



La Maurienn'ita

La traversée de la Maurienne jusqu'en Italie

4 jours - 3 nuits

Vélo route
& VAE



L'Italie n'a jamais été aussi près !
4 jours pour se surpasser et dépasser la frontière.

L'objectif : rouler les yeux grands ouverts sur ce que la Maurienne a de plus beau à vous offrir et rejoindre l'Italie ! A vous les 130 km et le col du Mont-Cenis à franchir avant de déguster une savoureuse pizza !

Vous allez aimer...

- LA PROGRESSION DOUCE VERS L'ITALIE
- L'ASCENSION FINALE DU COL DU MONT CENIS

- LES POINTS DE VUE SUR LE MASSIF DE LA VANOISE, SES HAUTS SOMMETS ET SES GLACIERS
- LE LAC DU MONT CENIS, VÉRITABLE JOYAU ALPIN

- ROULER DE VILLAGES EN VILLAGES A LA DÉCOUVERTE DES PARTICULARITÉS LOCALES
- PLONGER DANS L'HISTOIRE DU FAMEUX COUTEAU OPINEL
- LES FORTS DE L'ESSEILLON



Bienvenue en Maurienne, Une destination vélo qui saura vous enchanter !

La vallée de la Maurienne est un véritable trait d'union : des Alpes du Nord (par les cols de l'Iseran et de la Madeleine) et des Alpes du Sud (par les cols du Télégraphe/Galibier, de la Croix de Fer et du Glandon), de la France (par le Grand Cucheron ou La Mauriennaise) et de l'Italie (par le col du Mont Cenis).

La Maurienne est également une des plus longues vallées de l'arc alpin et, par sa diversité de paysages et ses richesses patrimoniales, elle vous offre un voyage spécifique quand vous la traversez !

Savez-vous que la Maurienne est considérée comme «le plus grand domaine cyclable du monde©» ?

Ce n'est pas pour son réseau de voies vertes (en tout cas, pas encore !) mais plutôt parce qu'elle accueille la plus grande concentration de cols ! des cols mythiques (Télégraphe, Galibier, Glandon, Croix de Fer, Iseran, Madeleine), des cols classiques (Mont-Cenis, Albanne, Mollard, Chaussy, Cucheron), et enfin des cols secrets (Beaune, Petit Mont-Cenis).

A vous de pédaler à présent ! Aujourd'hui le voyage à vélo se multiplie sous différentes formes avec différentes pratiques, seul ou à plusieurs, en musculaire ou en électrique. Il devient accessible et gage du respect de l'environnement.

Dans ce contexte, la Maurienne ne vous laissera pas indifférent. Vous en prendrez plein les yeux !

Une destination accueillante

Soucieuse d'offrir une prestation adaptée à la demande des cyclistes (route, VTT, vélo à assistance électrique), Maurienne Tourisme a créé le label « Qualité Cyclo Maurienne » qui rassemble des établissements volontaires et impliqués dans l'accueil des cyclistes. Ce label est aujourd'hui couplé sur le territoire avec un autre label national « Accueil vélo » qui répond également à des valeurs de qualité.

Les établissements labellisés respectent une charte et proposent des services et équipements spécifiques comme

- un garage à vélo sécurisé
- un local d'entretien
- un espace vestiaire/buanderie
- un espace de lavage
- un kit de petite réparation d'urgence
- une prise de courant 220V pour recharger les batteries
- un espace détente
- un petit-déjeuner matinal et un menu sportif pour les hébergements proposant la restauration.



Parmi les établissements labellisés de la Maurienne, nous comptons des hébergements (hôtels, chambres d'hôtes, campings, gîtes et meublés, résidences de tourisme, villages de vacances, auberges de jeunesse et refuges), des restaurants, des Offices de Tourisme, des magasins de vélo (vente, location, réparation), des moniteurs cyclo ainsi qu'un masseur à domicile.

Afin de vous proposer un service de qualité durant votre séjour, nous avons choisi de sélectionner pour chaque étape, des établissements labellisés.

