Retrouver tous nos parcours VTT sur l'application Explore Maurienne

Google Play · App Store

OFFICES ET MAISONS DE TOURISME

EXPLORE MAURIENNE
www.explore-maurienne.com
Office de tourisme Cœur de Maurienne
- Bureau d'Albiez-Montrond
Tél. +33 (0)4 79 59 30 48
- Bureau de Saint-Jean-de-Maurienne
Tél. +33 (0)4 79 83 51 51
- Bureau des Bottières
Tél. +33 (0)4 79 83 51 51
Office de tourisme Terres de Maurienne
- Bureau de Saint-Colomban-des-Villards
Tél. +33 (0)4 79 56 24 53
-Bureau de la Chambre
Tél. +33 (0)4 79 56 33 58
www.velo-maurienne.com
www.explore-savoie.com

OFFICE DE TOURISME DU CORBIER
Tél. +33 (0)4 79 83 06 04
www.le-corbier.com

OFFICE DE TOURISME DE LA TOUSSUIRE
Tél. +33 (0)4 79 83 06 06
www.la-toussuire.com

OFFICE DE TOURISME DE SAINT-JEAN D'ARVES
Tél. +33 (0)4 79 59 73 30
www.st-jean-arves.com

OFFICE DE TOURISME DE SAINT-SORLIN D'ARVES
Tél. +33 (0)4 79 59 73 77
Tél. +33 (0)4 79 56 33 58
www.saintsorlindarves.com

Secours en montagne 112

PAYS DES AIGUILLES D'ARVES - VALLÉE DES VILLARDS

CARTE VTT

ARVAN-VILLARDS SIVAV-MAURIENNE

33 PARCOURS VTT / VTTAE / DESCENTES ET ENDURO

CARTE AU 1/45000

CHARTE DU VTTISTE

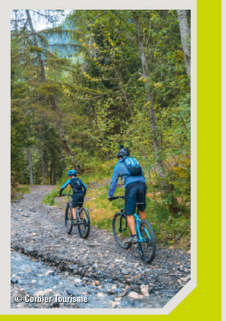
Secours en montagne 112

- Respectez la nature et les propriétés privées.
- Roulez impérativement sur les sentiers balisés et ouverts au public.
- Respectez le travail des alpagistes, n'effrayez pas le bétail et ne coupez pas les fils des parcs et refermez les passages de clôture.
- Attention aux piétons et cavaliers, ralentissez, avertissez et cédez le passage en vous croisant.
- Utilisez les poubelles, des containers sont à votre disposition dans les villages.
- Prévenez un proche de votre itinéraire et ne partez jamais seul(e).
- Emportez avec vous un nécessaire de réparation, une trousse de première urgence et une carte détaillée du parcours.
- Pensez à vous hydrater souvent, et à vous protéger du soleil.
- Portez toujours un casque.
- Tout parcours est emprunté sous la responsabilité du vététiste, à ses risques et périls, les parcours n'étant pas surveillés.

SORTIES ACCOMPAGNÉES ET PERFECTIONNEMENT

Pour découvrir de nouveaux parcours ou pour se perfectionner en cross-country, enduro ou descente, les professionnels, moniteurs diplômés, sont à votre service et proposent différentes formules :
Pour connaître les différentes sorties organisées, renseignez-vous en Offices de Tourisme.

Location du matériel
Les différents magasins de sport des stations et des villages louent du matériel (VTT, casques…) :
- Albiez-Montrond
- La Toussuire
- Le Corbier
- Saint Sorlin d'Arves
- Saint Jean d'Arves – La Chal
- Saint-Jean-de-Maurienne


© Corbier Tourisme

LES DIFFÉRENTES DISCIPLINES

LE CROSS-COUNTRY RANDO (XC – X COUNTRY)

Pratique qui privilégie l'endurance et l'effort. Le parcours combine montées, descentes et zones roulantes. Les pratiquants sportifs appellent cette pratique cross-country, le grand public l'appelle randonnée. Pour résumer, il est question de se promener de façon plus ou moins sportive sur des chemins variés.

L'ENDURO

Se pratique sur des parcours techniques à profil descendant, sur des sentiers naturels. Cela n'empêche pas de trouver quelques montées sur ce type de parcours. L'enduro est un mélange de toutes les disciplines du vtt.

LA DESCENTE (DH – DOWN HILL)

Pratique très technique consistant à descendre des pistes spécialement tracées et aménagées pour le VTT. Appelées descentes permanentes, ces pistes comportent des virages relevés, sauts… Les VTT de Descente sont précisément conçus pour cette discipline.

