



Pays de

Maurienne

www.maurienne-tourisme.com

cyclotourisme



17 circuits et cols à découvrir en vélo

les plus grands cols des Alpes

Lorsqu'en 1905, Henri Desgrange (le père du Tour) fit pour la première fois s'aventurer le Tour de France dans les Alpes, celui-ci s'essouffait. C'est sur ces pentes, encore non goudronnées à l'époque, que l'épreuve s'est forgée ses lettres de noblesse et a retrouvé un second souffle.

Depuis lors, chaque été, les grands cols de Maurienne s'offrent aux coureurs de la grande boucle, ils les gravissent rarement en peloton et c'est souvent ici, dans les Alpes, que se joue le tour.

Depuis les Leducq et Georget, qui les premiers les ont franchis, puis les Coppi ou Gaul, légendes des années cinquante, jusqu'à Virenque et Pantani aujourd'hui, tous ont gravi ces lacets en tête, avant de plonger solitaires dans le brouillard, dans des descentes vertigineuses, protégés par un journal glissé sous le maillot.

Point n'est besoin d'être un champion pour découvrir les routes de Maurienne, il existe même des parcours faciles, en fond de vallée, qui s'adressent à tous.

Ce guide vous propose, chaque fois que c'est possible, des suggestions de visites ainsi que les clefs pour interpréter les paysages traversés.



conseils et bons réflexes


1. En toutes circonstances portez un casque et ne roulez jamais à plusieurs de front.
2. Sur route de montagne, gravillons, pierres, feuilles mortes en automne peuvent apparaître au détour d'un virage, soyez vigilants, particulièrement en descente.
3. Ne vous attaquez pas d'emblée aux itinéraires de montagne, commencez par des boucles avec moins de 300 m de dénivellée. Dans les montées soutenues, utilisez de petits développements et adaptez votre rythme à la longueur de la rampe à gravir. Emportez toujours de l'eau (même s'il pleut) et de quoi vous dépanner.
4. En haute montagne le temps change très vite, pensez à emporter un coupe vent et une petite polaire pour les baisses subites de température.
5. Les boucles sont proposées au départ des chefs lieux de canton, vous pouvez modifier les points de départ ou les sens de parcours à votre guise.
6. Nos circuits vous proposent des visites, pour en profiter l'esprit tranquille, pensez à emporter un dispositif antivolt.
7. Pour ramener un souvenir des efforts fournis, des paysages traversés et des sites à visiter, munissez-vous d'un appareil jetable.


17 itinéraires en Maurienne





[1] Tour de Bonvillaret	p. 4
[2] Tour des Hurtières	p. 6
[3] Tour en Basse-Maurienne	p. 8
[4] Col de la Madeleine	p. 10
[5] Vallée du Bugeon	p. 12
[6] Col du Chaussy par les lacets	p. 14
[7] Du Glandon à la Croix de Fer	p. 16
[8] La Maurienne	p. 18
[9] Les Balcons de l'Arvan	p. 20
[10] Tour du lac de Pramol	p. 22
[11] Circuit de Beau-Plan	p. 24
[12] Télégraphe et Galibier	p. 26
[13] Le Grand Tour du Thabor	p. 28
[14] Boucle de l'Esseillon	p. 30
[15] Mont Cenis-Val di Susa	p. 32
[16] Les 3 plateaux de Haute-Maurienne	p. 34
[17] Col de l'Iseran	p. 36
Carte générale de la Maurienne	p. 38
«Où trouver quoi...»	p. 40
Catalogue des guides	p. 41
Coupon réponse	p. 42

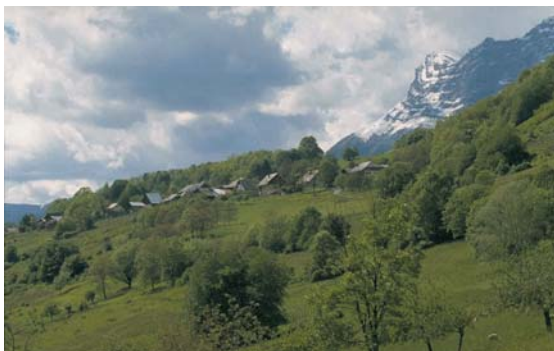
Difficulté des circuits

 **Circuit vert**
parcours facile ou sur de courtes distances (–30 km), tracés hors des grands axes, sans côte soutenue (< 300 m dénivellée).

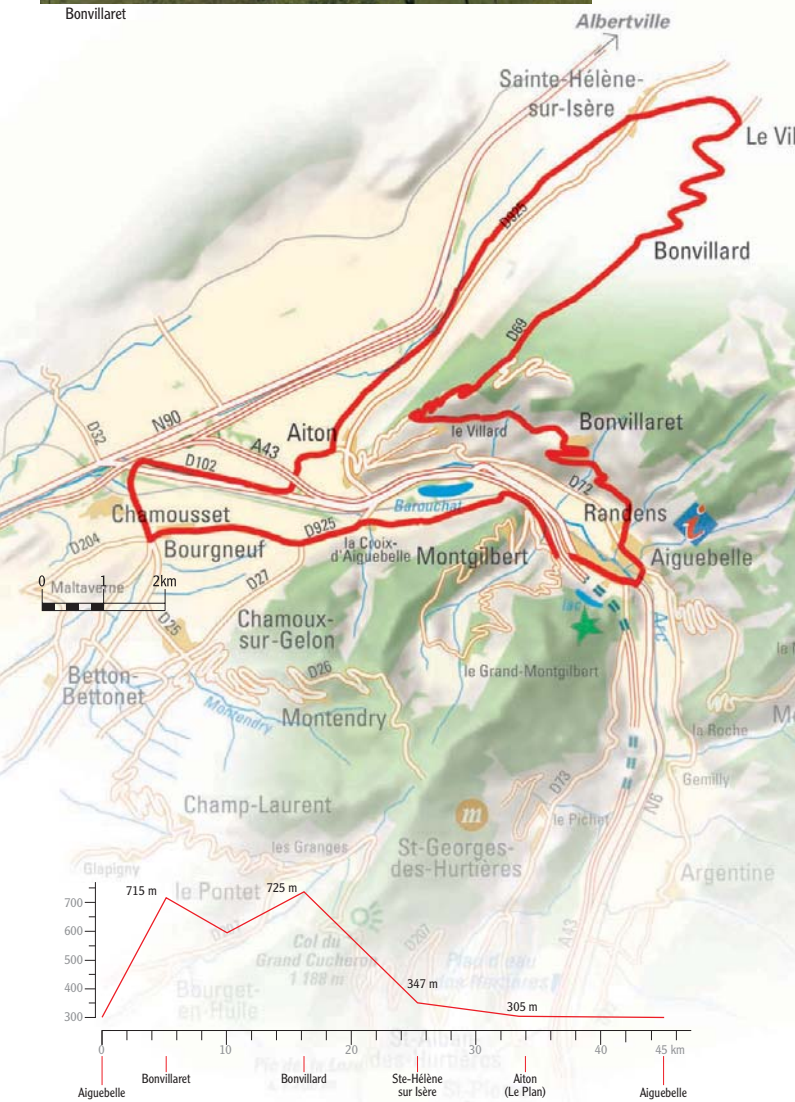
 **Circuit bleu**
parcours de moins de 2 heures, à profil vallonné, pouvant comporter de fortes côtes mais de courte durée (< 600 m)

 **Circuit rouge**
circuit de moins de 2 heures, les côtes et les descentes pouvant atteindre des pourcentages importants (< 1000 m de dénivellée ou < 30 km)

 **Circuit noir**
circuit de plus de 2 heures, les côtes et les descentes sont très soutenues (> 1000 m de dénivellée ou > 30 km) sur des routes parfois très fréquentées



Bonvillaret



Tour de Bonvillaret



Le tracé

Parcours peu fréquenté, à cheval sur la Maurienne et la Combe de Savoie, qui utilise pour une petite partie une piste cyclable sur les berges de l'Isère.

Un peu d'histoire

1860, la Savoie retourne à la France, elle prend un rôle stratégique, la place forte d'Aiton-Chamousset est alors équipée selon les principes défensifs de Séré de Rivière. Un ouvrage d'interdiction et casernement (le fort d'Aiton), une contre-batterie à Montgilbert, des batteries d'intervalle, des fortins : tout ce dispositif sera déclassé, suite aux évolutions de l'artillerie.

À voir

Depuis Aiton de belles vues sur le lac de Barouchat et la confluence Arc et Isère. Depuis Bonvillaret et Bonvillard, panorama sur les Bauges (col de Tamié, pic de la Belle Étoile) et les Aravis.