Pour plus d'informations rendez vous sur: www.velo-maurienne.com (rubrique préparer son séjour)

Pour accéder à l'ensemble des services touristiques de la Maurienne, rendez-vous sur www.maurienne-tourisme.com (rubrique découverte et préparer son séjour)

Pour avoir plus d'informations sur la commune de Moncenisio (Italie), rendez-vous sur www.turismotorino.org

Comment venir en Maurienne ?



En train

Des TGV et T.E.R en provenance de Paris et Lyon et de Chambéry desservent entre autres, les gares de Val d'Arc Aiguebelle, St-Jean-de-Maurienne et Modane.

Pour rejoindre Val d'Arc Aiguebelle, compter:
3h15 depuis Paris (en TGV direct/ 1 par jour)
1h20 depuis Grenoble
45 min depuis Chambéry

En voiture

Par l'autoroute de Maurienne (A43), vous accédez facilement à la vallée. Temps de parcours moyens (jusqu'à Val d'Arc Aiguebelle):

1h30 depuis Lyon
2h30 depuis Turin (par le Tunnel Routier du Fréjus)
1h15 depuis Genève
1h depuis Grenoble
30 minutes depuis Chambéry

En avion

Cinq aéroports se trouvent à proximité de la Maurienne : Chambéry, Lyon Saint Exupéry, Genève, Turin, Grenoble. Ils sont accessibles en taxi ou en train.

Solution de transport de personnes



Si vous souhaitez éviter la route entre Saint-Jean de Maurienne et Saint-Michel de Maurienne, vous avez la possibilité de prendre le train.
Ligne Chambéry - Modane
Plus d'info: www.ter.sncf.com/auvergne-rhone-alpes

Solution de transport de bagages



La société de transport Trans-Alpes vous propose le transport de bagages et/ou de personnes à partir de 80 € /étape (tarif à partir de 3 pers.)
Plus d'information: +33 (0)4 79 64 02 55 / info@trans-alpes.com

Autres solutions en Oisans: Intervallées transport, Taxis JP La Meije, Taxis Sert-Marc, Abacar Taxis

Un problème lors de votre séjour?



SOS Vélos : Dépannage, assistance et rapatriement 24h/24h et 7j/7j
06 50 56 72 17 - passionsorganizz@gmail.com

Secours: 18 ou 112



LE PARCOURS GLOBAL

Niveau: difficile

4 jours / 3 nuits

134.6 km

2 568 m

2 096 m

305 m

Aiton

Villes principales traversées: Val d'Arc Aiguebelle, Saint-Rémy de Maurienne, Saint-Jean de Maurienne, Saint-Michel de Maurienne, Modane, Val-Cenis Lanslebourg

