



OFFICES ET MAISONS DE TOURISME

- OFFICE DE TOURISME DU CORBIER**
Tel. +33 (0)4 79 83 04 04 - Fax 04 79 83 02 90
Le Tipède 73300 Le Corbier
www.le-corbier.com
- OFFICE DE TOURISME DE LA TOUSSOIRE**
Tel. +33 (0)4 79 83 06 06
Place Olympique 73300 La Toussuire
www.la-toussuire.com
- MONTAGNISMES TOURISME**
Tel. +33 (0)4 79 83 51 51
Place de la Cathédrale
73300 Saint-Jean-de-Maurienne
Bureaux d'information touristique
Saint-Jean-de-Maurienne
Albuez
Les Bottières
www.montagnismes.com
- MAISON DU TOURISME DE LA VALLEE DES VILLARDS**
Tel. +33 (0)4 79 56 24 53
Chef Lieu 73130 Saint-Colomban-des-Villards
www.saint-colomban.com
- OFFICE DE TOURISME DE SAINT-JEAN-D'ARVES**
Tel. +33 (0)4 79 59 73 30
La Chal Les Chambons
73230 Saint-Jean-d'Arves
www.sjv73.com
- OFFICE DE TOURISME DE SAINT-SORLIN-D'ARVES**
Tel. +33 (0)4 79 59 71 77
Champron 73530 Saint-Sorlin-d'Arves
www.saintsorlindarves.com
- OFFICE DE TOURISME DE SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE**
www.maurienne-tourisme.com
www.savie-mont-blanc.com

MASSIF ARVAN-VILLARDS CARTE VTT ET VÉLO DE MONTAGNE ÉLECTRIQUE



CHARTRE DU VTTISTE

- Respectez la nature et les propriétés privées.
- Roulez imprévisiblement 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 reformez 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.
- 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.
- Attention aux piétons et cavaliers, ralentissez, avertissez et cédez le passage en vous croisant.
- Tout itinéraire est emprunté sous la responsabilité du vététiste, à ses risques et périls, les itinéraires n'étant pas surveillés.

SORTIES ACCOMPAGNÉES ET PERFECTIONNEMENT

Pour découvrir de nouveaux itinéraires ou pour se perfectionner en cross-country, endurance ou descente, les professionnels, moniteurs diplômés, sont à votre service et proposent différentes formules :

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

Pour connaître les différentes sorties organisées, renseignez-vous aux Offices de Tourisme.

NOMS DES ITINÉRAIRES

ITINÉRAIRES VTT à assistance électrique (VTTAE)	N°	NIV.	DIST.	DURÉE	DÉNV.	POINT DÉPART	POINT ARRIVÉE
La Chal de la Chal	01	➡	7	1 h 15	300m	Corbier	Corbier
Toussuire - Les Bottières	02	➡	8,2	1 h 15	510m	Saint-Jean-d'Arves Les Chambons	Saint-Jean-d'Arves Les Chambons
Les Bottières - Janier	04	➡	14	1 h 30	490m	La Toussuire Les Bottières	La Toussuire Les Bottières
Champ Pérouse	05	➡	11,7	1 h 40	400m	Notre-Dame [Janier] Les Bottières	Notre-Dame [Janier] Les Bottières
Lac Bramant	07	➡	4,5	0 h 45	129m	La Toussuire	La Toussuire
La Chal Les Chambons	08	➡	8,2	1 h 15	365m	Saint-Sorlin-d'Arves La Chal	Saint-Sorlin-d'Arves La Chal
Tour du Crêt de la Feïsse	09	➡	9	1 h 30	430m	Le Chalmieu	Le Chalmieu
Circuit du Corbier	15	➡	7,5	1 h 30	396m	Le Chalmieu	Le Chalmieu
Tête de Bellard au Corbier par la Pointe de Corbier	23	➡	7,4	1 h 10	442m	Corbier	Corbier
Tête de Bellard au Corbier par la Pointe de Corbier	23	➡	14	2 h 15	770m	Le Corbier La Toussuire	Le Corbier La Toussuire

ITINÉRAIRES à PROFILES DESCENDANTS

Tête de Bellard au Corbier par la Pointe de Corbier	15	➡	11,1	1 h 15	170m	Sommet TSD Tête de Bellard	Le Corbier La Toussuire
Descente du Sybelles Express	16	➡	4,8	0 h 45	0m	Sommet TSD Sybelles Express	Le Corbier
Descente du Mont Corbier	17	➡	5,7	1 h 00	0m	Sommet TSD Sybelles Express	Le Corbier
Notre Dame du Pinet (1)	18	➡	4,8	0 h 30	80m	Albuez le Jeune	Albuez le Jeune
Charvin Express A	A	➡	2,5	0 h 20	0m	Saint-Jean-d'Arves La Chal	Saint-Jean-d'Arves La Chal
Charvin Express B	B	➡	3,2	0 h 30	40m	Saint-Jean-d'Arves La Chal	Saint-Jean-d'Arves La Chal