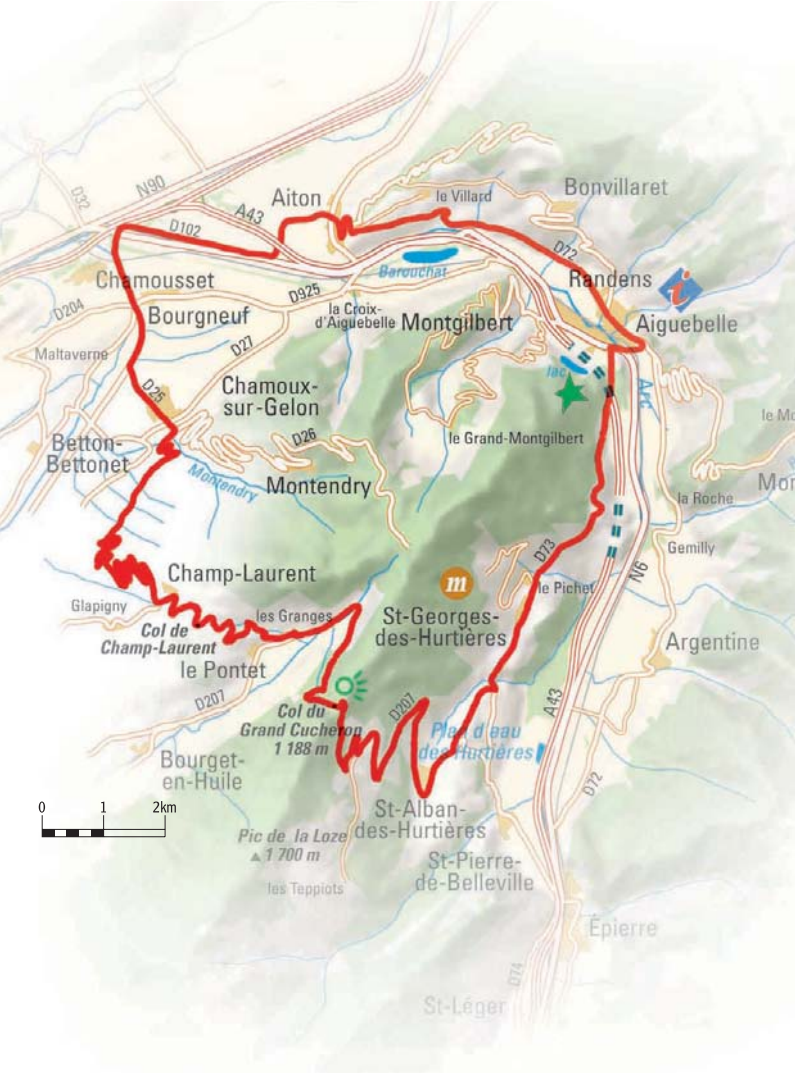
llaret



Le plan d'eau de Barrouchat

difficulté : Bleu
dénivelée positive cumulée : 600 m
pente moyenne : 6,52%
pente maxi : 10%
durée : de 1 h 30 à 2 h
distance : 44 km

topo : carte Michelin 74, pli 7
Infos : OT Aiguebelle 04 79 36 29 24
où réparer : Pecchio Cycles à Albertville
accès : A43 de Chambéry sortie 24, de St-Jean sortie 25.



Le lac de Charbonnière

Tour des Hurtières



Le tracé

Circuit varié, très agréable en été, car une grande partie est ombragée. Permet de découvrir la très belle vallée des Huiles et le Val Gelon.

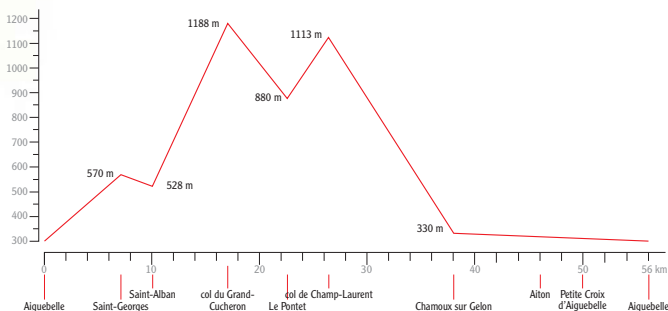
Un peu d'histoire

Planté sur le verrou glaciaire d'Aiguebelle, le château féodal de Charbonnière date de 1043, il devient forteresse au XVI^e siècle et sera détruit par les Espagnols en 1743.

Pour visiter ses ruines, laissez votre vélo au bord du lac de Charbonnière et suivez le sentier pendant 15 minutes.

Le Tour de France a gravi le col de Champ-Laurent une fois en 1979, il avait vu l'abandon du maillot

jaune Régis Simon sur blessure. Lors du dernier passage du Tour au Cucheron en 1998, c'est Heulot qui est passé en tête.



difficulté : Rouge

dénivelée positive cumulée : 1100 m

pente moyenne : 6%

pente maxi : 10%

durée : de 3 à 4 h

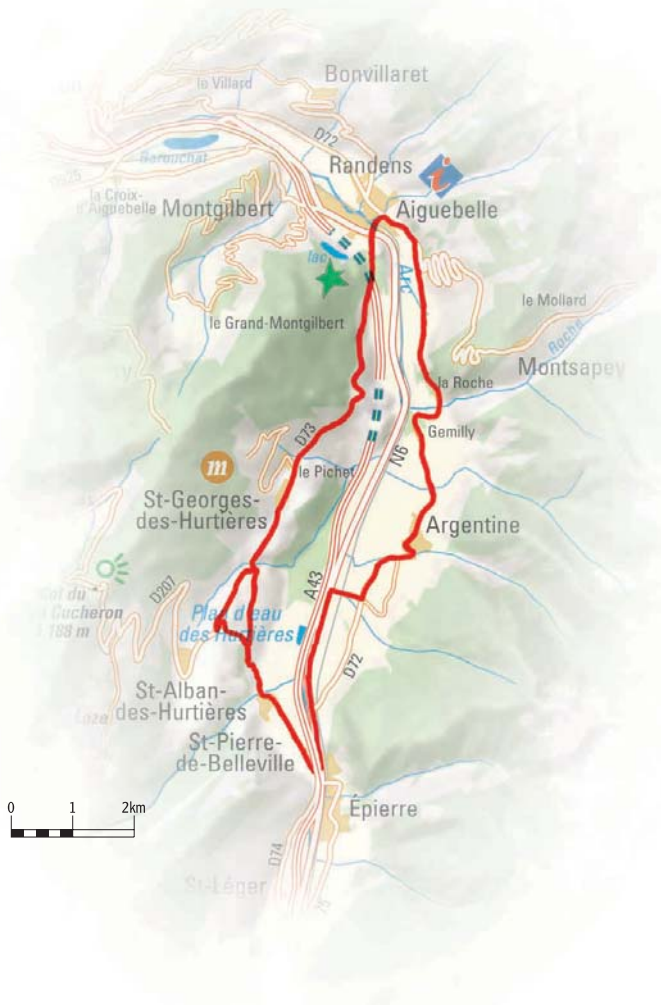
distance : 84 km

topo : carte Michelin 77, pli 07 - Atlas des cols, p. 127 et 129

Infos : OT Aiguebelle, tél. 04 79 36 29 24

où réparer : Chamousset

accès : A43 de St Jean sortie 24 - de Chambéry sortie 25



Tour en Basse-Maurienne

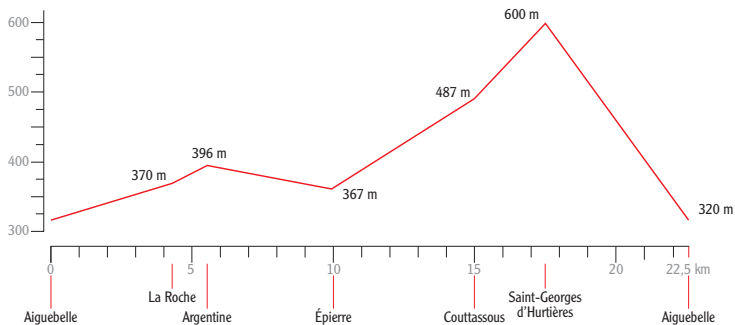


Le tracé

Parcours facile (ce n'est pas si fréquent dans notre vallée !) tantôt à flanc de coteau, tantôt en fond de vallée, il relie les villages en longeant les plans d'eau de Saint-Pierre-de-Belleville, Saint-Alban-d'Hurtières et Charbonnière. Il reprend d'ailleurs une partie du tracé du circuit départemental «la Mauriennaise».

À voir

Château d'Épierre et parcours écologique du plan d'eau des Hurtières.



difficulté : Vert

dénivelée positive cumulée : 280 m

pente moyenne : 4%

pente maxi : 9%

durée : 1 h 30

distance : 22,5 km

topo : Carte Michelin 74

Infos : OT Aiguebelle 04 79 36 20 25

où réparer : Albertville, Saint-Jean-de-Maurienne

hébergement-restauration : Aiguebelle, Randens, Épierre

accès : A43 de Chambéry, sortie 24 - de St Jean, sortie 25.