Pas de balisage spécifique. Suivre le balisage départemental

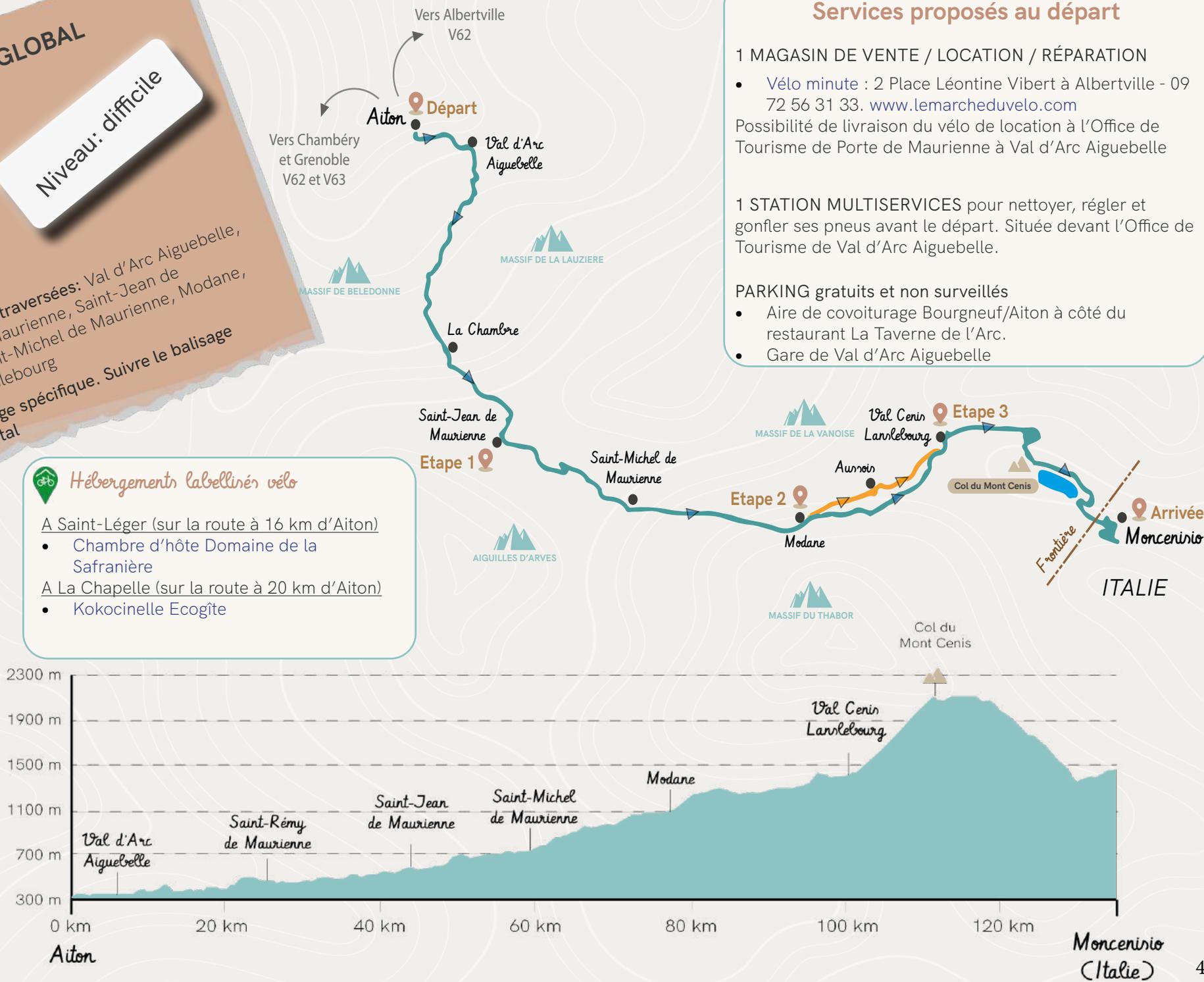
Hébergements labellisés vélo

A Saint-Léger (sur la route à 16 km d'Aiton)

- Chambre d'hôte Domaine de la Safranière

A La Chapelle (sur la route à 20 km d'Aiton)

- Kokocinelle Ecogîte



Services proposés au départ

1 MAGASIN DE VENTE / LOCATION / RÉPARATION

- Vélo minute : 2 Place Léontine Vibert à Albertville - 09 72 56 31 33. www.lemarcheduvelo.com

Possibilité de livraison du vélo de location à l'Office de Tourisme de Porte de Maurienne à Val d'Arc Aiguebelle

1 STATION MULTISERVICES pour nettoyer, régler et gonfler ses pneus avant le départ. Située devant l'Office de Tourisme de Val d'Arc Aiguebelle.

PARKING gratuits et non surveillés

- Aire de covoiturage Bourgneuf/Aiton à côté du restaurant La Taverne de l'Arc.
- Gare de Val d'Arc Aiguebelle

ITALIE

Moncenis (Italie)

Jour 1

Aiton > Saint-Jean de Maurienne

Une mise en jambe optimale sur cette première étape qui ne demande pas de gros efforts. Le long de ces 44 kilomètres, vous emprunterez les routes secondaires et roulez de villages en villages en toute tranquillité. Une belle entrée en matière pour découvrir la Maurienne et sa rivière, l'Arc, qui vous guidera jusqu'au dernier jour. Sur le parcours, quelques musées et autres curiosités mais également des plans d'eau, agrémenteront vos haltes.

