 500 m de dénivellée (11 km). Remontez la vallée de la valloirette en direction du col du Galibier en passant aux Verneys puis à Bonnenuit. Après le gîte les Réaux, suivez la route du Galibier pendant 5 km jusqu'au Plan-Lachat. Tournez le dos au Galibier puis suivez la piste militaire qui monte aux Rochilles et aux 3 lacs. Attention, après le 2^{ème} lac, tournez à gauche pour franchir le col de la Plagnette et descendez la longue vallée de l'Aiguille Noire jusqu'à Valloire.

Accès

Depuis la sortie n° 29 (Saint-Michel-de-Maurienne) de l'A43, prendre la direction du col du Galibier par la D 902. Valloire est à 17 km.



LA PISTE DU PREC



Parcours peu difficile ou difficile

Piste forestière mixte (asphalte - terre battue)

Topo «Balades à pied et VTT Valloire-Valmeinier»

Conseillé de juin à octobre

Locations intersport, Sport 2000 (Jacky Sports) Valmeinier 1500

20km
365m

Long balcon sur la vallée et le Parc de la Vanoise, cet aller-retour est une piste «panoramique» de premier ordre. Pour l'ombre et pour le plaisir, elle emprunte souvent la forêt. Les épicéas succèdent aux mélèzes. Le gibier des cervidés et des chamois réserve de belles surprises.



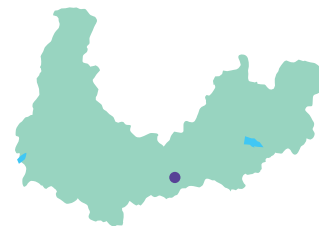
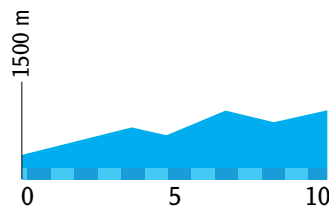
Le parcours

Du village à 1500m, suivez la longue piste forestière «du château» qui surplombe la vallée de la Maurienne. De nombreux gués agrémentent le parcours et quelques montées sont rudes.

L'arrivée au Prec, sous le barrage de Bissorte, demande un ultime effort. Elle laisse le vététiste ravi (même s'il finit en marchant !). La vue est toujours exceptionnelle.

Accès

Depuis la sortie n° 29 (St-Michel) de l'A43, suivre sur 12 km direction «Valmeinier» par la D 902.



LE CIRCUIT DU REPLATON



Parcours facile

Pistes carrossables et chemins caillouteux
Topo Centre VTT de l'Esseillon (circuit n° 9)
Conseillé d'avril à novembre
Locations Twinner à Modane



En partant de Modane ou de Fourneaux, pourquoi ne pas découvrir la fameuse Maison penchée ? Endroit incontournable pour satisfaire la curiosité de tous, elle sait être aussi un charmant lieu de repos. Juste un peu plus haut, l'entrée

monumentale du premier tunnel ferroviaire vous étonnera également. Une fois arrivé au fort du Replaton, sur l'autre versant de la vallée, vous serez récompensé de vos efforts par un panorama exceptionnel de la vallée avec, en contrebas, Modane-Fourneaux et juste en face, la station de Valfréjus.

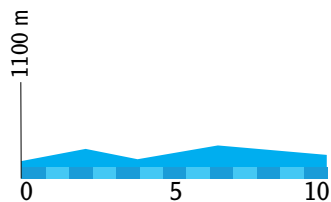
Le parcours

C'est en suivant la route de Valfréjus, en partant du camping des Combes à Modane, que vous arriverez à la fameuse Maison Penchée, puis devant l'entrée imposante du premier tunnel ferroviaire. Passez le pont au dessus de la route d'accès au tunnel routier du Fréjus puis prenez à droite la piste qui

descend sur Fourneaux. Traversez la ville et l'Arc et montez sur la piste du fort afin d'accéder au fort du Replaton. Après une petite halte pour admirer le panorama, vous redescendrez sur Modane par un joli chemin très caillouteux. Les Remontées Mécaniques de Valfréjus sont ouvertes durant l'été.

Accès

Depuis la sortie n° 30 (Le Freney) de l'A43, continuer la D1006 en direction de Modane-Fourneaux.



