

Location de VTT

- Sport Service** - AIGUILLES
+33 (0)4 92 46 70 44
- Maison de Gaudissard** - MOLINES EN QUEYRAS
+33 (0)4 92 45 83 29
- Intersport Montagne** - ARVIEUX
+33 (0)4 92 46 77 59 - 06 71 90 02 30
- La Rosace** - CEILLAC
+33 (0)4 92 45 01 69

Accompagnateurs VTT

- Ecole de VTT du Queyras** - AIGUILLES
+33 (0)6 78 99 20 34 - www.ecolevttqueyras.com
- Christian Perron CEILLAC** - CEILLAC
+33 (0)4 92 45 28 39 // +33 (0)6 98 11 17 48 - www.queyras-locations.com
- Bureau de montagne de Gaudissard** (Centre ANCEF) - MOLINES-EN-QUEYRAS
+33 (0)4 92 45 83 29 - www.gaudissard.com



Parc naturel régional du Queyras

+33(0) 4 92 46 88 20 - www.pnr-queyras.fr

Transports - Navettes

- 05 Voyageurs** : Navettes Gare SNCF Queyras/Guillestre
Centre d'appel : +33(0)4 92 502 505 - www.05voyageurs.com
- Transports Petit-Mathieu** : Service Sherpa Château-Ville-Vieille
(transport de bagages pour les randonneurs) - +33(0)4 92 46 71 56

Informations pratiques

Queyras Espace Montagne :
Régie des stations du Queyras : +33(0)4 92 45 83 18
Communità Montana Valli del Monviso - Ufficio Turistico : +39 01 75 97 06 40
www.vallevaraita.cn.it

- Carte IGN TOP 25 N°3537 ET** Guillorete/Vars/Risoul/Parc du Queyras
- Carte IGN TOP 25 N°3637 OT** Mont Viso/Sant Véran/Aiguilles Parc du Queyras
- Carte Libris** Queyras/Ubaye 1/60 000

Numéros utiles

Météo Montagne : 08 99 71 02 05
Numéros d'urgence : 112 (à partir d'un fixe ou d'un portable)

Le Tirail

1 Départ: **Abriès** - Distance: **7,7 km**
Temps: **2h** - Dénivelé: **+ 433 m**

Au départ d'Abriès, nous empruntons une route goudronnée, raide et soutenue jusqu'à l'antenne qui domine le village.

On poursuit ensuite, sur une piste forestière montante pour atteindre le croisement des ruines du Tirail.

On aborde la descente sur un sentier sec et sinueux, puis au dépassement de la chapelle, c'est parti pour un "single" en balcon assez technique avec des passages où l'on descendra du VTT.

L'arrivée se fait le long des oratoires avant l'arrivée au village d'Abriès.

Les Bertins

2 Départ: **Abriès** - Distance: **13 km**
Temps: **3h30** - Dénivelé: **+ 600 m**

Même itinéraire de montée que le circuit N°1. La montée se poursuit jusqu'aux Bertins en laissant au passage la bergerie.

Dans ce fond de vallée dominé par le Malrif, une descente empruntant le GR 58 nous ramène jusqu'à Abriès.

Cette descente comporte de nombreux passages techniques et vertigineux, dont certains nécessitent du portage (main courante).

Puis, au passage du village le Malrif, quelques lacets plutôt serrés imposeront une dextérité dans le pilotage.

La Bleue

3 Départ: **Aiguilles** - Distance: **12 km**
Temps: **1h30** - Dénivelé: **+ 420 m**

Au départ d'Aiguilles, on prend une piste forestière montante et régulière.

Le circuit continue dans la forêt de mélèzes jusqu'à une intersection.

Le retour sur Aiguilles se fait ensuite, par une descente sur piste de niveau bleu, en passant par le camping du Gourret.

L'Arione

4 Départ: **Molines en Queyras** - Distance: **10 km**
Temps: **1h30** - Dénivelé: **+ 200 m**

Un circuit au cœur de la vallée de l'Aigue Agnelle, qui emprunte une piste forestière longeant la rivière et permettant de rejoindre le parking de l'Arione.

A Savoir :
Point de départ pour rejoindre les circuits VTT Italiens par la route du Col Agnel.

