

PLAN DES CIRCUITS VTT



- + de 250 km de sentiers balisés
- 21 parcours
- Itinéraires techniques
- Circuits familles

+ 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'ABCRRDR : itinéraire 18 + liaison D + parcours 11 ou 12 (35 km / 1300 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 déchets, être discret et respectueux de l'environnement
- Être bien assuré (Pass'loisirs)

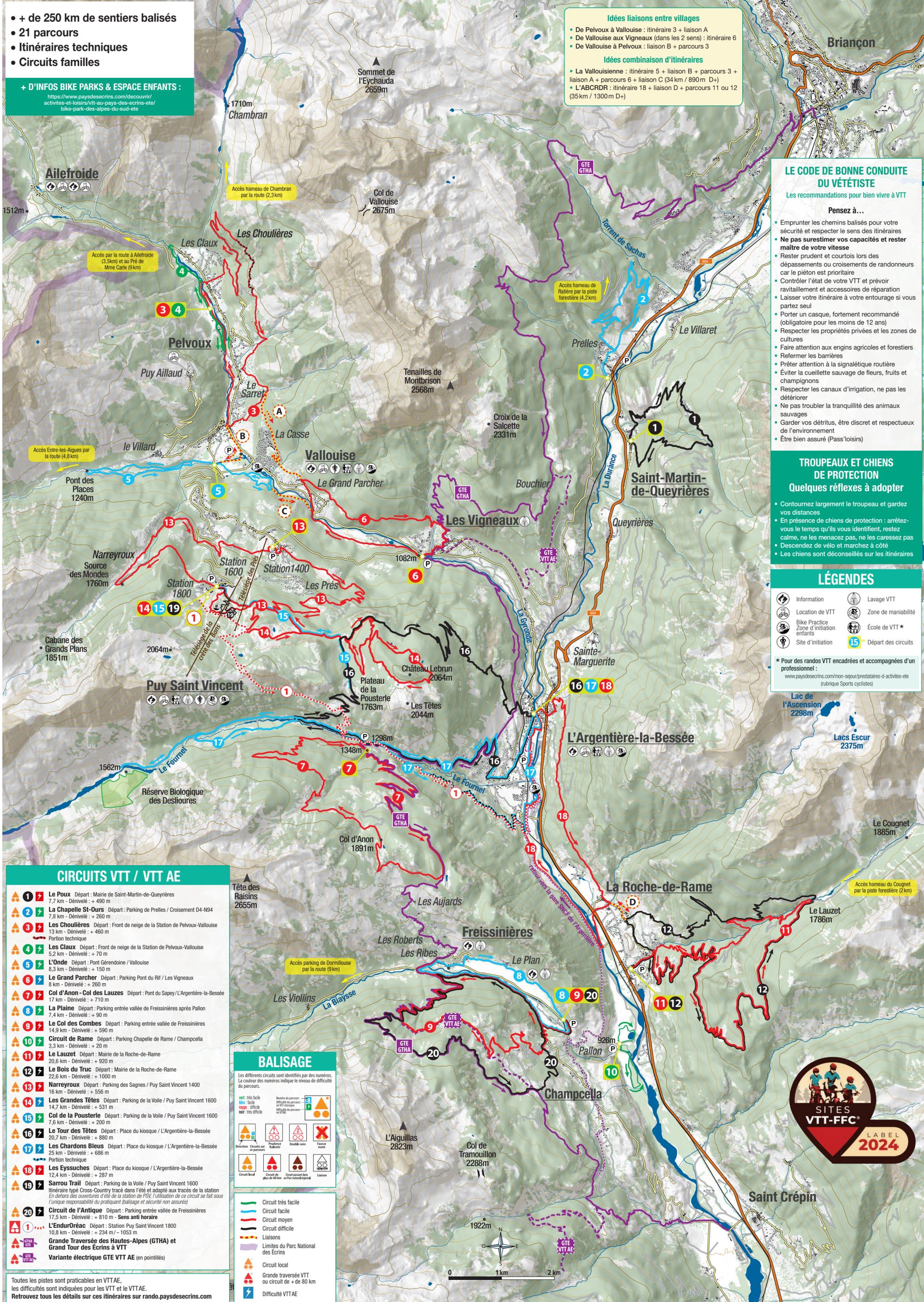
TROUPEAUX ET CHIENS DE PROTECTION

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
- Les chiens sont déconseillés sur les itinéraires