Sur le territoire du Massif Arvan Villards ces 3 types de pratiques sont proposés avec différents niveaux de difficulté. Une sélection d'itinéraires vous est proposée dans ce carto-guide pour goûter à une nouvelle activité ou pratiquer votre passion.

© V. Bellon-Mauroz

ESPACE D'INITIATION VTT

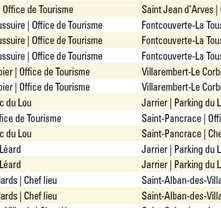
Situé dans les stations, ces zones ludiques accessibles aux petits et aux grands sont des espaces dédiés à la découverte du VTT. Elles sont composées principalement :
- **d'une Pumptrack :** piste avec mouvement de terrain doux où le principe est de parcourir le plus de distance sans donner un coup de pédale.
- **d'un Mini-shore :** parcours à vocation pédagogique avec passerelles en bois et atelier de progression : marches et obstacles.

Emplacement des zones ludiques :
- La Toussuire
- Le Corbier
- Saint Jean d'Arves – La Chal
- BMX à Albiez
- Saint Sorlin d'Arves : Bike park Croix de Fer
- Saint Colomban des Villards

LE MASSIF ARVAN VILLARDS

Les 10 communes et stations du Massif Arvan-Villards, entre Saint-Jean-de-Maurienne et les cols du Glandon et de la Croix de Fer, proposent plus de 300 kilomètres d'itinéraires et 33 circuits labellisés FFC à découvrir entre pistes forestières, sentiers et alpages.

Des zones ludiques sont à votre disposition dans les stations villages et différents services pour le matériel, l'accompagnement ou le perfectionnement.


© OT Le Corbier

LES PATOUS DE GROS CHIENS ÉLEVÉS POUR PROTÉGER

Ces gros chiens blancs, appelés Patous, sont dressés pour monter la garde des troupeaux. Ils peuvent réagir instinctivement à tout geste ressenti comme une agression au troupeau. Afin d'éviter toute réaction de protection, respectez quelques précautions :
- Descendez de votre vélo lorsque vous arrivez à proximité d'un troupeau.
- Contournez largement l'aire de pâturage ou de repos.
- Faites attention aux comportements qui vous semblent anodins comme prendre des photos, tenter de nourrir ou caresser un agneau.
- Face à lui, adoptez un comportement calme et passif pour le rassurer. Le « patou » protège et défend son troupeau, respectez son travail.

ALPAGES ET AGRICULTURE

Au cours de vos promenades, vous allez longer ou traverser des espaces agricoles et des propriétés privées. Pour une bonne cohabitation avec les agriculteurs et riverains :
- Restez sur les itinéraires balisés.
- Ne roulez pas à travers les prés et alpages, l'herbe est primordiale pour les agriculteurs. N'effrayez pas les troupeaux.
- Respectez les clôtures et pensez à refermer les enclos pour les troupeaux, si les animaux s'échappent ils peuvent se blesser.

4 REMONTÉES MÉCANIQUES FONCTIONNENT L'ÉTÉ

Sous réserve de conditions météo favorables.

Pour permettre un accès aisé au sommet des stations, pour dévaler les pistes de DH et itinéraires enduro (forfait obligatoire en vente de 9h45 à 15h45), faire une randonnée montagne en limitant le dénivelé positif ou flâner dans les alpages avec un beau panorama à contempler.

Du 4 juillet au 28 août 2026 du samedi au jeudi soir inclus de 10h à 16h (dernière montée ou descente).
Ouverture exceptionnelle le vendredi 29 août de 10h à 16h.
- **Saint Sorlin d'Arves :** TSD Plan du Moulin Express
- **Le Corbier :** TSD Sybelles Express
- **La Toussuire :** TC la Côte du Bois

Du 4 juillet au 28 août 2026 du mardi, au jeudi, ouvert de 10h à 16h (dernière montée ou descente).
- **Saint Jean d'Arves :** TSD Charvin Express

© Corbier Tourisme

SIGNALÉTIQUE ESPACE VTT

ITINÉRAIRES VTT / VTTAE / ENDURO

Une signalétique spécifique est mise en place sur les circuits labellisés par la Fédération Française de Cyclisme.

