



Haute Maurienne Vanoise

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

GUIDE VTT

- **TRAIL / CROSS-COUNTRY**
- **ENDURO**
- **ESPACES VTT**



haute-maurienne-vanoise.com



LE VTT

en Haute Maurienne Vanoise

Avez-vous déjà roulé au pied d'un glacier ? Au bord d'un lac d'altitude ? Où vos roues caressent les épinettes de pin et de mélèze ? Non ? Il est donc temps de découvrir le domaine VTT Haute Maurienne Vanoise ! C'est au travers de **27 parcours de Trail / Cross-country** (labellisés FFC), de **20 parcours d'enduro** répartis sur 4 stations (Valfréjus, La Norma, Aussois et Val Cenis) et **9 espaces ludiques** que vous pourrez découvrir ce domaine VTT aux paysages grandioses et aux sommets toutoyant les 3700 m d'altitude.



OFFICE DE TOURISME DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

6 rue Napoléon 73480 Lanslebourg - Tél. +33 (0)4 79 05 99 06

Création - Réalisation : © Romuald Ruelle / Photos : © Heliatus - A. Pernet -

A. Magnenot - AdobeStock - S. Raffort - J.L. Rigaux - YB - J. Cathala -

C. Lombard - A. Boutonnet - PNV / D. Hemeray - BikeSolutions -

B. Thomas - OT HMV / Impression : ADUNAT - Juin 2025



SOMMAIRE

Le VTT en Haute Maurienne Vanoise	04
Balisage	08
Des services en plus	09
Règles de bonne conduite VTT	10
Précautions à prendre avec les chiens de troupeaux	11
TRAIL / CROSS-COUNTRY	14
ENDURO	46
ESPACES LUDIQUES VTT	87



**TRAIL
/ CROSS
COUNTRY**



ENDURO



**MONTÉES
ENDURO**



**ESPACES
VTT**

Comment ça marche le VTT en Haute Maurienne Vanoise ?



LE TRAIL ET LE CROSS-COUNTRY (XC)

La Haute Maurienne Vanoise est labellisée site VTT FFC, vous trouverez une grande diversité de parcours pour tous les niveaux qui vous emmèneront découvrir un magnifique terrain de jeu. Amoureux de l'effort et des sentiers techniques, vous serez conquis par nos parcours de montagne. Néophyte ou en progression, les itinéraires de la vallée sont faits pour vous afin que vous puissiez progresser à votre rythme.

L'ENDURO

Pas de descente ou de « DH » pure en Haute Maurienne Vanoise, ici nous aimons pédaler. Rassurez-vous les remontées mécaniques vous faciliteront la tâche et vous permettront de réduire vos efforts. Les virages relevés et les bosses sont votre passion ? Nous avons de quoi vous satisfaire ! Les parcours plus sauvages sont votre obsession ? Inutile d'aller plus loin, vous êtes au bon endroit également.



LES MONTÉES ENDURO

Concept « made in » HMV ! Vous allez nous dire : « si l'on monte et que l'on descend, c'est du trail / cross-country... » Oui vous avez raison. Mais nous avons pensé aux pilotes qui voudraient se faire un petit single track vite fait à n'importe quel moment (remontées mécaniques fermées / 2 petites heures de pratique car il faut s'occuper des enfants...). Donc nous vous proposons des montées balisées très roulantes qui vous permettront d'accéder aux départs des Enduro, que ce soit à la force de vos mollets, ou en mode « turbo » de votre VTAE.

LES ESPACES VTT

Pour apprendre, s'entraîner ou s'éclater. Il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux. Oui oui, les espaces VTT ne sont pas tous faits pour des débutants ! Certains vous accompagneront pour faire vos premières armes, d'autres agrémentent un parcours et sont une vraie surprise pendant votre balade, alors que d'autres encore vous occuperont un moment et vous donneront envie d'y retourner !

UN DOMAINE VASTE

Celui-ci est maillé par un **réseau de bus avec porte-vélos** vous permettant de vous déplacer le long de la vallée. Et si vous préférez utiliser votre fidèle destrier, le chemin du Petit Bonheur permet de se déplacer en fond de vallée.

**Ce livret vous permettra de bien choisir
votre parcours et de planifier vos prochaines sorties,
alors laissez-vous guider !**

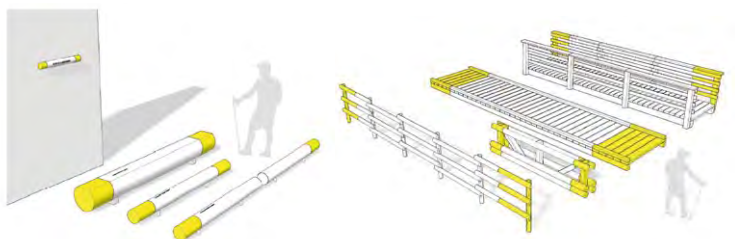
le chemin du petit bonheur

Le Bonheur à portée de roue !

Le chemin du Petit Bonheur longe la vallée de Modane à Bonneval-sur-Arc et présente peu de difficulté.

Libre à vous de le parcourir en intégralité ou par tronçons dans un sens ou dans l'autre. Il vous permettra d'accéder aux différents départs et aménagements VTT de Haute Maurienne Vanoise.

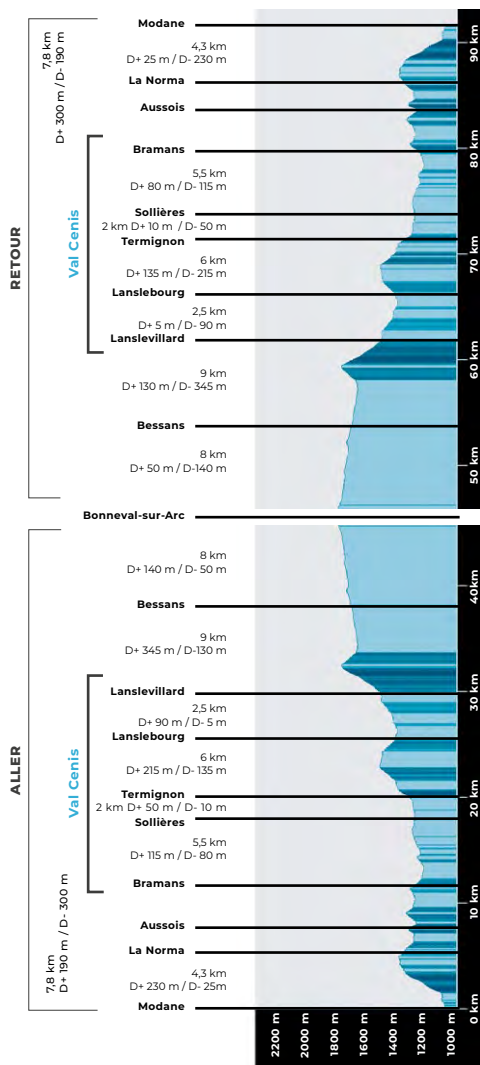
Il sera également l'itinéraire privilégié pour les retours des parcours Enduro de Val Cenis.



le chemin du petit bonheur a un balisage dédié : ce sont ces rondins, passerelles, ponts dont les extrémités sont peintes en jaune. Facilement reconnaissable, la couleur vive vous guide et avec elle vous savez d'où vous venez et où vous allez.



le chemin du petit bonheur



Balisage

Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par couleur.



TRAIL / CROSS-COUNTRY



ENDURO

5	0
10	4
7	11
5	5

VERT : DÉBUTANT

ROUGE : CONFIRMÉ

BLEU : INTERMÉDIAIRE

NOIR : EXPERT

Ouvrez l'oeil ! Suivez les balises !

TRAIL / CROSS-COUNTRY



À GAUCHE



À DROITE



TOUT DROIT

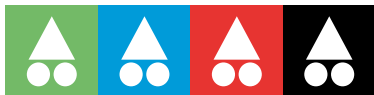


MAUVAISE
DIRECTION



PRUDENCE
RALENTIR

ENDURO



**MONTÉE
ENDURO**



le chemin du petit bonheur

Balisage spécial, se référer à la page 6 du guide.





Des services en plus

- ✓ **Transports en commun** équipés de porte-vélos
- ✓ **Remontées mécaniques** ouvertes l'été
- ✓ **Loueurs de vélo** à votre disposition
- ✓ **Moniteurs** pour vous guider ou vous apprendre le pilotage du VTT
- ✓ **Bornes de recharge** VTAE
- ✓ **Stations de lavage** VTT
- ✓ **Points d'infos répartis sur le territoire** : ils sont à votre disposition pour vous donner les documents, et vous aider à trouver le bon parcours. Ils sont équipés d'un nécessaire de réparation de première urgence.

Règles de bonne conduite

Êtes-vous un vététiste modèle ?

- ✓ **Je ralentis fortement ou je m'arrête** quand je croise des piétons, ils sont prioritaires
- ✓ **Je salue d'un bonjour** les autres personnes que je rencontre sur les chemins
- ✓ Je respecte **le code de la route**
- ✓ J'emprunte les **sentiers balisés** et respecte les **propriétés, les zones de pâturage et de culture**
- ✓ Je referme **les barrières**
- ✓ **La nature est belle je la laisse tranquille** et évite de troubler la tranquillité des animaux ou de cueillir les plantes ou les champignons
- ✓ **Mes détritux sont mieux dans mon sac à dos** que sur les bords des chemins, je les emporte donc avec moi

Et dans votre intérêt pour éviter que cette belle sortie de vacances ne se transforme en galère :

- ✓ Je porte toujours **un casque**
- ✓ **J'informe d'autres personnes de mon itinéraire**, je ne pars jamais seul et sans moyen de communication
- ✓ **Je contrôle mon VTT** pour qu'il soit toujours en état de rouler
- ✓ **J'emporte avec moi un nécessaire de première urgence**, quelques outils pour les réparations, un moyen d'orientation
- ✓ Je choisis un **itinéraire adapté à mon niveau de pratique**
- ✓ **Je m'informe des conditions météorologiques** avant de partir en montagne
- ✓ Je fais le nécessaire pour **être bien assuré**

EN CAS D'ACCIDENT J'APPELLE LE 112

Précautions à prendre avec les chiens de troupeaux

**Vététistes,
face aux chiens de protection
adoptez quelques réflexes !**

ÉVITEZ TOUTE ATTITUDE QUE NOUS POURRIONS INTERPRÉTER COMME UNE MENACE OU UNE AGRESSION :
NOUS DONNER DES COUPS DE PIED ... NOUS JETER DE L'EAU DE VOS GOURDES...



 VOUS ÊTES PLUSIEURS ? RESTEZ GROUPÉS !



 NE TENTEZ PAS D'ACCÉLÉRER POUR NOUS « SEMER ». CONTINUEZ À ROULER TRANQUILLEMENT OU DESCENDEZ DE VÉLO ET PUSSEZ-LE !



