

Itinéraires en vélo à assistance électrique

ITINÉRAIRE	DISTANCE	DÉNIVELLÉ	TYPE	DURÉE ESTIMÉE EN VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE
1 FORTS ET VIGNOBLES	21 km	457 m	Boucle	2:00
2 TOUR DU COL DU GRAND CUCHERON	42 km	1290 m	Boucle	3:00
3 LE LAC DE LA GRANDE LÈCHÈRE	20,6 km	980 m	Boucle	2:30
4 LE LAC DU LOUP	29,3 km	1300 m	Boucle	3:00
5 BOUCLE DES LACETS DE MONTVERNIER	16 km	374 m	Boucle	1:45
6 CIRCUIT DU COL DE LA CHAL	7 km	300 m	Boucle	1:15
7 LE CHEMIN DE TRAVERSE	8,2 km	510 m	Aller-retour	1:15
8 TOUR DES VILLAGES DE SAINT-MICHEL	14,6 km	404 m	Boucle	1:30
9 LES TROIS CROIX	16,7 km	596 m	Boucle et AR	2:00
10 ESSELLONS), LES FORTS SANS EFFORT	20,5 km	517 m	Boucle	2:30
11 ENTRE MONT CENIS ET MERVEILLES	24 km	426 m	AR et boucle	2:30
12 DANS LE DÉCOR DE BELLE ET SÉBASTIEN	30 km	480 m	Aller-retour	3:00