LE PONT DU DIABLE



Parcours assez difficile (descentes rapides)

Sentiers VTT et sentiers mixtes VTT-piétons
Topo Centre VTT de l'Esseillon (circuit n° 6)
Conseillé d'avril à novembre
Locations : Inter Sport à la Norma,
 Sport 2000 et Everest Sport à Aussois.



Achevé avec l'aide du démon selon une légende qui dévoile la «grande malice» des femmes de Haute-Maurienne - le pont du Diable signe un itinéraire chargé tout à la fois d'histoire (barrière de l'Esseillon), de nature (spectacle grandiose des gorges de l'Arc) et de vie montagnarde (villages, station de la Norma, alpages). Comptez une journée d'enfer !



Le parcours

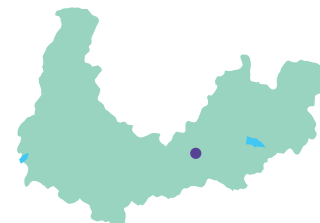
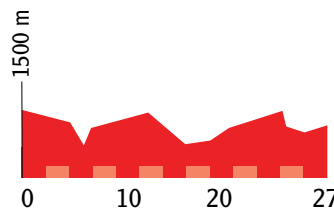
Depuis le centre d'Aussois, prendre le chemin du terrain de football. La longue descente zigzague au milieu de la barrière de l'Esseillon, ensemble de 5 imposants forts sardes construits début XIX^e siècle. Un chemin «trialisant» permet d'éviter la route. Après le pont et le fort Marie-Thérèse, le chemin rejoint

la station de La Norma et le regard plonge sur Modane. Une fois la ville traversée, la remontée s'effectue en rive droite de l'Arc, longeant le site de la soufflerie de l'Onera puis Avrieux. Le très beau chemin du pont du Nant rejoint Bramans, d'où l'on rejoint Aussois en remontant le long du ruisseau Saint-Pierre...

Variante : Pour une version plus courte (demi-journée), dès la traversée du Pont du Diable empruntez le chemin qui part du Pont du Nant en direction de Bramans.

Accès

Depuis la sortie n° 30 (Le Freney) de l'A43, continuer par la D 1006 jusqu'à Modane puis bifurquer par la D 215 vers Aussois.



DU PETIT BONHEUR AU PETIT MONT-CENIS

Parcours physique, longue montée

Piste carrossable et goudron

Topo Centre VTT Haute-Maurienne Vanoise (circuit n°5)

Conseillée de fin juin à octobre

Locations à Termignon (Skiset)

Locations à Modane (Twiner)



38,7km
1130m



Boucle de tous les plaisirs, elle enchaîne les beautés d'une longue course à côté de l'Arc avec une grimpe sur le col du Mont-Cenis, puis la descente de la vallée sauvage de Savalin et du Planay. Tous reliefs garantis, vue imprenable, efforts à volonté, ce tour prépare à un grand bonheur... à condition de tenir la grande forme !

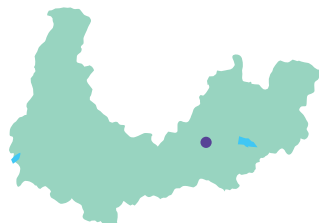
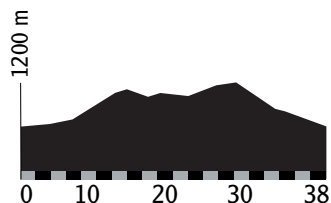
Le parcours

Départ au camping de Bramans ! Le début reprend une partie du chemin du Petit Bonheur en le continuant jusqu'à Termignon-la-Vanoise. Une route militaire en lacets monte entre épicéas et pins cembro jusqu'au Replat des Canons. Une variante peut vous conduire, depuis le pont de la Pougé, jusqu'au fort de la Turra où la vue sur les Alpes est encore plus impressionnante... sans parler de l'intérêt toujours vif de la découverte de nouvelles «pierres fortes». Après une partie du col du Mont-Cenis (par la route) et le passage du Petit-Mont-Cenis (par la piste), la descente de la vallée de Savalin et du Planay (descente difficile) récompense tous vos efforts !

Accès

Depuis la sortie n° 30 (Le Freney) de l'A43, continuer par la D 1006 direction Bramans centre et gagner le camping.

