

LES ITINÉRAIRES VTT

NOMS DES ITINÉRAIRES	N°	NIV.	VTTAÉ	DIST.	DURÉE	DÉNV.	DÉNIV.	POINT DÉPART	PARKING
Cross country									
Crots Beach	1	▶▶		9 km	0 h 30 - 1 h 00	63 m	63 m	Embrun - Crots	du plan d'eau
Plaine sous le Roc	2	▶▶		8,5 km	0 h 30 - 1 h 00	60 m	60 m	Embrun	du plan d'eau
Circuit St Sauveur Embrun	3	▶▶▶		16,8 km	1 h 45 - 2 h 15	490 m	490 m	Embrun	du plan d'eau
Les Fontainiers	4	▶▶▶		19,8 km	3 h 00 - 4 h 00	810 m	810 m	Embrun	de la Porte de la Forêt
Les Pinées	5	▶▶▶▶		13,6 km	2 h 00 - 2 h 30	610 m	610 m	Châteauaux	de la Draye
Col de Valbelle	6	▶▶▶▶▶		19,7 km	2 h 30 - 3 h 30	1420 m	1420 m	Saint-André d'Embrun	place de la mairie
Le grand vallon	7	▶▶▶▶▶		27,7 km	2 h 45 - 3 h 15	770 m	770 m	de l'Estomac	de l'Estomac
Clot Besson	9	▶▶▶▶▶		12,4 km	1 h 45 - 2 h 45	510 m	510 m	Crots - La Draye	de la Draye
La grande rocade	10	▶▶▶▶▶		12,6 km	1 h 00 - 1 h 30	480 m	480 m	Les Orres	de l'Estomac
La Combe d'Izoard	11	▶▶▶▶▶		14,7 km	2 h 30 - 3 h 30	670 m	670 m	Crots - Boscodon	de l'Abbaye de Boscodon
Le Réal	12	▶▶▶▶▶		13,6 km	2 h 00 - 2 h 00	380 m	380 m	Crévéoux	du bas des pistes de ski
Boucle du Méale	13	▶▶▶▶▶		13,2 km	2 h 00 - 3 h 00	550 m	550 m	Saint Sauveur	des Gaillards
tour de l'Aiche	14	▶▶▶▶▶		2,6 km	0 h 30 - 1 h 00	140 m	140 m	Pontis	col de pontis
La Combe des Champannes	16	▶▶▶▶▶		11,8 km	1 h 30 - 2 h 30	390 m	390 m	Embrun	plan d'eau, Chadenas
Le Fein	17	▶▶▶▶▶		12,2 km	1 h 15 - 1 h 45	350 m	350 m	Chorges	parking de la gare
La serre renard	18	▶▶▶▶▶		30,4 km	3 h 45 - 4 h 45	920 m	920 m	Chorges	parking de la gare
Chanteloube	19	▶▶▶▶▶		14,4 km	1 h 15 - 2 h 15	260 m	260 m	Chorges	parking de la gare
Les Mulettes	20	▶▶▶▶▶		8,9 km	0 h 45 - 1 h 15	170 m	170 m	Réalion	de la base de loisirs des Iscles
Vaucluse	21	▶▶▶▶▶		14,7 km	2 h 00 - 3 h 00	300 m	300 m	Réalion	de la base de loisirs des Iscles
Les Pins	22	▶▶▶▶▶		13,5 km	1 h 30 - 2 h 00	370 m	370 m	Puy saint-Eusèbe	de la mairie
Le lac de Saint-Apollinaire	23	▶▶▶▶▶		8,7 km	1 h 00 - 1 h 30	290 m	290 m	St Apollinaire	du lac
Serre-Verger	25	▶▶▶▶▶		9,7 km	1 h 30 - 2 h 30	430 m	430 m	Savines lac	route du Morgon
La Maniane	26	▶▶▶▶▶		25,3 km	4 h 00 - 5 h 00	1100 m	1100 m	Savines lac	route du Morgon
Le Parpaillon	27	▶▶▶▶▶		12,3 km	1 h 00 - 1 h 30	1130 m	1130 m	Crévéoux	du bas des pistes
les balcons du Sauze	28	▶▶▶▶▶		6,5 km	0 h 45 - 1 h 15	250 m	250 m	Le Sauze du lac	Le Sauze du lac
Boucle col Girabeau	30	▶▶▶▶▶		39 m	5 h 30 - 6 h 30	1500 m	1500 m	Crévéoux	au pied des pistes
Le Fort	31	▶▶▶▶▶		9,5 km	1 h 00 - 2 h 00	250 m	250 m	Réalion	de la base de loisirs des Iscles
A l'entrée de l'Avance	32	▶▶▶▶▶		13,2 km	1 h 45 - 2 h 45	232 m	232 m	La Bâtie-Neuve	de la Gare
Les 2 Bâties	33	▶▶▶▶▶		19,2 km	2 h 45 - 3 h 45	475 m	475 m	La Bâtie-Neuve	de la Gare
Le tour des lacs	34	▶▶▶▶▶		3,8 km	0 h 30 - 1 h 00	14 m	14 m	Rochebrune	Les 3 Lacs
La Plaine	35	▶▶▶▶▶		12,1 km	1 h 15 - 1 h 45	100 m	100 m	Roussel - Espinasses	Office de tourisme de Roussel
Les Vergers	36	▶▶▶▶▶		7,8 km	0 h 45 - 1 h 15	69 m	69 m	Roussel - Espinasses	Office de tourisme de Roussel
Larra	37	▶▶▶▶▶		19,9 km	2 h 45 - 3 h 45	438 m	438 m	Rimbaud	place de la mairie
Puy Maurel	38	▶▶▶▶▶		27 km	4 h 00 - 5 h 00	823 m	823 m	Rimbaud	place de la mairie
L'Hermitage	39	▶▶▶▶▶		14,9 km	2 h 00 - 3 h 00	505 m	505 m	Rimbaud	place de la mairie
Les aigles	40	▶▶▶▶▶		14,3 km	1 h 15 - 2 h 15	342 m	342 m	Rimbaud	place de la mairie
L'Échine de l'âne	41	▶▶▶▶▶		18,8 km	3 h 00 - 4 h 00	1083 m	1083 m	Remolun	Théus

