

LÉGENDE

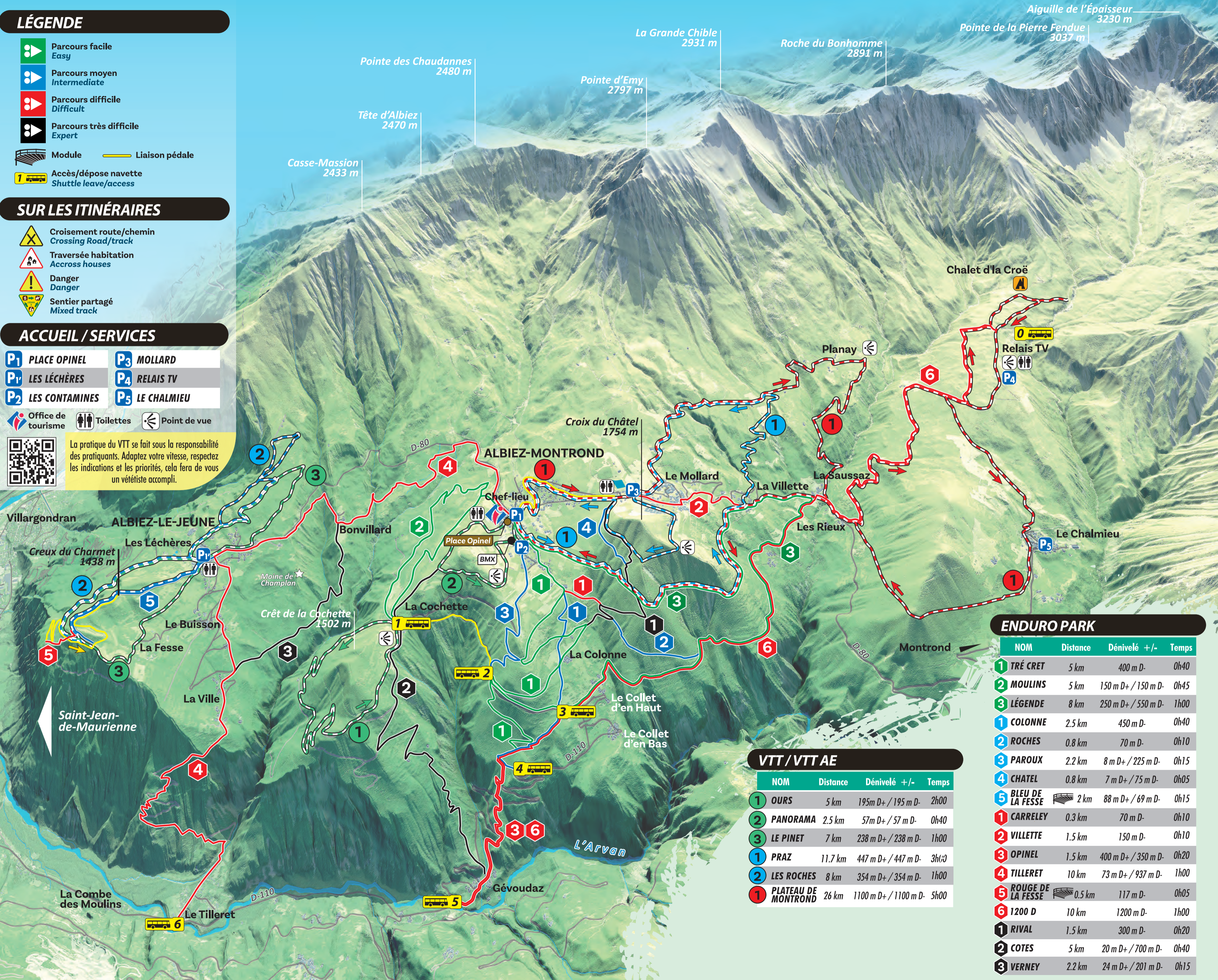
- Parcours facile / Easy
- Parcours moyen / Intermédiaire
- Parcours difficile / Difficult
- Parcours très difficile / Expert
- Module / Liaison pédale
- Accès/dépose navette / Shuttle leave/access