Terrain aménagé de Bicross à Bramans



LE TOUR DES FORTS



Parcours peu difficile, efforts ponctuels

Piste carrossable

Topo Centre VTT Haute-Maurienne Vanoise (circuit n°13)

Conseillée de mi-juin à octobre

Locations Twiner Jeannot Sports et Skiset - Sport Vanoise à Val Cenis Lanslevillard, Sport 2000 à Val Cenis Lanslebourg

20,7km
aller
323m

Verrou historique du passage vers l'Italie, le col du Mont-Cenis a vu pousser fin XIX^e siècle quelques-unes des plus belles citadelles des Alpes (elles sont 24 en Maurienne) et, plus récemment, une étonnante pyramide... Voyage dans l'histoire et l'architecture en haute altitude, ce circuit des «pierres fortes» emprunte en partie le tour du grand lac du Mont-Cenis. Il n'est pas exclusivement réservé aux forts en jambes !

Le parcours

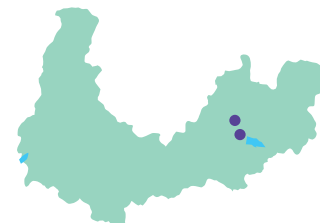
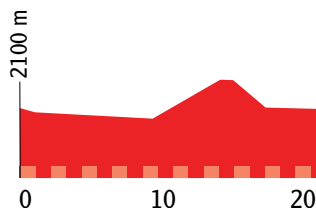


Depuis le col du Mont-Cenis, porte des Alpes depuis 3000 ans, prendre la route carrossable vers le refuge du Petit-Mont-Cenis. Tour à tour apparaissent la chapelle Saint-Barthélémy, puis au bout de la digue le fort de Variselle, sous lequel passe la piste. Après un bref passage

sur la D1006, la présence d'une pyramide ne manque pas de surprendre. Construite en 1968 à l'initiative d'EDF, en mémoire des campagnes de Napoléon Ier, elle abrite une exposition permanente sur l'histoire du col. Posé au milieu des hauts pâturages du col, le fort de Ronce domine son environnement pour vous offrir un panorama grandiose. Redescendu à Lanslebourg (les plus entraînés peuvent même s'offrir la montée du col en VTT), ne pas manquer la fromagerie où vous pouvez chaque matin assister à la fabrication du beaufort.

Accès

Depuis la sortie n° 30 (Le Freney) de l'A43, continuer par la D1006 jusqu'au col du Mont-Cenis.



LE TOUR DE LA PLAINE



Parcours facile, faibles reliefs

Piste carrossable

Topo Centre VTT Haute-Maurienne Vanoise (circuit n°17)

Conseillée de mi-mai à octobre

Locations :

Twiner sport - Grosset sport : 04 79 05 94 29

Sport 2000 - Tracq Sport : 04 79 05 94 09

13,3^{aller}km
103m

Boucle sans difficulté, idéale pour les enfants, dans un lieu de prédilection des skieurs de fond, le tour vous emmène au cœur d'un paysage naturellement beau et serein. Hameaux et chapelles invitent à la contemplation, alors que l'activité pastorale et fromagère réserve de savoureuses rencontres. La plaine de Bessans, c'est toute la douceur de la montagne sur un plateau !



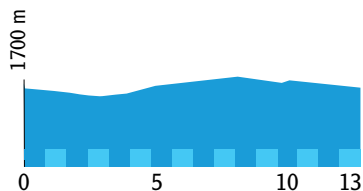
Le parcours

Le départ se fait au pont des remontées mécaniques, au cœur de Bessans. Découvrez la riche flore des montagnes dès la première partie de l'itinéraire en empruntant le GR5 jusqu'à l'ancien hameau de la Chalp, puis en traversant la route pour rejoindre le chemin du petit bonheur jusqu'à la Goulaz. C'est ensuite une piste pastorale qui vous conduit jusqu'à la chapelle Notre

Dame des Grâces. La montée au hameau du Villaron et sa traversée vous permettent de rejoindre le sentier qui ramène par la rive droite de l'Arc jusqu'au village, où vous attendent les fameux diables de Bessans.

Accès

Depuis la sortie n° 30 (Le Freney) de l'A43, continuer par la D1006 jusqu'à Lanslebourg puis la D 902 pour Bessans.