 SI NOUS VENONS VERS VOUS, RALENTISSEZ À NOTRE APPROCHE. MIEUX : DESCENDEZ DU VÉLO ET PUSSEZ-LE.

ÉVITEZ LES GESTES BRUSQUES.

VOUS POUVEZ NOUS PARLER DOUCEMENT, RESTER CALME ET PASSIF, DÉTOURNER LA TÊTE, BAILLER... ÇA NOUS RASSURE.

ÉLOIGNEZ VOUS PROGRESSIVEMENT DU TROUPEAU.







Bien choisir son parcours

TRAIL / CROSS-COUNTRY

pour que votre sortie soit un plaisir du début à la fin !



Quel vététiste êtes-vous ?

En 4 questions vous saurez quels parcours sont faits pour vous ou au contraire ceux qu'il vous faudra éviter (en VTT en tout cas :))



Choisissez votre engin (VTT ou VTT à Assistance Electrique) **entourez** les numéros devant les réponses puis **additionnez** les points.



Quelle **DISTANCE MAXIMUM** avez-vous déjà réalisé ?

En VTT	En VTTAE
1. Moins de 11 km	1. Moins de 20 km
2. Entre 11 et 20 km	2. Entre 21 et 40 km
3. Entre 21 et 40 km	3. Entre 41 et 60 km
4. Plus de 40 km	4. Plus de 60 km



Quel **DÉNIVELÉ MAXIMUM** avez-vous déjà réalisé ?

En VTT	En VTTAE
0. C'est quoi le dénivelé ?	0. C'est quoi le dénivelé ?
1. Moins de 100 m	1. Moins de 250 m
2. Entre 101 et 250 m	2. Entre 251 et 500 m
3. Entre 251 et 600 m	3. Entre 501 et 850 m
4. Plus de 600 m	4. Plus de 850 m

Avez-vous L'HABITUDE DE ROULER SUR :

1. Une piste large, stable pouvant être goudronnée
2. Des chemins en terre ou en herbe permettant le passage d'un véhicule
3. Un sentier étroit type single track

Quel NIVEAU TECHNIQUE avez-vous ?

1. C'est quoi la technique en VTT ?
2. Vous avez déjà franchi quelques petits obstacles du type ornières, petites pierres, ruisseaux ou flaques.
3. Vous maîtrisez le freinage et l'équilibre pour passer de nombreux obstacles types marches en pierres, racines... Vous maîtrisez les virages en épingles dans des pentes raides. Pousser votre vélo n'est pas un problème pour vous.
4. Les montées et descentes raides ne vous font pas peur, vous maîtrisez les techniques de trial pour le franchissement de nombreux obstacles (blocs, pierriers, passages en dévers et ou aérien). Porter votre vélo n'est pas une contrainte.

VOTRE SCORE se situe entre :	Vous vous ferez plaisir sur des parcours :
4 et 5	Débutant
6 et 8	Intermédiaire
9 et 12	Confirmé
13 et 15	Expert

Note 1 : la météo du moment peut rendre plus difficile un parcours, le terrain peut devenir fuyant, les pierres et racines glisser. Pensez à vous renseigner avant de partir.

Note 2 : votre forme du moment peut influencer sur votre capacité à réaliser un parcours. Écoutez-vous et restez prudent !



**Haute
Maurienne
Vanoise**

Les parcours Trail / Cross-country en Haute Maurienne Vanoise



Modane - Fourneaux

PARCOURS	NIVEAU	KM	DÉNIVELÉ
47 - Trail / XC - M. F. vues d'en haut		11,6	+ 350 / - 350 m



La Norma

PARCOURS	NIVEAU	KM	DÉNIVELÉ
19 - Trail / XC - Les Villages		13,1	+ 330 / - 330 m



Aussois

PARCOURS	NIVEAU	KM	DÉNIVELÉ
26 - Trail / XC - Marie-Christine		1,8	+ 15 / - 15 m
11 - Trail / XC - Les Lozes		1,5	+ 25 / - 25 m
02 - Trail / XC - Les Forts		8,2	+ 250 / - 250 m
15 - Trail / XC - Le Monolithe		10	+ 220 / - 220 m
04 - Trail / XC - Les Balmes		11,3	+ 495 / - 495 m
03 - Trail / XC - Le Verney		14,7	+ 555 / - 555 m
09 - Trail / XC - Le Grand Cerf		29,4	+ 803 / - 803 m
06 - Trail / XC - Pont du Diable		14,7	+ 555 / - 555 m
07 - Trail / XC - Le Plan d'Aval		21,9	+ 980 / - 980 m
08 - Trail / XC - Les Barrages		23,1	+ 1005 / - 1005 m

**Val Cenis**

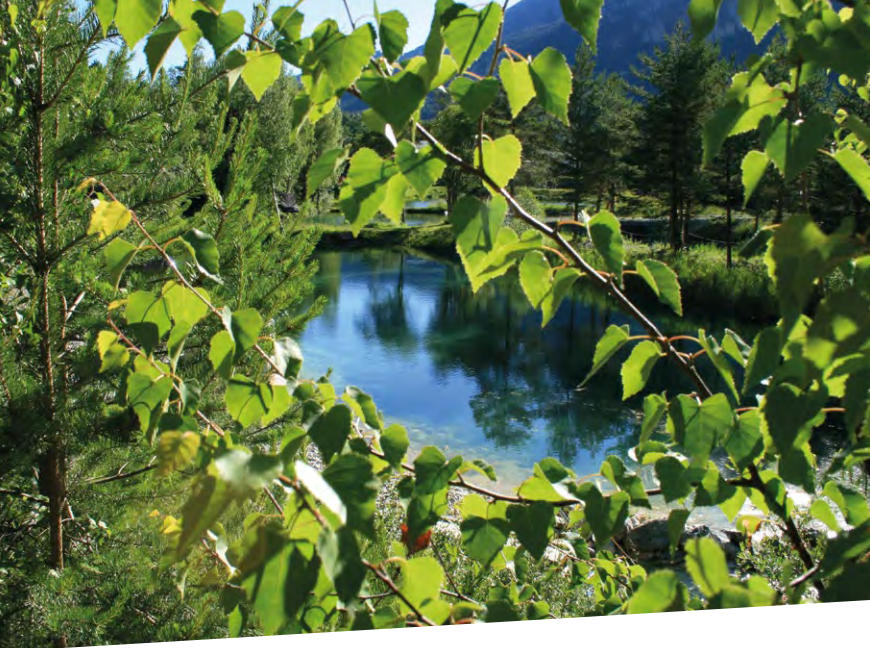
PARCOURS	NIVEAU	KM	DÉNIVELLÉ
25 - Trail / XC - Les Champs		5	+ 105 / - 105 m
22 - Trail / XC - Les Portes		5,1	+ 100 / - 100 m
10 - Trail / XC - Circuit des Truites		5,4	+ 95 / - 95 m
23 - Trail / XC - Les Tannes		6,8	+ 225 / - 225 m
20 - Trail / XC - Villeneuve		5,3	+ 145 / - 145 m
01 - Trail / XC - Le Châtel		6,5	+ 150 / - 150 m
16 - Trail / XC - Les Sarrazins		5	+ 170 / - 170 m
12 - Trail / XC - Replat des Canons		13,9	+ 545 / - 545 m
13 - Trail / XC - Lac du Mont-Cenis		20,5	+ 475 / - 475 m
14 - Trail / XC - Les Rochasses		14,4	+ 685 / - 685 m
05 - Trail / XC - Bramanette		11,3	+ 845 / - 845 m
24 - Trail / XC - Pré Chamois		17,5	+ 785 / - 785 m

**Bessans**

PARCOURS	NIVEAU	KM	DÉNIVELLÉ
17 - Trail / XC - Les bords de l'Arc		14,7	+ 170 / - 170 m
18 - Trail / XC - La Vallée d'Avérole		20,5	+ 410 / - 410 m
18 - Trail / XC - La Vallée d'Avérole (retour noir)		19	+ 410 / - 410 m

**Bonneval-sur-Arc**

PARCOURS	NIVEAU	KM	DÉNIVELLÉ
21 - Trail / XC - Le Criou		14,9	+ 390 / - 390 m



10 LE CIRCUIT DES TRUITES

Facile, cet aller-retour entre Val Cenis Sollières et Val Cenis Termignon. Un petit tronçon du chemin du Petit Bonheur pour l'aller, une piste, et une petite route pour le retour.



Trace GPS 

 **NIVEAU :** ● DÉBUTANT

 **DÉPART :** Val Cenis Sollières
ou Val Cenis Termignon

 **DISTANCE :** 5,4 km

 **DÉNIVELLÉ :** + 95 / - 95 m

 Accès en bus par
la ligne S52 ou S53



11 LES LOZES

Ce parcours facile forme un 8 sur un petit plateau entre Aussois et Val Cenis Sardières. Bien que relativement court il vous propose un peu de route, de piste, et de singles sous les pins. Aucune difficulté sur ce parcours praticable par des enfants.

Le petit + : quelques variantes ludiques se cachent dans la forêt.



Trace GPS

NIVEAU : **DÉBUTANT**

DÉPART : Plan de la Croix
(entre Aussois et Val Cenis Sardières)

DISTANCE : 1,5 km

DÉNIVELÉ : + 25 / - 25 m

**Accès en bus
par la ligne S52**



22 LES PORTES

Un tour de l'altiport en douceur sur ce petit plateau qui vous offre néanmoins une belle vue sur la vallée et le massif de la Vanoise. Arrêtez-vous au village de Val Cenis Sollières pour visiter le musée d'Archéologie.



Trace GPS 

 **NIVEAU :**  **DÉBUTANT**
 **DÉPART :** Val Cenis Sollières

 **DISTANCE :** 5,1 km
 **DÉNIVELLÉ :** + 100 / - 100 m



Accès en bus par
la ligne S52 ou S53



25

LES CHAMPS

De Val Cenis Lanslebourg vous allez à Val Cenis Lanslevillard, et vous revenez, le tout sans difficulté sur des pistes très agréables, en admirant les différentes vues sur les deux versants de la vallée.



Trace GPS

NIVEAU : DÉBUTANT

 DÉPART : Val Cenis Lanslebourg
ou Val Cenis Lanslevillard

km DISTANCE : 5 km

DÉNIVELÉ : + 105 / - 105 m

 Accès en bus par
la ligne S52 ou S53



26 MARIE-CHRISTINE

Le fort Marie-Christine est l'une des 5 fortifications de la Barrière de l'Esseillon. Construites au XIX^e siècle sur un verrou rocheux fermant la haute-vallée de l'Arc (vallée de la Maurienne) en amont de Modane, ces fortifications avaient pour rôle de protéger la partie cisalpine du royaume de Sardaigne d'une éventuelle invasion française. Elle comprend quatre forts et une redoute, qui portent les noms de membres contemporains de la Maison de Savoie.