SUR LES ITINÉRAIRES

- Croisement route/chemin / Crossing Road/track
- Traversée habitation / Accross houses
- Danger / Danger
- Sentier partagé / Mixed track

ACCUEIL / SERVICES

- P1** PLACE OPINEL
 - P3** MOLLARD
 - P1v** LES LÉCHÈRES
 - P4** RELAIS TV
 - P2** LES CONTAMINES
 - P5** LE CHALMIEU
- Office de tourisme
 Toilettes
 Point de vue
- La pratique du VTT se fait sous la responsabilité des pratiquants. Adaptez votre vitesse, respectez les indications et les priorités, cela fera de vous un vététiste accompli.



OFFICES DE TOURISME

- LE CORBIER : le-corbier.com +33 (0)4 79 83 04 04
- ALBIEZ : montagnicimes.com/albiez +33 (0)4 79 59 30 48
- SAINT-JEAN D'ARVES : Sja73.com +33 (0)4 79 59 73 30
- SAINT-SORLIN D'ARVES : Saintsorlindarves.com +33 (0)4 59 59 71 77

Météo Savoie : www.meteoalpes.com
 État des routes : www.savoie-routes.fr
 Secours : 112

Mountain Bikers FOUNDATION

POUR UN VTT DURABLE ET RESPONSABLE, J'ADHÈRE À LA CHARTE MBF

- JE RESPECTE LA NATURE
- JE RESPECTE LES SENTIERS
- JE ROULE DURABLE ET RESPONSABLE
- JE RESPECTE LES AUTRES USAGERS

VTT

Au Pays des Aiguilles d'Arves
 Parcours tous niveaux / Parcours Enduro

ENDURO PARK

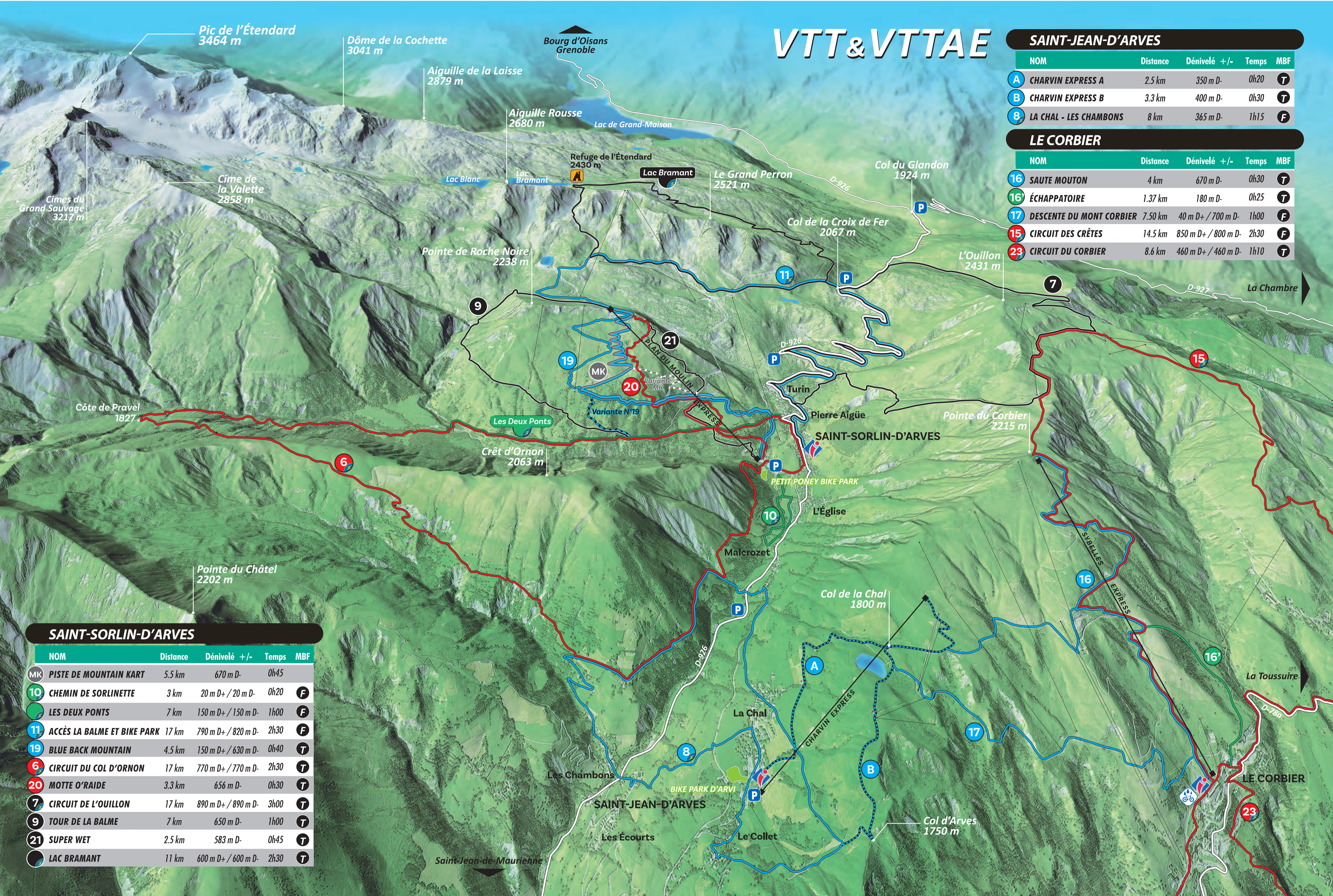
| NOM | Distance | Dénivelé +/- | Temps |