LE TOUR DES FORTS



Parcours assez difficile (descentes rapides)

Sentiers VTT et sentiers mixtes VTT / piétons

Topo Centre VTT de l'Esseillon (circuits n°5 et 6) et topo Haute-Maurienne

Conseillé d'avril à novembre

Locations à Aussois et à La Norma, au centre VTT Haute-Maurienne

42,5^{aller}km
800m

Le circuit précédent est diablement tentant ? Ajoutez-y une échappée vers la Haute-Maurienne pour une randonnée tout simplement divine ! Tour à tour, un long périple sur le célèbre chemin du Petit Bonheur en bordure d'Arc, une traversée très forestière et la découverte du Monolithe de Sardières (pierre de Cargneule haute de 93 m) vous récompensent de votre ténacité !



Le parcours

(sens Bonneval-Aussois)

Empruntez le chemin qui longe l'Arc en rive droite en direction du hameau du Villaron. Passez devant la chapelle et continuez vers le hameau de la Goulaz, Bessans, Val Cenis-Lanslebillard, Val Cenis-Lanslebourg et Termignon la

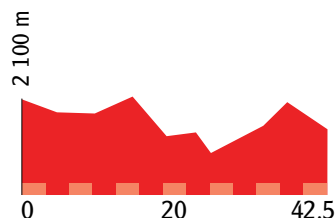
Vanoise. Traversez le village par la route nationale et après la pleureuse (monument aux morts) et la maison sur la droite, prenez, à droite, l'ancienne route militaire qui vous ramènera à Sollières-Sardières. Le retour à Aussois s'effectue par le circuit vert n° 1.

Peut aussi s'effectuer dans le sens Aussois-Bonneval

Empruntez le circuit de la page précédente (n°6) dans sa totalité. À Bramans, traversez le village jusqu'au camping pour suivre le Chemin du Petit Bonheur et rejoignez Termignon la Vanoise. Depuis Termignon, même trajet en sens inverse jusqu'à Bonneval-sur-Arc.

Accès

Depuis la sortie n° 30 (Le Freney) de l'A43, continuer par la D1006 jusqu'à Lanslebourg puis par la D 902 vers Bessans et Bonneval-sur-Arc.



VTT DE DESCENTE ENDURO, FREERIDE, BALADE

Adeptes de sensations fortes ou simplement de belles descentes familiales entre forêts et alpages ? Les stations de Maurienne vous proposent des itinéraires descendants pour tous les goûts. Les remontées mécaniques sont ouvertes aux vélos et vous permettent d'accéder facilement à des itinéraires de montagne avec des paysages à couper le souffle.

Saint-François-Longchamp, Lauzière / Col de la Madeleine

SAINT-FRANÇOIS LONGCHAMP

Grâce aux remontées mécaniques de St-François Longchamp, partez à la découverte de la station version été. De belles balades à faire en famille et adaptées aux plaisirs de chacun.

Pour vous élever tranquillement au-dessus de la station, vous emprunterez le TS du Mollaret. Par une courte liaison sur un chemin large, vous rejoindrez ensuite le TSD du Frêne. Vous voilà déjà arrivés sur les hauteurs du Col de la Madeleine. Par un agréable chemin, vous descendrez dans les alpages (respectez les clôtures) et rejoindrez la « route de la Buffe ». Vous la suivrez avant de descendre à droite sur la station en passant à proximité du Bike Park. La randonnée vous a plu ?

Parcours familial de niveau moyen (pas adapté aux débutants).

Sentiers et routes forestières.

Carte donnée en même temps que l'achat du forfait.

Forfait journée Saint-François Longchamp : 13€ adulte et 9€ enfant.

Ouvert les 6, 13, 18, 19, 20, 25, 26, 27 juillet et les 1er, 2, 3, 8, 9, 10, 16, 17, 24 août 2011 (dès 9h30).

Location de VTT : L'Eterlou Sports, Ravoir Sports, Skimium, Milly Sports.

Toutes les infos sur www.otsfl.com.

Les Sybelles

LE DOMAINE DES SYBELLES

Télesièges ouverts du 4 juillet au 24 août 2011 ; tous les lundis et mercredis de 10h à 17h. Report les mardis et jeudis en cas de mauvais temps.

Ces remontées mécaniques desservent les stations de : Le Corbier ; Saint-Sorlin-d'Arves ; Saint-Jean-d'Arves ; La Toussuire ; Saint Colomban des Villards (TS de l'Ormet ouvert le mardi de 11h30 à 16h30 du 19 juillet au 09 août).

Tarifs : Montée : 5.70€/ad - 4.70€/enf - 12 ans ; Aller/retour : 7.90€/ad - 6.70€/enf - 12ans ; 1 jour Sybelles : 13.60€/ad - 9.40€/enf - 12ans

Renseignements et topo guide auprès des offices de tourisme.