- Débutant - Beginner
- Intermédiaire - Intermediate
- Confirmé - Experienced



Vue sur le massif des Bauges depuis le Fort d'Aiton



Vers Albertville Chamonix



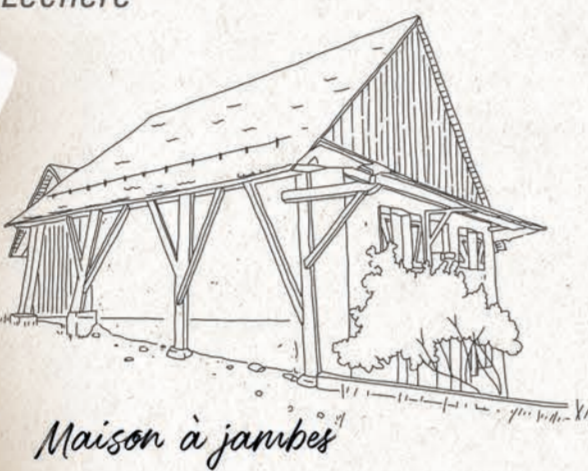
Hameau de l'Écot



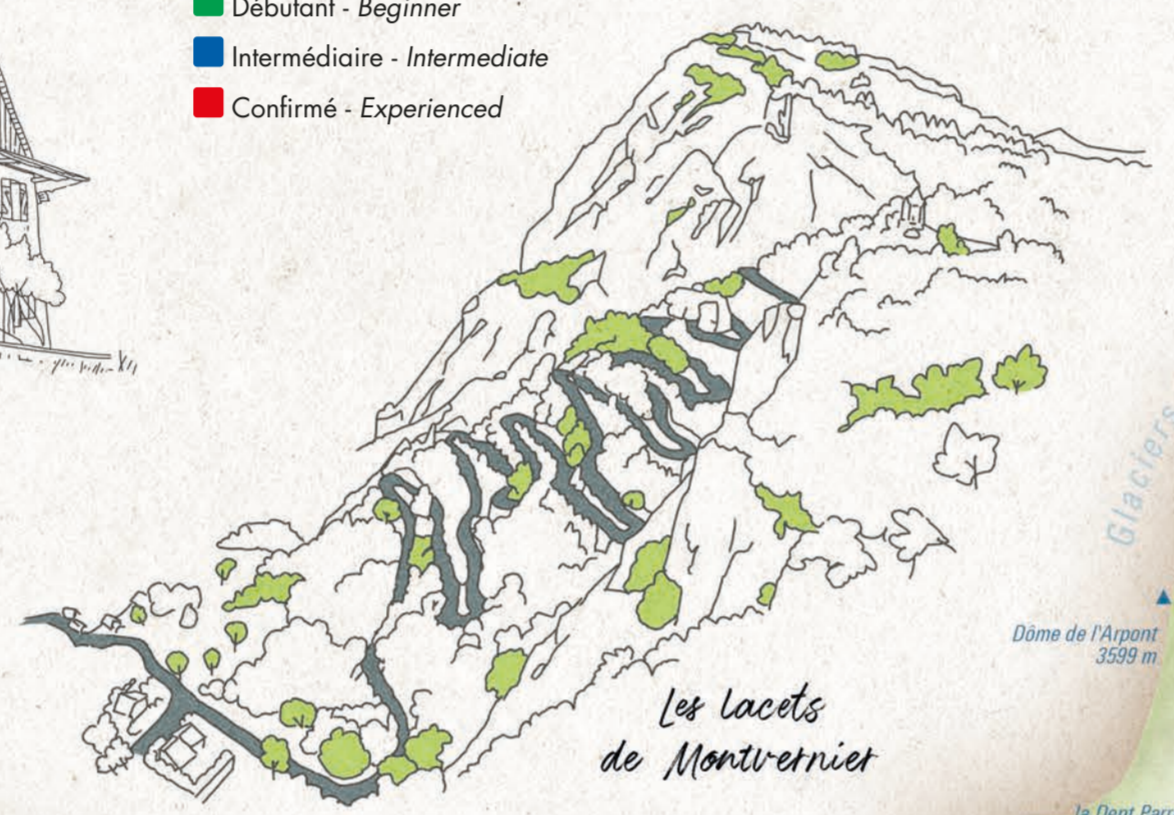
Lac des Hurtières



Lac de la Grande Lèchère



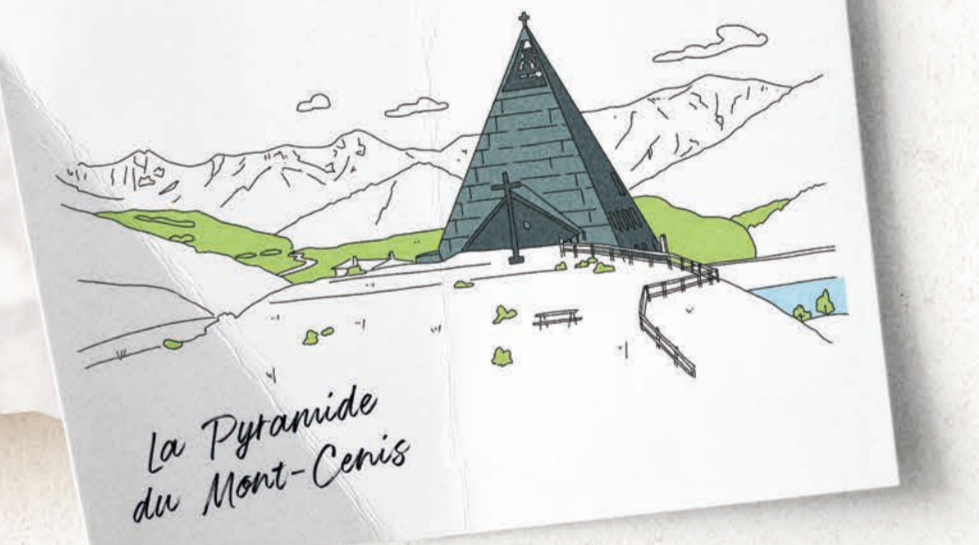
Maison à jambes



Les lacs de Montvernier



Parc national de la Vanoise

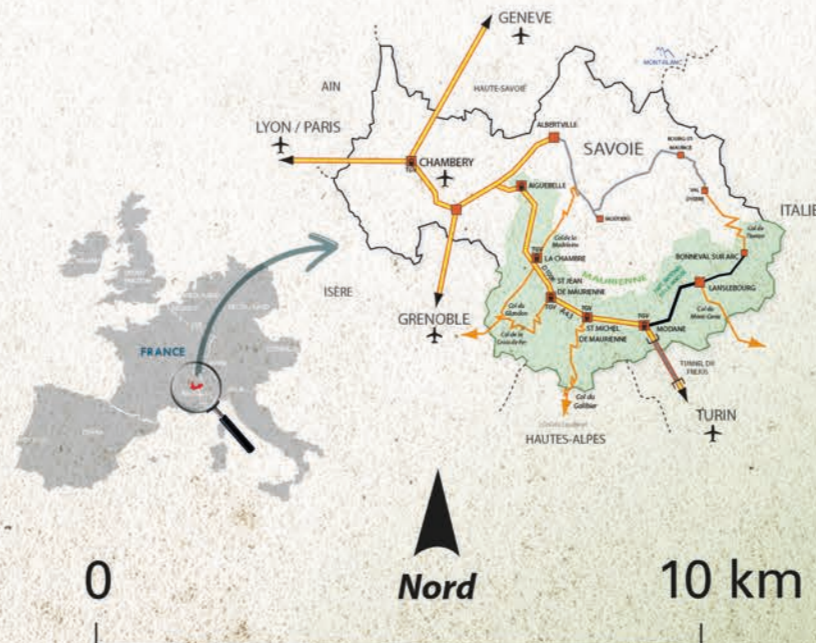


La Pyramide du Mont-Cenis



INFORMATIONS PRATIQUES USEFUL INFORMATION
www.maurienne-tourisme.com

- LÉGENDE / LEGEND**
- Ⓜ Borne de recharge VAE / Charging station
 - 🚲 Location VAE / Bicycle rental / E-bike rental
 - 🏠 Information touristique / Tourist Office
 - 🏰 Fortification / Military fortification
 - ⛪ Chapelle et église baroque / Chapel and baroque church
 - 🏊 Lieu de baignade surveillée / Supervised swimming place
 - 🏠 Cave - Coopérative laitière / Cellar - dairy cooperative
 - ⚡ Col / Pass
 - 🛣 D1006, route départementale principale / Main road
 - 🛣 Autoroute / Motorway
 - 🛣 Route communale / Secondary road
 - ⚡ Patrimoine hydroélectrique / Hydroelectric heritage



©latitude-cartagène - édition 2018

CARTE DÉCOUVERTE DISCOVER MAP
maurienne FRENCH ALPS

Pédalez, Explorez, Souriez
PEDAL, EXPLORE, SMILE

Vélo à assistance électrique E-bike

www.maurienne-tourisme.com

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 prudents 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 ou 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-rouriere.gouv.fr

SAFETY RULES

- Road rules**
- Do not descend too close to the shoulder, to avoid ruts or gravel.
 - When cornering, tighten as far to the right as the cars only see you at the last moment.
 - Be particularly careful when passing a truck: the draft may unbalance you.
 - If you are riding in a group, descend in pairs or in single file. At night, when overtaking by a vehicle or when circumstances require it (narrow roadway, etc.), always place yourself in single file.
 - If your group has more than ten people, split the group into smaller groups.

- Path rules**
- Some roads are shared with hikers and walkers, please give priority to pedestrians.
 - Respect livestock, roll at a pace so as not to frighten the animals.
 - For the peacefulness of wildlife, please stay on the marked routes.

NOTE: an E-Bike has extra weight and will require greater effort to brake and slow down when you are descending. Always use common sense.
Find out more: www.securite-rouriere.gouv.fr