|---------------------|----------|---------------------|-------|
| 1 TRÉ CRÉT | 5 km | 400 m D- | 0h40 |
| 2 MOULINS | 5 km | 150 m D+ / 150 m D- | 0h45 |
| 3 LÉGENDE | 8 km | 250 m D+ / 550 m D- | 1h00 |
| 1 COLONNE | 2.5 km | 450 m D- | 0h40 |
| 2 ROCHES | 0.8 km | 70 m D- | 0h10 |
| 3 PAROUX | 2.2 km | 8 m D+ / 225 m D- | 0h15 |
| 4 CHATEL | 0.8 km | 7 m D+ / 75 m D- | 0h05 |
| 5 BLEU DE LA FESSE | 2 km | 88 m D+ / 69 m D- | 0h15 |
| 1 CARRELEY | 0.3 km | 70 m D- | 0h10 |
| 2 VILLETTE | 1.5 km | 150 m D- | 0h10 |
| 3 OPINEL | 1.5 km | 400 m D+ / 350 m D- | 0h20 |
| 4 TILLERET | 10 km | 73 m D+ / 937 m D- | 1h00 |
| 5 ROUGE DE LA FESSE | 0.5 km | 117 m D- | 0h05 |
| 6 1200 D | 10 km | 1200 m D- | 1h00 |
| 1 RIVAL | 1.5 km | 300 m D- | 0h20 |
| 2 COTES | 5 km | 20 m D+ / 700 m D- | 0h40 |
| 3 VERNEY | 2.2 km | 24 m D+ / 201 m D- | 0h15 |

VTT / VTT AE

| NOM | Distance | Dénivelé +/- | Temps |
|-----------------------|----------|-----------------------|-------|
| 1 OURS | 5 km | 195m D+ / 195 m D- | 2h00 |
| 2 PANORAMA | 2.5 km | 57m D+ / 57 m D- | 0h40 |
| 3 LE PINET | 7 km | 238 m D+ / 238 m D- | 1h00 |
| 1 PRAZ | 11.7 km | 447 m D+ / 447 m D- | 3h00 |
| 2 LES ROCHES | 8 km | 354 m D+ / 354 m D- | 1h00 |
| 1 PLATEAU DE MONTROND | 26 km | 1100 m D+ / 1100 m D- | 5h00 |