LÉGENDES

- | | | | |
|--|---------------------------|--|---------------------|
| | Information | | Lavage VTT |
| | Location de VTT | | Zone de maniabilité |
| | Bike Practice | | École de VTT * |
| | Zone d'initiation enfants | | Départ des circuits |
| | Site d'initiation | | |
- * 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 : + 490 m
- 2** La Chapelle St-Ours Départ : Parking de Prelles / Croisement D4-N94 7,8 km - Dénivelé : + 260 m
- 3** Les Choulières Départ : Front de neige de la Station de Pelvoux-Vallouise 13 km - Dénivelé : + 460 m
Portion technique
- 4** Les Claux Départ : Front de neige de la Station de Pelvoux-Vallouise 5,2 km - Dénivelé : + 70 m
- 5** L'Onde Départ : Pont Gérardoune / Vallouise 8,3 km - Dénivelé : + 150 m
- 6** Le Grand Parcher Départ : Parking Pont du Rif / Les Vigneaux 8 km - Dénivelé : + 260 m
- 7** Col d'Anon - Col des Lauzes Départ : Pont du Sapey / L'Argentière-la-Bessée 17 km - Dénivelé : + 710 m
- 8** La Plaine Départ : Parking entrée vallée de Freissinières après Pallon 7,4 km - Dénivelé : + 90 m
- 9** Le Col des Combes Départ : Parking entrée vallée de Freissinières 14,9 km - Dénivelé : + 590 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 : + 920 m
- 12** Le Bois du Truc Départ : Mairie de la Roche-de-Rame 22,6 km - Dénivelé : + 1000 m
- 13** Narreyroux Départ : Parking des Sagnes / Puy Saint Vincent 1400 16 km - Dénivelé : + 556 m
- 14** Les Grandes Têtes Départ : Parking de la Voie / Puy Saint Vincent 1600 14,7 km - Dénivelé : + 531 m
- 15** Col de la Pusterle Départ : Parking de la Voie / 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
Portion technique
- 18** Les Eyssuches Départ : Place du kiosque / L'Argentière-la-Bessée 12,4 km - Dénivelé : + 287 m
- 19** Sarrou Trail Départ : Parking de la Voie / Puy Saint Vincent 1600 itinéraire type Cross-Country tracé dans l'été et adapté aux traces de la station. En dehors des ouvertures d'été de la station de PSV, l'utilisation de ce circuit se fait sous l'unique responsabilité du pratiquant (balisage et sécurité non assurés)
- 20** Circuit de l'Antique Départ : Parking entrée vallée de Freissinières 17,5 km - Dénivelé : + 810 m - Sens anti horaire
- 1** L'Enduroéac Départ : Station Puy Saint Vincent 1800 10,8 km - Dénivelé : + 234 m / - 1053 m
- GTHA** Grande Traversée des Hautes-Alpes (GTHA) et Grand Tour des Écrins à VTT
- VTE** Variante électrique GTE VTT AE (en pointillés)

BALISAGE

Les différents circuits sont identifiés par des numéros. La couleur des numéros indique le niveau de difficulté du parcours.

- vert** : très facile
- bleu** : facile
- rouge** : difficile
- noir** : très difficile

-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Toutes les pistes sont praticables en VTTAE, les difficultés sont indiquées pour les VTT et le VTTAE. Retrouvez tous les détails sur ces itinéraires sur rando.paysdesecrins.com

Retrouvez tous les détails sur ces itinéraires sur rando.paysdesecrins.com et sur l'appli On Piste. Les Bureaux d'Information Touristique du Pays des Écrins se tiennent à votre disposition pour accueillir vos observations afin d'améliorer leurs services. L'Office de Tourisme Communautaire du Pays des Écrins décline toute responsabilité quant au tracé, au balisage et à l'entretien de l'ensemble de ces sentiers.



SÉCURITÉ

Casque obligatoire, protection dorsale, genouillères, gants fortement conseillés

SECOURS : 112
En cas de blessures, appeler le 112.



www.paysdesecrins.com



www.paysdesecrins.com

PLUS d'infos
Notre page Facebook "Activités outdoor du territoire"
Tous les itinéraires sur rando.paysdesecrins.com

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

Bureaux d'Information Touristique
Aillefroide : +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 / VTTAE & CIRCUITS TRAIL

