À LA **DÉCOUVERTE** D'UN **TERRITOIRE**

Bienvenue en Haute Tarentaise !

Située sur la Route des Grandes Alpes, entre patrimoine baroque et alpages, la Haute Tarentaise est une terre d'exploration pour les amateurs de vélo.

Les sportifs peuvent faire l'ascension de trois grands cols routiers – le Cormet de Roselend, le col du Petit Saint Bernard, le col de l'Iseran.

Les pratiquants réguliers apprécieront les routes en balcon qui traversent les villages typiques.

Enfin, les familles trouveront leur bonheur sur la voie verte en fond de vallée.

Et pour tous, des hébergements qualifiés « accueil cyclo » et des événements conviviaux.

Belle découverte cyclable !

GRIMPEZ DES **COLS** ET **MONTÉES REMARQUABLES**

Avec ses trois ascensions de cols et ses quatre montées en station, toutes balisées, la Haute Tarentaise vous réserve de beaux challenges sportifs pour votre séjour :

- Le Cormet de Roselend (1 968 m) se trouve en alpages.
- Le col de l'Iseran (2 764 m), aux portes du Parc de la Vanoise, est l'un des plus hauts cols des Alpes.

Ces deux cols sont situés sur la Route des Grandes Alpes.

- Le col du Petit Saint Bernard (2 188 m) marque la frontière avec l'Italie.

Choisissez les variantes pour atteindre les sommets de Haute Tarentaise

La montée au col de l'Iseran et au col du Petit Saint Bernard peut s'effectuer en partie sur des routes secondaires qui passent dans les villages.

Tranquillité et découverte garanties !

Dates prévisionnelles d'ouverture des cols :

Cormet de Roselend (1 968 m) : mi-mai/début novembre
Col du Petit Saint Bernard (2 188 m) : fin mai/début novembre
Col de l'Iseran (2 764 m) : mi-juin/début octobre.

Avant toute sortie, renseignez-vous auprès des Offices de Tourisme sur les dates exactes d'ouverture des cols, l'état de la route et la météo.

Accueil et services aux cols :

- **Col du Petit Saint Bernard :**
  Point Information ouvert du 16 juin au 18 septembre (environ), tous les jours de 10h à 18h.
  Musée, librairie. Toilettes publiques, eau potable, cafés/restaurants/hôtel.
- **Col de l'Iseran :**
  Café/restaurant, départ de randonnées dans le Parc National de la Vanoise.
- **Cormet de Roselend :**
  Chalet d'alpage (300 m après le col), vente de fromages, exposition.

Tracés GPS et profils téléchargeables sur www.hautetarentaise.fr

ROULEZ TRANQUILLES SUR DES **BOUCLES LOCALES**

Au départ de la gare SNCF de Bourg Saint Maurice, quatre itinéraires (non-balisés) sont conseillés sur des routes à faible circulation, en fond de vallée ou en balcon.

- les Balcons de Tarentaise
  et les secrets de la pomme : itinéraire familles.
- les Versants du soleil
  et le trésor des églises baroques : itinéraire sportif.
- les Balcons de Sainte Foy
  et les villages de pierre et de bois : itinéraire sportif.
- la Boucle de Haute Tarentaise
  et les stations de sports d'hiver : itinéraire très sportif.

Téléchargez les fiches-parcours sur www.hautetarentaise.fr

EN **FAMILLE** SUR LA **VOIE VERTE**

Profitez de 12 km quasiment plats et séparés de la route pour vous balader au fil de l'Isère entre Bourg Saint Maurice et Aime.

Idéal pour les vélos, rollers, piétons, poussettes. Départ devant la base de canoë-kayak de Bourg Saint Maurice.

A voir : atterrissage de parapentes, verger de sauvegarde d'espèces anciennes, base de loisirs avec plan d'eau.

SÉCURITÉ

Consultez la météo avant de partir Météo France Savoie 0899710273	Vérifiez l'ouverture des cols et l'état de la route sur www.savoie-route.com	Commencez par vous échauffer sur des pentes > 300 m de dénivelé	Tunnels : Soyez visibles (éclairage et vêtements réfléchissants)	Port du casque recommandé	Numéro en cas d'urgences

Chaque cycliste doit respecter le Code de la route (rouler à droite et maîtriser sa vitesse à la descente) et son potentiel physique.

Bon à savoir :

- Le sens du parcours est indicatif et il peut être modifié à votre guise.

Les points d'eau potable indiqués sont situés dans les Offices de Tourisme. Vous trouverez des bassins et fontaines dans la majorité des villages mais l'alimentation et la potabilité de l'eau ne sont pas garanties.

La route d'accès à Val d'Isère et la route nationale entre Aime et Moûtiers, passent dans des tunnels de longueur variable (entre 200 m et 1 000 m). Prudence et dispositifs d'éclairage sont indispensables.