MOGOMA® 2020
CONCEPTION CARTOGRAPHIE: Mogoma
COORDINATION: Syndicat Intercommunal des Vallées de l'Arvan et des Villards
PHOTOS: Corbier Tourisme OT Toussuire OT St Jean d'Arves OT St Sorlin d'Arves
Cette carte a été réalisée avec la plus grande rigueur afin de représenter fidèlement les données de terrain liées aux réseaux d'itinéraires et à la signalétique directionnelle. Les informations géographiques et touristiques, bien qu'issues de données contrôlées et actualisées, n'ont qu'un caractère indicatif et n'engagent pas la responsabilité des auteurs et éditeurs. Vous évoluez en milieu naturel, restez vigilants et responsables.

LES DIFFÉRENTES DISCIPLINES

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 de 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

LES PATOUS DE GRIS 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, et contournez largement l'aire de stockage ou des repas.
- 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.



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 :

- Roulez 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.

4 REMONTÉES MÉCANIQUES FONCTIONNENT L'ÉTÉ

Pour permettre un accès aisé au sommet des stations, pour dévaler les pistes de DH et itinéraires enduro, faire une randonnée montagne en limitant le dénivelé positif ou flâner dans les alpages avec un beau panorama à contempler.
Du 8 juillet au 29 août 2019
De 10h à 17h, à 4 jours par semaine. Selon les conditions météo, les jours d'ouverture peuvent évoluer.