PLAN DES CIRCUITS TRAIL

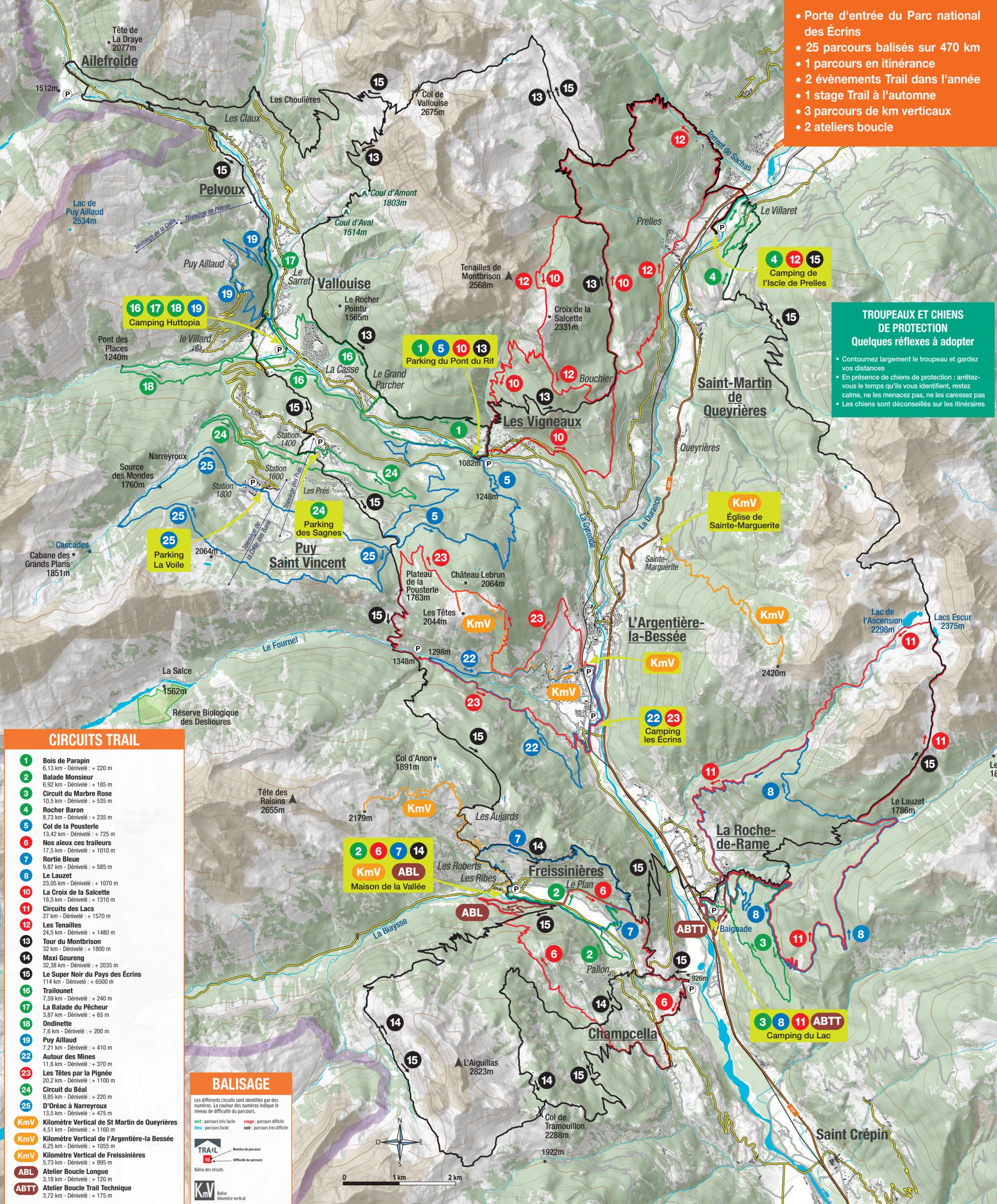


- Porte d'entrée du Parc national des Écrins
- 25 parcours balisés sur 470 km
- 1 parcours en itinérance
- 2 événements Trail dans l'année
- 1 stage Trail à l'automne
- 3 parcours de km verticaux
- 2 ateliers boucle

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
- Les chiens sont déconseillés sur les itinéraires



CIRCUITS TRAIL

- 1** Bois de Parapin
6,13 km - Dénivelé : + 220 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 Pouterie
13,42 km - Dénivelé : + 725 m
- 6** Nos aïeux ces traileurs
17,5 km - Dénivelé : + 1010 m
- 7** Rortie Bleue
9,87 km - Dénivelé : + 585 m
- 8** Le Lauzet
23,05 km - Dénivelé : + 1070 m
- 10** La Croix de la Salcette
16,5 km - Dénivelé : + 1310 m
- 11** Circuits des Lacs
27 km - Dénivelé : + 1570 m
- 12** Les Tenailles
24,5 km - Dénivelé : + 1480 m
- 13** Tour du Montbrison
32 km - Dénivelé : + 1800 m
- 14** Maxi Gourenq
32,38 km - Dénivelé : + 2035 m
- 15** Le Super Noir du Pays des Écrins
114 km - Dénivelé : + 6500 m
- 16** Trailounet
7,59 km - Dénivelé : + 240 m
- 17** La Balade du Pêcheur
3,87 km - Dénivelé : + 65 m
- 18** Ondinette
7,6 km - Dénivelé : + 200 m
- 19** Puy Aillaud
7,21 km - Dénivelé : + 410 m
- 22** Autour des Mines
11,6 km - Dénivelé : + 370 m
- 23** Les Têtes par la Pignée
20,2 km - Dénivelé : + 1100 m
- 24** Circuit du Béal
9,85 km - Dénivelé : + 220 m
- 25** D'Oréac à Narreyroux
13,5 km - Dénivelé : + 475 m
- KmV** Kilomètre Vertical de St Martin de Queyrières
4,51 km - Dénivelé : + 1160 m
- KmV** Kilomètre Vertical de l'Argentière-la Bessée
6,25 km - Dénivelé : + 1055 m
- KmV** Kilomètre Vertical de Freissinières
5,73 km - Dénivelé : + 995 m
- ABL** Atelier Boucle Longue
3,18 km - Dénivelé : + 120 m
- ABTT** Atelier Boucle Trail Technique
3,72 km - Dénivelé : + 175 m

BALISAGE

Les différents circuits sont identifiés par des numéros. La couleur des numéros indique le niveau de difficulté du parcours.

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

TRAIL : Numéro du parcours
10 : Difficulté du parcours

Balise des circuits
K : Balise kilomètre vertical