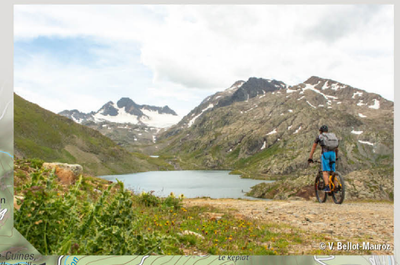
N° des circuits concernés et leurs niveaux

Direction à suivre

- Très facile
- Facile
- Difficile
- Très difficile

TEMPS DE TRAJET EN VOITURE

- Albiez-le-Jeune / Albiez-Montrond → **8** min.
- Albiez-Montrond / Parking du Relais TV du Chalmieu à Montrond → **20** min.
- Albiez-Montrond / Saint Jean d'Arves → **20** min.
- Saint Jean d'Arves / Saint Sorlin d'Arves → **10** min.
- Saint Jean d'Arves / Parking du Relais TV du Chalmieu à Montrond → **20** min.
- Saint-Colomban-des-Villards / Saint Sorlin d'Arves → **30** min. (via le col de la Croix de Fer et le col du Glandon)
- Saint-Colomban-des-Villards / Saint-Alban-des-Villards → **5** min.
- Saint Jean d'Arves / Le Corbier → **45** min.
- Le Corbier / La Toussuire → **5** min.
- La Toussuire / Les Bottières → **10** min.
- Les Bottières / Jarrier → **10** min.