Les cheminées de fées (demoiselles coiffées)



difficulté : Noir
 dénivelée positive cumulée : 1550 m
 pente moyenne : 7,5% – pente maxi : 10,5%
 durée : 2 h 30
 distance : 22 km
 (côté maurienne, le col est fermé de mi-novembre à mi-mai)

topo : Carte Michelin 74 et 77 – Atlas des cols, p. 134-135
 infos : OT Saint-François-Longchamp 04 79 59 10 56
 où réparer : Intersports, le Montjoie, St-François-Longchamp 1650 (en saison)
 restauration : les 2 Mazots et la Banquise 2000 (au col)
 accès : A43 sortie 26 «Ste Marie de Cuines»

Col de la Madeleine

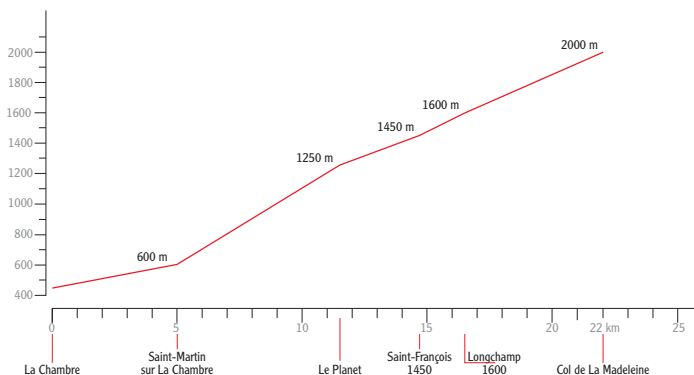


Le tracé

Depuis La Chambre, l'ascension commence par une belle série de lacets puis la progression continue, parfois à couvert, jusqu'à Saint-François-Longchamp. Vous passez devant les cheminées de fées de Montgellafrey (parking et panneaux sur la gauche avant une épingle). Vous pouvez alors choisir de passer par Saint-François 1450, sur la droite, ou de continuer tout droit vers Saint-François 1650. De Saint-François au col, le paysage est très ouvert et on entre dans les alpages, territoire des moutons et des marmottes. Depuis le col, beau panorama sur le massif de la Lauzière, le Cheval-Noir et le Mont-Blanc (par beau temps).

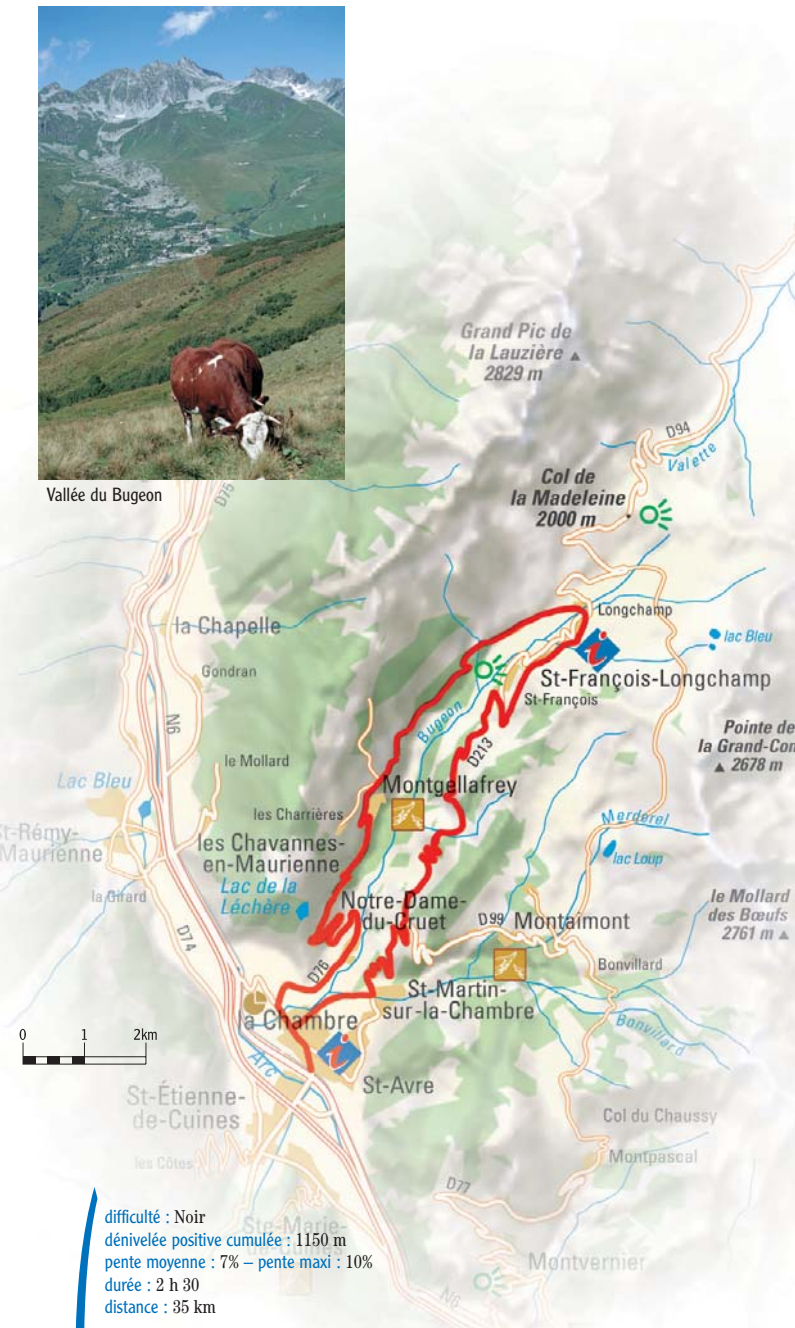
Un peu d'histoire

Considérée comme stratégique par les autorités départementales, l'ouverture de ce col a été décidée en octobre 1949 afin de relier les vallées de la Maurienne et de la Tarentaise. La construction se fit en plusieurs tranches et la route du col fut inaugurée en Juillet 1969 en présence du ministre savoyard Fontanet. Le premier passage du Tour de France eut lieu la même année, depuis – passage quasi obligé – il est resté fidèle à la Madeleine et a vu passer Richard Virenque en tête en 1995, 1996 et 1997.





Vallée du Bugeon



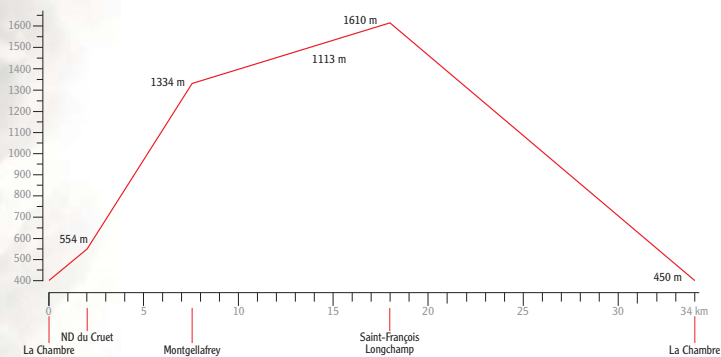
difficulté : Noir
 dénivellée positive cumulée : 1150 m
 pente moyenne : 7% – pente maxi : 10%
 durée : 2 h 30
 distance : 35 km

topo : Carte Michelin 74-77, pli 6-7
 Infos : OT La Chambre, OT Saint-François-Longchamp
 où réparer : Saint-Jean-de-Maurienne
 où se soigner : La Chambre, Saint-François-Longchamp 04 79 59 10 56
 où se restaurer : café Perrus à Montgellafrey
 où dormir : gîte cyclo Gasparini (à partir de 2002)
 accès : A43 sortie 26 «Ste Marie de Cuines»

Vallée du Bugeon

Variante peu fréquentée pour rejoindre le col de la Madeleine par un accès méconnu : la vallée du Bugeon.

En s'élevant au-dessus de Notre-Dame du Cruet, vous passerez à côté de la chapelle du Cuchet et, depuis la table d'orientation, vous pourrez apercevoir les ruines du château des seigneurs de La Chambre. À Montgellafrey, l'église baroque vous suggère une halte. Au-dessus, la route continue vers les hameaux de Charrières et du Mollaret, le pano-rama est magnifique, la nature est belle. Poursuivez jusqu'au lac de la Grande Léchère (piste), vous y trouverez un agréable lieu de pique-nique. Pour le retour, monter jusqu'à Saint-François-Longchamp puis redescendre par la D213. N'oubliez pas de jeter un coup d'œil aux «cheminées de fées» qui se situent en contrebas de la route...





Chapelle Notre-Dame de Beaufrevers à Montaimont



difficulté : Rouge (court passage non goudronné entre le col et Montaimont)
dénivelée positive cumulée : 1050 m
pente moyenne : 7,5% – **pente maxi** : 10,5%
durée : 1 h 30
distance : 30 km
(Le col est fermé de décembre à mai)

topo : Carte Michelin 74

Infos : OT La Chambre 04 79 56 33 58

où réparer : Saint-Jean-de-Maurienne

hébergement-restauration : Auberge du Chaussy, auberge du Grand Coin

accès : A43 sortie 26 «Ste Marie de Cuines»

Col du Chaussy par les lacets...



Le tracé

Le circuit emprunte la spectaculaire route de Montvernier et ses 18 lacets, l'ascension se poursuit, permettant de découvrir de belles vues sur les massifs environnants et de traverser les hameaux de Montvernier, puis un beau passage assez aérien avant d'atteindre le village de Montpascal. Le col du Chaussy relie ces villages à Montaimont. Ce village traversé – et avant d'entamer la descente sur La Chambre – un arrêt s'impose à la chapelle de Beaufers. De là, jetez un coup d'œil au panorama sur le massif de Belledonne.