Enduro	
Enduro des Orres par Chef Lieu	10 ▶▶▶▶▶ 13,5 km 0 h 45 - 1 h 45 240 m 920 m Les Orres - Chef Lieu de l'Eglise
Descente des Orres	15 ▶▶▶▶▶ 14,8 km 0 h 30 - 1 h 30 90 m 920 m Station des Orres de l'Estomac
Enduro de Frozane	24 ▶▶▶▶▶ 1,4 km 0 h 10 - 0 h 15 0 m 229 m Puy Saniera route de Puy Saniera

Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accueil et des services de qualité le long des itinéraires cyclables pour les cyclistes en itinérance. Les professionnels (hôtebailleurs, restaurateurs, loueurs, réparateurs etc...) tous passionnés de vélo, s'engagent à mettre à votre disposition : locaux fermés, points d'eau pour le nettoyage des vélos, maillottes de réparation, documentations etc... Pour votre bien-être, des services tels que le séchage des vêtements, la réservation de étapes suivantes pourront vous être rendus, des repas diététiques, et panier-repas sur demande vous seront proposer.

GRANDE TRAVERSÉE DES HAUTES-ALPES

La GTHA : 350 km / D+ 17000 m

Bienvenue sur la grande traversée la plus haute de France en altitude moyenne. De La Grave-Villar d'Arène à Laragne-Montéglin, la GTHA offre une variété incomparable de paysages et de sensations fortes : le départ se fait dans un cadre de haute montagne au pied des glaciers... l'arrivée dans une ambiance provençale parmi les vergers et la lavande sans oublier le passage par les balcons du lac de Serre-Ponçon via des monotaques impressionnantes. Au sud, l'itinéraire rejoint les Chemins du Soleil.

2 versions

- Version Cols d'Altitude (via le Queyras et le Dévoluy) 349 km / D+ 17 610 / D- 18 620
- Version Balcons sud (via les Ecrins et les Gapençais) 357 km / D+ 17140 / D- 18 110
- Durée moyenne du parcours : 7 à 10 jours environ par version, selon les niveaux.

Date d'ouverture

Ouvert du 01/05 au 15/10 selon l'enneigement.

Les plus

- L'expérience du vrai VTT de montagne et d'altitude (alt. max. 2500m).
- Les contrastes de paysages, des glaciers à la lavande.
- Un parcours majoritairement composé de singles.
- 10 sites VTT EPO en un seul lieu (La Grave-Saint-commais-Ecrins> Champansau Valgaudemar-Gapençais-Dévoluy-Buisch).
- Un bon réseau d'hébergements le long du parcours.
- 8 gares TER tout au long du parcours.
- 10 structures locales pour organiser votre séjour : formules tout compris, à la carte, transport de bagages, réservation des hébergements, encadrement, location de VTT ou e-bike.
- Trace GPS téléchargeable sur le site web.
- Un événement international Alps Epic in Hautes-Alpes.