© V. Bellot-Mauroz

Pointe du Bacheux 2720 m
Pic Nord du Merlet 2961 m
Col du Merlet 2586 m
Pic Sud du Merlet 2888 m
Combe des Rousses
Forêt du Nant
Le Monthion
St-Etienne-de-Cuines, Chambery, Albertville
Le Kognot
Le Glandon
Le Premier Villard
Le Cugnet
Saint Alban des Villards
Chef-lieu 1106 m
Le Frêne
Le Bessat
Le Plan Champ
Le Chenal
Montagne de l'Aup de Pont
Pointe de l'Aup du Pont 2713 m
Le Grand Marteran 2775 m
Pointe du Glaysin 2642 m
Le Charmet de l'Aiguille 2926 m
Pointe de Comberousse 2866 m
Puy Gris 2908 m
Saint Colomban des Villards
Cimetière 1106 m
Parking zone de loisirs 1100 m
Le Châtelet
Valmaure
La Chal
Combe du Tepey
Roche Baumeyan
Aiguilles d'Argentière 2671 m
Col du Glandon 1924 m
Les Fraiches
Les Cherennes
Chalets d'Olle
Col de la Croix de Fer 2067 m
Le Plan du Suet (Chalets)
Bourd-d'Oisans, Grenoble
Barrage de Grand-Maison
Rios des Eaves
Montfrold
Le Vallon
le Grand Perron 2525 m
le Barrioz 2571 m
Chemin des Prés Plans 1570 m
Plan du Moulin 1495 m
St-Sorlin-d'Arves
Pierre Aiguë
Le Pré
La Ville
La Tour
l'Eglise
Malcrozet
Le Revoux
Le Collet
Le Mollard
St-Jean-d'Arves
Saint Jean d'Arves Office de Tourisme 1515 m
La Tour
Les Ecourts
La Curiaz
Cret d'Ornon 2063 m
Le Poingt
La Villette
Le Villard
Le Villaret
Montrond
Entraigues
Le Besset
Le Gouttier
Le Chalmieu
Les Rieux
La Saussaz
Le Plaigne
La Feisse 1801 m
Pointe d'Emy 2792 m
Col d'Emy 2634 m
Col du Mollard 1638 m
Le Mollard
La Villette
Albiez le Vieux
Place Opinel 1513 m
Le Collet d'en Bas
Forêt du Rivaret
Forêt de l'Ourtier
Gorges de Glean
Chalets de la Saline
Le Grand Lac ou Lac Bramant
Aiguille Rousse 2380 m
Le Blanc
Aiguille de Laisse 2879 m
l'Aiguille Noire 2997 m
Dome de la Cochette 3041 m
Cimes de la Cochette 3240 m
Cimes de la Rambaude 3291 m
Mont Pcoidoux 2954 m
Cime de la Valette 2858 m
Glacier de Saint-Sorlin
Les Aiguilles Rouges
Col de la Valette 2391 m
Pic de l'Etendard 3464 m
Cimes du Grand Sauvage 3217 m
Cime du Petit Sauvage 3183 m
Vac des Dairres
Pravel
Plan de la Parme
Plan de la Gouille
le Petit Agneliet 2717 m
Cime des Torches 2958 m
Col de l'Agneliet 2760 m
Col de Tireuvieux 2539 m
Col des Prés Nouveaux 2792 m
Les Prés Nouveaux
Le Valney
La Louze
Côte Zugon
Roche Courne 2905 m
Le Pont de Val Fréjus
Le Vallonnet
La Traverse
Montzard
Pointe du Châtel 2902 m
Le Mottet
Montplat
Plan des Salades
Chamossière
Mont Falcon 2675 m
Le Gros Crey 2576 m
Mont Pellard 2883 m
Pointe de Pierre Fendue 3037 m
Col de l'Epaisseur 2891 m
Aiguille de l'Epaisseur 3020 m
Col des Aiguilles d'Arves 3163 m
Le Gros Jean 3284 m
Col Lombard 3092 m
Aiguilles de la Sausse
Col des Aiguilles de la Sausse 3264 m
Pics de la Buffe d'en Haut 2951 m
Col de Martignare 2783 m
Bec de Crenier 2995 m
Basse du Gerbier
Plan Pradin
Le Cruet
Col d'Arves 1748 m
Mont Charvin 2207 m
Forêt Domaniale du Taravelay
Forêt de Mont l'Evêque
Les Roches Noires
Chambery, Albertville
Hermillon
Forêt du Sapey
Col de Cochemin 1820 m
Sur la Balme
le Grand Chatelard 2142 m
Roche de Mordon
Pierre Brune
Jarrier
L'Houlaz
Les Hérouils
Le Cruet
La Chaudière
Parking du Léard 1292 m
Montandre
Longefan
Grenis
Echaillon
Saint-Jean-de-Maurienne
Les Chaudannes
Les Clapeys
Saint-Pancrace
La Tournache
Les Bottières
Les Bottières Office de Tourisme 1274 m
Lac du Lou 1311 m
Les Fontaines
Plaid Pinet
Les Nouvelles
Les Rosses
Villargondran
La Combe des Moulins
La Rochette
l'Alpettaz
Pierrepin
La Tilleret
Champ Friscal
Les Anselmes
Le Villard
Fontcouverte
La Toussuire Office de Tourisme 1690 m
Les Plans
Les Crevasses
Les Courts
La Bise
Comborsière
Le Corbier Office de Tourisme 1570 m
Villarembert
Champlong
Albiez le Jeune
Parking zone de loisirs 1360 m
Chef lieu 1364 m
La Ville
Le Buisson
La Ducherie
Forêt du Ricubel
La Cochette 1356 m
Albiez Montrond
Gévoudaz
Charvin
TSD Sybelles Express 2225 m
Pointe de Corbier 2265 m
TSD Charvin Express 1920 m
Cret de Pralud
Col d'Arves 1748 m
Les Teppes
Forêt Domaniale du Taravelay
Les Aiguilles d'Arves
Col des Aiguilles d'Arves 3163 m
Le Gros Jean 3284 m
Col Lombard 3092 m
Aiguilles de la Sausse
Col des Aiguilles de la Sausse 3264 m
