ESPACES LUDIQUES ET PARCOURS DÉCOUVERTE

R BIKES
HAUTE MAURIENNE VANOISE

BONNEVAL SUR ARC

Parcours	Couleur	Distance (km)	D+/D- (m)
Découverte - Dans le décor de Belle et Sébastien, version courte		18	263/263
Le chemin du Petit Bonheur		47	638/1384

AUSSOIS

3 espaces ludiques

03. Espace ludique de la Dotta	
04. Espace ludique La Fortich'	Projet d'amélioration pour 2020.
05. Espace ludique Pump track d'Aussois	À l'automne 2019.

Parcours	Couleur	Distance (km)	D+/D- (m)
Découverte - Obélix est passé par là ?		15	285/285

BESSANS

1 itinéraire ludique + espace ludique de Chantelouve

08. Espace ludique - Itinéraire de VTT ludique de Bessans (Ateliers de progression)	
09. Espace ludique - Réseau d'itinéraires de Chantelouve	Ouverture partielle

Parcours	Couleur	Distance (km)	D+/D- (m)
Découverte - Sa majesté Charbonnel sur son lit d'Avérole		19	510/510
Découverte - Dans le décor de Belle et Sébastien		30,03	537/537

VALFRÉJUS-MODANE

1 espace ludique

Parcours	Couleur	Distance (km)	D+/D- (m)
Découverte - Esseillon les forts sans l'effort		21	459/459
Le chemin du Petit Bonheur		47	1384/638

LA NORMA

1 espace ludique

02. Espace ludique - Practice des marmottons

Parcours	Couleur	Distance (km)	D+/D- (m)
Découverte - Esseillon les forts sans l'effort		8,48	271/271

VAL CENIS

2 espaces ludiques

06. Espace ludique Pump track de Bramans	
Espace ludique Pump track de Lanslebourg	En projet.
07. Espace ludique de Lanslevillard	

Parcours	Couleur	Distance (km)	D+/D- (m)
Découverte - Entre Mt Cenis et Merveilles, départ Col du Mt Cenis		16,79	262/262
Découverte - Entre Mt Cenis et Merveilles, départ Office de Tourisme de Lanslebourg		37,44	785/785
Découverte - Entre Mt Cenis et Merveilles, départ arrivée du télésiège de l'Arcelle		23,89	426/426
Découverte - Entre Mt Cenis et Merveilles, variante aller-retour vers le Col du Petit Mt Cenis		7,7	164/164
Découverte - Glace à la Vanoise		49,12	1511/1511
Découverte - Glace à la Vanoise version courte depuis parking de Bellecombe		22,74	459/459

Haute Maurienne Vanoise

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

Légende :

- Parcours Découverte
- Remontées mécaniques
- Location vélos
- Bornes de recharge VTTAE
- Transport vélos
- Lavage vélos
- Station de réparation

Des services en plus :

- Transports en commun emportant votre vélo.
- Remontées mécaniques ouvertes l'été.
- 13 loueurs de vélo à votre disposition.
- 9 Moniteurs pour vous guider ou vous apprendre le pilotage du VTT.
- Bornes de recharge VTTAE.
- Stations de lavage VTT.
- Points d'infos répartis sur le territoire. Ils sont à votre disposition pour vous donner les documents et vous aider à trouver le bon parcours.
- Vente de séjours packagés en ligne sur notre site : www.haute-maurienne-vanoise.com

Recommandation :

« Ce document ne peut en aucun cas engager la responsabilité de ses auteurs. Il n'est pas suffisant pour se déplacer sur le terrain et ne se substitue pas à une carte topographique, ni aux conseils d'un professionnel du vélo et de la montagne »

www.espaces-rbikes.com

OT HAUTE MAURIENNE VANOISE
+33 4 79 05 99 06
www.haute-maurienne-vanoise.com

R-BIKES
HAUTE-MAURIENNE VANOISE

PARCOURS ENDURO ET CROSS COUNTRY

R BIKES
HAUTE MAURIENNE VANOISE

VAL CENIS

Parcours	Couleur	Distance (km)	D+/D- (m)
Montée Enduro Lanslebourg		8,38	724/
Montée Enduro Termignon		8,59	803/
29- Enduro - Canon Ball		20,68	518/1331
30- Enduro - La Crosta Brava		19,03	333/1165
27- Enduro - L'Art de la selle		11,1	205/817
28- Enduro - A La Ramasse		5,73	/680
31- Enduro - Blue Cheese variante haute		1,2	63/24
31- Enduro - Blue Cheese variante basse		0,8	15/92
31- Enduro - Blue Cheese		13,29	158/846
5- Cross country - Bramanette		10,98	869/869
14- Cross country - Les Rochasses		13,09	715/715
24- Cross country - Pré Chamois		16,64	794/794
12- Cross country - Le replat des canons		14,33	523/523
13- Cross country - Lac du Mont Cenis		20,51	535/535
1- Cross country - Le Chatel		6,51	142/142
16- Cross country - Les sarrazins		5,05	164/164
20- Cross country - Villeneuve		4,36	139/139
23- Cross country - Les Tannes		6,76	236/236
10- Cross country - Le circuit des truites		5,32	85/85
22- Cross country - Les Portes		3,8	65/65
25- Cross country - Les Champs		4,74	104/104