La Verte

5 Départ: **Abriès ou Aiguilles** - Distance: **10 km**
Temps: **2h** - Dénivelé: **+ 150 m**

Cet itinéraire, adapté à tout public, est tracé sur une piste forestière comportant quelques montées courtes mais assez raides.

A Noter :
Le passage de la ravine pouvant être délicat est signalé.

Furfande

7 Départ: **Arvieux** - Distance: **20 km**
Temps: **4h30** - Dénivelé: **+ 1 000 m**

Au départ d'Arvieux, une montée régulière sur piste forestière qui devient ensuite plus soutenue sur 900 m de dénivelé. A l'arrivée au col, on rejoint le refuge de Furfande par un single assez roulant.

Après le refuge, l'itinéraire en balcon continue en descendant sur un versant raide. On aborde ensuite, la partie technique de l'itinéraire par un terrain sec et cassant. On reprend un balcon sans difficultés majeures, hormis quelques passages exposés, pouvant être vertigineux.

Ensuite, une remontée courte mais raide se fait jusqu'au Queyron, avant l'aire de pique-nique. Le plaisir continue sur un magnifique single roulant dans la forêt qui rejoint une piste forestière que l'on remonte légèrement pour reprendre l'itinéraire de montée. Pour finir, l'arrivée se fait alors sur le village d'Arvieux.

Sommet Bucher

8 Départ: **Château-Queyras** - Distance: **25 km**
Temps: **5h** - Dénivelé: **+ 1 100 m**

Au départ de Château-Queyras, la montée est longue et régulière pour approcher l'antenne. La suite, alterne sentiers et pistes forestières où quelques passages techniques nécessiteront du portage.

Un single intéressant, rejoignant Montbardon, est assez roulant avec quelques racines et embuches. Pour finir, on rejoint le point de départ par la piste.

A Noter :
Attention, danger signalé aux ravines de ruine blanche.

Le Canal de Pierre Dimanche

9 Départ: **Molines-en-Queyras** - Distance: **11 km**
Temps: **2h** - Dénivelé: **+ 250 m**

Cet itinéraire domine les vallées de l'aigue blanche et du Guil. Le canal en balcon de Pierre Dimanche, offre une vue imprenable.

Une fois à Prats Hauts on aborde un beau single Track, de moins en moins marqué (panneaux d'indication).

De retour sur la route, nous traversons le hameau de La Rua pour revenir à notre point de départ.

Les 40 Lacets

10 Départ: **Aiguilles** - Distance: **11 km**
Temps: **2h30** - Dénivelé: **+ 400 m**

Au départ d'Aiguilles on prend une piste forestière montante et régulière.

A l'arrivée au croisement de Prats Bas la montée se poursuit à la même cadence mais sur le bitume jusqu'à Prats Hauts.

On attaque le sentier dans la forêt verdoyante de Chanteloube avec quelques raidillons. La descente s'effectue sur un single en lacets.

Les Amoureux

11 Départ: **Molines-en-Queyras** - Distance: **14 km**
Temps: **2h30** - Dénivelé: **+ 350 m**

Une montée régulière par la route goudronnée jusqu'au village de Saint-Véran.

Après avoir traversé le village, on entame une descente sur une piste forestière devenant plus étroite pour atteindre La Chalp.

La suite s'effectue sur une piste roulante jusqu'à Clot la Chalp.

Pour finir, on remonte un PR afin de retrouver le point de départ.

La Queyrassine

12 Départ: **Aiguilles** - Distance: **15 km**
Temps: **2h** - Dénivelé: **+ 500 m**

Même départ que la bleue, mais on continue l'ascension.

La descente se fait sur un single roulant avec quelques épingles soutenues.

Le retour s'effectue par Abriès, sur la piste de la forêt de Marassan.

Le bois de Jalavez

13 Départ: **Ceillac** - Distance: **10 km**
Temps: **2h30** - Dénivelé: **+ 430 m**

Un circuit familial sur piste forestière. Un itinéraire en montée régulière qui domine le village et offre une magnifique vue sur la cascade de la pisse.

On rejoint alors, le refuge de la cime par une descente tout terrain.

On revient ensuite en contre bas en alternant piste et sentier, légèrement descendant avec un passage sur gravats (descente du vélo recommandée).

"L'Office de tourisme du Queyras décline toute responsabilité en cas de modification des tracés sur le terrain et en cas d'aléas dus à des conditions naturelles imprévisibles.