Voici quelques itinéraires, à titre d'exemple, pour user la gomme :

Station de la Toussuire

Accès : Depuis la sortie N°27 (Saint-Jean-de-Maurienne) de l'A43, suivre « Vallée de l'Arvan » jusqu'à la Toussuire.

Descente freeride et enduro

LA COMBE-AUX OURS

Itinéraire :

De la station de la Toussuire, emprunter le téléski 6 places débrayable (piéton et VTT) de Bellard (altitude d'arrivée 2225m).

Rejoindre la Croix de Coin Cavour (par les crêtes). Virages techniques jusqu'au fond de « la Vallée Perdue ». Remonter à la station par le petit chemin à gauche. **Niveau** : moyen

Descente freeride

DES SYBELLES

Itinéraire :

De la station de la Toussuire, emprunter le téléski 6 places débrayable (piéton et VTT) de Bellard (altitude d'arrivée 2225m).

Poursuivre sur les crêtes jusqu'à l'Ouillon (2431m) puis rejoindre le sommet du Corbier (2265m). De là redescendre sur St-Sorlin-d'Arves (magnifique single). Pour le retour, emprunter le Téléski de l'Eau d'Oille pour rejoindre l'Ouillon, et Bellard. Terminer par la longue descente de la Grande Verdette.

Niveau : moyen



Station de Saint-Sorlin-d'Arves

Accès : Depuis la sortie N°27 (Saint-Jean-de-Maurienne) de l'A43, suivre « Vallée de l'Arvan » D926 jusqu'à Saint-Sorlin-d'Arves.

DESCENTE DE L'OUILLOU (piste noire)

Du nom du célèbre plateau du massif, ce circuit vous en fera admirer tous les contours.

Au départ de St Sorlin d'Arves (via 2 télésièges successifs) ce circuit emprunte les plus beaux sentiers du Tour de l'Ouilleon, notamment la descente sur St Sorlin via le Vieil hameau des Truchets et le Col de la Croix de Fer.

Niveau : confirmé - **Distance totale :** 17,5kms

Dénivelé positif : +1100m - **Dénivelé négatif :** -1100m

Tarifs indicatifs (VTT fourche + casque):

Journée : Adulte Freeswing 16 € / Adulte BH 25€ / Enfant 12 €

1/2 journée : Adulte Freeswing 13 € / Adulte BH 20€ / Enfant 8 €

Tickets rm et vtt en vente à la Maison du Tourisme, située au centre de la station. Carte VTT disponible à l'Office de Tourisme.

Galibier-Thabor

VALMEINIER

Dans un cadre préservé et naturel avec une vue imprenable sur la vallée de la Maurienne et le massif des Ecrins, Valmeinier offre aux vététistes la possibilité d'itinéraires en forêt ou en alpage adaptés à tous les niveaux. Certaines remontées mécaniques seront accessibles et vous permettront de découvrir la station d'altitude, le village typique à 1500m et une multitude de hameaux authentiques.

Itinéraires :

La piste des Chardons et des Epilobes – 4km – dénivelé : 550m

La traversée des Déserts – 7,5km – dénivelé : - 610m // + 60m

La descente des Lauzes – 5km – dénivelé : 500m

Dénivelés négatifs cumulés : 800m

Difficulté : facile à difficile

Ouverture remontées mécaniques :

Contactez l'Office de Tourisme de Valmeinier au 04 79 59 53 69

Galibier-Thabor

Tarifs :

Montée ou Descente Adulte : 6€ / Enfant (4-12ans inclus) : 4€

Journée Adulte : 12€ / Enfant : 10,50€

1/2Journée Adulte : 9€ / Enfant : 7,50€

Location de vélo :

Ski Set – Valmeinier 1800 – 04 79 59 25 45

Intersport – Valmeinier 1500 – 04 79 56 51 65

Renseignements auprès de l'Office de Tourisme

Tel : 04 79 59 53 69 - Fax : 04 79 59 20 05 - www.valmeinier.com

Accès :

Depuis la sortie n°29 (Saint Michel de Maurienne) de l'A43, suivre 12km direction Valmeinier par la D902.