Un peu d'histoire

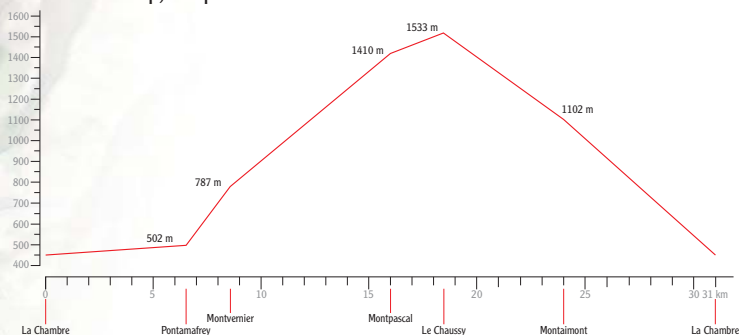
Les 18 lacets de la route ont été tracés en 1934, jusque là il n'y avait que trois épingles. En septembre 1944, Montbrunal – deuxième hameau au-dessus de Montvernier – a été brûlé par les troupes allemandes qui se repliaient, la reconstruction lui a donné cette uniformité architecturale si particulière que l'on retrouve dans de nombreuses communes de Maurienne.

À voir

Les lacets, chapelle de la Balme (1863), route balcon de Montpascal, lac du Loup, chapelle de Beaufers...



Les lacets de Montvernier



Le lac du Loup

avote - Le Col de la Croix-de-Fer (2067 m.) - Les Aiguilles d'Argentières (3918 m.) et le Chalet du Glandon - A.M.



difficulté : Noir
dénivelée positive cumulée : 1600 m
pente moyenne : 7%
pente maxi : 13%
durée : 3 h 30
distance : 65 km
(Les cols sont fermés de novembre à mi-mai)

topo : carte Michelin 77, pli 6-7 - Atlas des cols, p. 160-161, 164-165

Infos : Offices du tourisme de la vallée

où réparer : Saint-Jean-de-Maurienne

accès : A43 sortie 26 Ste Marie de Cuines

Du Glandon à la Croix de Fer

Le tracé

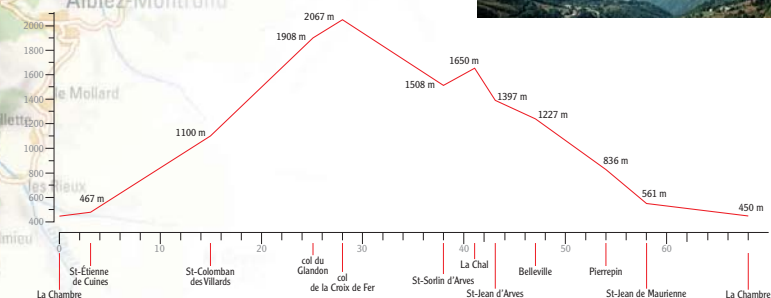
Ce circuit permet de boucler deux cols mythiques du Tour de France, il offre des vues sur quelques plus beaux sommets de Maurienne dont les aiguilles d'Arves, le pic de l'Étendard et son glacier. Auparavant, on découvre le lac EDF de Grand-Maison, puis en redescendant la Croix de Fer, le très beau lac naturel de Laitelet.

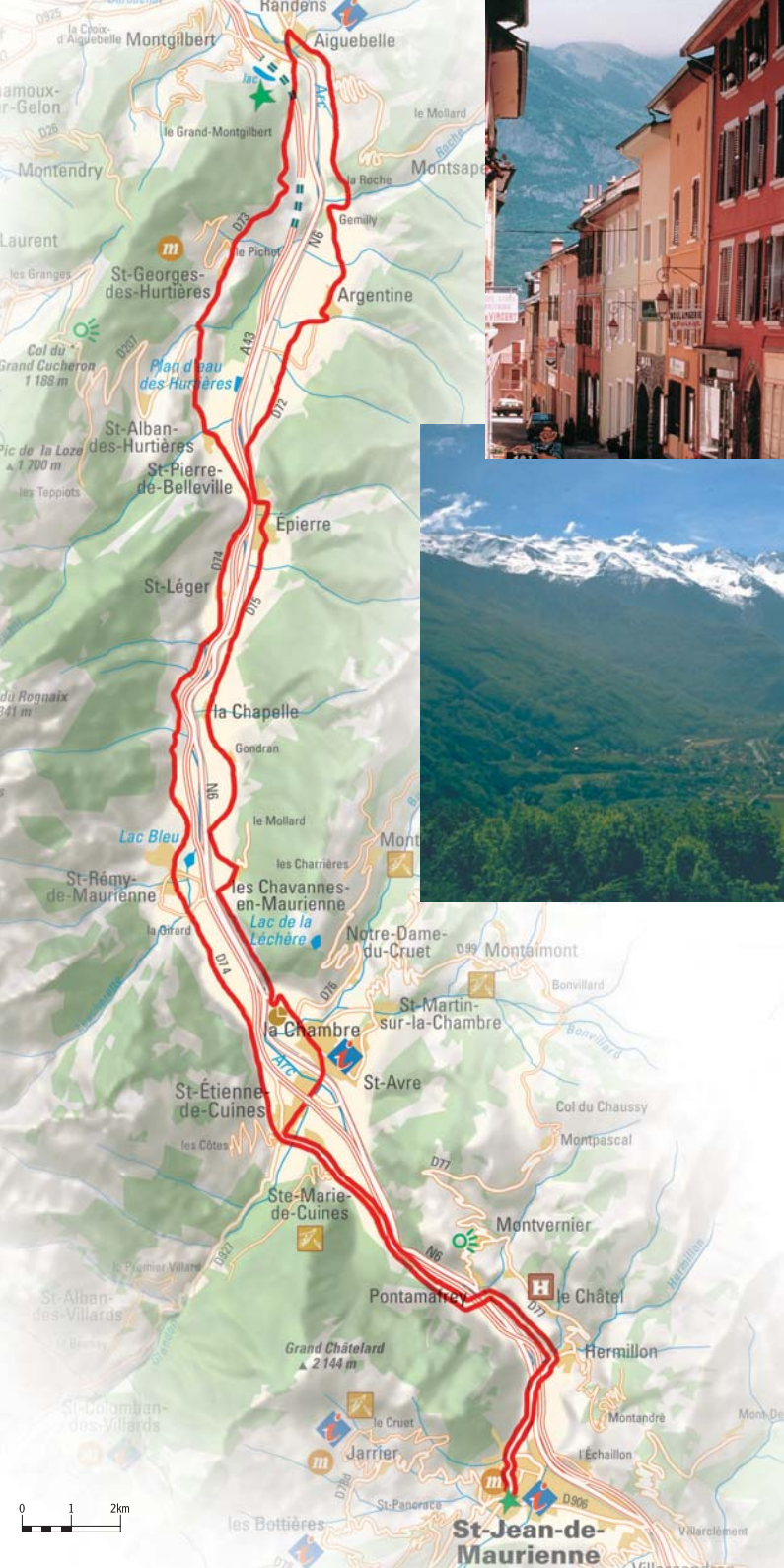
Un peu d'histoire

La première route du col du Glandon a été ouverte en 1898, en 1912 elle était reliée à celle de la Croix de Fer, celle-ci, qui jusqu'en 1860, n'était qu'un chemin de contrebandier, fut mise en chantier en 1900, elle nécessita le percement de nombreux tunnel pour éviter le verrou glaciaire de Belleville et relier la vallée de la Maurienne sans passer par le col d'Arves. Le Glandon a été emprunté par le Tour de France pour la première fois en 1979, Richard Virenque l'a vaincu par deux fois et c'est Heulot qui est passé en tête à la Croix de Fer en 1999.

À voir

À la sortie de Saint Sorlin, la façade de l'église Saint-Saturnin, du XVII^e siècle, est couverte de couronnes mortuaires en fer forgé et en perles de verre, accrochées là pour être protégées de la neige.





La Mauriennaise

Le tracé

Ce parcours, très fréquenté par les cyclistes locaux, permet de réaliser une belle boucle en fond de vallée, tout en évitant les grands axes routiers et les grosses dénivelées qui caractérisent notre vallée. Une bonne opportunité pour découvrir les paysages et villages de la Maurienne sans exigences physiques particulières.

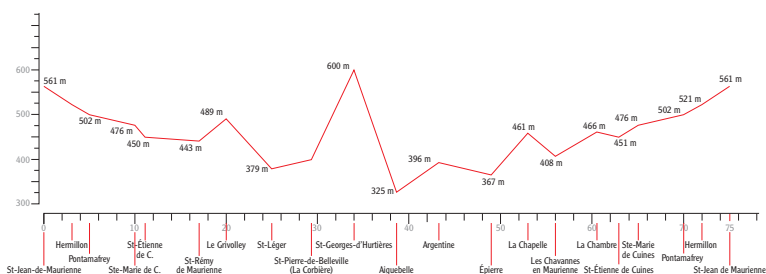
Un peu d'histoire

À l'origine, le fond de vallée n'était pas utilisé par les voies de communication, les crues redoutées de l'Arc modifiaient régulièrement son lit et la route de l'Italie se situait sur les contreforts ou accrochée à flanc de montagne lorsque des verrous glaciaires referment la vallée. Ce tracé ancien subsiste et est encore utilisé par de nombreuses routes secondaires.