Un parcours facile qui propose de belles vues sur la vallée, et sur les forts alentours. **VTT et patrimoine !**



Trace GPS 

 **NIVEAU :**  **DÉBUTANT**

 **DÉPART :** Camping La Buidonnière
Aussois

 **DISTANCE :** 1,8 km

 **DÉNIVELLÉ :** + 15 / - 15 m

 **Accès en bus**
par la ligne S52



1 LE CHÂTEL

Cet itinéraire vous conduit sur les bords de l'Arc par le « chemin du Petit Bonheur ». Le retour s'effectue sur un single agréable en forêt. Peu de dénivelé sur ce parcours très accessible. Vous passerez dans le hameau paisible du Châtel, où le calme est roi !



Trace GPS

NIVEAU : **INTERMÉDIAIRE**

DÉPART : Val Cenis Bramans

km **DISTANCE :** 6,5 km

DÉNIVELLÉ : + 150 / - 150 m

**Accès en bus
par la ligne S53**



2 LES FORTS

Une boucle qui vous fait descendre au bord de l'Arc par un single avec quelques portions raides. La suite vous fait descendre jusqu'à la Barrière de l'Esseillon, ou forts de l'Esseillon.

Vous longerez l'Arc sur une piste agréable. Ensuite ça se corse un peu, vous emprunterez un sentier étroit avec quelques portions pentues. Pas de panique ce n'est pas sur une grande distance.

Vous retrouverez ensuite une piste qui vous ramènera tranquillement jusqu'à Aussois.



Trace GPS 

 **NIVEAU :**  **INTERMÉDIAIRE**

 **DÉPART :** Camping d'Aussois

 **DISTANCE :** 8,2 km

 **DÉNIVELLÉ :** + 250 / - 250 m

 **Accès en bus**
par la ligne S52



15

LE MONOLITHE

Ce parcours bleu est très accessible. Vous évoluez principalement en forêt, tout d'abord sur piste jusqu'au monolithe. Une petite montée légèrement technique sur quelques mètres pouvant nécessiter du poussage. Au sommet, un superbe sentier ludique vous déroule son tapis d'aiguilles de pins ! Le monolithe est une immense aiguille de cargneule de 93 m de hauteur. Les cargneules sont des roches calcaires dolomitiques, compactes et dures qui ont ainsi résisté à l'érosion subie par le site et ont été peu à peu débarrassées des roches moins résistantes qui l'entouraient.



Trace GPS

**NIVEAU :** **INTERMÉDIAIRE****DÉPART :** Plan de la Croix
(entre Aussois et Val Cenis Sardières)**DISTANCE :** 10 km**DÉNIVELLÉ :** + 220 / - 220 m**Accès en bus
par la ligne S52**



16 LES SARRAZINS

Un peu moins de 200 m de D+ pour arriver au sommet de ce parcours qui emprunte une jolie piste au départ, seuls deux virages sous La Chapelle St-Etienne sont un peu plus raides. Le retour s'effectue sur un chemin sans difficulté majeure. Jolie vue d'en haut sur le village de Val Cenis Lanslevillard.



Trace GPS 

 **NIVEAU :**  **INTERMÉDIAIRE**

 **DÉPART :** Val Cenis Lanslevillard

 **DISTANCE :** 5 km



DÉNIVELLÉ : + 170 / - 170 m



Accès en bus
par la ligne S53



17 LES BORDS DE L'ARC

Pistes faciles qui longent tantôt la rive droite, tantôt la rive gauche de l'Arc. Probablement l'itinéraire le plus plat de tout le domaine de Haute Maurienne Vanoise. Vous pourrez vous amuser sur le parcours ludique composé de 8 ateliers qui vous permettront de progresser ! Rien de diabolique dans ce parcours très accessible. Alors pourquoi l'emblème du village de Bessans est-il un diable à 4 cornes ?

En 1857, un conflit opposait le curé et un chantre Étienne Vincendet. Ce dernier, qui devait avoir un esprit frondeur et facétieux, sculpte un diable emportant un curé dans ses bras et dépose l'objet sous la fenêtre du religieux. Ce diable insolite à quatre cornes allait devenir l'emblème de Bessans.



Trace GPS

NIVEAU : **INTERMÉDIAIRE**

DÉPART : Place de la Mairie
de Bessans

DISTANCE : 14,7 km

DÉNIVELLÉ : + 170 / - 170 m

**Accès en bus
par la ligne S53**



18 LA VALLÉE D'AVÉROLE

La vallée d'Avérole abrite de superbes villages pastoraux typiques de Haute Maurienne Vanoise (la Goulaz, Vincendières, Avérole) encore intacts. Pas de difficulté majeure sur ce parcours qui monte doucement au bout de cette vallée. Vous pouvez même prolonger la balade jusqu'au refuge d'Avérole, il est ouvert et gardé en été. Pour cela il faudra monter un peu plus à pied, ou en vélo pour les plus forts.

Ambiance cascades, glaciers et hauts sommets garantie.



Trace GPS

NIVEAU : **INTERMÉDIAIRE**

DÉPART : Place de la Mairie
de Bessans

DISTANCE : 20,5 km

DÉNIVELLÉ : + 410 / - 410 m

**Accès en bus
par la ligne S53**



19 LES VILLAGES

Vous commencez par une jolie descente jusqu'à l'entrée de Modane, puis vous longez le cours de l'Arc jusqu'à Avrieux. Après le village de Villarodin, une montée plus raide avant un chemin à flanc de montagne en forêt vous ramène à La Norma.

Un parcours agréable sans difficulté majeure. Il constitue une bonne mise en jambe avant d'aborder des parcours de plus grande envergure. Vous allez traverser deux villages de Haute Maurienne Vanoise.

Églises baroques, et vieilles rues typiques s'offrent à votre admiration.



Trace GPS

NIVEAU : **INTERMÉDIAIRE**

DÉPART : Office de Tourisme
de La Norma

km **DISTANCE :** 13,1 km

DÉNIVELÉ : + 330 / - 330 m



20 VILLENEUVE

Un parcours facile qui monte légèrement en direction de Val Cenis Sardières. Vous emprunterez ensuite la piste du Grand Cerf. La redescente sur Val Cenis Sollières se fait sur un single ludique facile et idéal pour progresser. À Val Cenis Sollières arrêtez-vous pour visiter le musée d'Archéologie.



Trace GPS 

 **NIVEAU :**  **INTERMÉDIAIRE**

 **DÉPART :** Val Cenis Sollières

 **DISTANCE :** 5,3 km

 **DÉNIVELLÉ :** + 145 / - 145 m

 **Accès en bus par
la ligne S52 ou S53**



23

LES TANNES

De Val Cenis Termignon, vous allez à Val Cenis Sollières facilement, le profil est plutôt descendant, le retour va demander un peu de jambes avec une montée dans la forêt sur une piste agréable. Le final en descente sur Val Cenis Termignon n'est pas technique.

Avant la descente prenez le temps d'admirer le panorama sur la vallée et le massif de la Vanoise et un joli point de vue au niveau du belvédère de la grotte des Balmes.



Trace GPS

 NIVEAU : **INTERMÉDIAIRE** DÉPART : Val Cenis Termignon
ou Val Cenis Sollières km **DISTANCE :** 6,8 km **DÉNIVELÉ :** + 225 / - 225 m **Accès en bus par**
la ligne S52 ou S53



3 LE VERNEY

Au départ du Plan de la Croix vous descendrez d'abord sur Bramans en longeant les berges de l'Arc.

Une première montée vous conduit au village de Val Cenis Sardières, puis au-dessus du village, vous atteignez le fameux monolithe.

Après cette curiosité géologique vous rejoignez la station d'Aussois par un beau single track puis par la route.



Trace GPS

NIVEAU : **CONFIRMÉ**

DÉPART : Plan de la Croix
(entre Aussois et Val Cenis Sardières) ou
Val Cenis Bramans, ou Val Cenis Sardières

DISTANCE : 14,7 km

DÉNIVELLÉ : + 555 / - 555 m

**Accès en bus par
la ligne S52 ou S53**



4

LES BALMES

Vous montez sur 400 m de D+ jusqu'au plateau des Arpents. De cet endroit la vue est splendide : en face le Mont-Cenis et la frontière avec l'Italie, à droite (dans le sens de la montée) quelques-uns des plus hauts sommets de la Vanoise avec la Dent Parrachée, et une vue plongeante sur le village d'Aussois.

Cela valait le coup de monter, surtout qu'il ne reste que de la descente ! Celle-ci emprunte une partie de l'itinéraire d'Enduro Evita-Carnea pour regagner Aussois.



Trace GPS



NIVEAU : CONFIRMÉ

DÉPART : Plan de la Croix
(entre Aussois et Val Cenis Sardières)

DISTANCE : 11,3 km



DÉNIVELÉ : + 495 / - 495 m

Accès en bus
par la ligne S52



6 LE PONT DU DIABLE

Une première descente faite en partie sur un joli single parfois cassant qui vous conduit au pont du Diable en passant par les forts de l'Esseillon. Arrivé à ce point bas du parcours il reste à remonter par le chemin du Petit Bonheur qui longe la route en forêt jusqu'à Val Cenis Bramans. Pour terminer vous rejoignez Aussois par une montée d'environ 250 m de D+.

Sans être très difficile ce parcours demande un peu de condition physique et un petit bagage technique pour la descente.

Le pont du Diable surplombe le lit de l'Arc de plus de 100 m. La légende raconte que le bâtisseur du pont alors en difficulté fit appel au diable pour terminer l'ouvrage à temps. Ce dernier prendrait en échange la première âme qui traverserait le pont. Mais le diable se fit bien avoir : le premier à franchir le pont fut un... bouc !



Trace GPS 

 **NIVEAU :**  **CONFIRMÉ**

 **DÉPART :** Camping La Buidonnière
à Aussois, ou Val Cenis Bramans

 **DISTANCE :** 14,7 km

 **DÉNIVELÉ :** + 555 / - 555 m



Accès en bus par
la ligne S52 ou S53



9

LE GRAND CERF

En partant du Plan de la Croix vous descendrez tout d'abord sur Val Cenis Bramans. 3 options s'offrent à vous selon votre niveau de forme et d'engagement :

1. une piste large sans trop de difficultés techniques jusqu'à Val Cenis Bramans.
2. à mi descente, une variante technique de niveau rouge, vous propose un enchaînement d'épingles parfois bien serrées.
3. pour les plus téméraires, vous pouvez passer par une variante noire raide et technique sur le haut de la descente puis enchaîner par la variante technique rouge.

