PAYS DES AIGUILLES D'ARVES - VALLÉE DES VILLARDS

CARTE VTT

ARVAN-VILLARDS SIVAY-MAURIENNE

29 PARCOURS VTT / VTTAE / DESCENTES ET ENDURO

CARTE AU 1/45000

CHARTE DU VTTISTE

- Respectez la nature et les propriétés privées.
- Roulez impérativement sur les sentiers balisés et ouverts au public.
- Respectez le travail des alpagistes, n'effrayez pas le bétail et ne coupez pas les fils des parcs et refermez les passages de clôture.
- Attention aux piétons et cavaliers, ralentissez, avertissez et cédez le passage en vous croisant.
- Utilisez les poubelles, des containers sont à votre disposition dans les villages.

Secours en montagne 112

- Prévenez un proche de votre itinéraire et ne partez jamais seul(e).
- Emportez avec vous un nécessaire de réparation, une trousse de première urgence et une carte détaillée du parcours.
- Pensez à vous hydrater souvent, et à vous protéger du soleil.
- Portez toujours un casque.
- Tout parcours est emprunté sous la responsabilité du vététiste, à ses risques et périls, les parcours n'étant pas surveillés.

SORTIES ACCOMPAGNÉES ET PERFECTIONNEMENT

Pour découvrir de nouveaux parcours ou pour se perfectionner en cross-country, enduro ou descente, les professionnels, moniteurs diplômés, sont à votre service et proposent différentes formules :
Pour connaître les différentes sorties organisées, renseignez-vous aux Offices de Tourisme.

Location du matériel
Les différents magasins de sport des stations et des villages louent du matériel (VTT, casques…) :

- Albiez-Montrond
- La Toussuire
- Le Corbier
- Saint Sorlin d'Arves
- Saint Jean d'Arves – La Chal

© Corbier Tourisme

OFFICES ET MAISONS DE TOURISME

Bureau d'information touristique des Bottières
Tél. +33 (0)4 79 83 51 51
Route des Bottières
73300 Saint-Pierre-de-Maurienne
www.le-corbier.com

OFFICE DE TOURISME DE LA TOUSSUIRE
Tél. +33 (0)4 79 83 00.04
Le Truphe 73300 Le Corbier

OFFICE DE TOURISME DELA TOUSSUIRE
Tél. +33 (0)4 79 83 06.06
Rue Verte 73300 La Toussuire
www.la-toussuire.com

CORBIER TOURISME
Tél. +33 (0)4 79 56 34.53
Chef-lieu 73130 Saint-Colomban-des-Villards
www.saint-colomban.com

OFFICE DE TOURISME DE SAINT JEAN D'ARVES
Tél. +33 (0)4 79 59 73.30
476 route de la Croix 73530 Saint Jean d'Arves
www.saintjeandarves.com

OFFICE DE TOURISME DE SAINT SORLIN D'ARVES
Tél. +33 (0)4 79 59 30.48
Place du Village, Chef-lieu
73300 Albiez-Montrond

Bureau d'information touristique d'Albiez-Montrond
Tél. +33 (0)4 79 59 30.77
257 route du col de la Croix de fer
73530 Saint Sorlin d'Arves

Bureau d'information touristique de Saint-Jean-de-Maurienne
Tél. +33 (0)4 79 83 51 51
Ancien Evêché, Place de la Cathédrale,
73300 Saint-Jean-de-Maurienne

www.maurienne-tourisme.com
www.savoie-mont-blanc.com

Secours en montagne 112

LES DIFFÉRENTES DISCIPLINES

© A. Pernet - OT Toussuire

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 Randonnée. Pour résumer, il est question de se promener de façon plus ou moins sportive sur des chemins variés.

L'ENDURO

Se pratique sur des parcours techniques à profil descendant, sur des sentiers naturels (appelés single-track). 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 très technique consistant à descendre des pistes spécialement tracées et aménagées pour le VTT. Appelées descentes permanentes, ces pistes comportent des virages relevés, sauts… Les VTT de Descente sont précisément conçus pour cette discipline.