Galibier-Thabor

VALLOIRE

Pour plus de sensations et moins d'efforts, sur le massif du Croy du Quart, accédez à plusieurs pistes de descente tous niveaux grâce aux deux tronçons de remontées mécaniques (télécabine et télésiège).



BIKE PARK (centre agréé FFC)

- 6 parcours enduro et 7 circuits freeride
- 1 stade de descente tracé par le champion Mickaël Pascal

- 15 pistes entre alpages et forêts
Plus de 30 km de pistes de descente aménagées et balisées.

De nombreux aménagements : passerelles, sauts, virages relevés...

Dénivelé : 4500 mètres de dénivelé négatif.

2 remontées ouvertes sur le massif du Croy du Quart : télécabine de la Brive et télésiège du Lac

Ouverture : Ouvert du 25 juin au 4 septembre 2011

Tarifs : 1 montée télécabine adulte : 6 €, enfant (5 à 11 ans) : 5€ ; 1 montée télésiège du Lac adulte : 2 €, enfant : 1,50 € ; Forfait télécabine + télésiège ½ journée : 10 € ; 1 journée adulte : 13 €, enfant : 11 € ; Possibilités d'abonnement à la saison

Locations de VTT :

Magnin Sports : 04 79 59 03 45 - Twinner : 04 79 59 03 31

Val d'Aurèa Sports : 04 79 59 09 12

Accès : Autoroute A43, sortie 29 puis direction Col du Galibier.

Infos : OT Valloire : 04 79 59 03 96 - SEM Valloire : 04 79 59 03 90

LES BARRAGES

Parcours avec descentes techniques, mais peu physiques

Sentiers mixtes VTT-piétons

Topo Centre VTT de l'Esseillon (circuit n° 8)

Ouvert en juillet et en août (télésiège)

Locations Sport 2000 et Everest sport à Aussois

Longueur : 10kms - **Dénivelé négatif** : 850m

Sentier balcon autour de lacs artificiels d'altitude (1948 et 2078 m) et en lisière du Parc de la Vanoise, les barrages ont tout pour plaire et même plus : un télésiège gomme la dénivelée habituelle de ces courses d'exception en haute montagne.

Attention aux marmottes qui traversent n'importe où !

Le parcours

Sitôt le sommet du télésiège du Gran-Jeu et après une légère montée, les refuges de Plan Sec et de La Fournache sont rejoints à flanc de montagne. N'hésitez jamais à pousser leur porte : vous y êtes accueilli comme nulle part ailleurs. Le circuit chemine ensuite autour des lacs jusqu'à un arrêt quasi-obligé : le belvédère de Plan d'Aval, panorama exceptionnel sur la vallée de l'Arc. La longue descente sur Aussois, sur un chemin de belle dimension, est un régal !

Accès

Depuis la sortie n° 30 (Le Freney) de l'A43, continuer par la D 1006 jusqu'à Modane puis bifurquer par la D 215 vers Aussois. Le télésiège du Gran-Jeu part de la Maison d'Aussois. Il est ouvert de 9h15 à 11h45 et de 14h à 17h, tous les jours du 3 juillet au 2 septembre 2011, sauf le samedi (ouvert les jours définis dans tous les cas).

Tarif : ticket : 4,80 € ou forfait journée : 9,50 €.

Val Cenis Vanoise

DOMAINE VAL CENIS VANOISE

Grâce aux remontées mécaniques de Val Cenis Vanoise, vous accédez sans le moindre effort à 2500 m d'altitude et vous profitez ainsi d'itinéraires de descente agréables en forêt et à d'autres itinéraires du site FFC avec plus de facilité.

Accès : Depuis la sortie n°30 (Le Freney) de l'A43, continuer par la D1006 jusqu'à Termignon-la-Vanoise ou Val Cenis

LE COL DE LA MET

Porté par une télécabine et suivi d'une petite montée de 550m de dénivelé, vous voilà transporté par une vue d'exception. Depuis le col à plus de 2700m, le Mont-Cenis, l'Italie et le Mont Viso, s'offrent tout entier au regard.

Le reste n'est plus que descente à travers les Alpagnes et forêts pour rejoindre plus ou moins directement Lanslevillard ou Lanslebourg.