Vous enchaînez par une succession de bosses jusqu'à Val Cenis Sardières en passant par Val Cenis Sollières et Val Cenis Termignon. D'ici vous empruntez un single en balcon de toute beauté. Profitez de la vue sur le monolithe, une vraie curiosité géologique. Le retour se fait principalement dans une magnifique forêt de pins à crochets.

Un joli parcours varié, du bon VTT, à faire !



Trace GPS

NIVEAU : **CONFIRMÉ**

DÉPART : Plan de la Croix (entre Aussois et Val Cenis Sardières) ou Val Cenis Bramans ou Val Cenis Sollières-Sardières ou Val Cenis Termignon

DISTANCE : 29,4 km

DÉNIVELÉ : + 803 / - 803 m

Accès en bus par la ligne S52 ou S53



12

LE REPLAT DES CANONS

Une montée régulière mais sur laquelle il ne faut pas s'emballer. Si vous prenez le bon rythme c'est gagné. La descente sur Val Cenis Termignon n'est pas technique, le retour à Val Cenis Lanslebourg se fera sur le chemin du Petit Bonheur.

Avant de descendre sur Val Cenis Termignon admirez la vue sur la Vallée, et le massif de la Vanoise.



Trace GPS 

 **NIVEAU :**  **CONFIRMÉ**

 **DÉPART :** Val Cenis Termignon ou
Val Cenis Lanslebourg

 **DISTANCE :** 13,9 km

 **DÉNIVELLÉ :** + 545 / - 545 m

 **Accès en bus par
la ligne S52 ou S53**



13

LAC DU MONT-CENIS

Vous pouvez atteindre le col du Mont-Cenis en voiture ou par les remontées mécaniques de Val Cenis. Renseignez-vous sur les jours et horaires d'ouverture des remontées mécaniques.

Ambiance haute montagne et grands espaces pour ce parcours, sur lequel vous serez toujours autour de 2000 m d'altitude. Vous emprunterez la route du Petit Mont-Cenis pour vous échauffer. Celle-ci se transforme en piste pour aller explorer les parties sauvages du tour du lac. Vous passerez sous le fort de Pattacreuse, celui de Malamot (levez la tête il est à 2917 m) et à côté du fort de Variselle. Vous reviendrez à la « civilisation » en traversant le barrage. Une fois la route traversée vous grimpez sur le sentier des 2000 jusqu'au fort de Ronce. Une courte descente au milieu des alpages vous emmène ensuite sur un single étroit en balcon de toute beauté ! Gardez quand même l'équilibre il y a quelques passages vertigineux. Arrivez au hameau de la Buffaz, vous vous laisserez glisser tranquillement vers le col du Mont-Cenis.

Un tour incontournable du domaine VTT
Haute Maurienne Vanoise !



Trace GPS

NIVEAU : **CONFIRMÉ**

DÉPART : Val Cenis Termignon ou
Val Cenis Lanslebourg

km **DISTANCE :** 20,5 km

DÉNIVELÉ : + 475 / - 475 m

**Accès en bus par
la ligne S52 ou S53**



21 LE CRIOU

Vous êtes au bout de la Haute Maurienne Vanoise, vous n'irez pas plus loin à VTT. Attardez-vous dans le village de Bonneval-sur-Arc qui est une merveille d'architecture de montagne. Un départ en pente douce sur une piste, puis un peu de route, la fin sur une piste très peu pentue atteint le bout de la vallée de la Duis, très proche des sources de l'Arc. Admirez au retour le hameau de l'Ecot avec ses maisons typiques.

Un parcours rouge mais qui reste accessible à des vététistes de niveau moyen. Il y a seulement quelques passages techniques très courts sur le single de retour à Bonneval-sur-Arc. Ils sont faisables à pied.



Trace GPS 

 **NIVEAU :**  **CONFIRMÉ**
 **DÉPART :** Office de Tourisme
de Bonneval-sur-Arc

 **DISTANCE :** 14,9 km
 **DÉNIVELLÉ :** + 390 / - 390 m

 **Accès en bus**
par la ligne S53



5 BRAMANETTE

Vous commencez par une ascension d'environ 900 m de dénivelé. Plus ça monte, plus ça s'incline ! Le cœur va battre et les cuisses vont chauffer ! Vous arriverez à l'alpage de Bramanette et son refuge du même nom. Ce lieu est vraiment magnifique et faire une pause ici c'est un bon moyen pour reprendre son souffle. Le paysage vous aidera à vous apaiser, soyez-en sûr. La descente se fera en grande partie sur des singles parfois techniques qui coupent les pistes forestières. Au final, un beau parcours complet qui demande une bonne condition physique à la montée et un bagage technique à la descente.

Le petit + : faites le crochet à Saint-Pierre d'Extravache, une belle ambiance se dégage de ce lieu.



Trace GPS

NIVEAU : **EXPERT**

DÉPART : Val Cenis Bramans

DISTANCE : 11,3 km

DÉNIVELÉ : + 845 / - 845 m

**Accès en bus
par la ligne S53**



7 LE PLAN D'AVAL

Une première ascension vers le plateau des Arpents en partie sur une jolie piste en forêt, la suite sur un magnifique single en balcon qui vous fait traverser à flanc de montagne pour rejoindre le refuge de Plan sec au-dessus des lacs de Plan d'Aval et Plan d'Amont. La descente depuis Plan d'Aval se fera par les Enduros Moulinator 1 et 2 (le retour de la vengeance !).

Sur ce parcours d'envergure il faut une certaine condition physique, et aussi un peu de technique. Vues exceptionnelles sur les massifs, sur la vallée, et ambiance haute montagne garanties.

Situés aux portes du Parc national de la Vanoise, les barrages de Plan d'Amont et de Plan d'Aval (construits entre 1945 et 1956) contribuent au fonctionnement des centrales électriques de la vallée. Ces deux lacs sont reliés par des conduites souterraines au barrage du lac du Mont-Cenis, pourtant situé de l'autre côté de la vallée.



Trace GPS

NIVEAU : ● **EXPERT**

DÉPART : Plan de la Croix
(entre Aussois et Val Cenis Sardières)

DISTANCE : 21,9 km

DÉNIVELLÉ : + 980 / - 980 m

Accès en bus
par la ligne S52



8

LES BARRAGES

Une longue montée assez régulière parfois raide sur de courtes portions, sur une piste au départ, puis assez rapidement sur un single qui monte jusqu'à 2250 m. La suite se déroule sur un magnifique single à flanc de montagne, un must grâce à une superbe vue sur la vallée et le massif de la Vanoise. Que du bonheur !

Entrer ensuite dans le vallon qui vous conduit au-dessus des barrages. Attardez-vous pour une pause aux refuges de Plan sec ou de la Fournache, vous avez le choix. La descente commence en longeant les lacs de Plan d'Amont et Plan d'Aval sur une piste bien agréable, avant un single ludique qui plonge sur Aussois (Enduro Evita Carnéa : un des plus beaux de la vallée !).



Trace GPS

 **NIVEAU :** ● **EXPERT** **DÉPART :** Plan de la Croix
(entre Aussois et Val Cenis Sardières) **DISTANCE :** 23,1 km **DÉNIVELÉ :** + 1005 / - 1005 m **Accès en bus
par la ligne S52**



14 LES ROCHASSES

Il ne faut pas mollir dans cette montée de 700 m de D+, mais c'est régulier alors avec le bon rythme vous irez au bout. La montée se fait essentiellement sur une piste. Pour la descente vous allez vous amuser au départ sur un joli single, parfois pentu, la fin se fait sur une piste, histoire de refroidir les freins. Du sommet la vue est superbe sur le massif du Mont Cenis, sur les glaciers de la Vanoise.



Trace GPS 

 **NIVEAU :** ● **EXPERT**

 **DÉPART :** Val Cenis Lanslebourg

 **DISTANCE :** 14,4 km

 **DÉNIVELLÉ :** + 685 / - 685 m

 **Accès en bus par**
la ligne S52 ou S53



18

LA VALLÉE D'AVÉROLE (retour noir)

La variante de niveau noir est très technique avec des passages trialisants et des appels au vide. Elle est destinée aux bons pilotes uniquement. Une fois engagé, il n'y a pas d'échappatoire. Attention si vous n'avez pas le niveau requis pour ce passage, vous serez obligé de porter et/ou pousser votre vélo sur plusieurs centaines de mètres.



Trace GPS

 **NIVEAU :** ● **EXPERT** **DÉPART :** Place de la Mairie
de Bessans **DISTANCE :** 19 km **DÉNIVELLÉ :** + 410 / - 410 m **Accès en bus
par la ligne S53**



24 PRÉ CHAMOIS

Une belle montée au-dessus de Val Cenis Lanslebourg, au départ sur une piste puis à flanc de montagne dans un pré fréquenté par les chamois. Ce versant sud déneige assez vite au printemps. La descente est un must pour les vététistes qui ont un peu de technique. Après Val Cenis Termignon, le retour se fait sur le chemin du Petit Bonheur jusqu'à Val Cenis Lanslebourg.



Trace GPS

NIVEAU : ● **EXPERT**

DÉPART : Val Cenis Termignon ou
Val Cenis Lanslebourg

DISTANCE : 17,5 km

DÉNIVELLÉ : + 785 / - 785 m

**Accès en bus par
la ligne S52 ou S53**



Bien choisir son parcours

ENDURO

**pour que votre sortie
soit un plaisir du début à la fin !**



ENDURO

Quel vététiste êtes-vous ?

En 4 questions vous saurez quels parcours sont faits pour vous ou au contraire ceux qu'il vous faudra éviter (en VTT en tout cas :)).



Entourez les numéros devant les réponses
puis **additionnez** les points.



Quelle **DISTANCE MAXIMUM**
avez-vous déjà réalisé ?

0.	Jusqu'à 1 km
1.	De 1 km à 2 km
2.	De 2 km à 5 km
3.	De 5 km à 10 km
4.	+ de 10 km



Quel **DÉNIVELÉ MAXIMUM**
avez-vous déjà réalisé ?

0.	< 250 m
1.	251 à 500 m
2.	501 à 750 m
3.	751 à 1000 m
4.	Non limité



Avez-vous L'HABITUDE DE ROULER SUR :

0. Un large chemin sans obstacle sauf très visible et évitable, avec une faible pente.
1. Un large chemin en terre ou herbe où l'adhérence peut être irrégulière ou sur un sentier sans difficulté, avec une pente ponctuellement raide.
2. Un large chemin empierré comportant des obstacles (racines, pierres, dévers...) ou sur un sentier technique qui nécessitent des qualités de pilotage et d'équilibre. Vous avez déjà franchi des marches à hauteur limitée et des pentes parfois raides.
3. Un sentier technique avec des pentes fortes, des marches hautes des épingles serrées passant à l'enroulée.
4. Un sentier très technique dans des pentes très raides avec des passages trialisants, des marches hautes, des épingles très serrées ne passant pas à l'enroulée et au revêtement très cassant.