Pour les itinéraires non décrits sur ce document, se reporter aux topoguides existants et aux cartes du secteur.

Espace VTT-FFC Queyras

Guide des Itinéraires VTT

Espace VTT-FFC Queyras

Informations Pratiques
Office de Tourisme du Queyras - 03530 Chateau Ville-Vieille
Tél +33 (0) 4 92 46 76 18
info@queyras-montagne.com - www.queyras-montagne.com
Centrale de réservation +33 (0) 4 92 46 76 18
www.queyras-reservation.com



Espace VTT-FFC Queyras

LES POINTS DE DÉPART

- Abriès**
Parking à l'entrée du village (La verte, les bertins et le tirail)
- Aiguilles**
Parking des ribes à Aiguilles (La queyrassine, les 40 lacets, la bleue et la verte)
- Molines en Queyras**: Parking pont de Chanterane (Le canal de Pierre Dimanche, les amoureux et l'Ariane)
- Ceillac** Le bois de Jalavez
- Château-Ville-Vieille**: Parking via ferrata de Château-Queyras: (Sommet buchet)
- Arvieux** Parking de l'office de tourisme: (Furfande)

Les CIRCUITS VTT du QUEYRAS

N°	Nom	Départ	Temps	Dénivelé Cumulé	Distance	Portage
1	Le Tirail	Abriès	2h	+ 433 m	7,7 km	Non
2	Les Bertins	Abriès	3h30	+ 600 m	13 km	Non
3	La Bleue	Aiguilles	1h30	+ 420 m	12 km	Non
4	L'Ariane	Molines-en-Queyras	1h30	+ 200 m	10 km	Non
5	La Verte	Abriès ou Aiguilles	2h	+ 150 m	10 km	Non
7	Furfande	Arvieux	4h30	+ 1000 m	20 km	Oui
8	Sommet Bucher	Château-Queyras	5h	+ 1100 m	25 km	Oui
9	Le Canal de Pierre Dimanche	Molines-en-Queyras	2h	+ 250 m	11 km	Non
10	Les 40 Lacets	Aiguilles	2h30	+ 400 m	11 km	Oui
11	Les Amoureux	Molines-en-Queyras	2h30	+ 350 m	14 km	Non
12	La Queyrassine	Aiguilles	2h	+ 500 m	15 km	Non
13	Le bois de Jalavez	Ceillac	2h30	+ 430 m	10 km	Non

CODE DU VÉTÉTISTE

Les recommandations pour bien vivre à VTT

Le Vélo Tout Terrain comme on veut ! mais...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires ;
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse ;
- Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire ;
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation ;
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage ;
- **Le port du casque est recommandé ;**
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures ;
- Attention aux engins agricoles et forestiers ;
- Refermez les barrières ;
- Évitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons ;
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages ;
- Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement ;
- Soyez bien assuré, **pensez au Pass'Loisir.**