Parcours difficile

Piste carrossable ou sentiers

Topo Centre VTT Haute-Maurienne

Ouvert en juillet et en août, le mercredi et le jeudi

BIKE PARK

SAINT-FRANÇOIS-LONGCHAMP

Le Bike Park est situé juste au-dessus du centre station 1650m. Il est ouvert tous les jours en accès libre et est composé d'une dizaine de modules ludiques de niveaux variés. Commencez par les verts avant de vous essayer sur les plus difficiles. Des moments agréables à partager en famille ou entre amis... casque sur la tête bien sûr !

VALLOIRE

Le Bike Park du Solède est accessible depuis le sommet de la télécabine Brive.

En pleine forêt, découvrez les 7 parcours « Freeride » aménagés avec de nombreuses variantes, modules en bois (passerelles, gaps, wall ride,...) et secret spots.

LA TOUSSUIRE

La station de la Toussuire vous propose à partir du mois de juillet un bike-park pour les enfants et les adolescents.

10 Modules VTT bascules, passerelles basculantes, gap, plan incliné, kick...

Rue Verte (rue piétonne au centre de la station.)

Accès gratuit.

Renseignements : Office de Tourisme tel 04 79 83 06 06.

Accès : Depuis la sortie N°27 (Saint-Jean-de-Maurienne) de l'A43, suivre « Vallée de l'Arvan » jusqu'à la Toussuire.

LA NORMA

Venez découvrir en famille notre nouveau parcours ludique VTT dans un cadre magnifique autour de nos plans d'eau.

12 modules (mini wall, Snake géant, Roller kicker, north shore...)

Départ : au pied de la télécabine.

Niveau : Débutant.

DES CIRCUITS À PARCOURIR

Cartes

Cartes IGN Série Verte N° 53

Cartes Didier Richard

n° 4 et n° 11

Accès

Route

D1006

Autoroute A43 Depuis Chambéry ou Grenoble jusqu'à St-Michel-de-Maurienne.

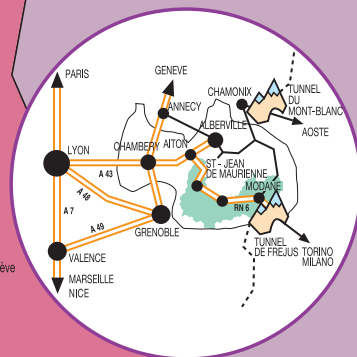
Train

TGV Jusqu'à La Chambre, St-Jean-de-Mne et St-Michel-Valloire, Modane, l'hiver. Jusqu'à St-Jean-de-Maurienne et Modane, l'été.

Trains réguliers desservant toute la vallée.

Avion

Aéroports de Chambéry-Aix, Lyon Saint-Exupéry et Genève Cointrin



VTT : toute la Maurienne au rendez-vous

30 et 31 juillet 2011 : **Enduro Series**
à Valloire

Du 3 au 7 août 2011 : **Transmaurienne**

Du 8 au 12 août 2011 : **Semaine du vélo et du VTT** à Saint-François Longchamp

Au Secours

En cas d'accident, contacter les secours en montagne au **04 79 05 11 88** ou les pompiers au **18** ou le **112** (n° européen)

Météo

3250 (0,34 € la minute)

Accompagnateurs qualifiés

Vallée des Villards

Mathieu Taboury 06 60 54 05 85

St-François Longchamp

Bureau Montagne de St-François Longchamp : 06 23 32 72 08 - www.bmsfl.fr
Mathieu TABOURY - 06.60.54.05.85.

Corbier / La Toussuire

Hervé Vidal

04 79 56 74 98 / 04 79 56 75 83

St Jean d'Arves - St-Sorlin-d'Arves

Sébastien SOL 04 79 59 19 12

Les Karellis

Benjamin Toppart

06 81 50 39 95 / 04 79 59 50 36

St-Jean-de-Maurienne

Denis Ridoire 04 79 56 80 50

Valloire

Bureau des Guides : 04 79 83 35 03

Aussois

Bureau des guides d'Aussois

04 79 20 32 48

www.guides-savoie.com

info@guides-savoie.com

Termignon la Vanoise

Sollières-Sardières - Bramans

Bureau des guides Savoie Maurienne

04 79 20 32 48

Val Cenis Vanoise

Jeannot Sports : 04 79 05 90 03

Sport Vanoise : 04 79 05 92 25

Ecole de VTT labellisée MCF :

06 42 95 81 80

4 guides et 2 cartes pour découvrir toutes les facettes de la Maurienne



Guide VTT

38 pages pour découvrir le plaisir de rouler sur les bons parcours.