Pics de la Buffe d'en Haut 2951 m
Col de Martignare 2783 m
Bec de Crenier 2995 m
Basse du Gerbier
Plan Pradin
Pointe de Pierre Fendue 3037 m
Col de l'Epaisseur 2891 m
Aiguille de l'Epaisseur 3020 m
Mont Pellard 2883 m
le Gros Grenier 2910 m
Roche du Bonhomme 2891 m
Col des Masses 2711 m
Tête des Masses 2872 m
Col d'Emy 2634 m
Pointe d'Emy 2792 m
Montrond
Le Plaigne
Les Rieux
La Saussaz
La Villette
Le Villard
Le Besset
Le Gouttier
Le Chalmieu
Entraigues
Le Mollard
Col du Mollard 1638 m
Albiez le Vieux
Place Opinel 1513 m
Le Collet d'en Bas
Forêt du Rivaret
Forêt de l'Ourtier
Gorges de Glean
Col d'Arves 1748 m
Mont Charvin 2207 m
Forêt Domaniale du Taravelay
Les Teppes
Le Cruet
Charvin
Gévoudaz
La Cochette 1356 m
Albiez Montrond
Albiez le Vieux
Forêt du Ricubel
Les Roches Noires
Forêt de Mont l'Evêque
Villargondran
La Combe des Moulins
Les Nouvelles
Les Rosses
Plaid Pinet
Les Chaudannes
Les Clapeys
Saint-Jean-de-Maurienne
Les Bottières
Les Bottières Office de Tourisme 1274 m
Lac du Lou 1311 m
Les Fontaines
Saint-Pancrace
La Tournache
Parking du Léard 1292 m
Jarrier
L'Houlaz
Les Hérouils
Le Cruet
La Chaudière
Montandre
Longefan
Grenis
Echaillon
Sur la Balme
Col de Cochemin 1820 m
le Grand Chatelard 2142 m
Roche de Mordon
Forêt du Sapey
Hermillon
Chambery, Albertville
Le Kognot
Le Glandon
Le Fay
Le Faily
Le Monthion
Forêt du Nant
Combe des Rousses
Pic Nord du Merlet 2961 m
Col du Merlet 2586 m
Pic Sud du Merlet 2888 m
Combe du Merlet
Pointe du Bacheux 2720 m
Le Premier Villard
Le Cugnet
Saint Alban des Villards
Chef-lieu 1106 m
Le Frêne
Le Bessat
Le Plan Champ
Le Chenal
Montagne de l'Aup de Pont
Pointe de l'Aup du Pont 2713 m
Le Grand Marteran 2775 m
Pointe du Glaysin 2642 m
Le Charmet de l'Aiguille 2926 m
Pointe de Comberousse 2866 m
Puy Gris 2908 m
Saint Colomban des Villards
Cimetière 1106 m
Parking zone de loisirs 1100 m
Le Châtelet
Valmaure
La Chal
Combe du Tepey
Roche Baumeyan
Aiguilles d'Argentière 2671 m
Col du Glandon 1924 m
Les Fraiches
Les Cherennes
Chalets d'Olle
Col de la Croix de Fer 2067 m
Le Plan du Suet (Chalets)
Bourd-d'Oisans, Grenoble
Barrage de Grand-Maison
Rios des Eaves
Montfrold
Le Vallon
le Grand Perron 2525 m
le Barrioz 2571 m
Chemin des Prés Plans 1570 m
Plan du Moulin 1495 m
St-Sorlin-d'Arves
Pierre Aiguë
Le Pré
La Ville
La Tour
l'Eglise
Malcrozet
Le Revoux
Le Collet
Le Mollard
St-Jean-d'Arves
Saint Jean d'Arves Office de Tourisme 1515 m
La Tour
Les Ecourts
La Curiaz
Cret d'Ornon 2063 m
Le Poingt
La Villette
Le Villard
Le Villaret
Montrond
Entraigues
Le Besset
Le Gouttier
Le Chalmieu
Les Rieux
La Saussaz
Le Plaigne
La Feisse 1801 m
Pointe d'Emy 2792 m
Col d'Emy 2634 m
Col du Mollard 1638 m
Le Mollard
La Villette
Albiez le Vieux
Place Opinel 1513 m
Le Collet d'en Bas
Forêt du Rivaret
Forêt de l'Ourtier
Gorges de Glean
Chalets de la Saline
Le Grand Lac ou Lac Bramant
Aiguille Rousse 2380 m
Le Blanc
Aiguille de Laisse 2879 m
l'Aiguille Noire 2997 m
Dome de la Cochette 3041 m
Cimes de la Cochette 3240 m
Cimes de la Rambaude 3291 m
Mont Pcoidoux 2954 m
Cime de la Valette 2858 m
Glacier de Saint-Sorlin
Les Aiguilles Rouges
Col de la Valette 2391 m
Pic de l'Etendard 3464 m
Cimes du Grand Sauvage 3217 m
Cime du Petit Sauvage 3183 m
Vac des Dairres
Pravel
Plan de la Parme
Plan de la Gouille
le Petit Agneliet 2717 m
Cime des Torches 2958 m
Col de l'Agneliet 2760 m
Col de Tireuvieux 2539 m
Col des Prés Nouveaux 2792 m
Les Prés Nouveaux
Le Valney
La Louze
Côte Zugon
Roche Courne 2905 m
Le Pont de Val Fréjus
Le Vallonnet
La Traverse
Montzard
Pointe du Châtel 2902 m
Le Mottet
Montplat
Plan des Salades
Chamossière
Mont Falcon 2675 m
Le Gros Crey 2576 m
Mont Pellard 2883 m
Pointe de Pierre Fendue 3037 m
Col de l'Epaisseur 2891 m
Aiguille de l'Epaisseur 3020 m
Col des Aiguilles d'Arves 3163 m
Le Gros Jean 3284 m
Col Lombard 3092 m
Aiguilles de la Sausse
Col des Aiguilles de la Sausse 3264 m
Pics de la Buffe d'en Haut 2951 m
Col de Martignare 2783 m
Bec de Crenier 2995 m
Basse du Gerbier
Plan Pradin
Le Cruet
Col d'Arves 1748 m
Mont Charvin 2207 m
Forêt Domaniale du Taravelay
Les Teppes