LES BONNES ADRESSES

Points d'information

- Office de Tourisme Porte de Maurienne de Val d'Arc Aiguebelle
- Office de Tourisme Montagnicimes de Saint-Jean de Maurienne

Hébergements labellisés vélo

- A Saint-Jean de Maurienne
- Hotel Le Saint-Georges***, hôtel de l'Europe**, hôtel du Nord**
 - Chambres d'hôtes Chez Véronique et Fred et Nilautpala dream
 - Camping des Grands cols***

Restaurants

Tous les restaurants sur www.maurienne-tourisme.com

Magasins de réparation labellisés

- Dvélos à St-Jean de Maurienne
- Vélo Minute à St-Michel de Maurienne

Points de recharge en accès libre

- Office de Tourisme de Val d'Arc Aiguebelle
- Office de Tourisme de Saint-Jean de Maurienne

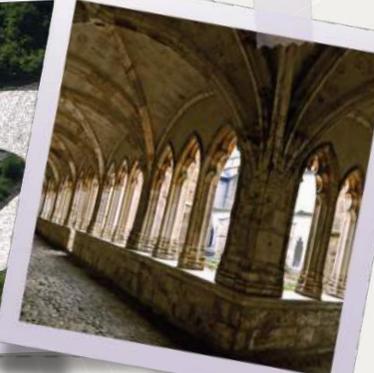


CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉTAPE

- Distance: 44 km
- ▲ Dénivelé + : 575 m
- ▲ Dénivelé - : 310 m
- ▲ Altitude max: 571 m
- ▲ Altitude min: 306 m



A télécharger



A VOIR / A FAIRE

- A Argentine
 - Musée du Félicien sur la vie d'autrefois
- A Saint-Alban d'Hurtières
 - Plan d'eau des Hurtières (à la sortie d'Epierre, détour de 3 km en direction de Saint-Pierre de Belleville)
- A Saint-Rémy de Maurienne
 - Lac bleu
- A Sainte-Marie de Cuines
 - L'Aura, oeuvre collective monumentale
- A Saint-Jean de Maurienne
 - Le Centre-bourg, la cathédrale Saint-Jean Baptiste et le cloître
 - Musée Opinel
 - Musée des costumes, arts et traditions populaires

Jour 2

Saint-Jean de Maurienne > Modane

Il faut l'avouer, ce ne sera pas l'étape la plus agréable ! L'itinéraire emprunte en quasi totalité la route départementale 1006, axe de circulation majeur de la vallée. En plus d'être bien fréquentée, elle longe en partie, les travaux du chantier Lyon-Turin. Restez donc attentifs et prudents !

Sur la route et à l'arrivée, de jolis sites chargés d'histoire vous attendent ! N'est-ce pas motivant malgré tout ?

Si cette étape ne vous inspire guère, n'hésitez-pas à prendre le train à Saint-Jean de Maurienne. En 30 min vous arriverez à destination !

LES BONNES ADRESSES

Points d'information

- Office de Tourisme Montagnicimes de Saint-Jean de Maurienne
- Office de Tourisme Maurienne Galibier de Saint-Michel de Maurienne
- Le point Infos de Modane

Hébergement labellisé vélo

- Chambre d'hôtes Au coeur des Alpes à Villarodin Le Bourget
- Autres hébergements (non labellisés) sur www.maurienne-tourisme.com

Restaurants

Tous les restaurants sur www.maurienne-tourisme.com

Magasins de réparation labellisés vélo

- Dvélos à St-Jean de Maurienne
- Vélo minute à St-Michel de Maurienne
- Action Sports à Modane

Points de recharge en accès libre

- Office de Tourisme de St-Jean de Maurienne
- 36 rue Général Ferrie à St-Michel de Maurienne
- Place du marché et Point d'informations à Modane

A VOIR / A FAIRE

A Villargondran

- Plan d'eau des Oudins

A Saint-Michel de Maurienne

- Musée de l'aluminium

A Modane

- Muséebar: musée de la frontière
- Maison penchée (à 2 km, montée de Valfréjun)
- Fort Saint Gobain et télégraphe Chappe
- Exposition Les petits secrets de l'univers - La Rizerie
- Sanctuaire Notre-Dame du Charmaix (montée de Valfréjun)



CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉTAPE

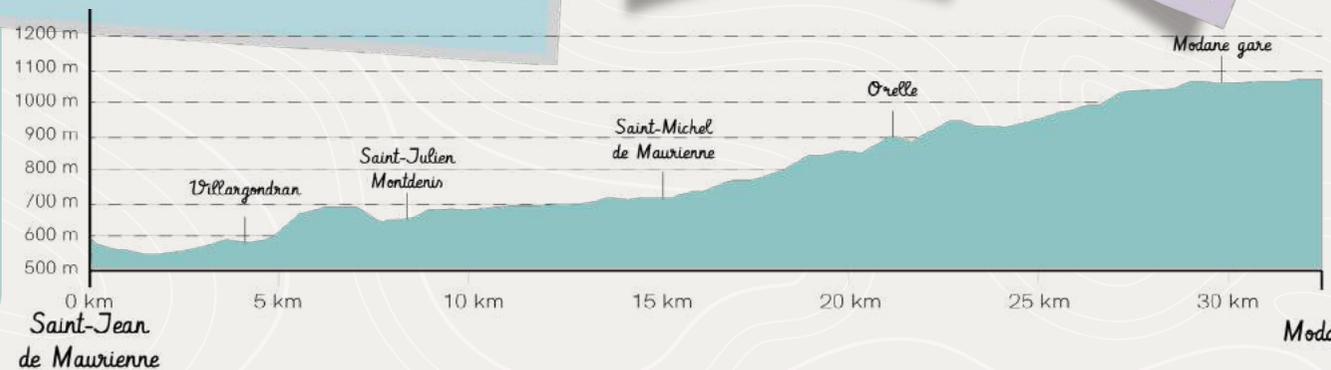
- ➔ Distance: 32.4 km
- ⬆️ Dénivelé + : 644 m
- ⬆️ Dénivelé - : 154 m
- ⬆️ Altitude max: 1065 m
- ⬇️ Altitude min: 542 m



A télécharger



Trafic important entre Saint-Jean de Maurienne et Modane. Voir les solutions de transport alternatives en fin de document



Jour 3

Modane > Val-Cenis Lanslebourg

Vous quittez la petite ville dynamique de Modane pour un autre décor, celui offert par la Haute-Maurienne Vanoise. Sur votre route, à votre gauche, les hautes montagnes du Parc National de la Vanoise et ses glaciers ne vous quitteront pas des yeux ! Le parcours s'annonce agréable avec notamment un point de vue remarquable sur la barrière fortifiée de l'Esseillon ainsi que la traversée de petits villages plein de charme.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉTAPE

- ➔ Distance: 23.5 km
- ⚡ Dénivelé + : 469 m
- ⚡ Dénivelé - : 135 m
- ⚡ Altitude max: 1 410 m
- ⚡ Altitude min: 1 065 m



A télécharger

LES BONNES ADRESSES



Points d'information

- Le point Infos de Modane
- Offices de Tourisme à Val-Cenis Bramans, Sollières-Sardières, Termignon et Lanslebourg



Hébergements labellisés vélo

- A Val-Cenis Lanslebourg
- Hôtel La clé des champs***
 - Hôtel Alpazur***
 - Auberge de jeunesse HI Val Cenis
- A Val-Cenis Lanslevillard (à 3 km de Val-Cenis Lanslebourg)
- Hôtel Etoile des Neiges***
- Autres hébergements (non labellisés) sur www.maurienne-tourisme.com



Magasin de réparation labellisé

- Action Sports à Modane



Restauration

- Hôtel restaurant La clé des champs***
- Tous les restaurants sur www.maurienne-tourisme.com