POUR PLUS D'INFORMATIONS OFFICES DE TOURISME

FOR MORE INFORMATIONS TOURIST OFFICES

Aiguebelle	www.portedemaurienne-tourisme.com	04 79 36 29 24
Albiez	www.albiez.fr	04 79 59 30 48
Aussois	www.aussois.com	04 79 20 30 80
Bessans	www.bessans.com	04 79 05 96 52
Bonneval-sur-Arc	www.bonneval-sur-arc.com	04 79 05 95 95
La Chambre	www.tourisme-la-chambre.com	04 79 56 33 58
La Norme	www.la-norme.com	04 79 05 99 16
La Toussuire	www.le-toussuire.com	04 79 83 06 06
Le Corbier	www.le-corbier.com	04 79 83 04 04
Les Bottières	www.bottieres-jarrier.com	04 79 83 27 09
Les Karellis	www.karellis.com	04 79 59 50 36
Modane	www.chaudemaurienne.com	04 79 56 35 45
Montaimont	www.montaimont.com	04 79 56 35 45
Orelle	www.orelle.net	04 79 56 87 22
St-Colomban-des-Villards	www.saint-colomban.com	04 79 56 24 53
St-François-Longchamp	www.saintfrancoislongchamp.com	04 79 59 10 56
Saint-Jean-d'Arves	www.stj.com	04 79 59 72 30
St-Jean-de-Maurienne	www.montagnagismes.com	04 79 83 51 51
St-Michel-de-Maurienne	www.maurienne-galibier.com	04 79 56 52 54
Saint-Sorlin-d'Arves	www.saintsorlinarves.com	04 79 59 71 77
Valloire	www.valloire.net	04 79 59 03 96
Valmeinier	www.valmeinier.com	04 79 59 53 69
Valfréjus	www.valfrejus.com	04 79 05 33 83
Val Cenis	www.valcenis.com	04 79 05 23 66

Pour connaître l'état des routes :
www.savoie-route.com ou serveur vocal 24h/24 au 0 820 20 73 09 (0,09€/appel)
Séjours : 18 ou 112
Météo Savoie : 08 92 68 02 73





- VAL D'ARC AIGUEBELLE
- + 457 M
- 21 KM
- 2:00
- BOUCLE LOOP
- 100% ROUTE 100% ROAD

1 ITINÉRAIRE FORTS ET VIGNOBLES

Itinéraire de découverte du charmant village de Bonvillaret au Fort d'Alton. En vélo à assistance électrique, la montée est facile et permet de profiter de l'atmosphère paisible des hameaux de vignobles et de la vue sur le massif des Bauges.

Itinerary to discover the charming village of Bonvillaret at Fort d'Alton. By electric bike, the climb is easy and allows you to enjoy the peaceful atmosphere, riding through vineyards and the views of the Bauges mountains.

ENVIRONNEMENT SURROUNDING

- Le Fort d'Alton
- Le lac de pêche de Barouchet
- Les vignes de Bonvillaret
- Fort d'Alton
- Barouchet fishing lake
- Bonvillaret vineyards



- SAINT-FRANÇOIS-LONGCHAMP (centre station)
- + 980 M
- 20.6 KM
- 2:30
- BOUCLE LOOP
- 60% ROUTE 40% CHEMIN 60% ROAD 40% PATH

3 LE LAC DE LA GRANDE LÉCHÈRE

Itinéraire mêlant traversée de forêt, vue imprenable depuis le lac de la Grande Léchère et découverte des hameaux du village authentique de Montgellafrey.

The itinerary combines cool shady forest roads, breathtaking views from the Grande Léchère lake and discover the hamlets authentic village of Montgellafrey.

