

PLAN DES CIRCUITS VTT



Avec plus de 250 km de sentiers VTT répartis sur 21 parcours, le Pays des Écrins vous offre un terrain de jeu remarquable pour tous les niveaux. Des itinéraires plus techniques aux circuits en famille et à la fraîcheur d'un torrent, chacun trouvera son bonheur parmi les parcours VTT/ VTTAE cross-country balisés. Sans oublier les 8 pistes de descente et les 850 m de dénivelé positif du Bike Park de Puy Saint Vincent !

+ D'INFOS BIKE PARKS & ESPACE ENFANTS :

<https://www.paysdesecrins.com/decouvrir/activites-et-loisirs/vtt-au-pays-des-ecrins-ete/bike-park-des-alpes-du-sud-ete>

Idées liaisons entre villages

- De Pelvoux à Vallouise : itinéraire 3 + liaison A
- De Vallouise aux Vigneaux (dans les 2 sens) : itinéraire 6
- De Vallouise à Pelvoux : liaison B + parcours 3

Idées combinaison d'itinéraires

- La Vallouisienne : itinéraire 5 + liaison B + parcours 3 + liaison A + parcours 6 + liaison C (34 km / 890 m D+)
- L'ABCRDR : itinéraire 18 + liaison D + parcours 11 ou 12 (35 km / 1300 m D+)

Idées balades en VTTAE niveau bleu

- Au départ du parcours 11 : suivre l'itinéraire et le balisage VTT n°11 jusqu'au km 14.9. Descendre ensuite uniquement par la piste forestière jusqu'au village (23 km / 800 m D+)
- Au départ du parcours 9 : suivre l'itinéraire et le balisage VTT n°9 jusqu'au km 10.9. Suivre par la suite la route D538 qui descend jusqu'au Chambon. Il suffit ensuite de suivre la signalétique routière jusqu'à Freissinières (18 km / 585 m D+)



LE CODE DE BONNE CONDUITE DU VÉTÉTISTE

Les recommandations pour bien vivre à VTT

Pensez à...

- Emprunter les chemins balisés pour votre sécurité et respecter le sens des itinéraires
- Ne pas surestimer vos capacités et rester maître de votre vitesse
- Rester prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire
- Contrôler l'état de votre VTT et prévoir ravitaillement et accessoires de réparation
- Laisser votre itinéraire à votre entourage si vous partez seul
- Porter un casque, fortement recommandé (obligatoire pour les moins de 12 ans)
- Respecter les propriétés privées et les zones de cultures
- Faire attention aux engins agricoles et forestiers
- Refermer les barrières
- Prêter attention à la signalétique routière
- Éviter la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
- Respecter les canaux d'irrigation, ne pas les détériorer
- Ne pas troubler la tranquillité des animaux sauvages
- Garder vos débris, être discret et respectueux de l'environnement
- Être bien assuré (Pass'loisirs)

