



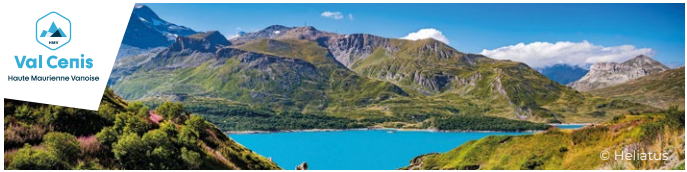
1 DÉCOUVERTE Esseillon(s), les forts sans effort

Nous allons vous raconter la fausse légende de la barrière de l'Esseillon... Il y a très très longtemps, Marie-Christine, Marie-Thérèse, Charles-Albert, Victor-Emmanuel et Charles-Félix... Les cinq titans du clair royaume de Piémont-Sardaigne se faisaient construire deux hectares de forteresse sur la Barrière de l'Esseillon. Or, un jour, ils ouïrent dire que des hordes sauvages se rassemblaient dans les terres d'en-bas. Bien-tôt, c'est sûr, ils seraient à Modane... De guerre lasse, à force d'attendre, les titans finirent par se figer et se transformer eux-mêmes en pierres. Après la fausse légende, partez découvrir la véritable histoire de ce lieu ! Sur place, prenez deux heures pour visiter les forts qui portent fièrement les noms des princes et des princesses de Savoie.

Au départ de la Maison cantonale de Modane (à côté de la gare SNCF)
21 km / + 460 / - 460 m / Route

Au départ de l'Office de Tourisme de La Norma
26 km / + 690 / - 690 m / Route

Au départ de la Maison d'Aussois
20 km / + 490 / - 490 m / Route



4 DÉCOUVERTE Entre Mont-Cenis et Merveilles

Entrez dans le monde magique du site du Mont-Cenis. Son lac aux couleurs parfois turquoise ou émeraude vous plonge dans un univers aquatique au milieu de ces sommets aux teintes minérales souvent pailletés de blanc. Ce trésor est bien gardé par des sentinelles sur 4 pattes (les marmottes) mais celles-ci vous laisseront profiter de leur joyau si vous ne les dérangez pas. Hélas, cela n'a pas toujours été ainsi ! Ce site fut le théâtre de certaines discordes. Vous en verrez les traces avec les forts et les bunkers qui veillent encore sur le plateau du Mont-Cenis.

Au départ du Col du Mont-Cenis
17 km / + 260 / - 260 m / Route et chemin

Au départ du sommet de la Télécabine du Vieux Moulin
Cette liaison vous permet de partir depuis la station de Val Cenis Lanslevillard avec les remontées mécaniques. Au sommet de la télécabine du Vieux Moulin il vous reste 3 km pour rejoindre le tour du lac du Mont-Cenis.

23 km / + 350 / - 350 m / Route et chemin

4A Variante aller-retour vers le Col du Petit Mont-Cenis
Cette liaison commence au niveau de la chapelle Saint Barthélemy. Elle vous conduit au col du petit Mont-Cenis. Le retour se fait par le même chemin.

8 km / + 165 / - 165 m / Route

4B Variante en boucle par le hameau de Grand-Croix
Cette boucle à l'aval de la digue du barrage permet de découvrir l'envergure de l'ouvrage. Continuez sur la D1006 jusqu'à l'ancienne douane et tourner à droite en direction du hameau de Grand-Croix.

4.7 km / + 100 / - 100 m / Route et chemin

Au départ de l'Office de Tourisme de Lanslebourg
Pour les plus courageux, vous pouvez vous rendre au lac du Mont-Cenis par la route ou par la forêt depuis la station de Val Cenis Lanslebourg.