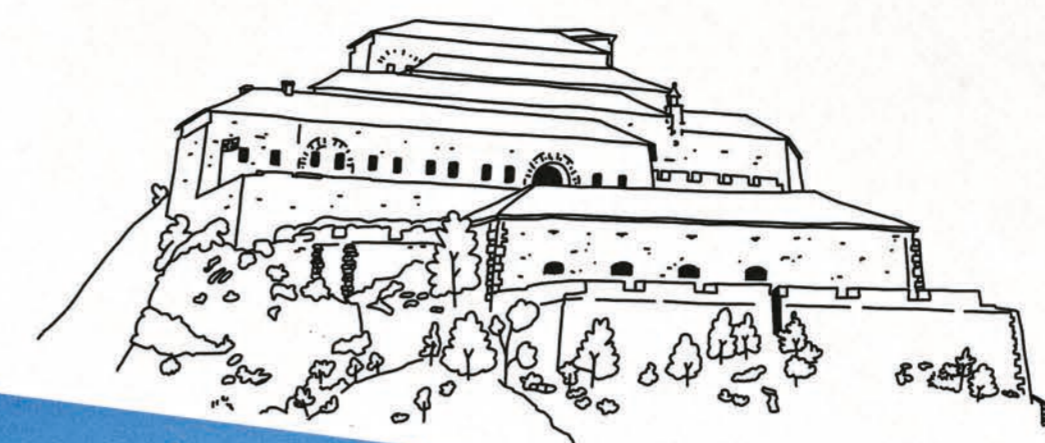
ENVIRONNEMENT SURROUNDING

- Lac de la Grande Léchère
- Village de Montgellafrey et ses hameaux typiques
- Église Saint Théodore
- The lake of Grande Léchère
- Montgellafrey village and its hamlets
- Church Saint Theodore



INFORMATIONS PRATIQUES USEFUL INFORMATION

www.maurienne-tourisme.com



- SAINT-ALBAN-D'HURTIERES (loc des Hurtières)
- + 1290 M
- 42 KM
- 3:00
- BOUCLE LOOP
- 100% ROUTE 100% ROAD

2 TOUR DU GRAND CUCHERON

Une boucle très agréable au départ du Lac des Hurtières qui permet de gravir successivement deux cols, le Grand Cucheron et le Col de la Lauzière, avec l'impressionnante Dent d'Arclusaz, le panorama offert par le massif de la Lauzière, la découverte du petit patrimoine des hameaux typiques, le Lac des Hurtières, agréable lieu de détente et de baignade.

A very pleasant loop starting from Lac des Hurtières which allows you to climb successively two cols, the Grand Cucheron and its steep hairpins then the Col de la Lauzière. Highlights of this itinerary: the views of the Bauges range, the impressive Dent d'Arclusaz, the panorama offered by the La Lauzière range, discover the small historic alpine hamlets, the Lac des Hurtières, a pleasant place for relaxing and bathing.

ENVIRONNEMENT SURROUNDING

- Lac des Hurtières (baignade)
- Cœur de village de Saint-Alban: chapelle et architecture
- Hurtières lake (bathing)
- The Village centre of Saint-Alban: chapel and architecture



- SAINT-FRANÇOIS-LONGCHAMP MONTAINTOMT (chef-lieu)
- + 1300 M
- 29.3 KM
- 3:00
- BOUCLE LOOP
- 65% ROUTE 35% CHEMIN 65% ROUTE 35% PATH

4 LE LAC DU LOUP

Itinéraire permettant de profiter du lac du Loup, d'une vue panoramique depuis les hauteurs de Saint-François-Longchamp, et du charme du village typique de Montaintomt.

Itinerary to enjoy the "Wolf Lake", a panoramic views from the heights of Saint-François-Longchamp, and the charm of the typical village of Montaintomt.

ENVIRONNEMENT SURROUNDING

- Lac du Loup
- Village de Montaintomt
- Notre-Dame de Beauréviers
- Wolf Lake
- Village of Montaintomt
- The chapel of Notre-Dame de Beauréviers



- VALMIENIER 1800* (Office de Tourisme)
- + 596 M
- 16.7 KM
- 2:00
- BOUCLE LOOP
- 15% ROUTE 85% CHEMIN 15% ROAD 85% PATH

9 LES TROIS CROIX

Offrez-vous un panorama incroyable sur les sommets de Valloire ! Vous avez le choix entre une balade en forêt depuis Valmiénier, un parcours plus aéré depuis le Fort du Télégraphe, ou pour les plus aguerris, la grande boucle ! N'oubliez pas de faire un stop au Fort du Télégraphe, un site emblématique du territoire !

Treat yourself to an incredible panorama of the Valloire peaks! You have the choice between a walk through the forest from Valmiénier, a more open route starting from the Fort du Télégraphe, or for the more experienced, the big loop! Do not forget to make a stop at the Fort du Télégraphe, an iconic site of the territory.