VOTRE SCORE se situe entre :	Vous vous ferez plaisir sur des parcours :
0 et 2	Débutant
3 et 5	Intermédiaire
6 et 9	Confirmé
10 et 12	Expert

Note 1 : la météo du moment peut rendre plus difficile un parcours, le terrain peut devenir fuyant, les pierres et racines glisser. Pensez à vous renseigner avant de partir.

Note 2 : votre forme du moment peut influencer sur votre capacité à réaliser un parcours. Écoutez-vous et restez prudent !



Valfréjus

Haute Maurienne Vanoise



La station idéale pour commencer l'Enduro

- ✓ 3 parcours courts et ludiques
- ✓ Télécabine d'Arrondaz
- ✓ Télésiège de Charmasson
- ✓ Diversité des paysages

Elle sera parfaite pour s'initier aux joies de l'Enduro. **3 parcours courts et ludiques** vous feront progresser en toute sécurité. Une fois aguerri, vous pourrez prendre la télécabine d'Arrondaz et partir sur le seul parcours d'altitude de la station qui a tout son intérêt en termes de diversité de paysages et de pilotage.



Points recharge VTAE :

à la Maison
cantonale de
Modane à côté de
la gare et à côté de la
patinoire de Valfréjus



Location : Renseignez-vous avant sur les disponibilités



Kit de réparation de première urgence : à l'Office de Tourisme



PARCOURS	NIVEAU	KM	DÉNIVELÉ
42 - Enduro - Easy Rider		2,5	0 / - 165 m
43 - Enduro - La Valdingue 1		1,4	0 / - 160 m
43' - Enduro - La Valdingue 2		1,5	0 / - 165 m
32 - Enduro - La Déjantée		10,3	+ 90 / - 760 m
44 - Enduro - La Diabolique		1,7	+ 40 / - 140 m
Montée Enduro de Valfréjus Arrondaz		13,5	+ 965 / - 290 m
Montée Enduro Charmasson		3,1	+ 165 / 0 m



Valfréjus

Haute Maurienne Vanoise



42 EASY RIDER

Un petit itinéraire bleu, parfait pour s'échauffer. Il commence par une piste large puis enchaîne par une partie en forêt pensée pour les VTT, amusement garanti !



Trace GPS 

 NIVEAU :  **INTERMÉDIAIRE**

 **DÉPART** : Sommet du télésiège
de Charmasson

 **DISTANCE** : 2,5 km

 **DÉNIVELÉ** : 0 / - 165 m



43 LA VALDINGUE 1

Préparez-vous à enchaîner les virages !

Piste facile qui permet de prendre ses marques. De beaux petits virages vous attendent, sans trop de grande difficulté.

Une fois à l'aise, faites une tentative sur Valdingue 2 !



Trace GPS 

 NIVEAU :  **INTERMÉDIAIRE**

 DÉPART : Sommet du télésiège
de Charmasson

 km DISTANCE : 1,4 km

 DÉNIVELÉ : 0 / - 160 m



Valfréjus
Haute Maurienne Vanoise



32 LA DÉJANTÉE

Au départ de l'alpage d'Arrondaz, le sentier devient très vite étroit et technique. La vue sur les alpages du Tabor est tout simplement magnifique. Un conseil posez le pied pour admirer la vue car vous aurez besoin de tout votre équilibre pour négocier le sentier qui suit. La fin est plus calme et se fait sur piste, elle peut être relevée si vous passez par La Diabolique (rive gauche du Charmaix).

Pourquoi ce nom ?

On espère que les pierres du parcours ne vont pas vous faire déjanter ;)



Trace GPS



NIVEAU : ● **CONFIRMÉ**



DÉPART : Sommet de la télécabine d'Arrondaz



DISTANCE : 10,3 km



DÉNIVELLÉ : + 90 / - 760 m



43' LA VALDINGUE 2

Une version plus technique de la Valdingue 1 avec des passages taillés à « l'ancienne » et quelques jolis modules.



Trace GPS 

 **NIVEAU :**  **CONFIRMÉ**

 **DÉPART :** Sommet du télésiège
de Charmasson

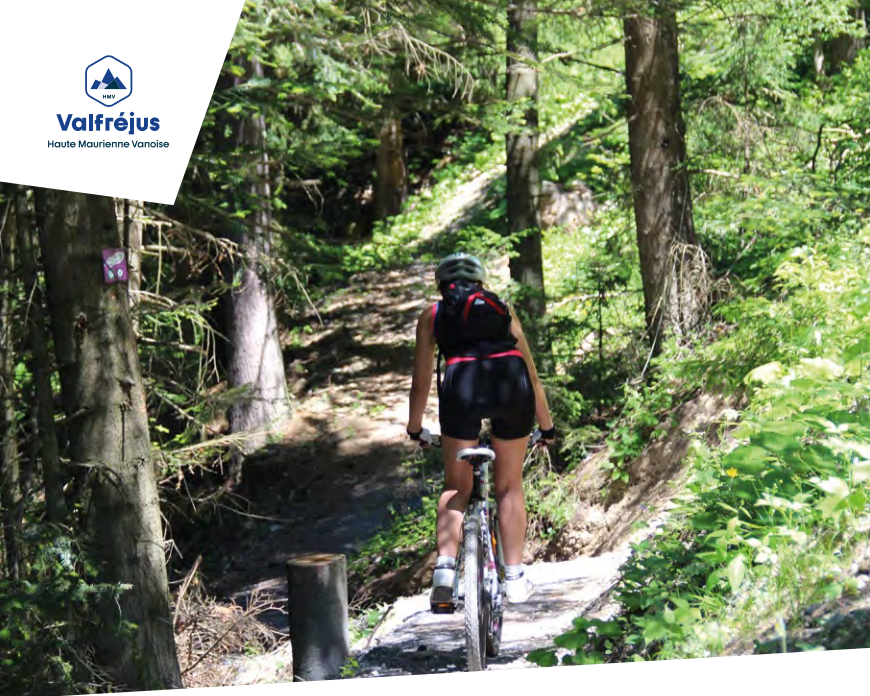
 **DISTANCE :** 1,5 km

 **DÉNIVELLÉ :** + 0 / - 165 m



Valfréjus

Haute Maurienne Vanoise



44

LA DIABOLIQUE

Un single technique en forêt qui sera une parfaite variante corsée de la « Déjantée ». Épingles serrées, racines, cailloux, un vrai concentré de VTT qui vous donnera du fil à retordre. Mais vous verrez qu'elle n'est pas si diabolique que ça.



Trace GPS



NIVEAU : ● EXPERT



DÉPART : Les Herbiers



DISTANCE : 1,7 km



DÉNIVELLÉ : + 40 / - 140 m



MONTÉE ENDURO DE VALFRÉJUS ARRONDAZ

Montée Enduro de Valfréjus Arrondaz. Une montée qui demande de la condition physique, surtout si vous la bravez en VTT musculaire. Vous êtes partis pour presque 13 km dont 10 km de montée et 951 m de dénivelé. La fin du parcours descend sur 3 km, une occasion de récupérer un peu pour attaquer la Déjantée avec de bonnes jambes.



Trace GPS 

 **NIVEAU :** ● **CONFIRMÉ**

 **DÉPART :** Office de Tourisme de Valfréjus

 **DISTANCE :** 13,5 km

 **DÉNIVELÉ :** + 965 / - 290 m



Valfréjus

Haute Maurienne Vanoise



MONTÉE ENDURO CHARMASSON

Une montée courte pour desservir les Enduros du télésiège de Charmasson. Couplée à Easy rider et Valdingue c'est un bon parcours d'entraînement en mode race ; à enchaîner plusieurs fois.



Trace GPS



NIVEAU : **INTERMÉDIAIRE**



DÉPART : Office de Tourisme
de Valfréjus



DISTANCE : 3,1 km



DÉNIVELÉ : + 165 / 0 m



ENDURO





La Norma

Haute Maurienne Vanoise

La station VTT à l'état brut

- ✓ 6 parcours ENDURO
- ✓ Télécabine du Mélézet
- ✓ Ambiance Forêt

Tracés dans le raide **les 6 parcours d'Enduro** qui partent de la télécabine du Mélézet se font essentiellement sur single track. Chaque parcours a sa propre personnalité, à vous de les découvrir ! Penthes, racines, cailloux, tous les ingrédients sont là pour passer une bonne journée de VTT au milieu de la forêt (pratique en période de canicule).



Points de lavage :

Un point de lavage
situé au pied
du Mélézet



Location :
**Renseignez-vous
avant sur les
disponibilités**



**Kit de réparation
de première
urgence :**
à l'Office
de Tourisme



PARCOURS	NIVEAU	KM	DÉNIVELÉ
34 - Enduro - L'avalanche		6,5	0 / - 625 m
33 - Enduro - Les Sangliers		4	0 / - 625 m
35 - Enduro - La Vipérine		5,9	0 / - 625 m
36 - Enduro - La Sapinette		4,8	0 / - 625 m
37 - Enduro - La Bichon		1,8	+ 30 / - 170 m
38 - Enduro - Le Grand Canyon		7,9	+ 110 / - 735 m
Montée Enduro du Mélézet		7,7	+ 630 / 0 m



La Norma
Haute Maurienne Vanoise



34 L'AVALANCHE

Après une liaison d'environ 1,8 km, vous arrivez sur un parcours facile et vallonné, où clairières et sous-bois alternent. Pour débiter dans l'Enduro c'est le bon choix.

Pourquoi ce nom ?

La piste passe au virage de l'Avalanche qui lui-même tient son nom d'une avalanche qui a coulé jusqu'à cet endroit. Ça bouge dans le secteur l'hiver...



Trace GPS

NIVEAU : **INTERMÉDIAIRE**

DÉPART : du sommet du Mélézet

km DISTANCE : 6,5 km

DÉNIVELÉ : 0 / - 625 m



La Norma
Haute Maurienne Vanoise



ENDURO



33

LES SANGLIERS

Après 500 m de liaison, vous allez alterner single track technique en forêt, passages raides, franchissements, et portions de piste. Il faut de tout pour faire un bon parcours d'Enduro.

Pourquoi ce nom ?

Le sol retourné par endroits fait penser à la présence de sangliers, ne faites pas comme eux !



Trace GPS

NIVEAU : **CONFIRMÉ**

DÉPART : du sommet du Mélézet

DISTANCE : 4 km

DÉNIVELÉ : 0 / - 625 m



La Norma
Haute Maurienne Vanoise



35 LA VIPÉRINE

Une belle descente, jamais engagée. Le tracé est parfois raide, mais sur de courtes portions, pas de passages très techniques, mais une attention constante et une bonne maîtrise de la vitesse sont utiles. L'essentiel du parcours se déroule sous une forêt de mélèzes, un couvert forestier qui laisse passer la lumière, une ambiance bien agréable.

