

PLAN DES CIRCUITS VTT



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

Vous évoluez en terrain de montagne avec des risques inhérents à la pratique. Informez-vous sur les conditions de praticabilité et sur la météo avant de partir.

+ 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
- Relever 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

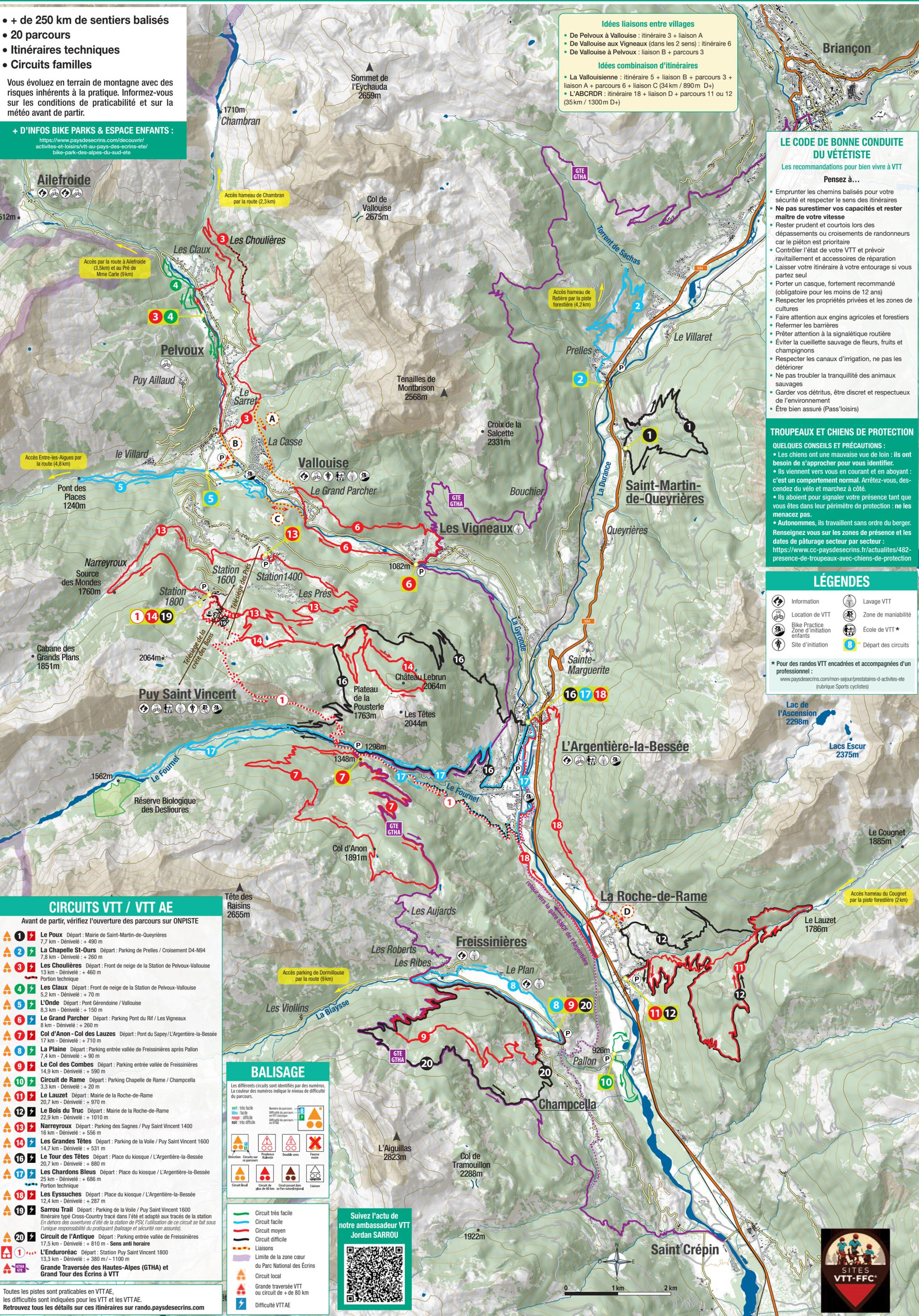
QUELQUES CONSEILS ET PRÉCAUTIONS :