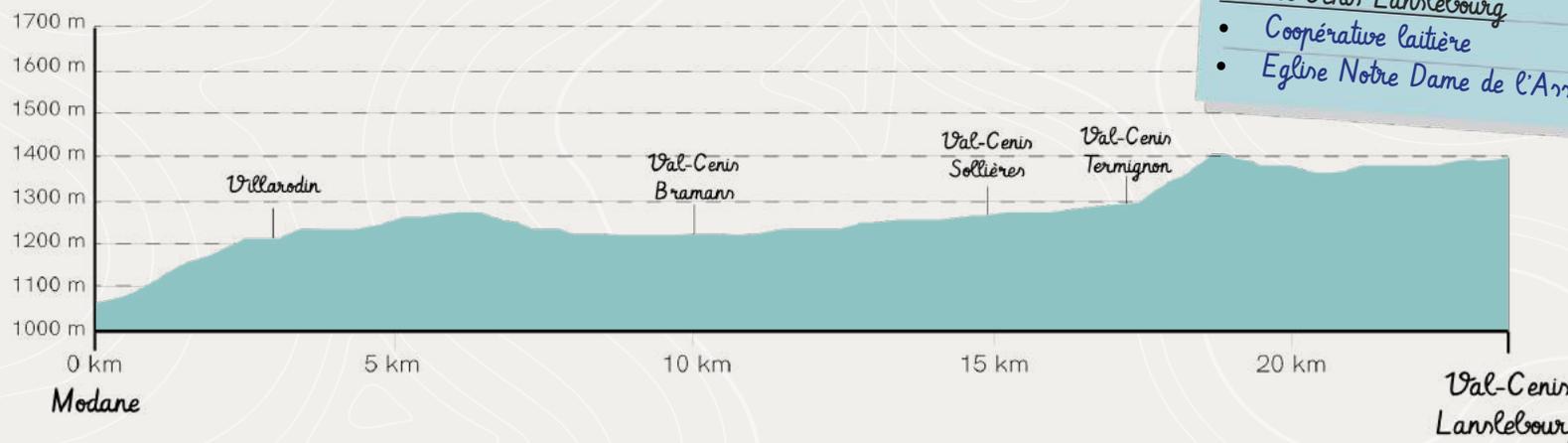
Points de recharge en accès libre

- Place du marché et Point d'informations à Modane
- Office de Tourisme de Val-Cenis Lanslebourg (côté gendarmerie)

A VOIR / A FAIRE



- Entre Avrieux et Bramans (sur la route)
- Les forts de l'Esseillon et pont du diable
- A Val-Cenis Sollières
- Musée d'archéologie
- Base aqualudique
- A Val-Cenis Termignon
- Exposition du Parc National de la Vanoise
- A Val-Cenis Lanslebourg
- Coopérative laitière
- Eglise Notre Dame de l'Assomption



Jour 3 (variante par Aussois) Modane > Val-Cenis Lanslebourg

Pour rejoindre Val-Cenis Lanslebourg, vous pouvez également emprunter une route pittoresque légèrement plus longue et plus pentue (+210m D+) que le parcours classique mais ô combien jolie. Cet itinéraire vous plongera notamment au coeur de la barrière historique de l'Esseillon et vous fera passer par la station-village animée d'Aussois puis le plateau de Sardières.



CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉTAPE

- Distance: 25,4 km
- ↗ Dénivelé + : 708 m
- ↘ Dénivelé - : 379 m
- ⬆ Altitude max: 1 518 m
- ⬇ Altitude min: 1 065 m



A télécharger



A VOIR / A FAIRE

Au Bourget

- Rocher des Amoureux
- Brasserie des Sources de la Vanoise

Sur la route entre Le Bourget et Aussois

- Cascade Saint-Benoit
- Fort Victor Emmanuel
- Fort Marie-Christine

A Aussois

- Musée agro-pastoral de l'Arche d'Or
- Centre-bourg

A Val-Cenis Sollières

- Musée d'archéologie

A Val-Cenis Termignon

- Exposition du Parc National de la Vanoise

A Val-Cenis Lanslebourg

- Coopérative laitière
- Eglise Notre Dame de l'Assomption

LES BONNES ADRESSES

Points d'information

- Point infos de Modane
- Offices de Tourisme d'Aussois
- Offices de Tourisme de Val-Cenis Sollières-Sardières, Termignon et Lanslebourg

Hébergements

A Val-Cenis Lanslebourg

- Hôtel La clé des champs***
- Auberge de jeunesse HI Val Cenis

A Val-Cenis Lanslevillard (à 3 km de Val-Cenis Lanslebourg)