À visiter

Centre historique de Saint-Jean-de-Maurienne, écomusée des Hurtières, le Grand Filon (site minier des Hurtières), plan d'eau des Hurtières, musée d'Argentine...



difficulté : Bleu

dénivelée positive cumulée : 850 m

pente maxi : 8%

durée : 3 h 30

distance : 75 km

topo : carte Michelin 77, pli 07

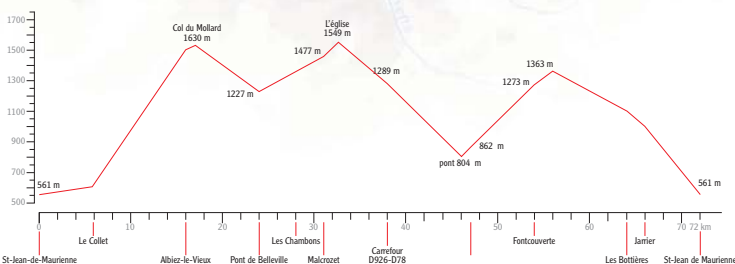
Infos : OT Saint-Jean-de-Maurienne, OT Aiguebelle

où réparer : Saint-Jean-de-Maurienne

accès : A43 de Chambéry, sortie 27 - de Modane, sortie 28.



Le cadran solaire d'Entraigues



St-Jean-de-Maurienne Le Collet Albiez-le-Vieux Pont de Belleville Les Chambons Malcrozet Camelour D926-D78 Fontcouverte Les Bottières St-Jean de Maurienne

Les balcons de l'Arvan



Le tracé

Le circuit reprend le parcours de la "cyclosportive Arvan-Villards". Sans franchir de grands cols, il exige néanmoins une bonne condition physique.

À voir

La géologie très particulière des vallées traversées permet de découvrir des phénomènes intéressants comme les cheminées de fées au sommet de la combe Genin (au sortir du tunnel des Arves), les plaques de schiste noir soumises à l'érosion et les gypses blancs si sensibles à la solifluxion. Cette géologie a donné naissance à une forme d'architecture particulière aux Bottières et à Jarrier : les maisons à jambages. Les toitures d'ardoises de ces maisons reposent sur six ou huit madriers calés par

des pierres plates qui permettent de corriger l'assise des bâtiments pour pallier l'instabilité des sols. L'église de Jarrier, construite en maçonnerie traditionnelle, penche de même que certaines chapelles de la commune.

C'est à Albiez-le-Vieux, en 1890, que Joseph Opinel inventa le célèbre couteau de poche.



Les aiguilles d'Arves



difficulté : Noir

dénivelée positive cumulée : 2000 m

pente maxi : 11% (col du Mollard)

durée : 4 h

distance : 72 km

topo : carte Michelin 77, pli 07 - Atlas des Alpes n° 3, p. 121 à 129

Circuit repris dans 73 itinéraires remarquables de Savoie, n° 38, 39 et 40)

Infos : OT Saint-Jean-de-Maurienne 04 79 83 51 51 - OT des Albiez 04 79 59 30 48

où réparer : St-Jean-de-Maurienne

accès : A43 sortie 27 «Hermillon»



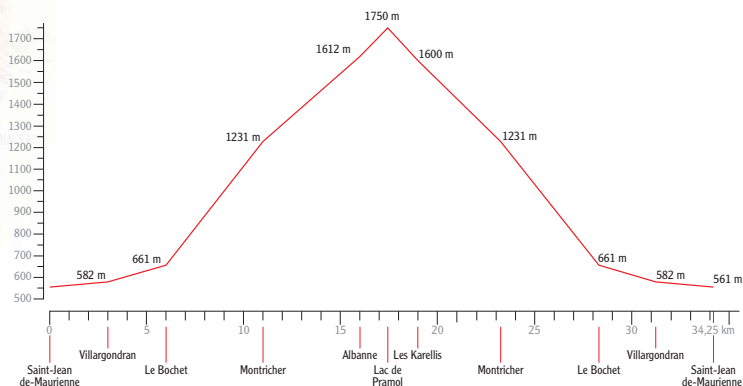
Tour du lac de Pramol

Le tracé

Depuis Saint-Jean-de-Maurienne, prendre la direction de Villargondran, longer le plan d'eau, puis les premiers lacets de la D81 vous mènent au Bochet. Huit épingles plus haut, après le village de Montricher, prendre à gauche en direction d'Albanne. À Albanne, prendre à droite en direction du lac de Pramol, du lac descendre par la route forestière bordée de très vieux mélèzes jusqu'aux Karellis. Des Karellis, retour sur Saint-Jean-de-Maurienne par la D81.

Un peu d'histoire

La route forestière a été ouverte il y a 25 ans, lors de la création de la station, elle est utilisée par les skieurs en hiver. La route d'accès à la station a également été totalement remodelée à cette date. Elle est, par endroits, entièrement ancrée dans la roche par des "clous" de plus de 20 mètres de long.



difficulté : Noir

dénivelée positive cumulée : 1160 m

pente moyenne : 7,5% – pente maxi : 10%

durée : 2 h

distance : 35 km

topo : carte Michelin 77, pli 07

Infos : OT Les Karellis 04 79 59 50 36

où réparer : St-Jean-de-Maurienne

accès : A43 de Chambéry sortie 27 «Hermillon» - de Modane sortie 28 «St Julien»



Saint-Martin-La-Porte dominée par la Croix des Têtes



difficulté : Rouge
dénivelée positive cumulée : 900 m
pente moyenne : 7%
pente maxi : 12%
durée : 2 h
distance : 25 km

topo : carte IGN 3435ET - Top 25

Infos : Saint-Michel-de-Maurienne 04 79 56 59 66

où réparer : Chez Juju, 04 79 59 20 09

accès : A43 sortie 29 «St Michel de Mne»

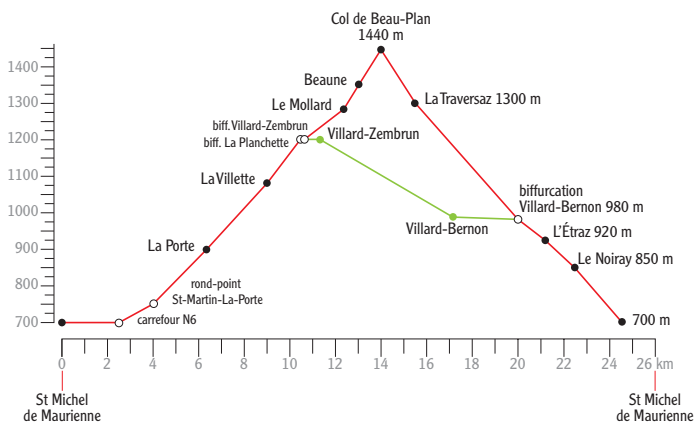
Circuit de Beau-Plan

Le tracé

Découverte des villages peu connus de Beaune et duThyl. Panorama au col de beau-plan (vue sur les Aiguilles d'Arves, la Croix des Têtes, le Crey du Quart, les Karellis, Valmeinier).

Un peu d'histoire

En début de parcours, au village de Saint-Martin-La-Porte, vous pourrez admirer la maison blanche, à côté de l'église, qui est une remarquable maison noble, dont une partie est d'origine médiévale. Elle a été propriété successivement des nobles de la Place, des Maréchal-Luciane, puis en 1687, des Albert d'Orelle. Rachetée par la commune, elle servit d'école jusqu'en 1958. À la sortie du bourg en montant vers La Porte, le manoir de la Buffette, domaine des nobles Maréchal-Luciane de 1529 à 1895, se signale par un joli porche d'entrée. En contrebas de la route de la Porte, la tour ronde du Mollard (XIII^e s.), sœur jumelle de celle de Saint-Michel, est le dernier vestige du château des Luciane. Les villages traversés sont construits sur de petits replats (Beaune, la Traversaz, La Porte...) et offrent le même style architectural : la façade est orientée vers la plus grande pente et les maisons sont accolées les unes aux autres, afin de contrer le vent, la neige... Autour des villages, un système de terrasses, en aval des maisons, a couvert les versants. En fin de parcours, à Saint-Michel-de-Maurienne, la vieille ville vous attend avec son vieux bourg composé des rues Saint-Antoine, Saint-Marcellin, anciennes entrées de la ville où vous pourrez découvrir voûtes, portes d'entrée, rues pavées... De là, vous pourrez emprunter le chemin rural pour vous promener jusqu'à la tour ronde, point le plus élevé de la ville dont la construction remonte au X^e voire au XI^e siècle.