Par la route :
37 km / + 985 / - 985 m / Route et chemin

Par la forêt :
42 km / + 1265 / - 1265 m / Route et chemin

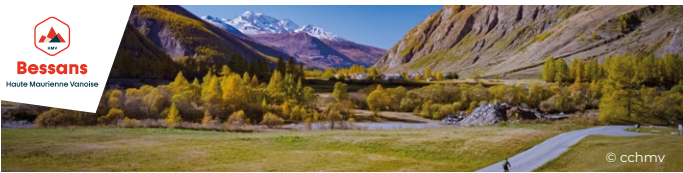


2 DÉCOUVERTE Obélix est passé par là ?

Aucun gaulois de la célèbre BD n'est passé par là, hélas. Le monolithe est l'œuvre de la nature ; c'est en fait une aiguille de cagneule (roche sédimentaire) de 93 m de haut que vous pourrez admirer au détour d'un virage. Vous verrez, on imagine aisément qu'avec un peu de potion magique quelqu'un aurait pu la disposer là !

A défaut d'aventures gauloise, détendez-vous et profitez d'une magnifique forêt de pins aux senteurs et couleurs méditerranéennes. Cette forêt composée de mélèzes, pins à crochets et pins cembro revêt une parure rose à la sortie de l'hiver grâce à la présence de la bruyère des neiges (espèce protégée), apportant une ambiance toute particulière à ces lieux. Vous croiserez peut-être un écureuil, ces derniers sont paisibles puisque Idéfix ne les poursuit pas.

Au départ de l'Office de Tourisme d'Aussois
15 km / + 285 / - 285 m / Route et chemin



DÉCOUVERTE 5 Sa majesté Charbonnel sur son lit d'Avérole

Nous allons vous livrer les secrets d'une recette locale.
2 ingrédients majeurs, le plus haut sommet de Haute Maurienne Vanoise (le Charbonnel – 3752 m) et son glacier suspendu. Ajouter un soupçon de villages de montagne composé des hameaux de la Goulaz, des Vincendières et d'Avérole.

Arrosez du torrent du même nom. Et décorez le tout avec le refuge éponyme. Tous vos sens seront en éveil !

Bon appétit !

Au départ de la place de la Mairie de Bessans
19 km / + 510 / - 510 m / Route et chemin



6 DÉCOUVERTE Dans le décor de Belle et Sébastien

Belle ? où es-tu ? Belle ? On imagine facilement Sébastien appeler son fidèle compagnon dans ces paysages qui servirent de décor aux différents films de la saga Belle et Sébastien. Vous comprendrez facilement le choix des réalisateurs quand vous y serez.

Paysages, glaciers, faune et flore de montagne et surtout de belles pierres ! Les maisons de Bonneval-sur-Arc et de l'Écot sont typiques de l'architecture de Haute Maurienne Vanoise.

Ces constructions en pierre sont parfaitement intégrées au paysage. Bref, un vrai décor de cinéma. Bon film !

Au départ de la place de la Mairie de Bessans
30 km / + 535 / - 535 m / Route et chemin

Au départ de l'Office de Tourisme de Bonneval-sur-Arc
18 km / + 265 / - 265 m / Route et chemin



3 DÉCOUVERTE Glace à la Vanoise

Quoi de meilleure qu'une bonne glace à la Vanoise ! vous allez vous délecter de paysages grandioses, de panoramas délicieux, où les marmottes et autres chamois vous salueront sur cette terrasse grandeur nature.

En plein milieu du Parc national de la Vanoise accessibles en vélo, vous profiterez de la vue sur la plus grande calotte glacière de France. Cet itinéraire en aller-retour vous emmènera voyager au cœur de grands espaces et au milieu de hauts sommets, en toute quiétude.

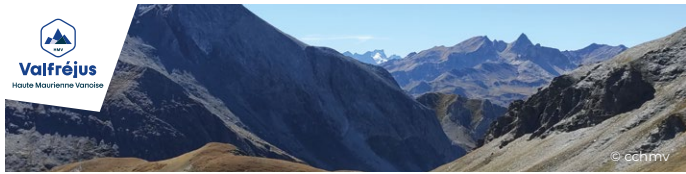
Et pas besoin de payer l'addition, c'est la nature qui vous l'offre.

Au départ du parking de Bellecombe
Dans cette version courte il ne vous reste plus que 230 m de dénivelé pour atteindre le refuge de la Femma et autant pour revenir à votre point de départ.