- Les chiens ont une mauvaise vue de loin : ils ont besoin de s'approcher pour vous identifier.
- Ils viennent vers vous en courant et en aboyant : c'est un comportement normal. Arrêtez-vous, descendez du vélo et marchez à côté.
- Ils aboient pour signaler votre présence tant que vous êtes dans leur périmètre de protection : ne les menacez pas.
- Autonomes, ils travaillent sans ordre du berger. Renseignez vous sur les zones de présence et les dates de pâturage secteur par secteur : <https://www.cc-paysdesecrins.fr/actualites/482-presence-de-troupeaux-avec-chiens-de-protection>

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

Avant de partir, vérifiez l'ouverture des parcours sur ONPSTE

- 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 Gérendoine / 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 20,7 km - Dénivelé : + 970 m
- 12 Le Bois du Truc Départ : Mairie de la Roche-de-Rame 22,9 km - Dénivelé : + 1010 m
- 13 Narreyroux Départ : Parking des Sagnes / Puy Saint Vincent 1400 16 km - Dénivelé : + 556 m
- 14 Les Grandes Têtes Départ : Parking de la Voile / Puy Saint Vincent 1600 14,7 km - Dénivelé : + 531 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 Voile / Puy Saint Vincent 1600 Itinéraire typé Cross-Country tracé dans l'été et adapté aux tracés 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
- L'Enduroréac Départ : Station Puy Saint Vincent 1800 13,3 km - Dénivelé : + 380 m / - 1100 m

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

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

- Direction
- Circuits sur parcours
- Prohibition balisage
- Double sens
- Facile monte
- Circuit local
- Circuit de plus de 80 km
- Circuit passant dans plus de 80 km
- Liaison

- Circuit très facile
- Circuit facile
- Circuit moyen
- Circuit difficile
- Liaisons
- Limite de la zone cœur du Parc National des Écrins
- Circuit local
- Grande traversée VTT ou circuit de + de 80 km
- Difficulté VTTAE

Suivez l'actu de notre ambassadeur VTT Jordan SARROU



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 fortement conseillé.

SECOURS : 112



www.paysdesecrins.com

Notre page Facebook "Pays des Écrins"
Tous les itinéraires sur rando.paysdesecrins.com

PLUS d'infos

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

Rechargez votre vélo électrique

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

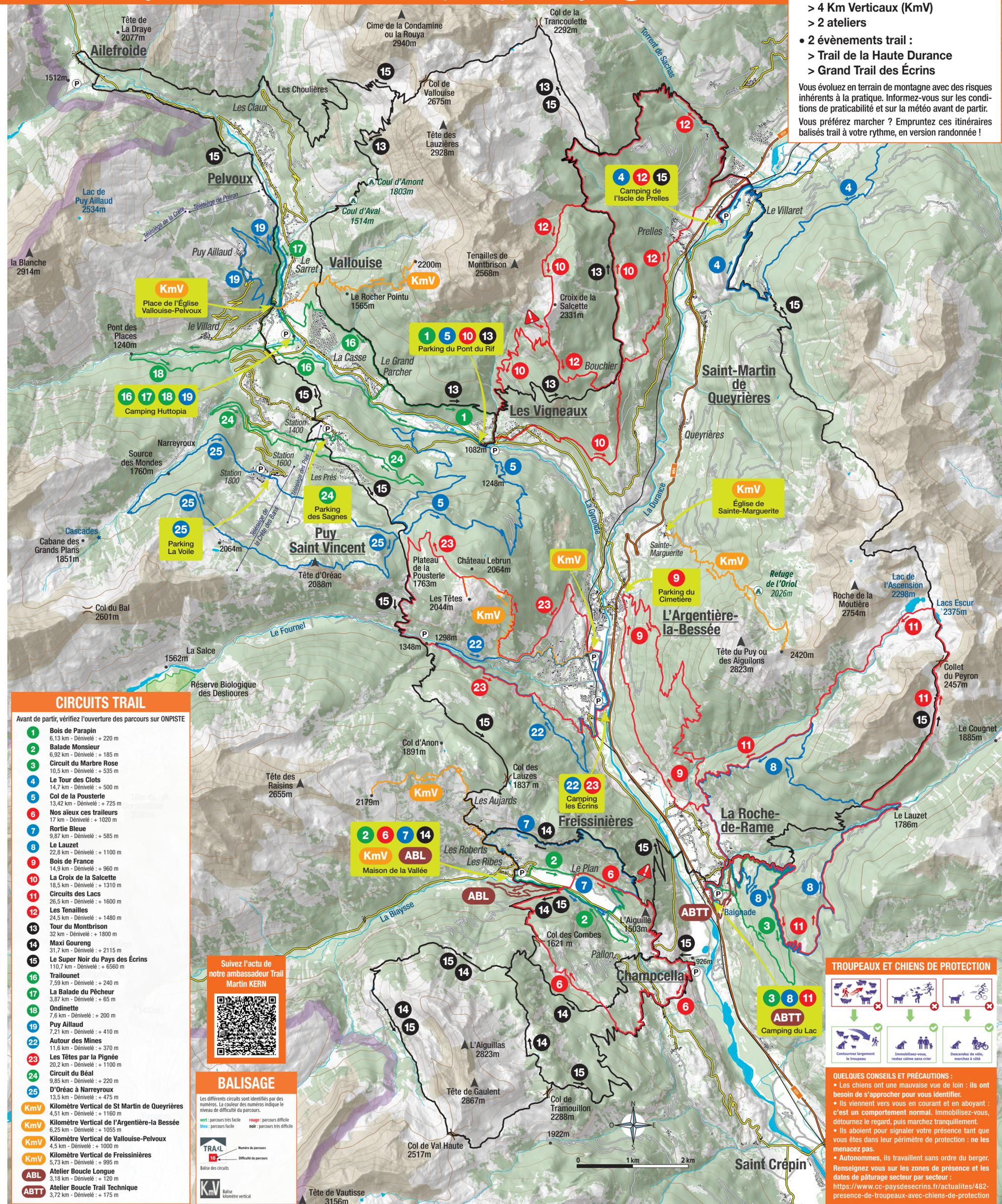
ITINÉRAIRES VTT / VTTAE & CIRCUITS TRAIL