Marco Pantani (1998)

Seuil des Rochilles
2425 m

difficulté : Noir
 dénivelée positive cumulée : 2098 m
 pente maxi : 9,5%
 durée : 3 h 30
 distance : 34 km

topo : carte Michelin 77, IGN 3434EST, 3435EST
 Atlas des cols p. 189-190

Infos : Saint-Michel-de-Maurienne 04 79 56 59 66
 où réparer : Chez Juju, 04 79 59 20 09
 accès : A43 sortie 29 «St Michel de Mne»

Cols du Télégraphe et du Galibier

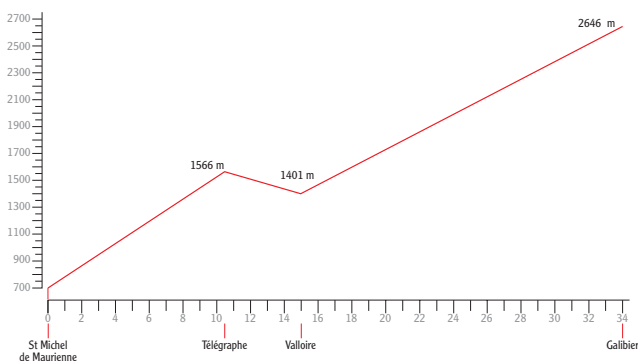
Le tracé

Amoureux de la montagne ou du cyclisme, le Galibier est un mythe... Il relie la Maurienne au Briançonnais et, d'une manière plus générale, il est le lien entre les Alpes du Nord et celles du Sud. Le tunnel routier, du Galibier, fermé depuis 1976, a rouvert en 2002. Il permet une ouverture plus précoce et une fermeture plus tardive du col. Désormais, il est accessible aux cars de plus de 15 tonnes. Au col du Télégraphe, une première halte vous permet de découvrir le panorama depuis le fort.

Un peu d'histoire

Comme beaucoup de points hauts de la vallée, le fort était un relais du télégraphe impérial Chappe Paris-Milan. Construit en 1808, il permettait de communiquer par signaux à vue. Le fort actuel, construit de 1885 à 1893, veillait sur la route stratégique du Galibier et sur la place militaire de Saint-Michel-de-Maurienne.

Intégrée à la Route des Grandes Alpes, la route du col a été tracée dès 1870 et ouverte à la circulation en 1911, année où le Tour de France a franchi le Galibier pour la première fois. Émile Georget se hisse au sommet, ne mettant pied à terre que pour signer à un contrôle et se rafraîchir, admettant enfin «*n'avoir jamais rien vu de plus dur !...*» Jacques Godet disait de ce col : «*Il situe les vrais valeurs...*»



Perché à 2646 m d'altitude, le col du Galibier dispose d'une table d'orientation qui explicite le panorama quasi circulaire qui va du Mont Blanc, au nord, aux Écrins, à la Meije et au Pelvoux, au sud.





Lac du Mont-Cenis



difficulté : Noir
 dénivelée positive cumulée : 4202 m
 pente moyenne : 6,5% – pente maxi : 10%
 durée : 3 mois
 distance : 200 km

topo : Atlas des cols, p. 168-169, 187-188, 189-190

Infos : Offices du tourisme

où réparer :

accès : A43 sortie 29 «St Michel de Mne»

Grand tour du Thabor

Le tracé

Circuit transfrontalier, il permet de faire le tour du Mont Thabor, qui se partage entre la Savoie, les Hautes-Alpes et l'Italie.

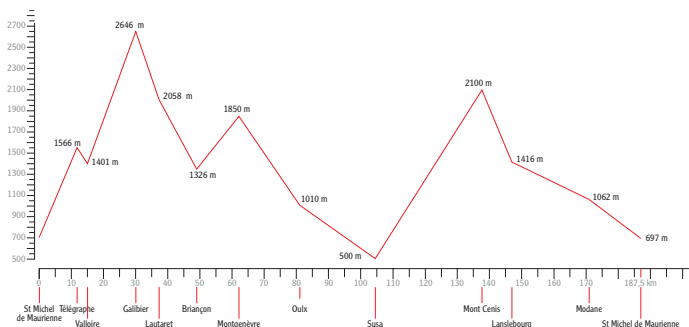
Attention ! La longueur et la succession de difficultés de ce circuit le réserve aux cyclotouristes bien entraînés. Il est conseillé de faire étape à Briançon ou de prévoir un véhicule d'assistance pour pallier les défaillances ou changements météorologiques qui peuvent intervenir très rapidement en haute montagne.

Un peu d'histoire

Depuis des siècles, les passages du Mont Cenis et du Montgenèvre étaient en concurrence pour se partager le passage vers le Piémont et l'Italie. C'est le Mont Cenis qui prendra l'avantage et bénéficiera des rivalités sur le Montgenèvre et de l'hostilité de Gap. En 1804, Napoléon lance le chantier de la route du Cenis qui mobilisera jusqu'à 4000 ouvriers piémontais. La route du col du Montgenèvre sera carrossable en 1807.

À voir

Fort du Télégraphe, table d'orientation au col du Galibier, jardin alpin du Lautaret, citadelle de Briançon, fort d'Exiles, théâtre antique de Susa, forts du Mont Cenis, centre d'interprétation de l'art baroque de Lanslebourg, barrière fortifiée de l'Esseillon, fort du Replatton à Modane...





Les forts de l'Esseillon



Boucle de l'Esseillon

Le tracé

Cette ancienne route de l'Esseillon serpente entre Le Bourget et Aussois et permet de découvrir la cascade et la chapelle Saint-Benoît, puis les quatre forts sardes, Victor-Emmanuel, Charles-Félix, Marie-Christine et Charles-Albert. Entre Aussois et Sardières, un détour vous conduit vers le monolithe de Sardières, véritable défi minéral lancé aux escaladeurs qui n'ont vaincu ses 93 mètres qu'en 1957. Le retour vers Modane depuis Bramans s'effectue par la N6, et offre un magnifique panorama sur l'enfilade des forts de l'Esseillon avec en premier plan la redoute Marie-Thérèse.

À voir

L'église baroque Notre-Dame de l'Assomption à Aussois, la Maison du Patrimoine «l'Arche d'Oé», les gravures rupestres du parc archéologique des Lozes, à Sollières le musée archéologique, à Avrieux la soufflerie supersonique de l'Onera, l'église de Sardières...

Un peu d'histoire

Les cinq forts qui constituent le dispositif de l'Esseillon ont été bâtis de 1819 à 1834 par Victor-Emmanuel 1^{er} roi de Sardaigne afin de contrôler le verrou glaciaire qui permet l'accès au Piémont en lieu et place de la forteresse de Brunetta de Susa, détruite par Napoléon en 1796.

La géopolitique et l'évolution des technologies militaires les rendent très vite obsolètes, ils ne seront plus utilisés que comme casernement et prison.



Le monolithe de Sardières



L'église de Sardières

difficulté : Rouge
 dénivelée positive cumulée : 600 m
 pente moyenne : 6% – pente maxi : 8%
 durée : 1 h 30
 distance : 35 km

topo :

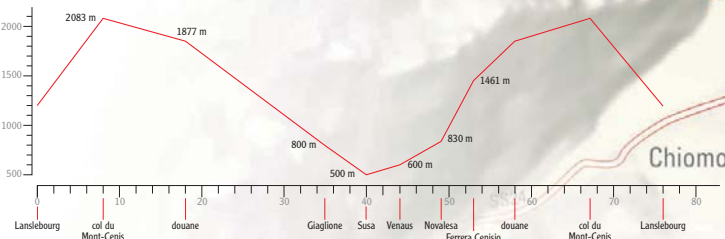
Infos : Adtac Modane, OT Aussois

où réparer : TDS Modane

accès : A43 sortie 30



Plateau et lac du Mont Cenis



Mont Cenis-Val di Susa

Le tracé

On commence par la route du Mont Cenis, puis on longe le lac. Arrêt conseillé au musée du Mont Cenis et au petit bâtiment EDF en bord de route, puis on plonge sur l'Italie par les lacets des Échelles. Possibilité de retour en navette (*).

À voir

La pyramide du Mont Cenis, le jardin alpin, la Maison franco-italienne.

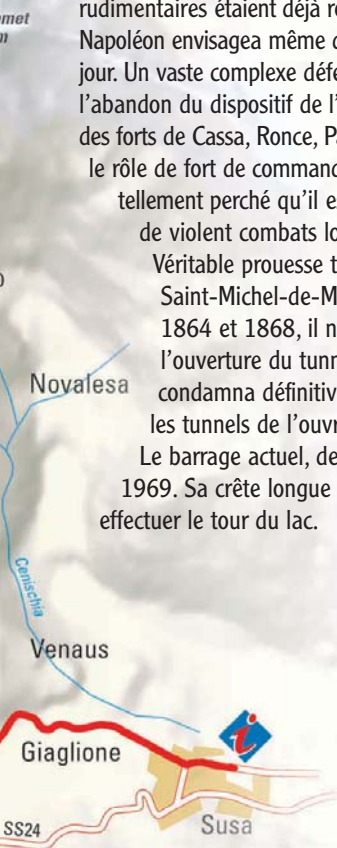
Un peu d'histoire

Voie de passage historique, le Mont Cenis était franchi en hiver par les voyageurs "en ramasse" (traîneaux) avec l'aide des "marrons" (guides). Au XI^e siècle, un hospice est construit sur la rive nord du lac, il remplace celui construit en rive sud par Lothaire en 825. En 1578, les traîneaux rudimentaires étaient déjà remplacés par des modèles plus évolués.

Napoléon envisagea même d'y créer une ville, qui ne verra jamais le jour. Un vaste complexe défensif sera bâti de 1877 à 1880, juste après l'abandon du dispositif de l'Esseillon (voir circuit 14). Il est constitué des forts de Cassa, Ronce, Pattacreuse, Malamot et Variselle qui jouait le rôle de fort de commandement. Côté français, le fort de la Turra est tellement perché qu'il est desservi par un téléphérique, il résista à de violents combats lors de la deuxième guerre mondiale.