Guide Sentiers à thème

36 pages de parcours pédestres à la portée de tous.



Guide Verticales

56 pages d'émotions, de débutant au grimpeur confirmé.



Carte CycloMaurienne

48 itinéraires pour donner du relief à votre passion.



Guide Patrimoine

44 pages sur les richesses humaines et naturelles de la vallée.



Carte touristique

Invitation aux 100 000 trésors de la Maurienne en été. Localisation et atouts des 24 stations de sports d'hiver de la vallée.

Édition 2011

Réalisation **Maison de la Maurienne**, Laurence Padeloup

Graphisme by guimart.net - 06 70 888 000

Photos : Christian Simon/Signatures Bernard Grange Pierre Huart - Joël Tribhout - Ag. Nuts - Robert Gonthier - Jean-Noël Favre - OT La Toussuire Galaxie Photo Le Corbier - Arc En Ciel Aussois - OT St-François-Longchamp Alban Bab Pernet - JM Chappellaz - Éric Tournier - A. Perret

Guides et cartes téléchargeables sur

www.maurienne-tourisme.com

Découvrez, les *trésors* de Maurienne



➔ Sur l'application iPhone

« Maurienne, Berceau de la Savoie » comportant plus de 150 points d'intérêts, 4 circuits (dont 3 audio-guides) et 1 carte interactive pour découvrir au travers de textes, d'images et de commentaires avisés les multiples secrets de la Maurienne.

Application en téléchargement **GRATUIT** sur l'Appstore ou en « taguant » le QR code ci-contre.



➔ Grâce à 6 Ludoparcours®

Parcours de chasse au trésor à pratiquer en famille pour allier découverte touristique et activité ludique dès 8 ans.

A faire à pied, en voiture ou à vélo, chacun de ces parcours comprend plusieurs étapes et autant d'indices à relever sur les monuments, édifices ou détails patrimoniaux qui mènent jusqu'au trésor.

Liste complète des Offices de Tourisme de Maurienne auprès desquels se procurer ces Ludoparcours® sur www.maurienne-tourisme.com



REMONTÉES MÉCANIQUES
ACCOMPAGNATEURS VTT
MAGASIN DE LOCATION
COULEUR DES CIRCUITS
OFFICE DE TOURISME

LES ALBIEZ	04 79 59 30 48	Bleu	•		
AUSSOIS	04 79 20 30 80	Rouge/Noir	•	•	•
BESSANS	04 79 05 96 52	Bleu	•		
BONNEVAL-SUR-ARC	04 79 05 95 95	Rouge	•		
LES BOTTIÈRES	04 79 83 27 09	Bleu			
BRAMANS	04 79 20 51 67	Noir		•	
LE CORBIER	04 79 83 04 04	Rouge	•		•
JARRIER	04 79 59 80 57	Bleu			
LES KARELLIS	04 79 59 50 36	Vert	•	•	•
MONTAIMONT	04 79 56 35 45	Vert			
MONTSAPEY	04 79 36 29 24	Rouge			
LA NORMA	04 79 20 31 46	Rouge	•		•
ORELLE	04 79 56 87 22				
SAINT-COLOMBAN DES VILLARDS	04 79 56 24 53	Vert		•	
SAINT-FRANCOIS LONGCHAMP	04 79 59 10 56	Bleu	•	•	•
SAINT-JEAN D'ARVES	04 79 59 73 30	Rouge	•	•	•
SAINT-SORLIN D'ARVES	04 79 59 71 77	Bleu	•	•	•
SOLLIÈRES-SARDIÈRES	04 79 20 51 67	Rouge		•	
TERMIGNON LA VANOISE	04 79 20 51 67	Noir		•	•
LA TOUSSUIRE	04 79 83 06 06	Bleu	•	•	•
VAL CENIS VANOISE	04 79 05 23 66	Noir	•	•	•
VALFRÉJUS	04 79 05 33 83	Bleu	•		
VALLOIRE	04 79 59 03 96	Bleu-Rouge-Noir	•	•	•
VALMEINIER	04 79 59 53 69	Bleu	•	•	
CANTON D'AIGUEBELLE	04 79 36 29 24				
CANTON DE LA CHAMBRE	04 79 56 33 58				
CANTON DE MODANE	04 79 05 26 67	Bleu			
SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE	04 79 83 51 51		•		
SAINT-MICHEL-DE-MAURIENNE	04 79 56 52 54				