BONNEVAL SUR ARC

Parcours	Couleur	Distance (km)	D+/D- (m)
21- Cross country - Le Criou		15,42	386/386

AUSSOIS

Parcours	Couleur	Distance (km)	D+/D- (m)
Montée Enduro d'Aussois		6,19	530/
41- Enduro - Moulinator 2		7,6	134/786
45- Enduro - Motobinouze		1,28	0/248
40- Enduro - Moulinator 1		11	230/882
39- Enduro - Evita Carnea		6,3	7/659
7- Cross country - Plan d'Aval		21	995/995
8- Cross country - Les Barrages		23	972/972
3- Cross country - Le Verney		17,55	531/531
4- Cross country - Les Balmes		11,3	450/450
6- Cross country - Le pont du diable		13,48	469/469
9- Cross Country - Le Grand Cerf		27,36	783/783
2- Cross country - Les forts		7,91	285/285
15- Cross country - Le Monolithe		9,45	242/242
11- Cross country - Les Lozes		1,7	23/23
26- Cross country - Marie Christine		2,16	28/28

BESSANS

Parcours	Couleur	Distance (km)	D+/D- (m)
18- Cross country - La vallée d'Avérole (retour noir)		18,59	494/494
17- Cross country - Les bords de l'Arc		13,55	172/172
18- Cross country - La vallée d'Avérole		18,85	478/478

LA NORMA

Parcours	Couleur	Distance (km)	D+/D- (m)
Montée Enduro les mélèzes		7,72	648/13
33- Enduro - Les sangliers		4,18	/636
35- Enduro - La vipérine		6,12	/636
36- Enduro - La sapinette		4,85	/637
37- Enduro - La Bichon		1,78	24/163
38- Enduro - Le Grand Canyon		7,86	118/754
34- Enduro - L'avalanche		6,81	9/645
19- Cross country - Les villages		12,59	377/377

VALFRÉJUS-MODANE

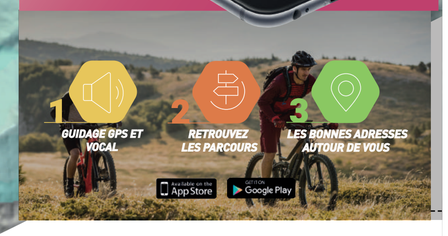
Parcours	Couleur	Distance (km)	D+/D- (m)
Montée Enduro de Valfréjus Arrondaz		12,89	951/292
Montée Enduro de Valfréjus Charmasson		3	178/9
32- Enduro - La Déjantée		10,14	67/727
43- Enduro - La Valdingue		1,38	3/163
43- Enduro - La Valdingue 2		1,43	3/163
42- Enduro - Easy Rider		2,53	6/173
44- Cross country - La Diabolique		3,5	122

Haute Maurienne Vanoise

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

Légende :

- Parcours : très difficile
- Parcours : difficile
- Parcours : moyen
- Parcours : facile
- Montées enduro
- Remontées mécaniques
- Refuge
- Départ de parcours
- Restaurant d'altitude
- Bar d'altitude
- Transport vélos
- Lavage vélos
- Station de réparation
- Location vélos
- Bornes de recharge VTTAE



Êtes-vous un vététiste modèle ?

- Je ralentis fortement ou je m'arrête quand je croise des piétons, ils sont prioritaires.
- Je salue d'un bonjour les autres personnes que je rencontre sur les chemins.
- Je respecte le code de la route.
- J'emprunte les sentiers balisés et respecte les propriétés, les zones de pâturage et de culture.
- Je referme les barrières.
- La nature est belle, je la laisse tranquille et évite de troubler la tranquilité des animaux ou de cueillir les plantes ou les champignons.
- Mes détritus sont mieux dans mon sac à dos que sur les bords des chemins, je les emporte donc avec moi.

Et dans votre intérêt pour éviter que cette belle sortie de vacances se transforme en galère :

- Je porte toujours un casque.
- J'informe d'autres personnes de mon itinéraire, je ne pars jamais seul et sans moyen de communication.
- Je contrôle mon VTT pour qu'il soit toujours en état de rouler.
- J'emporte avec moi un nécessaire de première urgence, quelques outils pour les réparations, un moyen d'orientation.
- Je choisi un itinéraire adapté à mon niveau de pratique.
- Je m'informe des conditions météorologiques avant de partir en montagne.
- Je fais le nécessaire pour être bien assuré.
- Je télécharge l'appli R-Bikes qui est pourvue d'une fonction «secours».

EN CAS D'ACCIDENT J'APPELLE LE 112