23 km / + 460 / - 460 m / Route et chemin

Au départ de Val Cenis Termignon
Une version plus physique où il faudra gérer son effort et sa batterie de VAE.

49 km / + 1510 / - 1510 m / Route et chemin



7 DÉCOUVERTE Tour du haut plateau d'Arrondaz

Découvrez un site chargé d'histoire. Ce lieu de terribles batailles et de bombardements intensifs entre Français et Italiens aura marqué la 2nde guerre mondiale. Le Fort du Lavoir, le Pas du roc et les restes de baraquements témoignent d'un passé encore bien marqué. La paix revenue a laissé place à un paisible plateau composé d'alpages et de vastes étendues minérales. Votre parcours atteindra les 2700 m au point le plus haut, autant dire que vous allez avoir le souffle coupé au sens propre comme au figuré. Le panorama y est grandiose et le spectacle envoûtant.

Pour la redescente 2 options s'offrent à vous :

- La plus sage, pour les moins aguerris, en redescendant par la télécabine d'Arrondaz. **Un forfait pour redescendre en télécabine est nécessaire. Pensez à acheter votre sésame avant votre sortie**
- La plus téméraire, pour les pilotes de VTT confirmés, en passant par l'itinéraire de VTT d'enduro de niveau difficile (Rouge) nommé « La Déjantée ».

Au départ du bas de la télécabine d'Arrondaz et retour par cette dernière

19 km / + 1195 / - 525 m / Chemin

Au départ du bas de la télécabine d'Arrondaz et retour par l'itinéraire d'Enduro VTT « La Déjantée »

29 km / + 1280 / - 1280 m / Chemin et sentier étroit avec obstacles et pentes raides

km

Distance

Dénivelé

Terrain

Haute Maurienne Vanoise

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

Explorez la Haute Maurienne Vanoise...

8 itinéraires en VTT à assistance électrique

haute-maurienne-vanoise.com

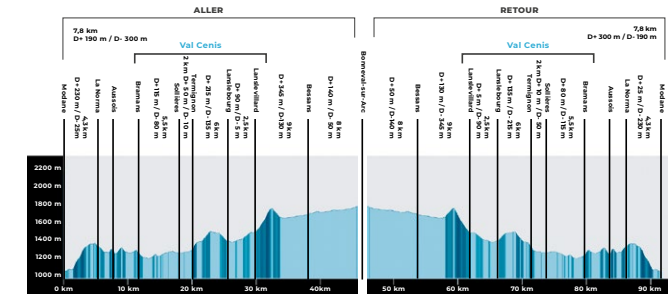
Création: © comatruelle.com / Photo couverture: © Heliatux / 06/23