Informations

info@hauts-alpes.net

www.hauts-alpes.net / facebook.com/GTHAVTT

Topoguide

www.topo.fr

LES TYPES DE PRATIQUES

Le Cross-country / Rando (XC - X Country)

Pratique qui privilégie l'endurance et l'effort. Le parcours est jalonné de montées, de descentes et de sections plates. Les pratiquants sportifs appellent cette pratique le Cross-country, alors que le grand public l'appelle Randonné. Pour résumer, il est question de se promener de façon plus ou moins sportive sur des chemins variés.

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



L'Enduro

Se pratique sur des parcours techniques à profil descendant, sur des sentiers naturels (appelés single-track). Les itinéraires 10 et 15 ont un balisage Enduro. Cela n'empêche pas de trouver quelques montées sur ce type de parcours. L'Enduro est un mélange de toutes les disciplines du VTT. Cette pratique est en pleine expansion actuellement.

La Descente (DH - Down Hill)

Pratique consistant à descendre des pistes spécialement tracées et aménagées pour le VTT. Appelées descentes permanentes, ces pistes comportent des virages relevés, serrés... Les VTT de Descente sont spécialement conçus pour cette discipline. Le Bike Park des Orres et de Réallon proposent des pistes d'initiation DH mais aussi des pistes de niveau expert.



PLAISIR ET SÉCURITÉ

Le VTT est un sport à risque : vous utilisez ce terrain à vos risques et périls. Les opérateurs du produit VTT ne peuvent être tenus responsables des éventuels accidents.

- Selon votre niveau, l'encadrement par un moniteur est conseillé.
- Attention aux changements météo : la pluie diminue fortement l'adhérence.
- Prévenez un proche de votre itinéraire et ne partez jamais seul.
- Respectez les propriétés privées, les zones de culture, les animaux.
- Retenez les barrières et les poignées de clôture, si les algues s'échappent ils peuvent se blesser.
- Ralentissez à proximité des habitations.
- Vous n'êtes pas seul sur les itinéraires, faites attention aux engins agricoles et forestiers.
- Gardez vos déchets, soyez discret et respectueux de l'environnement.
- Certains espaces naturels se dégradent très vite et mettront des années à se reconstruire.
- En dehors des pistes de DH, respectez le code de la route.
- Il est strictement interdit d'ajouter des modules et/ou de modifier les tracés ou la signalétique.
- En cas d'anomalie sur le sentier (arbre couché, pierres, fil de parc à vache ou balisage arraché) vous pouvez contacter un des Offices de Tourisme du territoire.

Si vous êtes témoin d'un accident, repérez le nom ou n° de piste ou le nom du poteau directionnel et prévenez les secours au 112 ou 18

1 BOUCLE DE CROTS BEACH



2 BOUCLE DE LA PLAINE SOUS LE ROC



10 CIRCUIT DE LA GRANDE ROCADE



20 BOUCLE DES MALLETES



36 LES VERGERS



6 CIRCUIT DU COL DE VALBELLE



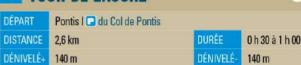
7 BOUCLE DU GRAND VALLON



12 BOUCLE DU RÉAL



14 TOUR DE LAUCHE



19 BOUCLE DE CHANTELOUBE



22 BOUCLE DES PINS



27 CIRCUIT DU PARPAILLON



28 BOUCLE DES BALCONS DU SAUZE



32 A L'ENTRÉE DE L'AVANCE



34 LE TOUR DES LACS



35 LA PLAINE



37 LARRA



3 BOUCLE DE SAINT SAUVEUR



4 BOUCLE DES FONTAINIERS



5 BOUCLE DES PINÉES



9 BOUCLE DU CLOT BESSON



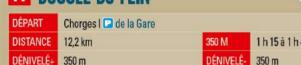
11 BOUCLE DE LA COMBE DE IZOARD



16 BOUCLE - COMBE DES CHAMPANNES



17 BOUCLE DU FEIN



21 BOUCLE DE VAUCLUSE



23 LE LAC DE SAINT-APPOLINAIRE



25 CIRCUIT DE SERRE-VERGER



31 BOUCLE DU FORT



33 LES 2 BÂTIE



39 L'HERMITAGE



40 LES AIGLES



10 ENDURO DES ORRES PAR CHEF-LIEU



13 BOUCLE DU MÉALE



18 BOUCLE DE SERRE RENARD



26 BOUCLE DE LA MANIANE



15 DESCENTE DES ORRES



30 BOUCLE DU COL GIRABEAU



38 PUY MAUREL



41 L'ÉCHINE DE L'ÂNE



24 ENDURO DE FROZANE