TROUPEAUX ET CHIENS DE PROTECTION

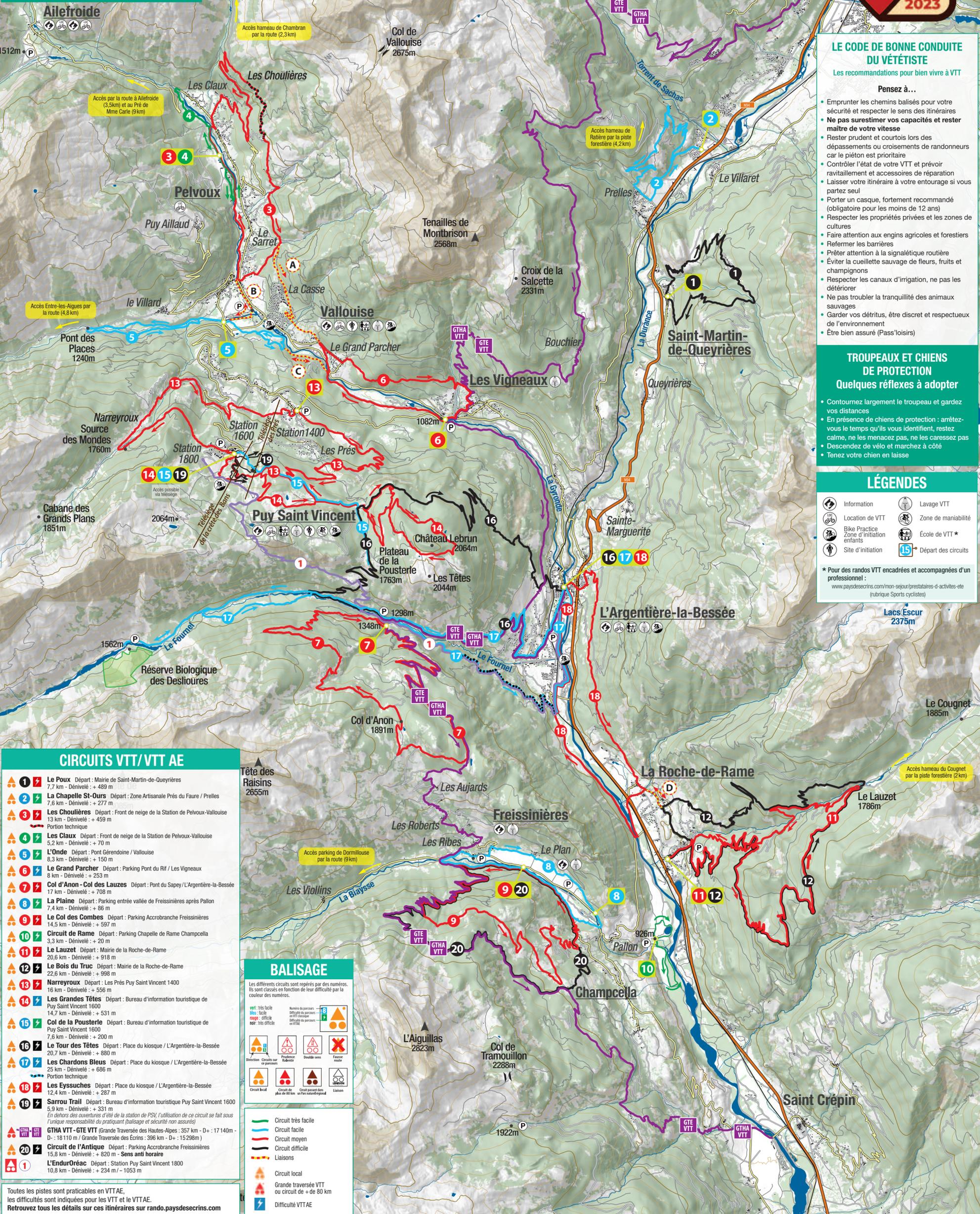
Quelques réflexes à adopter

- Contournez largement le troupeau et gardez vos distances
- En présence de chiens de protection : arrêtez-vous le temps qu'ils vous identifient, restez calme, ne les menacez pas, ne les caressez pas
- Descendez de vélo et marchez à côté
- Tenez votre chien en laisse

LÉGENDES

- Information
- Location de VTT
- Bike Practice Zone d'initiation enfants
- Site d'initiation
- Lavage VTT
- Zone de maniabilité
- École de VTT *
- Départ des circuits

* Pour des randos VTT encadrées et accompagnées d'un professionnel : www.paysdesecrins.com/mon-sejour/prestataires-d-activites-ete (rubrique Sports cyclistes)



CIRCUITS VTT/VTT AE

- 1** Le Poux Départ : Mairie de Saint-Martin-de-Queyrières 7,7 km - Dénivelé : + 489 m
- 2** La Chapelle St-Ours Départ : Zone Artisanale Près du Faure / Prelles 7,6 km - Dénivelé : + 277 m
- 3** Les Choulières Départ : Front de neige de la Station de Pelvoux-Vallouise 13 km - Dénivelé : + 459 m
- 4** Les Claux Départ : Front de neige de la Station de Pelvoux-Vallouise 5,2 km - Dénivelé : + 70 m
- 5** L'Onde Départ : Pont Gérendoine / Vallouise 8,3 km - Dénivelé : + 150 m
- 6** Le Grand Parcher Départ : Parking Pont du Rif / Les Vigneaux 8 km - Dénivelé : + 253 m
- 7** Col d'Anon - Col des Lauzes Départ : Pont du Sapey / L'Argentière-la-Bessée 17 km - Dénivelé : + 708 m
- 8** La Plaine Départ : Parking entrée vallée de Freissinières après Pallon 7,4 km - Dénivelé : + 86 m
- 9** Le Col des Combes Départ : Parking Accrobranche Freissinières 14,5 km - Dénivelé : + 597 m
- 10** Circuit de Rame Départ : Parking Chapelle de Rame Champcella 3,3 km - Dénivelé : + 20 m
- 11** Le Lauzet Départ : Mairie de la Roche-de-Rame 20,6 km - Dénivelé : + 918 m
- 12** Le Bois du Truc Départ : Mairie de la Roche-de-Rame 22,6 km - Dénivelé : + 998 m
- 13** Narreyroux Départ : Les Prés Puy Saint Vincent 1400 16 km - Dénivelé : + 556 m
- 14** Les Grandes Têtes Départ : Bureau d'information touristique de Puy Saint Vincent 1600 14,7 km - Dénivelé : + 531 m
- 15** Col de la Pousterle Départ : Bureau d'information touristique de Puy Saint Vincent 1600 7,6 km - Dénivelé : + 200 m
- 16** Le Tour des Têtes Départ : Place du kiosque / L'Argentière-la-Bessée 20,7 km - Dénivelé : + 880 m
- 17** Les Chardons Bleus Départ : Place du kiosque / L'Argentière-la-Bessée 25 km - Dénivelé : + 686 m
- 18** Les Eyssuches Départ : Place du kiosque / L'Argentière-la-Bessée 12,4 km - Dénivelé : + 287 m
- 19** Sarrou Trail Départ : Bureau d'information touristique Puy Saint Vincent 1600 5,9 km - Dénivelé : + 331 m
- 20** Circuit de l'Antique Départ : Parking Accrobranche Freissinières 15,8 km - Dénivelé : + 820 m - Sens anti horaire
- 1** L'EndurOrac Départ : Station Puy Saint Vincent 1800 10,8 km - Dénivelé : + 234 m - 1053 m