- Hôtel Etoile des Neiges***

Autres hébergements (non labellisés) sur www.maurienne-tourisme.com

Restauration

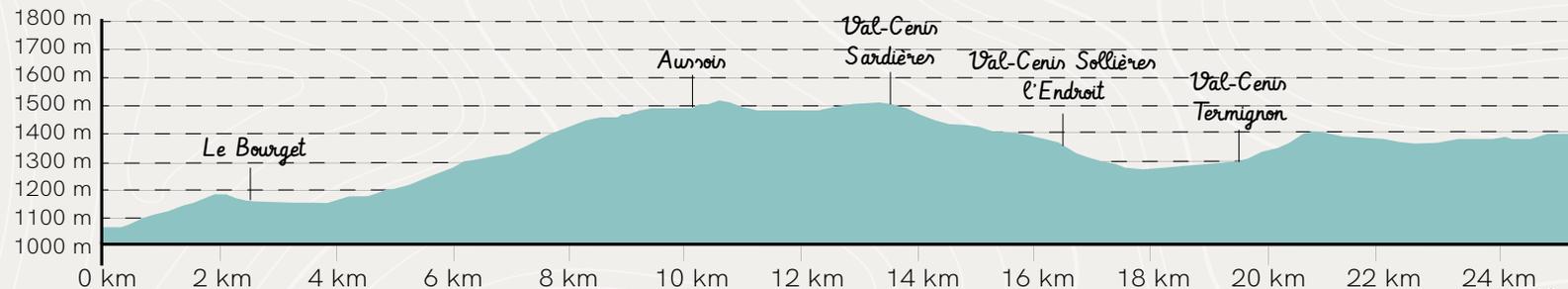
- Hôtel restaurant La clé des champs***
- Tous les restaurants sur www.maurienne-tourisme.com

Magasin de réparation

- Action Sports à Modane

Point de recharge en accès libre

- Office de Tourisme de Val-Cenis Lanslebourg (côté gendarmerie)



Modane

Val-Cenis
Lanslebourg

Jour 4

Val-Cenis Lanslebourg > Moncenisio

Dernière et grosse étape avant de rejoindre l'Italie, avec l'ascension du très beau col du Mont-Cenis. Ce passage historique vous mènera vers un joyau alpin: le lac du Mont-Cenis. Ses eaux turquoise ne vous laisseront pas indifférent, c'est sûr ! N'hésitez pas à descendre de vélo pour découvrir notamment les secrets de ce site chargé d'histoire au musée de la Pyramide ou, pourquoi pas, partir à l'assaut des fortifications ! Et dites-vous bien qu'à ce moment là de votre périple, l'Italie n'a jamais été aussi près !

LES BONNES ADRESSES

Points d'information

- Office de Tourisme de Val-Cenis Lanslebourg
- Maison Franco italienne (plan des fontainettes) au Mont Cenis

Hébergements et restauration

Côté Français

- Rendez-vous sur: www.maurienne-tourisme.com

Côté Italien

- Rendez-vous sur: www.turismotorino.org

Magasins de réparation

- Val-Cenis Lanslebourg
- Intersport Cosme, Dalcin shop
- Val-Cenis Lanslevillard
- Intersport Altitude

CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉTAPE

-  Distance: 34 km
-  Dénivelé + : 955 m
-  Dénivelé - : 921m
-  Altitude max: 2 097 m
-  Altitude min: 1 315 m