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

ESPACE D'INITIATION VTT

Situé dans les stations, ces zones ludiques sont des espaces dédiés à la découverte du VTT. Très appréciées des petits, elles plaisent aussi aux grands qui s'y amusent comme des enfants. Elles sont composées principalement :

- **d'une Pumptrack :** piste avec mouvement de terrain doux ou le principe et de parcourir le plus de distance sans donner un coup de pédale,
- **d'un Mini-shore :** parcours à vocation pédagogique avec passerelles en bois et ateliers de progression : marches et obstacles.

Emplacement des zones ludiques :

- La Toussuire
- Le Corbier
- Saint Jean d'Arves – La Chal
- BMX à Albiez

LE MASSIF ARVAN VILLARDS

Les 10 communes et stations du Massif Arvan-Villards, entre Saint-Jean-de-Maurienne et les cols du Glandon et de la Croix de fer, proposent plus de 150 kilomètres d'itinéraires et 29 circuits labellisés FFC à découvrir entre pistes forestières, sentiers et alpages.

Des zones ludiques sont à votre disposition dans les stations villages et différents services pour le matériel, l'accompagnement ou le perfectionnement.

© A. Pernet - OT Toussuire

ALPAGES ET AGRICULTURE

Au cours de vos promenades, vous allez longer ou traverser des espaces agricoles et des propriétés privées. Pour une bonne cohabitation avec les agriculteurs et riverains :

- Restez sur les itinéraires balisés,
- Ne roulez pas à travers les prés et alpages, l'herbe est primordiale pour les agriculteurs. N'effrayez pas les troupeaux,
- Respectez les clôtures et pensez à refermer les enclos pour les troupeaux, si les animaux s'échappent ils peuvent se blesser.

LES PATOUS DE GROS CHIENS ÉLEVÉS POUR PROTÉGER

Ces gros chiens blancs, appelés Patous, sont dressés pour monter la garde des troupeaux. Ils peuvent réagir instinctivement à tout geste ressenti comme une agression au troupeau. Afin d'éviter toute réaction de protection, respectez quelques précautions :

- Descendez de votre vélo lorsque vous arrivez à proximité d'un troupeau,
- Contournez largement l'aire de pâturage ou de repos,
- Faites attention aux comportements qui vous semblent anodins comme prendre des photos, tenter de nourrir ou caresser un agneau,
- Face à lui, adoptez un comportement calme et passif pour le rassurer. Le « patou » protège et défend son troupeau, respectez son travail.

4 REMONTÉES MÉCANIQUES FONCTIONNENT L'ÉTÉ

Pour permettre un accès aisé au sommet des stations, pour dévaler les pistes de DH et itinéraires enduro (forfait obligatoire), faire une randonnée montagne en limitant le dénivelé positif ou flâner dans les alpages avec un beau panorama à contempler.

Du 05 juillet au 29 août 2025 du samedi au jeudi inclus de 10 h à 16 h

- **Saint Sorlin d'Arves :** TSD Plan du Moulin Express, guichets situés à proximité du TSDdu Moulin Express de 9h45 à 15h45.
- **Le Corbier :** TSD Sybelles express
- **La Toussuire :** TSD Médaille d'or ouverture exceptionnelle vendredi 29 août. Ouverts du samedi au jeudi inclus de 10h à 16h (dernière montée ou descente).
- **Saint Jean d'Arves :** TSD Charvin Express Ouvert de 10 h à 16 h (dernière montée ou descente) les mardis, mercredis et jeudis. Sous réserve de conditions météo favorables.

© V. Bellez-Maeroz - OT Saint Sorlin d'Arves

SIGNALÉTIQUE ESPACE VTT

ITINÉRAIRES VTT / VTTAE / ENDURO

Une signalétique spécifique est mise en place sur les circuits labellisés par la Fédération Française de Cyclisme.