BALISAGE

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

● VTT : très facile
● VTT : facile
● VTT : difficile
● VTT : très difficile

● Circuit très facile
● Circuit facile
● Circuit moyen
● Circuit difficile
● Liaisons
● Circuit local
● Grande traversée VTT ou circuit de + de 80 km
● Difficulté VTTAE



SÉCURITÉ

Casque obligatoire, protection dorsale, genouillères, gants fortement conseillés

SECOURS : 112
En cas de blessé : appeler le 112, donner le nom et le numéro de la balise + la nature des blessures.



www.paysdesecrins.com
rando.paysdesecrins.com

Rechargez votre vélo électrique
> au Sherpa d'Ailefroide,
> dans les restaurants partenaires,
> dans les Bureaux d'Information Touristique du Pays des Écrins (avec votre propre équipement).

Bureaux d'Information Touristique
Ailefroide : +33(0)4 92 51 29 17
L'Argentière-la-Bessée : +33(0)4 92 23 03 11
Puy Saint Vincent 1400 m : +33(0)4 92 23 35 80
Puy Saint Vincent 1600 m : +33(0)4 92 46 68 58
Vallouise : +33(0)4 92 23 36 12

CONTACTS & INFORMATIONS

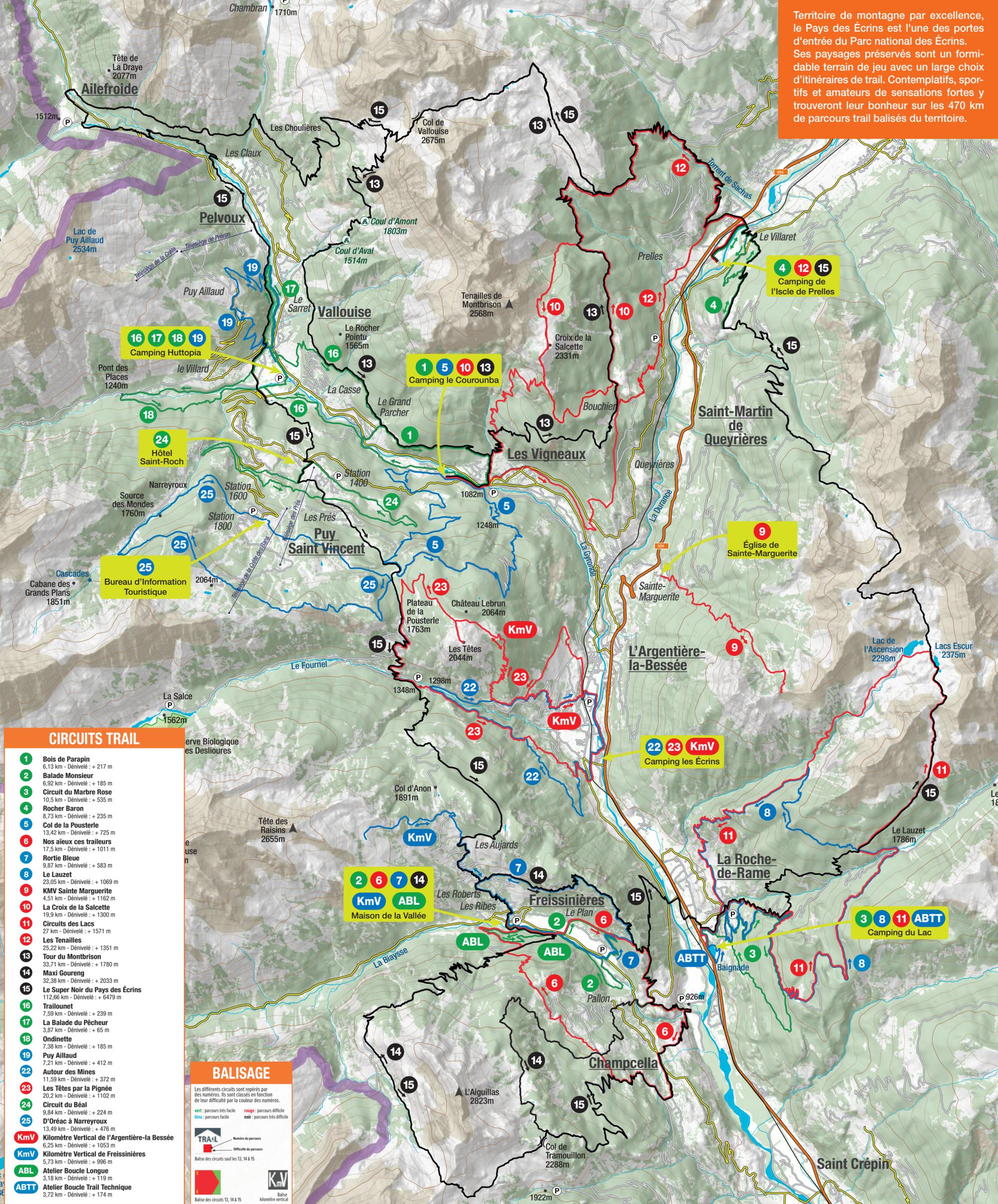
Pays des ÉCRINS



ITINÉRAIRES VTT/TAE & CIRCUITS TRAIL

PLAN DES CIRCUITS TRAIL

Territoire de montagne par excellence, le Pays des Écrins est l'une des portes d'entrée du Parc national des Écrins. Ses paysages préservés sont un formidable terrain de jeu avec un large choix d'itinéraires de trail. Contemplatifs, sportifs et amateurs de sensations fortes y trouveront leur bonheur sur les 470 km de parcours trail balisés du territoire.



CIRCUITS TRAIL	
1	Bois de Parapin 6,13 km - Dénivelé : + 217 m
2	Balade Monsieur 6,92 km - Dénivelé : + 185 m