CHOISISSEZ UN **HÉBERGEMENT "ACCUEIL CYCLO"**

Quarante établissements de toutes catégories ont adhéré à une charte de qualité pour vous offrir les services suivants :
- local vélo fermé,
- buanderie pour laver ou sécher vos tenues,
- Internet en Wi-Fi,
- mise à disposition de petit matériel d'entretien,
- petit-déjeuner énergétique,
- contacts utiles et documentation cyclo.

Liste des hébergements disponible dans les Offices de Tourisme et dans les magasins de location/réparation de vélo et sur **www.hautetarentaise.fr**

ANIMATIONS CYCLO POUR **TOUS**

Sur les routes des cols, sans voiture !

Lors de deux matinées estivales, les routes d'accès au col de l'Iseran et au Cormet de Roselend sont réservées aux cyclistes. Départ libre et animations pour tous.

Toutes les dates sur **www.choisissezvotrecol.com**

Du vélo au profit des personnes handicapées

L'association Cyclocoeur propose chaque année au mois d'août une journée avec des parcours pour vélo de route et VTT, accessibles à tous et sécurisés.

Tous les détails sur **www.cyclocoeur.com**

CONTACTS UTILES

Offices de Tourisme

- **Bourg Saint Maurice-Les Arcs**
  105 Place de la Gare
  73700 Bourg Saint Maurice
  Tél. 04 79 07 12 57
  www.lesarcs.com
- **Séez**
  25 rue Célestin Freppaz
  73700 Séez
  Tél. 04 79 41 00 15
  www.otseez.com
- **Sainte Foy Tarentaise**
  Station
  73640 Sainte Foy Tarentaise
  Tél. 04 79 06 95 19
  www.saintefoy.net
- **La Rosière**
  Station
  73700 Montvalezan
  Tél. 04 79 06 80 51
  www.larosiere.net
- **Tignes**
  Maison de Tignes le Lac
  BP51 73320 Tignes
  Tél. 04 79 40 04 40
  www.tignes.net
- **Val d'Isère**
  BP 228
  73155 Val d'Isère
  Tél. 04 79 06 06 60
  www.valdisere.com

Renseignez-vous sur les horaires d'ouverture des Offices de Tourisme

Location, réparation de vélos

- **Bourg Saint Maurice**
  Précision sport (à côté du Mac Donald's)
  Ouverture annuelle,
  lundi au samedi : 9h-19h30
  Tél. 04 79 07 05 25 • www.precision.com
  Intersport
  (zone commerciale de Super U)
  Du lundi au samedi : 9h-19h30
  + en juillet-août, le dimanche : 9h-12h30
  Tél. 04 79 04 04 30
  www.intersport-bourg.com
  Revolver (zone commerciale de Super U)
  Du lundi au samedi : 10h-12h/14h-19h
  Tél. 04 57 37 20 08 • www.revolver.cc
- **La Rosière**
  Arpin Sport
  Du 01/07 au 01/09, tous les jours :
  9h-12h/14h-19h
  Tél. 04 79 06 81 21 • www.arpin-sport.com
  La Grange à skis
  Ouvert du 30/06 au 02/09,
  lundi au dimanche :
  9h-13h/15h30-19h30
  Tél. 04 79 06 33 11 • www.lagrangeaskis.fr
- **Val d'Isère**
  Jean Sports
  Ouvert du1er/07 au 20/08, tous les jours :
  9h-12h/14h30-19h
  Tél. 04 79 06 04 44 • www.jeansports.com
  Mattis Intersport
  Ouvert du 20/06 au 02/09, tous les jours :
  8h-19h30
  Tél. 04 79 06 00 72
  www.intersport-valdisere.com

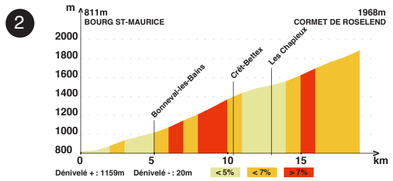
www.4fourlo.com · Maison de l'intercommunalité de Haute Tarentaise, Communauté de Communes 04.79.41.03.63 ou www.hautetarentaise.fr · Année 2012 · Crédits photos : Cyclocoeur, Viridiana Champagnat, Pierre Pouet, P. Royer, A. Bellemisch, T. Shu, Lacour, J.Merel, Lottavino/Fotolia, Anne Royer, Thierry Lacour, Figaro/Fotolia, OT Bourg Saint Maurice, OT La Rosière, OT Sainte Foy Tarentaise, OT Séez, OT Tignes, OT Val d'Isère, Mairie des Chapelles, Mairie de Villaroger · Ne pas jeter sur la voie publique.