VTT & VTTAE



Pic de l'Étendard
3464 m

Dôme de la Cochette
3041 m

Bourg d'Oisans
Grenoble

Aiguille de la Laisse
2879 m

Aiguille Rousse
2680 m

Lac de Grand-Maison

Cime de la Valette
2858 m

Cimes du Grand Sauvage
3217 m

Lac Blanc

Lac Bramant

Refuge de l'Étendard
2430 m

Lac Bramant

Le Grand Perron
2521 m

Col du Glandon
1924 m

Pointe de Roche Noire
2238 m

Col de la Croix de Fer
2067 m

L'Ouillon
2431 m

Côte de Pravel
1827

Pointe du Châtel
2202 m

Crêt d'Ornon
2063 m

SAINT-SORLIN-D'ARVES

| NOM | Distance | Dénivelé +/- | Temps | MBF |
|--------------------------------|----------|---------------------|-------|-----|
| MK PISTE DE MOUNTAIN KART | 5.5 km | 670 m D- | 0h45 | |
| 10 CHEMIN DE SORLINETTE | 3 km | 20 m D+ / 20 m D- | 0h20 | F |
| LES DEUX PONTS | 7 km | 150 m D+ / 150 m D- | 1h00 | F |
| 11 ACCÈS LA BALME ET BIKE PARK | 17 km | 790 m D+ / 820 m D- | 2h30 | F |
| 19 BLUE BACK MOUNTAIN | 4.5 km | 150 m D+ / 630 m D- | 0h40 | T |
| 6 CIRCUIT DU COL D'ORNON | 17 km | 770 m D+ / 770 m D- | 2h30 | T |
| 20 MOTTE O'RAIDE | 3.3 km | 656 m D- | 0h30 | T |
| 7 CIRCUIT DE L'OUILLOIN | 17 km | 890 m D+ / 890 m D- | 3h00 | T |
| 9 TOUR DE LA BALME | 7 km | 650 m D- | 1h00 | T |
| 21 SUPER WET | 2.5 km | 583 m D- | 0h45 | T |
| LAC BRAMANT | 11 km | 600 m D+ / 600 m D- | 2h30 | T |

SAINT-JEAN-D'ARVES

| NOM | Distance | Dénivelé +/- | Temps | MBF |
|--------------------------|----------|--------------|-------|-----|
| A CHARVIN EXPRESS A | 2.5 km | 350 m D- | 0h20 | T |
| B CHARVIN EXPRESS B | 3.3 km | 400 m D- | 0h30 | T |
| 8 LA CHAL - LES CHAMBONS | 8 km | 365 m D- | 1h15 | F |

LE CORBIER

| NOM | Distance | Dénivelé +/- | Temps | MBF |
|-----------------------------|----------|---------------------|-------|-----|
| 16 SAUTE MOUTON | 4 km | 670 m D- | 0h30 | T |
| 16' ÉCHAPPATOIRE | 1.37 km | 180 m D- | 0h25 | T |
| 17 DESCENTE DU MONT CORBIER | 7.50 km | 40 m D+ / 700 m D- | 1h00 | F |
| 15 CIRCUIT DES CRÊTES | 14.5 km | 850 m D+ / 800 m D- | 2h30 | F |
| 23 CIRCUIT DU CORBIER | 8.6 km | 460 m D+ / 460 m D- | 1h10 | T |

Saint-Jean-de-Maurienne

La Chambre

La Toussuire

LE CORBIER

SAINT-JEAN-D'ARVES

Col de la Chal
1800 m

Col d'Arves
1750 m

BIKE PARK D'ARVI

PETIT PONEY BIKE PARK

SAINT-SORLIN-D'ARVES

Pointe du Corbier
2215 m

Pierre Aigüe

Turin

Malcrozet

L'Église

Les Deux Ponts

Crêt d'Ornon

Pointe de Roche Noire

Le Grand Perron

Refuge de l'Étendard

Lac Bramant

Lac Blanc

Côte de Pravel

Cimes du Grand Sauvage

Dôme de la Cochette

Aiguille de la Laisse

Aiguille Rousse

Pic de l'Étendard