PLAN DES CIRCUITS TRAIL



- 29 parcours balisés, dont :
 - > 1 en itinérance
 - > 4 Km Verticaux (KmV)
 - > 2 ateliers
- 2 événements trail :
 - > Trail de la Haute Durance
 - > Grand Trail des Écrins

Vous évoluez en terrain de montagne avec des risques inhérents à la pratique. Informez-vous sur les conditions de praticabilité et sur la météo avant de partir.
Vous préférez marcher ? Empruntez ces itinéraires balisés trail à votre rythme, en version randonnée !



CIRCUITS TRAIL

Avant de partir, vérifiez l'ouverture des parcours sur ONPISTE

- 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 Le Tour des Clots 14,7 km - Dénivelé : + 500 m
 - 5 Col de la Pouterie 13,42 km - Dénivelé : + 725 m
 - 6 Nos aïeux ces traileurs 17 km - Dénivelé : + 1020 m
 - 7 Rortie Bleue 9,87 km - Dénivelé : + 585 m
 - 8 Le Lauzet 22,8 km - Dénivelé : + 1100 m
 - 9 Bois de France 14,9 km - Dénivelé : + 960 m
 - 10 La Croix de la Salcette 18,5 km - Dénivelé : + 1310 m
 - 11 Circuits des Lacs 26,5 km - Dénivelé : + 1600 m
 - 12 Les Tenailles 24,5 km - Dénivelé : + 1480 m
 - 13 Tour du Montbrison 32 km - Dénivelé : + 1800 m
 - 14 Maxi Gourenq 31,7 km - Dénivelé : + 2115 m
 - 15 Le Super Noir du Pays des Écrins 110,7 km - Dénivelé : + 6560 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 Vallouise-Pelvoux 4,5 km - Dénivelé : + 1000 m
- KmV** Kilomètre Vertical de Freyssinières 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

Suivez l'actu de notre ambassadeur Trail Martin KERN



BALISAGE

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



TROUPEAUX ET CHIENS DE PROTECTION



QUELQUES CONSEILS ET PRÉCAUTIONS :

- Les chiens ont une mauvaise vue de loin : ils ont besoin de s'approcher pour vous identifier.
- Ils viennent vers vous en courant et en aboyant : c'est un comportement normal. Immobilisez-vous, détournez le regard, puis marchez tranquillement.
- Ils aboient pour signaler votre présence tant que vous êtes dans leur périmètre de protection : ne les menacez pas.
- Autonomes, ils travaillent sans ordre du berger. Renseignez vous sur les zones de présence et les dates de pâturage secteur par secteur : <https://www.cc-paysdesecrins.fr/actualites/482-presence-de-troupeaux-avec-chiens-de-protection>