Véritable prouesse technique, le chemin de fer Fell – qui reliait Saint-Michel-de-Maurienne à Susa – a été construit entre 1864 et 1868, il n'a été utilisé que jusqu'en 1871, date de l'ouverture du tunnel ferroviaire, plus rapide que prévue et qui condamna définitivement la ligne Fell, alors qu'on voit encore les tunnels de l'ouvrage en redescendant sur Susa.

Le barrage actuel, de type "poids", a été réalisé entre 1961 et 1969. Sa crête longue d'environ 1400 m peut être traversée pour effectuer le tour du lac.



difficulté : Noir
dénivelée positive cumulée : 2266 m
pente moyenne : 6% – pente maxi : 8%
durée : 5 h 30
distance : 76 km

topo : Carte IGN 3615, Pays du Mont Cenis
Atlas des cols p. 168 à 171

Infos : OT Val Cenis, Maison franco-italienne
au col du Mont Cenis

où réparer : Lanslebourg, Lanslevillard, Susa
accès : A43 sortie 30

(*) Au départ de Susa, places limitées, inscription recommandée.
Se renseigner auprès des offices du tourisme

Le tracé

Montée progressive qui permet de découvrir les trois plateaux de la Haute-Maurienne. La différence d'altitude entraîne des modifications visibles au niveau de l'architecture des constructions, celles-ci s'adaptant à la neige, à la végétation et aux pratiques pastorales qui diffèrent selon l'altitude.

Un peu d'histoire

Il y a 1000 ans, la Haute-Maurienne était une vallée de passage par les cols au dessus de Bessans ou le Petit Mont Cenis au dessus de Bramans. À la fin du XI^e siècle, un accord intervient entre Asti et le comte de Maurienne pour le passage des marchandises par le Mont Cenis. Les marchands seront de plus en plus nombreux à utiliser cette route.

À voir

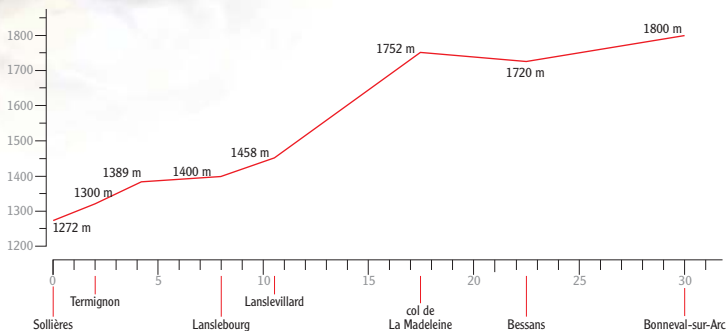
Chaque village mérite le détour, en particulier les nombreuses églises baroques et chapelles ainsi que les croix de la passion, typiques des villages de Haute-Maurienne. L'Espace baroque à Lanslebourg.



les 3 plateaux de Haute-Maurienne



Le col de La Madeleine





Moutiers

Val-d'Isère
le Fornet

le Joseray

Lac de l'Ouillette

Col de l'Iseran
2764 m

Pointe des Lessières
3041 m ▲

Col de la Roche
2912 m

Pointe de
Méan Martin
3330 m ▲

Bonneval-
sur-Arc

Dôme du
Grand Fond
3454 m ▲

le Villaron

Bessans

la Goulaz

Vincendières



difficulté : Noir
 dénivelée positive cumulée : 970 m
 pente moyenne : 5% – pente maxi : 7%
 durée : 2 h
 distance : 14 km
 braquet conseillé : 39 x 27

topo : Carte IGN 3633, Pays du Mont Cenis
 Atlas des cols p. 122 à 125

Infos : OT Bonneval-sur-Arc
 où réparer : Lanslebourg, Lanslevillard

accès : A43 sortie 30, N6 jusqu'à Lanslebourg puis D902



le col de l'Iseran



Le tracé

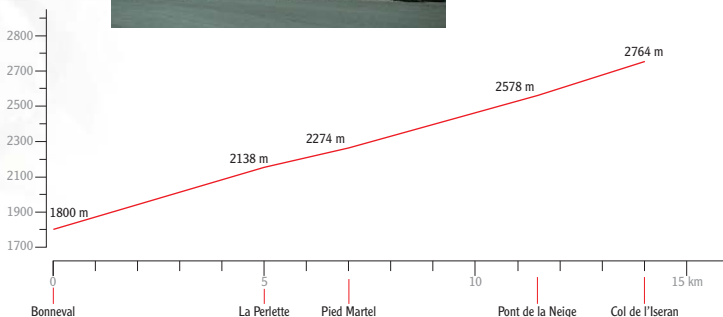
L'un des plus hauts col d'Europe (2770 m), splendide panorama sur les glaciers de Haute-Maurienne

Un peu d'histoire

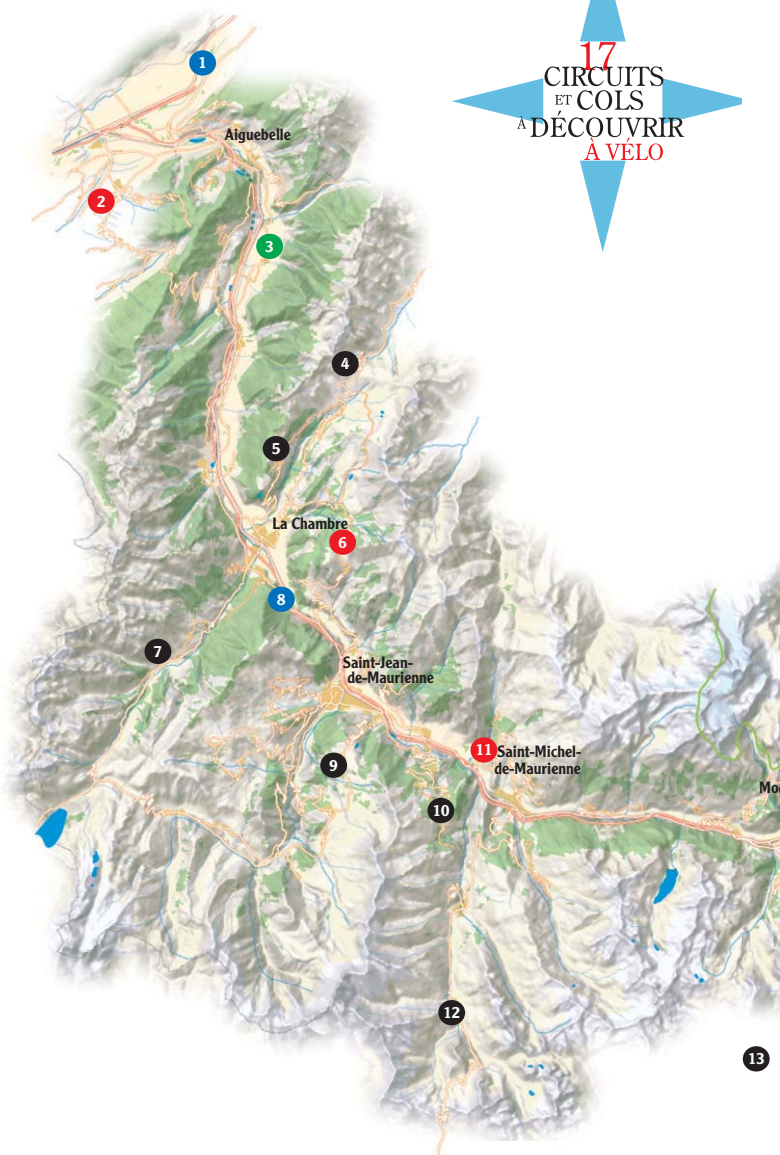
Retardé par la première guerre, le col est ouvert à la circulation automobile en juillet 1937 après trois étés de travaux ; il permet la liaison avec la Haute-Tarentaise et sera le dernier grand ouvrage de la route des Grande Alpes qui permet aux bus du PLM de relier Genève à Nice. Les habitants de Bonneval, chasseurs de chamois, acquièrent une réputation de guides remarquables. Dès 1860, Joseph Blanc initiait ses quatre fils, dont l'un accompagnera un Anglais dans l'Himalaya en 1910. Bonneval (classé un des plus beaux village de France) organise chaque vendredi la montée chronométrée de l'Iseran en vélo.



Route du col de l'Iseran



17
CIRCUITS
ET COLS
À DÉCOUVRIR
À VÉLO



accès

route A43 ou N6

train gares de La Chambre, St-Jean-de-Mne, St-Michel-Valloire, Modane

avion aéroports de Chambéry-Aix, Lyon-Saint-Exupéry, Genève-Cointrin

...se repérer en Maurienne



...se repérer
en Savoie

Où trouver quoi...

