



LÉGENDE KEYS

- Base nautique du Mont Cenis nautical base
- Arrêt bus Bus stop
- Point d'eau Water point
- Bar / Restaurant Bar / Restaurant
- Refuge Mountain chalet
- Télécabine Gondola lift
- Télésiège Chair lift
- Toilettes WC
- Station lavage vélo Bike washing station
- Peintures rupestres Cave paintings
- Point de vue Viewpoint
- Vol libre décollage Free flight lift-off
- Zone atterrissage Landing area
- Fort
- Office de Tourisme Tourist Office
- Églises et Chapelles Churches and Chapels
- Randonnées pédestres Hiking trails
- le chemin du petit bonheur Suivre le marquage jaune Follow the yellow marking
- Parcours Découverte VTT/VTTAE Mountain bike / E-mountain bike trail
- Parcours Trotinettes électriques Electric scooter trail
- Parcours Enduro VTT Enduro mountain -biking trail
- Niveau intermédiaire Average
- Niveau confirmé Good
- Niveau expert Expert

Randonnées Hikes

DEPUIS LE SOMMET DES REMONTÉES MÉCANIQUES FROM THE TOP OF THE SKI LIFTS	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION	TEMPS ESTIMATIFS ESTIMATED TIMES
A Aller-retour au lac de l'Arcelle	6 km	- 50 m / + 250 m	2h30
B Boucle de la Canopée des Cimes*	3 km	+ 200 m / - 200 m	1h45
C Boucle de l'Ouilleon des Arcellins par la Canopée des Cimes	6 km	+ 200 m / - 700 m	3h
D Tour de l'Ouilleon des Arcellins par le Col de la Tomba et le sentier des 2000	10 km	+ 350 m / - 800 m	4h

VTT Mountain Bike

ENDURO VTT DEPUIS LE SOMMET DE LA TÉLÉCABINE DU VIEUX MOULIN
ENDURO MOUNTAIN-BIKING FROM THE SUMMIT TO THE VIEUX MOULIN GONDOLA

	SI RETOUR EN NAVETTE IF RETURN BY SHUTTLE		SI RETOUR À LA PÉDALE VIA LE CHEMIN DU PETIT BOHEUR IF RIDING BACK VIA THE PETIT BOHEUR TRAIL	
	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION
31 Blue Cheese	16 km	+ 255 m / - 925 m	22,7 km	+ 480 m / - 110 m
27 L'Art de la Selle	12,6 km	+ 260 m / - 903 m	12,6 km	+ 260 m / - 903 m
28 À la Ramasse	7,4 km	+ 71 m / - 750 m	9,8 km	+ 115 m / - 765 m
46 L'Ecreuil	7,6 km	+ 100 m / - 735 m	7,6 km	+ 100 m / - 735 m
29 Canon Ball	21,8 km	+ 605 m / - 1430 m	35,6 km	+ 990 m / - 1630 m
30 La Crosta Brava	21,8 km	+ 490 m / - 1330 m	37,5 km	+ 915 m / - 1560 m

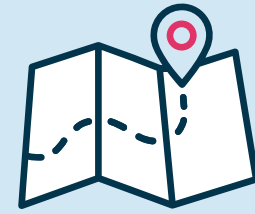
Une fois en fond de vallée, le retour au point de départ peut se faire soit en navette (voir plus bas) soit via le chemin du petit bonheur
Once you reach the bottom of the valley, take a shuttle bus (see below) back to the start point or take the chemin du petit bonheur
* Le circuit pédestre de la Canopée des Cimes (A) peut aussi se parcourir en VTT - Attention niveau expert requis !
* The Canopée des Cimes hiking trail (A) is suitable for mountain biking - Expert ability is a must!

**Parcours découverte VVT / VTTAE
Mountain bike/E-mountain bike trail**

PARCOURS DÉCOUVERTE MOUNTAIN BIKE/E-MOUNTAIN BIKE TRAIL	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION
Entre Mont-Cenis et Merveilles (Tour de Lac du Mont-Cenis depuis le sommet de la Télécabine du Vieux Moulin)	24 km	+ 430 m / - 430 m

Trotinettes électriques Electric scooters

PARCOURS TROTTINETTE ÉLECTRIQUE ELECTRIC SCOOTER TRAIL	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION
1 Balcon du lac	20 km	+ 250 m / - 250 m



CETTE CARTE EST **NON CONTRACTUELLE**.
L'utilisation de cartes détaillées type IGN est fortement recommandée.

THIS MAP IS NOT LEGALLY BINDING.
The use of detailed maps such as IGN maps is strongly recommended

**EN CAS D'URGENCE
IN AN EMERGENCY**
Service d'urgence Emergency services
112

Transports Transports

Pour vous rendre aux remontées mécaniques et/ou pour rentrer de votre balade : pensez à notre réseau de transport en commun ! Certaines lignes sont équipées de porte-vélos (réservations recommandées). Use our public transport network to reach our lifts and/or get back from your outing! Some services have bike carriers (booking recommended).

Renseignements auprès de l'Office de Tourisme
Information at the Tourist Office.

**Bons conseils
Top tips**

- Choisissez un itinéraire adapté à votre niveau de pratique.
Choose a route that suits your level of ability.
- Le temps change vite en montagne : renseignez vous avant de partir sur les conditions météo.
The weather changes fast on the mountain: check the weather forecast before you set off.
- Ne partez jamais seul ou prévenez de votre itinéraire.
Never set off alone or without telling someone your route.
- Restez sur les sentiers afin de respecter les cultures, pâturages et près de fauche et le travail des agriculteurs. Pensez à refermer les barrières.
Keep to the paths out of respect for harvests, pastures, hayfields and the farmer's work. Please close the gates.
- Partez bien équipé et hydratez vous souvent.
Set off with everything you need and hydrate yourself often.
- La montagne est belle, respectez là ! Conservez vos déchets, ne dérangez pas les animaux et laissez les plantes dans leur milieu naturel.
The mountain is beautiful, let's keep it that way! Keep your litter, don't disturb the animals and leave the plants in their natural setting.
- VTTistes roulez avec un casque, veillez au bon état de votre matériel et souvenez-vous que les piétons sont prioritaires.
Mountain bikers wear a helmet, check your equipment is in good condition and remember that pedestrians have priority.