ENVIRONNEMENT SURROUNDING

- Point de vue des Trois Croix
- Chapelle des Trois Croix
- Col et Fort du Télégraphe
- Via Ferrata du Fort
- Three Crosses Chapel
- The Col and Fort of the Telegraph
- Via Ferrata of the Fort



- SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE
- + 374 M
- 16 KM
- 1:45
- BOUCLE LOOP
- 100% ROUTE 100% ROAD

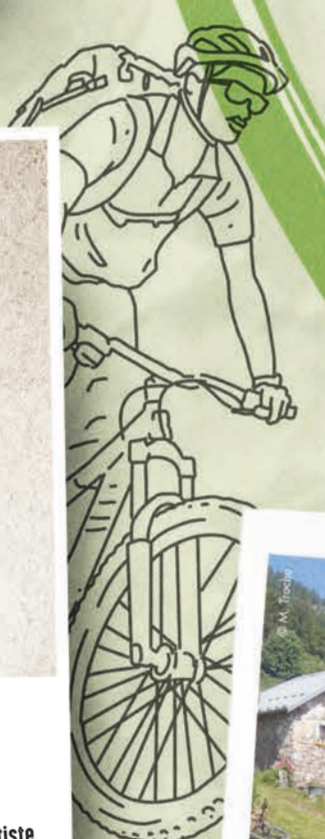
5 BOUCLE DES LACETS DE MONTVERNIER

Les 18 petits lacets, accrochés à la montagne, constituent une route des plus spectaculaires de Savoie et un véritable défi de plaisir pour les cyclistes, Joli panorama au sommet.

With its 18 small hairpins, the tiny road twists and turns, clinging to the mountain, and is the most spectacular roads of the Savoie. It is a challenging and fun ride for all cyclists. A nice panorama at the top rewards you.

ENVIRONNEMENT SURROUNDING

- Chapelle Bonne Nouvelle
- Église et cathédrale Saint-Jean Baptiste (Saint-Jean-de-Maurienne)
- Tour de Bérold de Saxe (La-Tour-en-Maurienne)
- A nice view chapel
- Église and Cathedral Saint-Jean Baptiste (Saint-Jean-de-Maurienne)
- The Tower of Bérold de Saxe (La-Tour-en-Maurienne)



Les Aiguilles d'Arves



- BEAUNE (Le Shantonn)
- + 404 M
- 14.6 KM
- 1:30
- BOUCLE LOOP
- 60% ROUTE 40% CHEMIN 60% ROUTE 40% PATH

8 TOUR DES VILLAGES DE SAINT-MICHEL

Flânez à la découverte des hameaux d'Alpage de Saint-Michel. Autour de cette balade singulière en VAE, vous pourrez notamment pique-niquer au bord de la rivière à Charbutan, visiter les fermes à proximité du parcours et admirer le dolmen du Thyl !

Cruise through the secret hamlets of Saint-Michel. Along this unique ride for e-bikes, you can picnic by the river at Charbutan, see the farms along the route and admire the Thyl dolmen.

ENVIRONNEMENT SURROUNDING

- Église Notre Dame de l'Assomption à Beune Grand Village
- Dolmen du Thyl
- Les fermes de Beune
- Hameaux de Saint-Michel: Beune, La Traversaz, Le Thyl, les Moulins de la Traversaz
- Church Notre Dame of the Assumption in Beune Grand Village
- Prehistoric tombs of Thyl, the farms of Beune, hamlets of Saint-Michel: Beune, Traversaz, Thyl, Moulins or Traversaz



Hameau d'Albarne



- SAINT-JEAN-D'ARVES
- + 510 M
- 8.2 KM
- 1:15
- ALLER-RETOUR OUT AND BACK
- 95% CHEMIN 5% ROUTE 95% PATH 5% ROAD

7 LE CHEMIN DE TRAVERSE

Envie de prendre de la hauteur ? Ce circuit est fait pour vous ! Lancez-vous sur ces chemins au dessus de Saint-Jean-d'Arves direction l'altisurface et plus loin encore pour atteindre La Traversaz et ses vues uniques et peu connues sur les massifs environnants.