Pourquoi ce nom ?

Est-ce un alcool à base de vipère ou une plante violette ?

Réponse sur le parcours.



Trace GPS

NIVEAU : **CONFIRMÉ**

DÉPART : du sommet du Mélézet

km DISTANCE : 5,9 km

DÉNIVELÉ : 0 / - 625 m



La Norma
Haute Maurienne Vanoise



ENDURO



36

LA SAPINETTE

Une liaison sur une piste d'environ 1 km, puis vous êtes sur un single dont la pente est parfois soutenue. La fin du parcours est plus ludique, lâchez un peu les freins et amusez-vous !

Pourquoi ce nom ?

Jadis le chemin passait dans des petits sapins, mais ça c'était avant l'avalanche de 2017, dommage...



Trace GPS

NIVEAU : **CONFIRMÉ**

DÉPART : du sommet du Mélézet

DISTANCE : 4,8 km

DÉNIVELÉ : 0 / - 625 m



La Norma

Haute Maurienne Vanoise



37 LA BICHON

Après quelques centaines de mètres de liaison vous êtes dans le contexte : sauts, marches en descente, épingles, un savoureux mélange, sans excès puisque le parcours ne fait que 1,7 km. Un excellent test avant de se lancer sur des itinéraires de plus grande envergure. Combiné à l'Enduro du Grand Canyon, c'est probablement le plus bel itinéraire de La Norma !

Pourquoi ce nom ?

C'est le nom d'une asso dynamique de La Norma, spéciale dédicace !



Trace GPS



NIVEAU : ● **CONFIRMÉ**



DÉPART : du sommet du Mélézet



DISTANCE : 1,8 km



DÉNIVELÉ : + 30 / - 170 m



La Norma
Haute Maurienne Vanoise



ENDURO



38 LE GRAND CANYON

Après environ 1 km de piste facile vous entrez dans le vif du sujet, passage en forêt sur sentier technique, dans un canyon, nombreux franchissements, tout est là dans son jus, c'est bien un parcours d'Enduro.

Pourquoi ce nom ?

La réponse est sur le parcours :

Ambiance « canyon » en Haute Maurienne Vanoise.



Trace GPS

NIVEAU : **CONFIRMÉ**

DÉPART : du sommet du Mélézet

DISTANCE : 7,9 km

DÉNIVELÉ : + 110 / - 735 m



La Norma

Haute Maurienne Vanoise



MONTÉE ENDURO DU MÉLÉZET

Une piste facile sans pente excessive pour franchir les 648 m de dénivelé et qui donne accès au départ des 5 parcours Enduro de La Norma.



Trace GPS

NIVEAU : **CONFIRMÉ**

DÉPART : Montée du Mélézet
depuis La Norma

DISTANCE : 7,7 km

DÉNIVELÉ : + 630 / 0 m



ENDURO





Aussois

Haute Maurienne Vanoise



La station VTT pour tout le monde

- ✓ 4 parcours tout niveau
- ✓ Télésiège du Grand Jeu
- ✓ Grande diversité de choix

La station VTT pour tout le monde. Dotée de **4 parcours tout niveau**, au départ du télésiège du Grand Jeu. Ces itinéraires sont un beau moyen de découvrir les paysages de la station sur des sentiers de qualité ! Parcours ludiques ou plus corsés avec l'itinéraire de la coupe Rhône Alpes, vous aurez une grande diversité de choix selon votre envie et votre humeur.



Points de lavage :

Un point de lavage
situé au télésiège
du Grand Jeu
et au camping



Location :

Renseignez-vous
avant sur les
disponibilités



Kit de réparation de première urgence :

à l'Office
de Tourisme



Accès en bus
par la ligne S52



PARCOURS	NIVEAU	KM	DÉNIVELLÉ
39 - Enduro - Evita Carnea		7,1	0 / - 655 m
40 - Enduro - Moulinator 1		10,7	+ 180 / - 835 m
45 - Enduro - Motobinouze		1,3	0 / - 255 m
41 - Enduro - Moulinator 2		8,4	+ 130 / - 785 m
Montée Enduro d'Aussois		6,2	+ 500 / 0 m



Aussois

Haute Maurienne Vanoise



39

EVITA CARNEA

Pas de montée pour ce parcours qui part du sommet du télésiège du Grand Jeu. Après une première partie très tranquille au plan pilotage, vous aurez le temps d'admirer le superbe panorama qui s'offre à vous, vous entrez dans le vif du sujet Enduro. Le tracé reste bleu, il est joueur : virages relevés, mouvements de terrains et modules en bois agrémentent le parcours.

Un très court moment de relâchement sur la route, et vous finissez sur un sentier facile.

Pourquoi ce nom ? La réponse se trouve sur le bord du chemin, avec la présence d'une espèce de bruyère rare et protégée, (Erica Carnéa) qu'il faut à tout prix éviter d'écraser. Cette petite plante a été évitée lors de la création, d'où son nom. Il n'y a pas que le vélo qui compte !



Trace GPS

NIVEAU : **INTERMÉDIAIRE**

DÉPART : Télésiège du Grand Jeu
/ Barrages d'Aussois

DISTANCE : 7,1 km

DÉNIVELLÉ : 0 / - 655 m

**Accès au départ en bus
par la ligne S52**



Aussois

Haute Maurienne Vanoise



ENDURO

40

MOULINATOR 1

Moulinator 1 est l'itinéraire d'origine avec une transition facile commune à Evita Carnea. Arrivé au Hameau de l'Ortet, le parcours est extra !

4 km de joli single parfois roulant, parfois technique dans des ambiances bien différentes ! Il y a de tout, épingles, franchissements, légers coups de pédales pour passer certains ressauts. Commencez par celui-ci avant d'enchaîner avec la variante Moulinator 2.

Pourquoi ce nom ? Parce que le parcours passe par le Hameau des Moulins et que Terminator c'est top !



Trace GPS



NIVEAU : **CONFIRMÉ**



DÉPART : Télésiège du Grand Jeu
/ Barrages d'Aussois



DISTANCE : 10,7 km



DÉNIVELÉ : + 180 / - 835 m



**Accès au départ en bus
par la ligne S52**



Aussois

Haute Maurienne Vanoise



45 MOTOBINOUE

Même départ que les autres parcours Enduro au sommet du télésiège du Grand Jeu. C'est la seule chose qui soit commune aux autres parcours puisque ce tracé a été créé de toute pièce par les moniteurs locaux. Pour le nom de cet Enduro, voyez avec eux ! Voici une ambiance très différente entre DH et Enduro, tout en étant ludique, à faire et à refaire.



Trace GPS

NIVEAU : **CONFIRMÉ**

DÉPART : Télésiège du Grand Jeu
/ Barrages d'Aussois

DISTANCE : 1,3 km

DÉNIVELLÉ : 0 / - 255 m

**Accès au départ en bus
par la ligne S52**



Aussois

Haute Maurienne Vanoise



ENDURO



41

MOULINATOR 2

Un parcours Enduro sur lequel il ne sera pas nécessaire de pédaler pour accéder au départ situé au sommet du télésiège du Grand Jeu à Aussois. Dès le départ vous êtes dans l'ambiance single de montagne, jusqu'à la piste au-dessus du lac de Plan d'Aval. Le single situé en dessous du lac est un modèle du genre, épingles, passages en dévers, franchissements, sentier étroit, orties, tout y est ! L'enchaînement avec Moulinator 1 est parfait !

Pourquoi ce nom ?

Parce que c'est la variante de Moulinator 1, logique.



Trace GPS

NIVEAU : ● **EXPERT**

DÉPART : Télésiège du Grand Jeu
/ Barrages d'Aussois

DISTANCE : 8,4 km

DÉNIVELLÉ : + 130 / - 785 m

**Accès au départ en bus
par la ligne S52**



Aussois

Haute Maurienne Vanoise



MONTÉE ENDURO D'AUSSOIS

Les locaux l'appellent « la route des barrages ». La pente est relativement régulière sur environ 6 km pour 548 m de dénivelé. L'idéal pour vous conduire au sommet des 4 itinéraires Enduro d'Aussois.



Trace GPS



NIVEAU : ● **CONFIRMÉ**



DÉPART : Maison d'Aussois



DISTANCE : 6,2 km



DÉNIVELLÉ : + 500 / 0 m



Accès au départ en bus
par la ligne S52



ENDURO





Val Cenis

Haute Maurienne Vanoise

La station Grands Espaces

- ✓ Domaine réparti sur 5 villages
- ✓ Itinéraires longs
- ✓ Espaces sauvages

Un **domaine réparti sur 5 villages** avec des itinéraires longs qui vous emmèneront dans des espaces sauvages. Selon votre point de départ (Lanslevillard, Le Col du Mont-Cenis ou Termignon) il faudra prévoir un retour à la pédale ou en navette. Mais l'effort en vaut la chandelle, ambiance montagne au rendez-vous.

Vous explorerez des paysages extraordinaires sur des singles tracks aux petits oignons !



Points de lavage :

- Pump Track de Bramans
- Télésiège de Termignon
- Télécabine du Vieux Moulin



Location :
Renseignez-vous avant sur les disponibilités



Point de recharge VTAE :
à l'Office de Tourisme de Val Cenis Lanslebourg



Kit de réparation de première urgence :
à l'Office de Tourisme



Accès en bus par la ligne S52 ou S53



PARCOURS	NIVEAU	KM	DÉNIVELÉ
31 - Enduro - Blue Cheese		13,7	+ 160 / - 925 m
27 - Enduro - L'Art de la Selle		11,5	+ 210 / - 845 m
28 - Enduro - À la Ramasse		5,8	0 / - 685 m
46 - Enduro - L'Écureuil		7,6	+ 100 / - 735 m
29 - Enduro - Canon Ball		20	+ 505 / - 1325 m
30 - Enduro - La Crosta Brava		19,3	+ 380 / - 1210 m
30' - Enduro - La Crosta Brava Variante		24,2	+ 770 / - 1620 m
Montée Enduro Val Cenis Termignon		8,6	+ 900 / 0 m
Montée Enduro Val Cenis Lanslebourg		12,5	+ 840 / 150 m

Les distances et dénivelés indiqués dans les fiches parcours des Enduro de Val Cenis ne comprennent pas la liaison retour sur le chemin du Petit Bonheur. (reportez vous à la page 7 pour estimer les kilomètres supplémentaires de cette liaison). Il vous sera souvent possible de remonter en navettes équipées de porte-vélos (pensez à réserver, voir document "Transports").