N° des circuits concernés et leurs niveaux

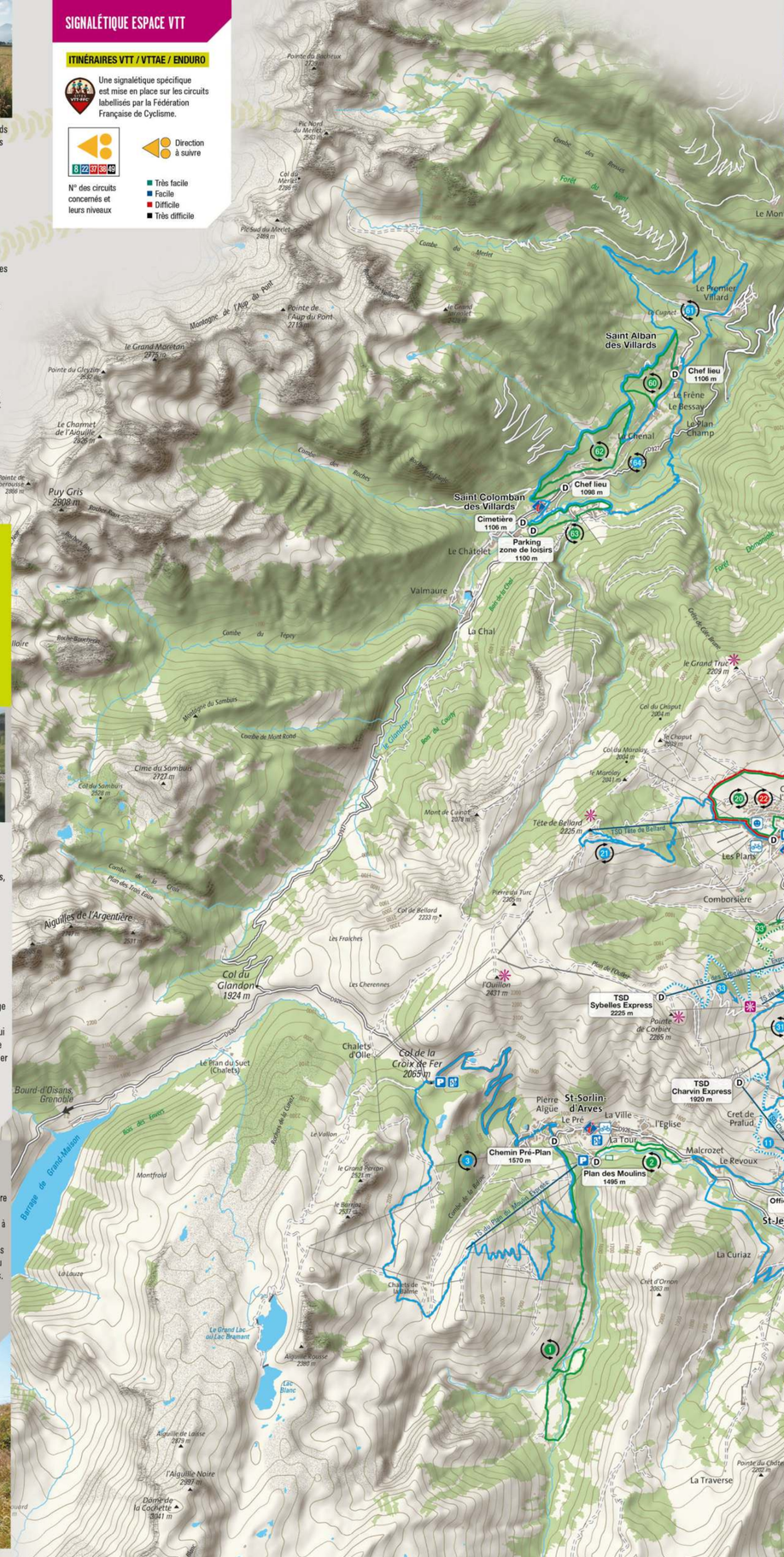
Direction à suivre

- Très facile
- Facile
- Difficile
- Très difficile

© Valentine BM photographe - OT Saint-Sorlin-D'Arves

TEMPS DE TRAJET EN VOITURE

- Albiez-le-Jeune / Albiez-Montrond → 8 min.
- Albiez-Montrond / Parking du Relais TV du Chalmieu à Montrond → 20 min.
- Albiez-Montrond / Saint Jean d'Arves → 20 min.
- Saint Jean d'Arves / Saint Sorlin d'Arves → 10 min.
- Saint Jean d'Arves / Parking du Relais TV du Chalmieu à Montrond → 20 min.
- Saint-Colomban-des-Villards / Saint-Alban-des-Villards → 30 min. (via le col de la Croix de Fer et le col du Glandon)
- Saint-Colomban-des-Villards / Saint-Alban-des-Villards → 5 min.
- Saint Jean d'Arves / Le Corbier → 45 min.
- Le Corbier / La Toussuire → 5 min.
- La Toussuire / Les Bottières → 10 min.
- Les Bottières / Jarrier → 10 min.