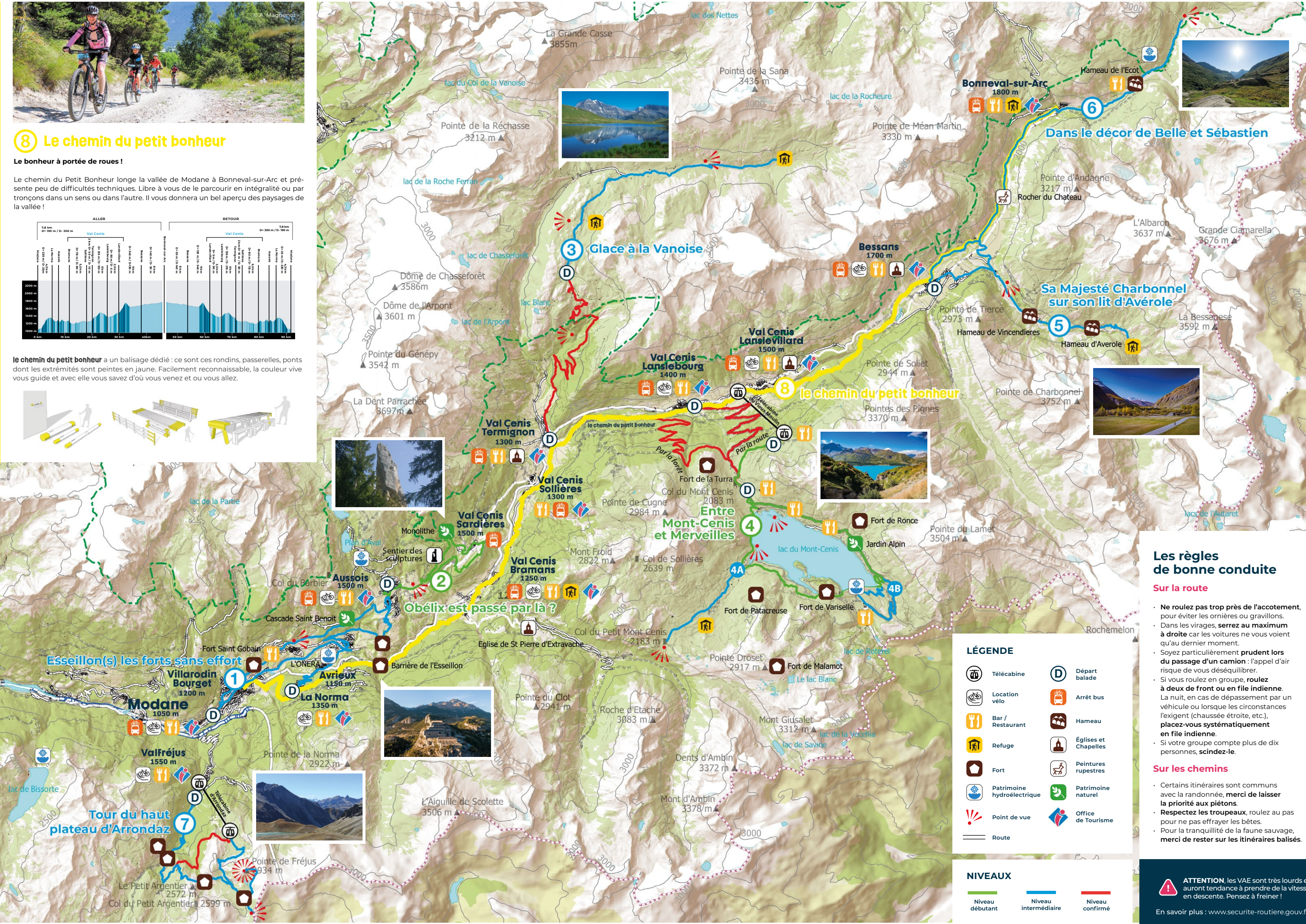
⑧ Le chemin du petit bonheur

Le bonheur à portée de roues !

Le chemin du Petit Bonheur longe la vallée de Modane à Bonneval-sur-Arc et présente peu de difficultés techniques. Libre à vous de le parcourir en intégralité ou par tronçons dans un sens ou dans l'autre. Il vous donnera un bel aperçu des paysages de la vallée !



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.



Les règles de bonne conduite

Sur la route

- Ne roulez pas trop près de l'accotement, pour éviter les ornières ou gravillons.
- Dans les virages, **serrez au maximum à droite** car les voitures ne vous voient qu'au dernier moment.
- Soyez particulièrement **prudent lors du passage d'un camion** : l'appel d'air risque de vous déséquilibrer.
- Si vous roulez en groupe, **roulez à deux de front ou en file indienne**. La nuit, en cas de dépassement par un véhicule ou lorsque les circonstances l'exigent (chaussée étroite, etc.), **placez-vous systématiquement en file indienne**.
- Si votre groupe compte plus de dix personnes, **scindez-le**.

Sur les chemins

- Certains itinéraires sont communs avec la randonnée, **merci de laisser la priorité aux piétons**.
- Respectez les troupeaux**, roulez au pas pour ne pas effrayer les bêtes.
- Pour la tranquillité de la faune sauvage, **merci de rester sur les itinéraires balisés**.

ATTENTION, les VAE sont très lourds et auront tendance à prendre de la vitesse en descente. Pensez à freiner !

En savoir plus : www.securite routiery.gouv.fr