31 BLUE CHEESE

Le parcours démarre par un peu de pédalage au départ du Col du Mont-Cenis, heureusement la piste est agréable et la vue est magnifique ! Vous pourrez toujours pimenter le trajet en passant par la variante. En revanche, aucun coup de pédale n'est nécessaire si vous partez des remontées mécaniques de Val Cenis Termignon. Au replat des canons (arrivée du télésiège de Val Cenis Termignon) vous attaquez par une section des plus ludiques. Vous vous laisserez ensuite glisser tranquillement sur une piste bien roulante jusqu'à Val Cenis Termignon. Vous avez toujours la possibilité d'emprunter la variante basse si vous en voulez encore ! Ce parcours propose en effet plusieurs variantes rouges, qui sont toutes un peu plus techniques que le parcours initial. Le mieux est encore de toutes les essayer.

Pourquoi ce nom ?

Avez-vous goûté le Bleu de Termignon ?

*Ce projet a été co-financé
par l'Union européenne dans le cadre
du Contrat Espace Valléen
Haute Maurienne Vanoise :*



Trace GPS 

 **NIVEAU :**  **INTERMÉDIAIRE**

 **DÉPART :** Col du Mont-Cenis,
Val Cenis Lanslevillard
ou Val Cenis Termignon

 **DISTANCE :** 13,7 km

 **DÉNIVELÉ :** + 160 / - 925 m

 **Accès au départ et retour
depuis Termignon en bus
par la ligne S52 ou S53**



27 L'ART DE LA SELLE

Bien que son nom puisse faire penser le contraire vous n'allez pas rester assis souvent. Il faudra vous lever et prendre les bons appuis selle pour cette belle descente. Depuis le col du Mont-Cenis ou des remontées mécaniques de Val Cenis vous roulez à flanc de montagne sur environ 6 km de single track en balcon. Il y a quelques passages où l'on peut lâcher les freins. La suite vous fait plonger sur la vallée, avec parfois de la pente, mais toujours sans engagement. Alpagnes, et forêt alternent sur cette descente qui vous propose outre quelques sentiers bien agréables, une jolie vue plongeante sur la vallée.

Pourquoi ce nom ?

Vous passerez près du hameau de l'Arcelle, d'où le jeu de mot.



Trace GPS 

 **NIVEAU :**  **CONFIRMÉ**

 **DÉPART :** Col du Mont-Cenis,
ou Val Cenis Lanslevillard

 **DISTANCE :** 11,5 km

 **DÉNIVELÉ :** + 210 / - 845 m

 **Accès au départ en bus
par la ligne S53**



28 À LA RAMASSE

Il n'y a aucune raison que vous soyez à la ramasse sur ce parcours qui est un petit condensé de DH facile et de sentiers de montagne. Parfois aménagé pour être ludique, parfois « dans son jus », le tracé est joueur à souhait. Que vous soyez enduriste débutant ou aguerri ! Le départ depuis le col du Mont-Cenis ou des remontées mécaniques de Val Cenis vous propose une vue plongeante sur la vallée et sur les massifs environnants. Le sentier est facile et serpente dans un alpage, la suite en forêt va demander un peu plus d'attention. Vous serez certainement plus enclins à vous concentrer sur le plaisir du pilotage !

Pourquoi ce nom ?

Ce chemin était emprunté par de grands traîneaux de bois (ramasses) pour descendre le foin. Par contre à l'époque les virages relevés n'existaient pas !



Trace GPS 

 **NIVEAU :**  **CONFIRMÉ**

 **DÉPART :** Col du Mont-Cenis,
Val Cenis Lanslevillard
ou Val Cenis Termignon

 **DISTANCE :** 5,8 km

 **DÉNIVELLÉ :** 0 / - 685 m

 **Accès au départ en bus
par la ligne S52 ou S53**



46 L'ÉCUREUIL

Un enduro qui mixe piste et sentier. Pas de grande difficulté pour ce parcours au départ de la télécabine du Vieux Moulin. Idéal pour prendre ses marques avant d'aller explorer les alentours.

Vous croiserez peut-être de petits rongeurs qui peuplent la forêt au détour d'un virage : les écureuils !



Trace GPS 

 **NIVEAU :**  **CONFIRMÉ**

 **DÉPART :** Sommet de la télécabine du Vieux Moulin

 **DISTANCE :** 7,6 km

 **DÉNIVELÉ :** + 100 / - 735 m

 **Accès au départ en bus par la ligne S52 ou S53**



Val Cenis

Haute Maurienne Vanoise



29

CANON BALL

Vous allez pouvoir vous échauffer dès le départ avec une succession de montées et de descentes avant d'atteindre le point haut du parcours. La descente qui suit est un must dans le genre, elle est technique, avec du single en forêt, parfois pentu et des épingles qu'il faudra savoir négocier. Le tout forme un ensemble varié mais homogène qui alterne des passages plus techniques avec des tronçons plus joueurs. Réservez quelques arrêts à la récupération et à la contemplation, ici comme sur presque tous les parcours de Haute Maurienne Vanoise, de magnifiques panoramas s'offrent à votre regard. Ne ratez pas la majestueuse Dent Parrachée avec ses glaciers de la Vanoise, mais aussi par temps clair les aiguilles d'Arves et les Ecrins.

Pourquoi ce nom ?

Car ce secteur passe sur un haut lieu de fortification et plus particulièrement par le replat des canons.



Trace GPS

NIVEAU : ● **EXPERT**

DÉPART : Col du Mont-Cenis,
ou remontées mécaniques
Val Cenis Termignon

DISTANCE : 20 km

DÉNIVELÉ : + 505 / - 1325 m



Accès au départ en bus
par la ligne S52 ou S53.
Retour depuis Bramans par la S53

30

LA CROSTA BRAVA PAR LE COL DU MONT-CENIS

Une première partie qui est à considérer comme une liaison du point de vue technique. Profitez des superbes paysages qui s'offrent à votre regard, le lac du Mont-Cenis, les sommets environnants, et ce petit plateau au milieu des sommets qui précède le col du petit Mont-Cenis. Au passage vous pouvez vous arrêter pour prendre une boisson ou une collation au refuge du petit Mont-Cenis, il est situé à 300 m à l'écart du tracé. La suite est tout autre, vous êtes sur les traces d'Hannibal. Le guerrier serait passé par ce col avec son armée juchée sur des pachydermes. Une statue érigée à Val Cenis Bramans suggère le souvenir de cette invasion. Hannibal, le nom du personnage à lui seul vous donne l'ambiance. Quelques épingles et pas mal de gros cailloux vont requérir toute votre attention, mais ça passe, appliquez-vous. Après le refuge du Suffet le parcours est plus ludique, il y a même quelques coups de pédales à donner pour franchir de très légères bosses et vous faire relâcher la pression. Restez concentré sur le pilotage et amusez-vous avec le terrain sur ces sentiers joueurs qui vous conduisent à Val Cenis Bramans.

Pourquoi ce nom ?

Vous passerez sur le chemin dit de la Crosta et honnêtement il faut être brave pour passer par là !



Trace GPS 

 **NIVEAU :** ● **EXPERT**

 **DÉPART :** Col du Mont-Cenis
(ou sommet télécabine Vieux Moulin)

 **DISTANCE :** 19,3 km

 **DÉNIVELÉ :** + 380 / - 1210 m

 **Accès au départ en bus**
par la ligne S52 ou S53.
Retour depuis Bramans par la S53



Val Cenis

Haute Maurienne Vanoise



30'

LA CROSTA BRAVA VARIANTE

Crosta Brava – La variante : au départ des remontées mécaniques de Termignon une montée aux paysages splendides vous hisse jusqu'au col de Sollières (2639 m). Vous emprunterez une magnifique piste militaire qui s'est transformée avec le temps en single track en balcon de toute beauté. Au col de Sollières vous traverserez les alpages du plateau du Petit Mont-Cenis sur un sentier joueur pour regagner ensuite l'itinéraire classique. Outre la traversée au bord du lac du Mont-Cenis que vous n'aurez pas, cette variante vaut vraiment le coup pour ces paysages et ses sentiers.



Trace GPS

NIVEAU : **EXPERT**

DÉPART : Remontées mécaniques
Val Cenis Termignon

DISTANCE : 24,2 km

DÉNIVELLÉ : + 770 / - 1620 m



Val Cenis
Haute Maurienne Vanoise



ENDURO



MONTÉE ENDURO VAL CENIS TERMIGNON

Une piste qui monte régulièrement sur 8,5 km pour 803 m de dénivelé jusqu'au replat des canons. Adoptez le bon rythme dès le départ et tout ira bien. La récompense est au bout, un joli panorama qui mérite la montée.



Trace GPS

NIVEAU : **CONFIRMÉ**

DÉPART : Office de Tourisme
de Val Cenis Termignon

DISTANCE : 8,6 km

DÉNIVELÉ : + 900 / 0 m

**Accès au départ en bus
par la ligne S52 ou S53**



Val Cenis
Haute Maurienne Vanoise



MONTÉE ENDURO VAL CENIS LANSLEBOURG

La piste n'est jamais raide, mais il faudra maintenir l'effort sur 8,3 km et 724 m de dénivelé. La totalité du parcours est en sous-bois, donc « à la fraîche ». Au sommet vous pouvez accéder à trois parcours Enduro. Les Enduros Canon Ball et Blue Cheese sont à droite, pour les atteindre il faut encore pédaler quelques km. Le départ de l'Enduro la Ramasse est à gauche au bout d'une courte descente.



Trace GPS

NIVEAU : **CONFIRMÉ**

DÉPART : Office de Tourisme
de Val Cenis Lanslebourg

DISTANCE : 12,5 km

DÉNIVÉLÉ : + 840 / 150 m



Accès au départ en bus
par la ligne S52 ou S53



**Haute
Maurienne
Vanoise**

ESPACES LUDIQUES VTT en Haute Maurienne Vanoise



La Norma

Bike Park de La Norma	à partir de 5 ans
Bike Park de La Repose	à partir de 10 ans



Aussois

Espace VTT de La Dotta	à partir de 5 ans
Espace Slopestyle d'Aussois	à partir de 5 ans
Pump Track d'Aussois	à partir de 5 ans



Val Cenis

Pump Track de Val Cenis Bramans	à partir de 5 ans
Pump Track de Val Cenis Lanslebourg	à partir de 5 ans



Bessans

Itinéraire de VTT ludique de Bessans (ateliers de progression)	à partir de 5 ans
Espace VTT de Chantelouve	à partir de 5 ans

BIKE PARK DE LA NORMA



La Norma
Haute Maurienne Vanoise

Le Bike Park de La Norma a fait peau neuve ! Ce beau parcours sinueux et agrémenté de 10 modules en bois permet de s'entraîner et travailler son équilibre et cela autour des lacs de pêche et de baignade de La Norma, simplement magnifique.