A télécharger



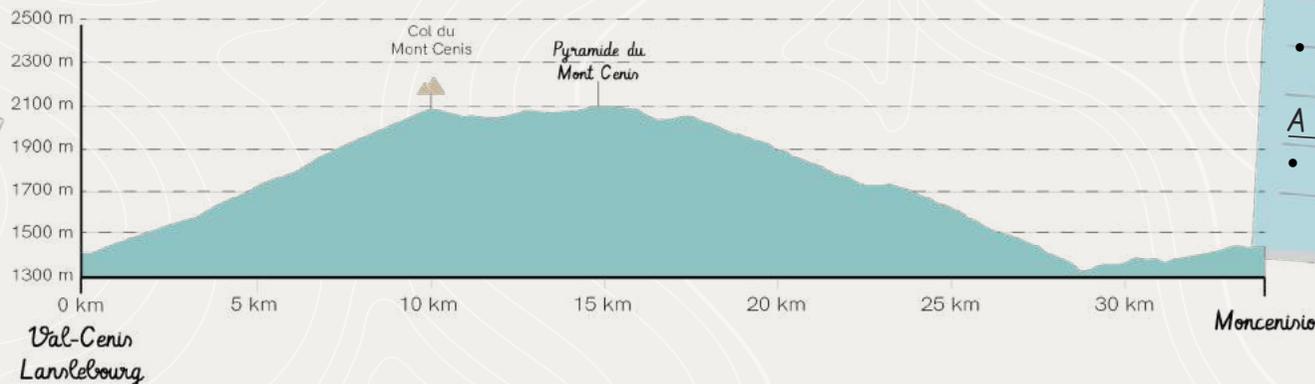
A VOIR / A FAIRE

Au Mont-Cenis

- Point de vue sur le lac
- Musée de la Pyramide
- Le jardin alpin
- Forts de Varinelle (20 min de marche depuis le barrage)
- Fort de Ronce (30 min de marche depuis le parking de la Pyramide)

A Moncenisio

- Centre-bourg et lac



Les règles de bonne conduite

- 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.
- Pour les traversées de tunnels ou en cas de mauvaise météo, pensez à avoir des éclairages et tenues réfléchissantes.
- 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), placez-vous systématiquement en file indienne.
- Si votre groupe compte plus de dix personnes, scindez-le.

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

En savoir plus: www.securite-routiere.gouv.fr



Bientôt, à vous votre photo souvenir !

#cyclomaurienne



Les incontournables de l'itinéraire en image !

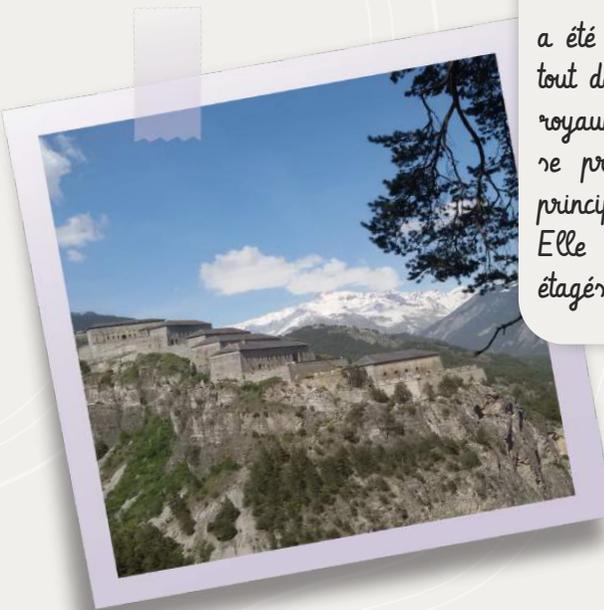
L'Opinel est un couteau mondialement connu, et qui trouve ses origines dans le village d'Albiez, en Maurienne. Tout canif Opinel porte la marque distinctive de la « Main couronnée » qui est l'emblème de St-Jean de Maurienne.



La Barrière de l'Erneillon

a été bâtie en Haute-Maurienne au tout début du XIX^{ème} siècle par le royaume de Piémont-Sardaigne pour se protéger de la France, alors principale ennemie.

Elle est constituée de cinq forts étagés sur la largeur de la vallée.



Le Lac du Mont-Cenis est situé à 1 974m d'altitude, sur le plateau portant le même nom, non-loin de la frontière franco-italienne.

Il constitue le passage le plus fréquenté à l'époque du Moyen-Âge, entre la France et l'Italie.



Le Beaufort est produit à partir du lait de quelques 10.400 vaches de race Tarine ou Abondance. Ces vaches, pour la période d'été, peuplent les alpages et permettent ainsi, le maintien du système agropastoral qui modèle nos montagnes.

Roadbook proposé par Maurienne Tourisme

www.velo-maurienne.com
www.maurienne-tourisme.com



Plus d'informations:
info@maurienne-tourisme.com
+33 (0)4.79.83.23.94