3	Circuit du Marbre Rose 10,5 km - Dénivelé : + 535 m
4	Rocher Baron 8,73 km - Dénivelé : + 235 m
5	Col de la Pousterle 13,42 km - Dénivelé : + 725 m
6	Nos aïeux ces traileurs 17,5 km - Dénivelé : + 1011 m
7	Rortie Bleue 9,87 km - Dénivelé : + 583 m
8	Le Lauzet 23,05 km - Dénivelé : + 1069 m
9	KmV Sainte Marguerite 4,51 km - Dénivelé : + 1162 m
10	La Croix de la Salcette 19,9 km - Dénivelé : + 1300 m
11	Circuits des Lacs 27 km - Dénivelé : + 1571 m
12	Les Tenailles 25,22 km - Dénivelé : + 1351 m
13	Tour du Montbrison 33,71 km - Dénivelé : + 1780 m
14	Maxi Goureng 32,38 km - Dénivelé : + 2033 m
15	Le Super Noir du Pays des Écrins 112,66 km - Dénivelé : + 6479 m
16	Trailounet 7,59 km - Dénivelé : + 239 m
17	La Balade du Pêcheur 3,87 km - Dénivelé : + 65 m
18	Ondinette 7,38 km - Dénivelé : + 185 m
19	Puy Aillaud 7,21 km - Dénivelé : + 412 m
22	Autour des Mines 11,59 km - Dénivelé : + 372 m
23	Les Têtes par la Pignée 20,2 km - Dénivelé : + 1102 m
24	Circuit du Béal 9,84 km - Dénivelé : + 224 m
25	D'Oréac à Narreyroux 13,49 km - Dénivelé : + 476 m
KmV	Kilomètre Vertical de l'Argentière-la Bessée 6,25 km - Dénivelé : + 1053 m
KmV	Kilomètre Vertical de Freissinières 5,73 km - Dénivelé : + 996 m
ABL	Atelier Boucle Longue 3,18 km - Dénivelé : + 119 m
ABTT	Atelier Boucle Trail Technique 3,72 km - Dénivelé : + 174 m

BALISAGE

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

vert : parcours très facile
bleu : parcours facile
rouge : parcours difficile
noir : parcours très difficile

TRAIL

Nombre de parcours
Difficulté de parcours

Balise des circuits sauf les 13, 14 & 15

KmV
Balise kilomètre vertical