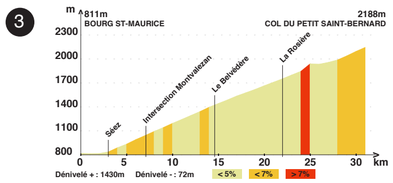
le Best Of du CYCLO en Haute Tarentaise

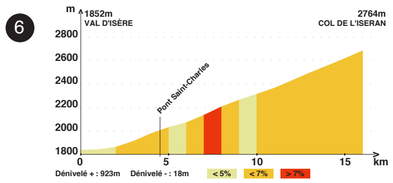
HauteTarentaise.fr
Région Rhône-Alpes

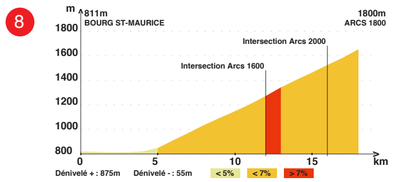
Découvrez aussi :
Sentier Intervillages randonnée en Haute Tarentaise

COLS ET MONTÉES REMARQUABLES

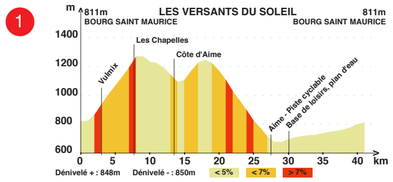


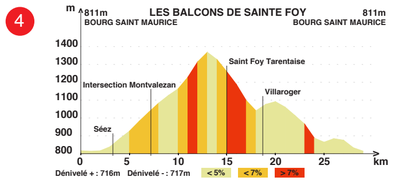


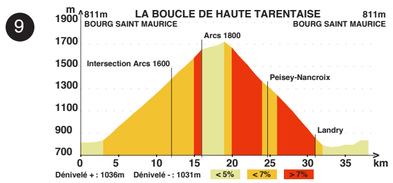




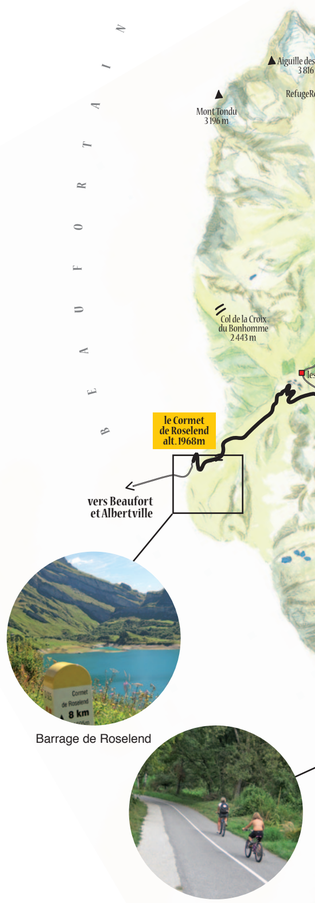
BOUCLES DÉCOUVERTE







www.hautetarentaise.fr



Début de la voie verte

Plan d'eau de Macôt

Hospice du Col du Petit Saint-Bernard

Montvalezan village

Lac du Chevril

Parc national de la Vanoise

LEGENDE

- Office de Tourisme, information
- Hébergement cyclo
- Location / réparation de vélos
- Toilettes publiques
- Eau potable
- Parkings gratuits
- Gare SNCF
- Hôpital
- Circuits cyclo
- Limite du Parc National de la Vanoise

1000m 500m 0 1km

LISTE DES PARCOURS PROPOSÉS :

1. Les Versants du soleil :
Départ : Bourg Saint Maurice / 41,5 km / 848 m dénivelés
2. Cormet de Roselend :
Départ : Bourg Saint Maurice / 19,5 km / 1 160 m dénivelés
3. Col du Petit Saint Bernard :
Départ : Bourg Saint Maurice / 31,3 km / 1 400 m dénivelés
4. Les Balcons de Sainte Foy :
Départ : Bourg Saint Maurice / 29,5 km / 717 m dénivelés
5. Col de l'Iseran :
Départ : Bourg Saint Maurice / 47,5 km / 2 200 m dénivelés
6. Col de l'Iseran :
Départ : Val d'Isère / 15 km / 900 m dénivelés
7. Montée de Tignes :
Départ : Bourg Saint Maurice / 31,4 km / 1 450 m dénivelés
8. Montée des Arcs 1800 :
Départ : Bourg Saint Maurice / 18,6 km / 875 m dénivelés
9. La Boucle de Haute Tarentaise :
Départ : Bourg Saint Maurice / 38 km / 1 036 m dénivelés
10. Les Balcons de Tarentaise :
Départ : Bourg Saint Maurice / 28,4 km / 300 m dénivelés
11. Voie verte :
Départ : Bourg Saint Maurice / 12 km / 22 m dénivelés
12. Montée de La Plagne :
Départ : Aime / 17 km / 1 200 m dénivelés

Quel parcours choisir ?

- **Parcours facile** sur voie séparée de la route, adaptés aux familles.
- **Parcours à profil vallonné sans fortes côtes** (< 600 m de dénivelé) adaptés aux familles.
- **Circuit difficile** avec des côtes et des descentes pouvant atteindre des pourcentages importants mais < 1 000 m de dénivelé.
- **Circuit très difficile,** réservé aux cyclistes habitués aux parcours en haute montagne. Côtes et descentes très soutenues (> 1 000 m de dénivelé).