BALISAGE DES CIRCUITS

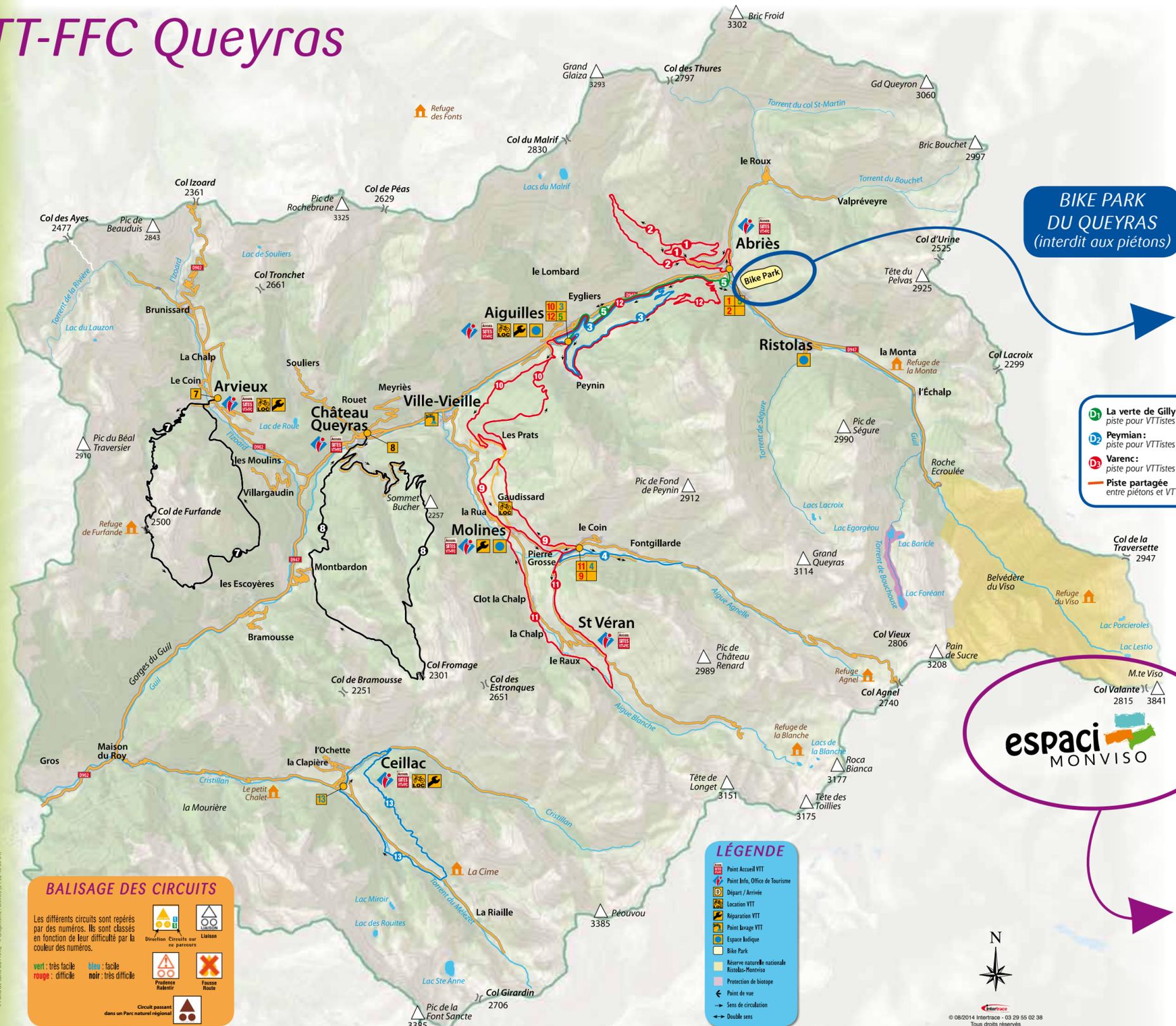
Les différents circuits sont repérés par des numéros. Ils sont classés en fonction de leur difficulté par la couleur des numéros.