Do you like the views from up high? Then, this circuit is for you. Launch yourself on these paths above Saint-Jean-d'Arves towards the small airfield and further still to reach "La Traversaz" and its unique views of the lesser-known but beautiful surrounding mountains.

ENVIRONNEMENT SURROUNDING

- Alpages
- Glacier de l'Étendard
- Mont Charvin
- Mountain pastures
- Glacier of the Etendard
- Mont Charvin



Épilobe



Lac du Mont Cenis



- MODANE (Place de la Gare)
- + 517 M
- 20.5 KM
- 2:30
- BOUCLE LOOP
- 70% ROUTE 30% CHEMIN 70% ROAD 30% PATH

10 ESSEILLON(S), LES FORTS SANS EFFORT

Une petite virée à la barrière de l'Essillon ça vous tente ? Forts, Cascade, Rivière Arc et beaucoup d'autres surprises à découvrir tout au long de ce parcours !

Are you tempted by a little trip back in time to the historic Fort of l'Essillon? Historic Forts, Waterfalls, the rivers arc and many other surprises to discover along this route!

ENVIRONNEMENT SURROUNDING

- Muséobar (musée de l'histoire transfrontalière)
- Paroisse et Via ferrata du diable au Fort Albin Thérière
- Les de jûtes Fort Victor Emmanuel
- Cascade Saint-Benoît
- Musée de l'Arche d'Or, l'ARCHA (Scouterie)
- Muséobar
- A climbing proper part on the forest and the "devil's" Via ferrata at Fort Victor Emmanuel
- Treasure hunt at Fort Victor Emmanuel
- Saint Benoît waterfall, Arche d'Or Museum, ARCHA (wild tunnel)



11 ENTRE MONT CENIS ET MERVEILLES

Entre les paysages, les marmottes et les fortifications, vous ne saurez plus où donner de la tête. Pensez quand même à garder l'équilibre. Grandiose, c'est le mot qui résume ce parcours.

With breathtaking landscapes, whistling marmots and ancient fortifications, you will not know where to look and concentrate and to keep your balance. Grand, this is the word that sums up this journey.

ENVIRONNEMENT SURROUNDING

- Musée de la pyramide et Jardin d'opon du Mont Cenis
- Vue sur les glaciers du Valloire
- Ferres autour du Lac de Mont Cenis
- Parcours et Col de Petit Mont Cenis
- Musée de la pyramide et Jardin d'opon du Mont Cenis
- Views of the Valloire range
- Ferres around Lac de Mont Cenis
- The Pyramide and Col de Petit Mont Cenis
- Museum of the Pyramid, Lake garden

UNE ÉNERGIE PROPRE 100% RENOUVELABLE

LA MAURIENNE, BERCEAU DE L'HYDROÉLECTRICITÉ

EDF Hydro Alpes en Maurienne, c'est 100 hydroélectriciens EDF qui travaillent et contribuent à la vitalité de la vallée, 4 grands barrages et 17 centrales qui produisent, chaque année, l'équivalent de 4 fois la consommation électrique résidentielle du département de la Savoie.

Suivez notre actualité
www.edf.fr/maurienne

EDF Hydro Alpes / EDF PaysSavoie



6 CIRCUIT DU COL DE LA CHAL

Circuit au départ de la station du Corbier pour parvenir aux crêtes de la vallée des Arves avec une belle vue sur les Aiguilles d'Arves.

Circuit starting from the Corbier station to reach the peaks of the Arves valley with a beautiful view of the Aiguilles d'Arves. The distinctive silhouette of the 3 peaks, mark the highest point of the Arves massif.

ENVIRONNEMENT SURROUNDING

- Vue imprenable sur la vallée des Arves et les Aiguilles d'Arves
- Unobstructed view of the Arves valley and the Aiguilles d'Arves



En route vers le lac des Hurtières