*Ce projet a été co-financé
par l'Union européenne dans le cadre
du Contrat Espace Valléen
Haute Maurienne Vanoise :*



BIKE PARK DE LA REPOSE



La Norma
Haute Maurienne Vanoise

Cette courte zone agrémentera de façon ludique l'Enduro de l'Avalanche. Plusieurs variantes sont possibles pour varier les plaisirs à chaque passage.

€ **TARIF : GRATUIT**

📍 **LOCALITÉ : La Norma**

🚲 **ÂGE : à partir de 10 ans**





LA DOTTA (sous l'église)



Pour bien commencer, évaluez votre niveau et amusez-vous.
Zone adaptée aux débutants (encadrés) comme aux riders confirmés.
Une grande variété de modules : virages relevés, wall ride, passerelles, gap, step up, et même un big air bag pour apprendre à « voler » avec le VTT.

À partir de 5 ans. Gratuit, en plein cœur du village. Air bag dans le cadre des cours de L.A. Bike School.

Pour vous rendre à la Dotta, allez sur le parking situé derrière l'église d'Aussois, l'espace est situé dans un pré en-dessous.



Accès en bus
par la ligne S52



TARIF : GRATUIT



LOCALITÉ : Aussois



ÂGE : à partir de 5 ans





ESPACE SLOPESTYLE D'AUSSOIS



Constitué d'une montée commune et de 3 descentes cet espace a été pensé pour défier la gravité.

- **1 ligne verte** toute en douceur pour les débutant
- **1 ligne bleue** pour progresser
- **1 ligne rouge** pour les pilote confirmé désirant aller toujours plus haut et plus loin



Accès en bus
par la ligne S52



TARIF : GRATUIT



LOCALITÉ : Aussois



ÂGE : à partir de 5 ans



PUMP TRACK D'AUSSOIS



Composé de bosses et de virages relevés cet espace est destiné à tous les types d'engins à roue (non motorisés). 2 boucles imbriquées (verte et bleue) et un espace de glisse (Vulcano et Copings) vous permettent une grande diversité de transitions. A faire et à refaire !



Accès en bus
par la ligne S52



TARIF : GRATUIT



LOCALITÉ : Aussois



ÂGE : à partir de 5 ans





PUMP TRACK DE VAL CENIS BRAMANS



Val Cenis
Haute Maurienne Vanoise

Enchaînement de bosses, virages relevés, le tout sans pédaler par l'action des bras et des jambes sur le vélo en flexion-poussée sur les creux et les bosses. Les enfants vont adorer, mais les adultes peuvent aussi y prendre goût, car c'est un bon outil d'entraînement.



Accès en bus
par la ligne S53



TARIF : GRATUIT



ÂGE : à partir de 5 ans



LOCALITÉ : Val Cenis Bramans



PUMP TRACK DE VAL CENIS LANSLEBOURG



Plutôt audacieux ? Vous vous laisserez rapidement griser par les 18 whoops, les 2 dual lines, le virage superposé double et triple, les 2 tables et de la longueur pour plus de vitesse ! De quoi s'éclater à l'infini. Besoin de prendre confiance ? Direction immédiate vers la piste verte, véritable cocktail de sensations pour apprendre en toute sécurité. Devenus à la fois rapide et prudent, vous ressortirez de vos parcours avec une folle envie de continuer sous les yeux admiratifs de vos accompagnateurs confortablement installés face à la dent Parrachée



Accès en bus par
la ligne S52 ou S33



TARIF : GRATUIT



LOCALITÉ : Val Cenis Lanslebourg



ÂGE : à partir de 5 ans





ITINÉRAIRE DE VTT LUDIQUE DE BESSANS (ateliers de progression)

**Bessans**

Haute Maurienne Vanoise

Cet itinéraire est situé le long d'une large piste avec 8 ateliers permettant d'apprendre à piloter. Il est dédié à la découverte technique du VTT et permet de progresser. Pour les pilotes confirmés, il est intéressant de le faire avec du rythme.



Accès en bus
par la ligne S53



TARIF : GRATUIT



LOCALITÉ : Bessans



ÂGE : à partir de 5 ans





**Bessans**

Haute Maurienne Vanoise

Espace VTT de Chantelouve



Voici le premier « trail center » de France !

Composé de **9 pistes** maillées en réseau, il vous permettra de créer vos propres parcours à votre guise. Pensé pour le VTT et adapté à tous les niveaux, cet espace satisfera les débutants comme les experts et offre 10 km 100% VTT. Plusieurs options et variantes s'offrent à vous pour varier les plaisirs. Et pour couronner le tout, le site et les paysages sont superbes.

À faire impérativement !

**L'espace VTT de Chantelouve est cours
de labellisation Stade VTT FFC**



Accès en bus
par la ligne S53



PISTES	DESSCRIPTIF	KM	DÉNIVELÉ
Verte 1 : L'Ouillette uh !	La petite verte qui vous monte au cœur du domaine depuis la rivière Arc. La piste parfaite pour démarrer en toute tranquillité. Ce nom fait référence à la fameuse comptine pour enfants mais reprend aussi le nom d'un sommet tout proche (L'Ouille Alégra - 3130 m).	0,8 km	+10 / - 5 m
Verte 2 : A l'aise Mélèze	La boucle de découverte par excellence. Apprenez en toute sécurité. Vous traverserez une jolie forêt de mélèzes, complètement décontracté(s) :	1,2 km	+15 / - 15 m

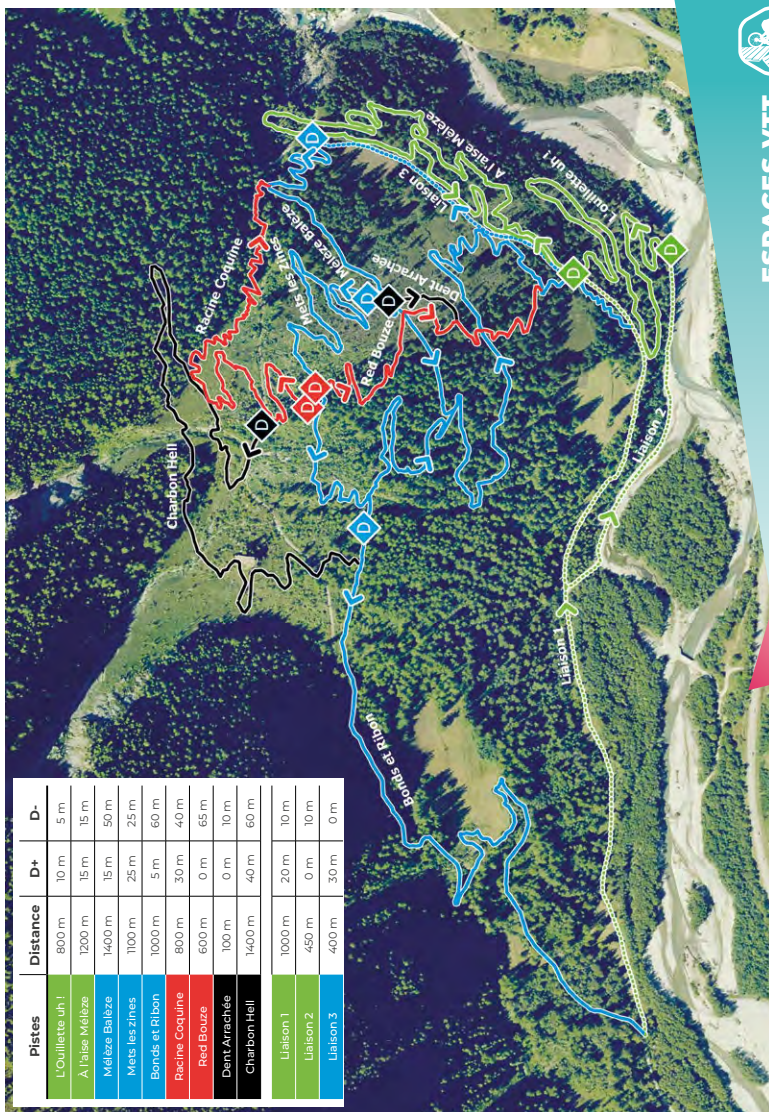
PISTES	DESSCRIPTIF	KM	DÉNIVELÉ
Bleue 8 : Mets les Zines	Avec ce parcours vous ferez le tour du propriétaire. Ludique à souhait, c'est une belle boucle pour progresser sereinement. Son nom est issu d'un jeu de mots avec le nom d'une forêt dominée par des mélèzes (un Mélézin) mais qui vous incite à accélérer (tout en restant prudent).	1,1 km	+25 / - 25 m
Bleue 3 : Mélèze Balèze	La grande sœur de "À l'aise Mélèze", même ambiance, mais encore plus fun et encore plus longue !	1,4 km	+15 / - 50 m
Bleue 4 : Bonds et Ribon	Une belle balade qui vous fera découvrir d'autres atmosphères. Le parcours vous emmènera au plus près de la Vallée du Ribon, ruisseau parfois colérique !	1,1 km	+ 5 / - 60 m



PISTES	DESCRIPTIF	KM	DÉNIVELÉ
Rouge 6 : Racine Coquine	Les mots clefs de ce parcours sont : technique et physique. Autant vous le dire ça va piquer, mais ça vaut le coup ! Après, c'est simple comme des épingles. Vous allez enchaîner les virolos telle la racine d'un arbre qui se fraie un passage au milieu des rochers. Mais restez prudent, il faut toujours se méfier des belles pistes !	0,8 km	+ 30 / - 40 m
Rouge 7 : Red Bouze	C'est un mix entre passages roulants et passages techniques. Vos roues fleuriront avec la terre, le bois, et la pierre. Nous ne sommes pas dans un magazine de décoration d'intérieur, mais le Feng Shui de cette piste ne vous laissera pas indifférent. Red Bouze est un hommage aux agriculteurs du secteur qui vous permettent de vous amuser proches de leurs prés (au passage, respectez-les). Vous y verrez peut-être leurs vaches...	0,6 km	0 / - 65 m

PISTES	DESCRIPTIF	KM	DÉNIVELÉ
Noire 5 : Dent Arrachée	Enrouler c'est tricher, tout se passe en l'air. Le nom de cette piste fait référence à un sommet bien connu du coin : la Dent Parrachée (3695 m). Vous la verrez peut-être au sommet d'un de vos sauts sur cette piste aérienne. Faites gaffe quand même à garder vos dents ;)	0,1 km	0 / - 10 m
Noire 9 : Charbon Hell	Autant dire qu'il va falloir ne rien lâcher pour passer tout ça propre. Un aperçu de ce qu'il vous attend : Blocs, skinny, step up, wallride. Le nom de cette piste était tout trouvé, c'est un charbon qui vient des enfers comme le diable de Bessans ! Dit en un mot, il fait référence au fameux sommet Bessanais (Pointe de Charbonnel - 3752 m).	1,4 km	+ 40 / - 60 m











Haute Maurienne Vanoise

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC



5€



9 782958 810863