vert : très facile
rouge : difficile

bleu : facile
noir : très difficile

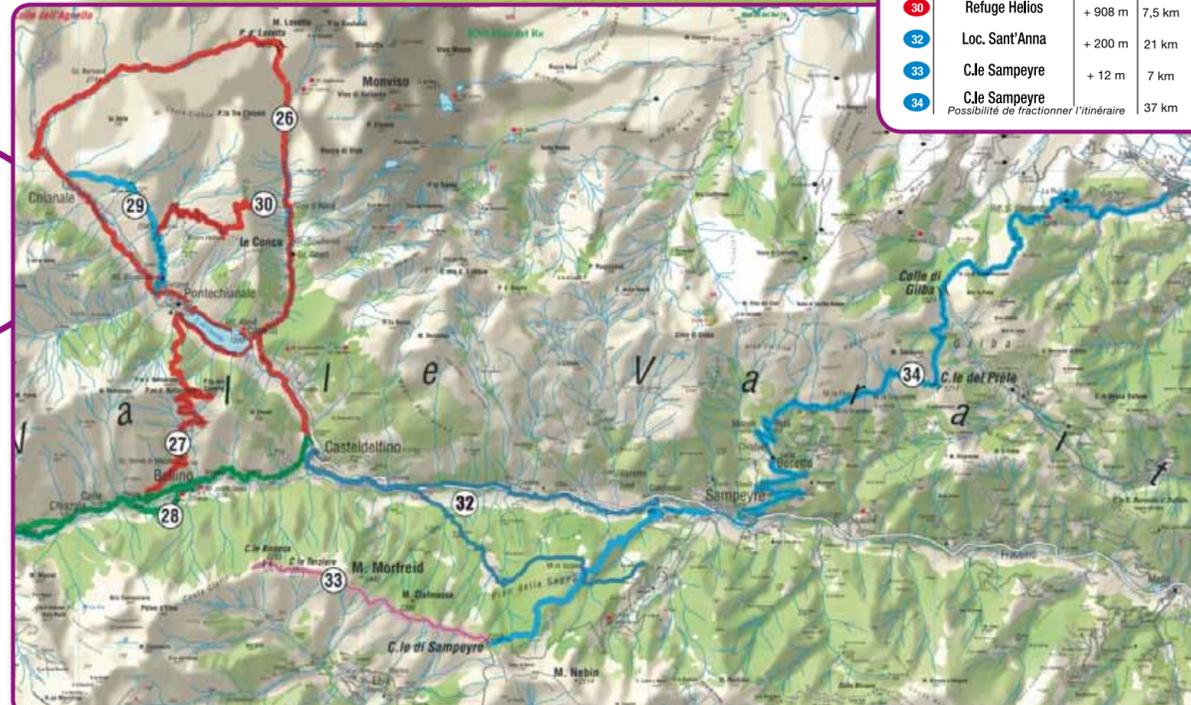
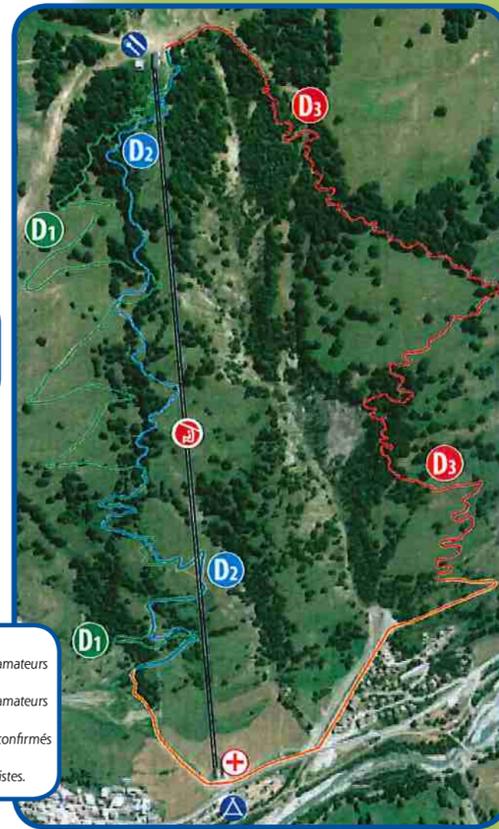


© Fonds de cartographie IGN © Graphisme OUMS (04 92 48 04 04)



BIKE PARK DU QUEYRAS
(interdit aux piétons)

- D1** La verte de Gilly: piste pour VTTistes amateurs
- D2** Peyman: piste pour VTTistes amateurs
- D3** Varenc: piste pour VTTistes confirmés
- Piste partagée** entre piétons et VTTistes.



LES CIRCUITS VTT du MONVISO

N°	Départ	Dénivelé Cumulé	Distance
26	Refuge CAI Savigliano	+ 1 285 m	26 km
27	Casteldelfino	+ 1 050 m	24 km
28	Fraz. Chiesa di Bellino	+ 522 m	13 km
29	Refuge CAI Savigliano	+ 400 m	15 km
30	Refuge Helios	+ 908 m	7,5 km
32	Loc. Sant'Anna	+ 200 m	21 km
33	C.Le Sampeyre	+ 12 m	7 km
34	C.Le Sampeyre		37 km

Possibilité de fractionner l'itinéraire

Découverte du Queyras en VTT

IDEE SEJOUR

De 3 à 7 jours de VTT

A partir de 250 €

Séjour en liberté ou accompagné

+ D'INFOS WWW.QUEYRAS-MONTAGNE.COM

IDEE SEJOUR

CROO MONTAGNE

8 jours + 5 jours d'activités

En appartement meublé dernière semaine d'août

A partir de 250 €

+ D'INFOS WWW.QUEYRAS-MONTAGNE.COM

Espace Monviso: découvrez également les circuits labellisés FFC des Vallées Italiennes du Monviso.