Adresses et numéros utiles

Météo, 08 92 68 02 73

Info route Savoie, 04 79 37 73 37

FFCT Savoie. Marie-France Pouillard - 1, rue Pasteur 73160 Cognin, tél. 04 79 69 53 29)

Comité départemental de cyclotourisme de Savoie. 90, rue Henri-Oreiller 73000 Chambéry, tél. 04 79 85 12 45

Gîtes de France Savoie. 24, boulevard de la Colonne, tél. 04 79 33 22 56

Au secours : composez le 18 (depuis un mobile, le 112)

Les détaillants cycles

Derrier 73300 Saint Jean de Maurienne

Rambaud 73300 Saint Jean de Maurienne

Tonda 73300 Saint Jean de Maurienne

Techniciens du Sport 73500 Modane Fourneaux

Bibliographie et topos

73 itinéraires remarquables, ATD Savoie

Atlas des cols des Alpes, vol. I Alpes du Nord, Altigraph Édition 1995

Guide Gallimard Savoie, 1997

Chemins du baroque en Maurienne, Fontaine de Siloé, 1994

La Savoie vagabonde, Chambéry-Chartreuse-Maurienne, J.-M. Jeudy, Glénat 1990

Les sentinelles des Alpes, MDP 2000

Les clubs

Section cyclo du foyer rural du Canton d'Aiguebelle 73220 Aiguebelle

Routes & chemins des Sybelles, Patrick Chauvin 73300 Le Corbier

Elan Cycliste Mauriennais, Frédéric Bordas 73300 Saint Jean de Maurienne

CycloTouristes Mauriennais, Lucie Di Candido 73300 Saint Jean de Maurienne

Saint Michel Sports Cyclo, Fabrice Turon 73140 Saint Martin la Porte

Cyclo club Valmeinier, Martine Noraz 73450 Valmeinier

Cyclo club Valloire, Bernard Foray 73450 Valloire

Union Cycliste Vanoise, Adrien Torrent 73500 Modane

Les épreuves cyclosportives de Maurienne

	ORGANISATEUR	DATE	ANNÉE DE CRÉATION	NOMBRE INSCRITS
Les Lacets mauriennais	CTM Saint Jean	juin		200
Le tour Arvan Villards		juillet	1992	400
La Galibier	Sports com	juillet	1985	700
Super grimpée du Galibier	Sports com	juillet		
La rando des fées	OT Saint-François	août		100

Les campings

Camping du Vemey ☆☆☆ 73660 Saint-Rémy-de-Maurienne (canton de La Chambre)

Le bois Joli ☆☆☆ 73130 Saint-Martin-sur-la-Chambre (canton de La Chambre)

Le petit Nice ☆☆☆ 73130 Saint-Martin-sur-la-Chambre (canton de La Chambre)

La Perrière ☆☆☆ 73130 Saint-Colomban-des-Villards (canton de La Chambre)

Municipal du Tigny ☆☆☆ 73300 Le Corbier (canton de St-Jean-de-Maurienne)

Les Grands Cols ☆☆☆ 73300 Saint-Jean-de-Maurienne (canton de St-Jean-de-Maurienne)

Le Col ☆☆☆ 73300 Fontcouverte (canton de St-Jean-de-Maurienne)

Le Plan d'Arc ☆ 73140 Saint-Michel-de-Maurienne (canton de St-Michel-de-Maurienne)

Sainte-Thède ☆☆☆ 73450 Valloire (canton de St-Michel-de-Maurienne)

Camping d'Orelle ☆ 73140 Orelle (canton de St-Michel-de-Maurienne)

La Bergerie 73500 Saint-André (canton de Modane)

Les Combes ☆☆☆ 73500 Modane (canton de Modane)

La Buidonnière ☆☆☆ 73500 Aussois (canton de Modane)

Val d'Ambin ☆☆☆ 73500 Bramans (canton de Lanslebourg)

Le Chenantier ☆☆☆ 73500 Sollières (canton de Lanslebourg)

Le Laisser Aller 73500 Sollières (canton de Lanslebourg)

La Fennaz ☆☆☆ 73500 Termignon-la-Vanoise (canton de Lanslebourg)

Les Mélézes ☆☆☆ 73500 Termignon-la-Vanoise (canton de Lanslebourg)

Les Balmasses ☆☆☆ 73480 Lanslebourg (canton de Lanslebourg)

Camping Municipal ☆ 73480 Lanslevillard (canton de Lanslebourg)

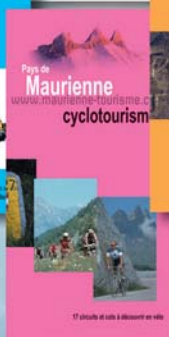
Camping de l'Illaz ☆☆☆ 73480 Bessans (canton de Lanslebourg)

Les hôtels

La plupart des hôtels de Maurienne offrent des formules "cyclo", disposent de garages à vélos et proposent des menus et paniers repas spécifiques. Renseignements dans les offices du tourisme.

5 guides et 1 carte
pour découvrir
toutes les facettes
de la Maurienne...

GRATUIT



- **Le guide VTT**
36 pages, 13 itinéraires à découvrir
- **Le guide des sentiers à thème**
36 pages, des parcours pédestres à la portée de tous
- **Le guide des verticales**
56 pages d'émotions, du débutant au grimpeur confirmé
- **Le guide cyclotourisme**
44 pages, pour découvrir 17 circuits et cols en vélo
- **Le patrimoine de la Maurienne**
44 pages, 13 circuits à découvrir
- **La carte touristique**
carte été-hiver des curiosités et sites remarquables de la Maurienne

(voir au verso)

Je veux en savoir plus et désire recevoir gratuitement :

- la carte touristique* *le guide VTT*
 le guide cyclotourisme *le guide des promenades à thème*
 le guide du patrimoine *le guides des verticales*

M Mme Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Pays

e-Mail



Pays de Maurienne

La
montagne
à
votre
rythme



Maison de la Maurienne

BP 82

73303 Saint-Jean-de-Maurienne cedex

Tél. 04 79 83 23 94

fax 04 79 83 51 67

info@maurienne-tourisme.com

www.maurienne-tourisme.com

Coupon à renvoyer dûment rempli à **Maison de la Maurienne** BP 82 - 73303 Saint-Jean-de-Maurienne Cedex

Offices du tourisme de Maurienne



TÉLÉPHONE FAX COURRIER ÉLECTRONIQUE

73220 Aiguebelle	04 79 36 29 24	04 79 36 29 24	info@ot-aiguebelle.com
73300 Les Albiez	04 79 59 30 48	04 79 5932 30	info@albiez-montrond.com
73500 Aussois	04 79 20 30 80	04 79 20 37 00	info@aussois.com
73480 Bessans	04 79 05 96 52	04 79 05 83 11	info@bessans.com
73480 Bonneval-sur-Arc	04 79 05 95 95	04 79 05 86 87	info@bonneval-sur-arc.com
73300 Les Bottières-Jarrier	04 79 83 27 09	04 79 83 29 60	info@bottieres-jarrier.com
73130 La Chambre	04 79 56 33 58	04 79 05 33 58	office@tourisme-la-chambre
73300 Le Corbier	04 79 83 04 04	04 79 83 02 90	info@le-corbier.com
73870 Les Karellis	04 79 59 50 36	04 79 59 50 42	info@karellis.com
73480 Haute-Maurienne infos	04 79 05 91 57	04 79 05 80 96	info@hautemaurienne.com
73130 Montaimont	04 79 56 35 45	04 79 56 38 30	info@montaimont.com
73500 La Norma	04 79 20 31 46	04 79 20 36 55	info@la-norma.com
73500 PCDT, canton de Modane	04 79 05 28 58	04 79 05 32 43	terramodana.info@wanadoo.fr
73130 St Colomban des Villards	04 79 56 24 53	04 79 59 14 38	info@saint-colomban.com
73130 St François Longchamp	04 79 59 10 56	04 79 59 17 23	info@saintfrançoislongchamp.com
73530 St Jean d'Arves	04 79 59 73 30	04 79 59 75 19	info@saintjeandarves.com
73300 St Jean de Maurienne	04 79 83 51 51	04 79 83 42 10	info@saintjeandemaurienne.com
73140 St Michel de Maurienne	04 79 56 52 54	04 79 59 21 27	info.stmichel@wanadoo.fr
73530 St Sorlin d'Arves	04 79 59 71 77	04 79 59 75 50	info@saintsorlindarves.com
73500 Termignon-la-Vanoise, Sollières-Sardières, Bramans			
	04 79 20 51 67	04 79 20 51 82	info@3petitsvillages.com
73300 La Toussuire	04 79 83 06 06	04 79 83 02 99	info@la-toussuire.com
73480 Val Cenis	04 79 05 23 66	04 79 05 82 17	info@valcenis.com
73500 Valfréjus	04 79 05 33 83	04 79 05 13 67	info@valfrejus.com
73450 Valloire	04 79 59 03 96	04 79 59 09 66	info@valloire.net
73450 Valmeinier	04 79 59 53 69	04 79 59 20 05	info@valmeinier.com

Réalisation *Syndicat du Pays de Maurienne*, Christophe Poirier

Compo **Pierre Teppaz** Modane

Photos **Pascal Cariou**, **François Bataillard**, **Bruno Cilio**, **Grange photo**,

Pierre Huart, **Vincent photo**, **Jacques Maurino**, **Dominique Flament**, **agence Nuts**, **OT Karellis**,

Patricia Crosaz, X...

Imprimerie **Salomon** mai 2006

Pays de Maurienne

La
montagne
à
votre
rythme



Maison de la Maurienne

BP 82

73303 Saint-Jean-de-Maurienne cedex

Tél. 04 79 83 23 94

fax 04 79 83 51 67

info@maurienne-tourisme.com

www.maurienne-tourisme.com



Rhône-Alpes Région