Le Monthion
La Rochette
Le Premier Villard
Saint Alban des Villards
Chef lieu 1106 m
Le Frêne
Le Bessay
Le Plan Champ
Le Chenal
Chef lieu 1090 m
Saint Colomban des Villards
Cimetière 1106 m
Parking zone de loisirs 1100 m
Le Châtelet
Valmaure
La Chal
Puy Gris 2908 m
Le Grand Marteau 2975 m
Le Charmet de l'Aiguille 2926 m
Pointe de Comberousse 2866 m
Pointe du Glazyen 2632 m
Pointe de l'Aup du Pont 2713 m
Montagne de l'Aup du Pont
Le Grand Chatelard 2142 m
Chambéry, Albertville
Hermillon
Sur la Balme
Col de Cochemin 1820 m
Pierre Brune
Jarrier
Le Troulaz
Les Hérouils
Le Cruet
La Chaudière
Parking du Léard 1292 m
Longefan
Montandre
Grenis
Echaillon
Saint-Jean-de-Maurienne
Les Chaudannes
Les Clapeys
Saint-Pancrace
La Tournache
Les Bottières
Office de Tourisme 1274 m
Lac du Lou 1311 m
Les Fontanes
La Rochette
Plan Pinet
Les Nouvelles
Villargondran
La Combe des Moulins
Le Grand Truc 2209 m
Col du Chaput 2004 m
Le Chaput 2022 m
Col du Moraloy 2004 m
Le Moraloy 2081 m
Mont de Cuvaret 2078 m
Tête de Bellard 2225 m
Champ Frisca
La Toussuire Office du Tourisme 1690 m
Les Plans
Les Anselmes
Le Villard
Fontcouverte
Les Crevasses
Les Courts
Comborsière
Le Corbier Office du Tourisme 1570 m
Villarembert
Champlong
Le Cruet
Charvin
Gévoudaz
Albiez le Jeune
Parking zone de loisirs 1360 m
Chef lieu 1364 m
La Ville
Le Buisson
La Ducherie
La Cochette 1356 m
Albiez Montrond
Albiez le Vieux
Place Opinel 1513 m
Le Collet d'en Bas
Col du Mollard 1638 m
Le Mollard
La Villette
La Saussaz
Les Rieux
Montrond
Le Villard
Entraigues
Le Gouthier
Le Chalmieu
Le Besset
Le Vallonnet
La Traverse
Pravel
Aiguilles de l'Argentière
Col du Glandon 1924 m
Chalets d'Olle
Col de la Croix de Fer 2065 m
Bourd-d'Oisans, Grenoble
Barrage de Grand-Maison
Le Plan du Suet (Chalets)
Le Vallon
Le Grand Perron 2523 m
Montfrold
Le Grand Lac ou Lac Bramant
Aiguille Rousse 2380 m
Lac Blanc
Aiguille de Lauze 2473 m
l'Aiguille Noire 2997 m
Dôme de la Cochette 3041 m
Cimes de la Cochette 3240 m
Cimes de la Rainoute 3291 m
Pic de l'Etendard 3464 m
Cime du Petit Sauvage 3163 m
Cime de la Valette 2858 m
Mont Peuloux 2958 m
Glacier de Saint Sorlin
Cime des Grand Sauvages 3217 m
Pierre Aiguë
St-Sorlin-d'Arves
La Ville
Le Pré
La Tour
l'Eglise
Chemin Pré-Plan 1570 m
Plan des Moulins 1495 m
Malcrozet
Le Revoux
Cret de Pralud
TSD Sybelles Express 2225 m
Pointe de Corbier 2205 m
TSD Charvin Express 1920 m
Office de Tourisme 1515 m
St-Jean-d'Arves
La Tour
Les Ecourts
l'Eglise
Le Collet
Le Mollard
La Curiaz
Le Villard
Le Poingt
La Villette
Cret d'Ornon 2002 m
Pointe du Chalet 2002 m
Le Grand Chaumeil 2000 m
Le Petit Agnelin 2717 m
Plan de la Paraine
Plan du Feon
Le Vaigney
Cime des Torches 2954 m
Col de l'Agnelin 2707 m
Col de Tirequeue 2539 m
Col des Prés Nouveaux 2292 m
Les Prés Nouveaux
Côte Zugon
Plan de la Gouille
Val Freydis
Roche Courne 2906 m
Le Gros Grey 2576 m
Le Gros Grenier 2910 m
Mont Pelard 2857 m
Pointe de Pierre Fendue 2037 m
Col de l'Epaisseur 2891 m
Aiguille de l'Epaisseur 2870 m
Aiguilles d'Arves
Col des Aiguilles d'Arves 3163 m
Le Gros Jean 3275 m
Col Lombard 3092 m
Aiguilles de la Saussaz
Col des Aiguilles de la Saussaz 3254 m
Bec de Crenier 3286 m
Pics de la Buffe d'en Haut 2951 m
Col de Martignare 2783 m
Pointe d'Emy 2792 m
Col d'Emy 2694 m
Roche du Bonhomme 2891 m
Plan Pradin
Basse du Gerbier
Mont Foicon 2620 m
Chamossière
Plan des Salaces
Forêt de Maut l'Evêque
Forêt du Ricubel
Forêt du Sapey
Forêt du Bouet
Forêt de la Tuvière
Forêt de la Frichette
Côte de Chevallin
Côte de Bouet
Côte de Bure
Côte de Rey
Le Glandon
Le Gaudon
Le Foy
Le Faily
Le Replat
Le Grand Marteau
Pic Nord du Merlet 2843 m
Pic Sud du Merlet 2884 m
Pointe de Bachreux 2729
Combe du Merlet
Combe des Roches
Combe du Tepey
Combe de Mont Rond
Bastionne du Sambuis
Cime du Sambuis 2717 m
Col du Sambuis 2528 m
Tête de Bellard 2225 m
Col de Bellard 2223 m
Pierre du Turc 2265 m
Les Fraiches
Les Cherennes
l'Ouillon 2451 m
Pointe de Corbier 2205 m
Les Teppes
Forêt du Bouet
Forêt Domaniale du Taravelay
Col d'Arves 1748 m
Mont Charvin 2207 m
Le Collet d'en Bas
Côte de Bure
Côte de Rey
Côte Gelas
Côte de la Rainette
Côte de Bouet
Côte de Chevallin
Côte de la Frichette
Côte de la Tuvière
Côte de Saint Sorlin
Côte de la Rainette
Côte de Bure
Côte de Rey
Côte de Bouet
Côte de Chevallin
Côte de la Frichette
Côte de la Tuvière
Côte de Saint Sorlin