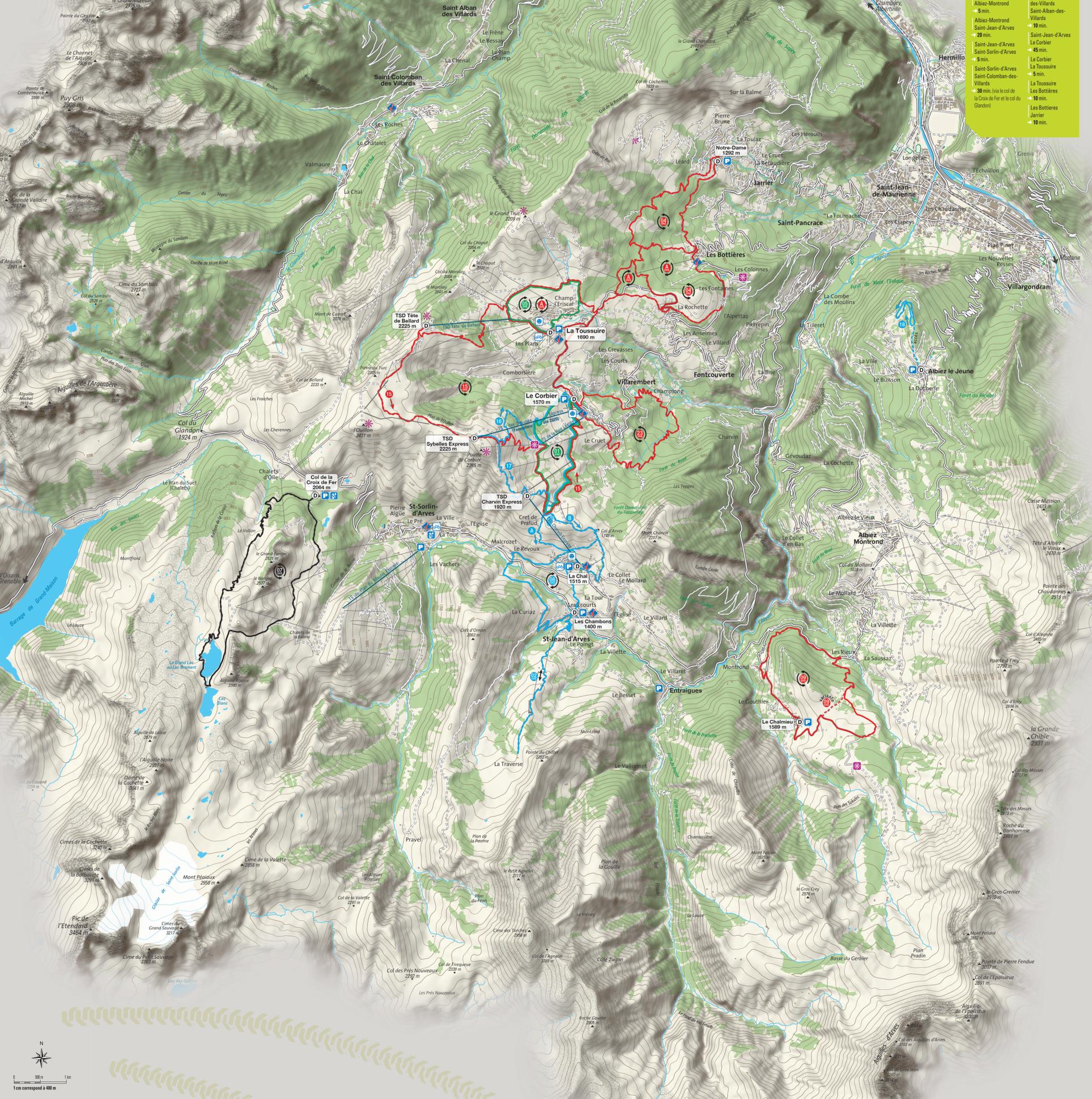


ITINÉRAIRES VTT à assistance électrique (VTTAE)	N°	NIV.	DIST.	DURÉE	DÉNV.	POINT DÉPART	POINT ARRIVÉE
La Chal de la Chal	01	➡	7	1 h 15	300m	Corbier	Corbier
Toussuire - Les Bottières	02	➡	8,2	1 h 15	510m	Saint-Jean-d'Arves Les Chambons	Saint-Jean-d'Arves Les Chambons
Les Bottières - Janier	04	➡	14	1 h 30	490m	La Toussuire Les Bottières	La Toussuire Les Bottières
Champ Pérouse	05	➡	11,7	1 h 40	400m	Notre-Dame [Janier] Les Bottières	Notre-Dame [Janier] Les Bottières
Lac Bramant	07	➡	4,5	0 h 45	129m	La Toussuire	La Toussuire
La Chal Les Chambons	08	➡	8,2	1 h 15	365m	Saint-Sorlin-d'Arves La Chal	Saint-Sorlin-d'Arves La Chal
Tour du Crêt de la Feïsse	09	➡	9	1 h 30	430m	Le Chalmieu	Le Chalmieu
Circuit du Corbier	15	➡	7,5	1 h 30	396m	Le Chalmieu	Le Chalmieu
Tête de Bellard au Corbier par la Pointe de Corbier	23	➡	7,4	1 h 10	442m	Corbier	Corbier
Tête de Bellard au Corbier par la Pointe de Corbier	23	➡	14	2 h 15	770m	Le Corbier La Toussuire	Le Corbier La Toussuire
Tête de Bellard au Corbier par la Pointe de Corbier	15	➡	11,1	1 h 15	170m	Sommet TSD Tête de Bellard	Le Corbier La Toussuire
Descente du Sybelles Express	16	➡	4,8	0 h 45	0m	Sommet TSD Sybelles Express	Le Corbier
Descente du Mont Corbier	17	➡	5,7	1 h 00	0m	Sommet TSD Sybelles Express	Le Corbier
Notre Dame du Pinet (1)	18	➡	4,8	0 h 30	80m	Albuez le Jeune	Albuez le Jeune
Charvin Express A	A	➡	2,5	0 h 20	0m	Saint-Jean-d'Arves La Chal	Saint-Jean-d'Arves La Chal
Charvin Express B	B	➡	3,2	0 h 30	40m	Saint-Jean-d'Arves La Chal	Saint-Jean-d'Arves La Chal

- Itinéraire facile, débutant
- Itinéraire moyen, initié
- Descente moyen, initié
- Itinéraire XC boucle
- Itinéraire XC aller-retour
- Départ itinéraire VTT
- Location VTT
- Zone ludique
- Point de vue
- Itinéraire difficile, confirmé
- Itinéraire très difficile, expert
- Variante itinéraire XC
- Itinéraire descendant Enduro
- Parking
- Borne de recharge électrique
- Office de Tourisme
- Table d'orientation

SIGNALÉTIQUE ESPACE VTT

- Une signalétique spécifique est mise en place sur les circuits labellisés par la Fédération Française de Cyclisme.
- Direction à suivre
- Très facile
- Facile
- Difficile
- Très difficile



TEMPS DE TRAJET EN VOITURE

- Albuez-le-jeune
Albuez-Montrond
Albuez-Montrond
Saint-Jean-d'Arves
Saint-Jean-d'Arves
Saint-Sorlin-d'Arves
Saint-Colomban-des-Villards
Saint-Colomban-des-Villards
Saint-Alban-des-Villards
Le Corbier
Le Corbier
La Toussuire
La Toussuire
Les Bottières
Les Bottières
Les Bottières
Les Bottières
- 5 min
5 min
20 min
5 min
5 min
30 min (via le col de la Croix de Fer et le col du Diablot)
5 min
5 min
10 min
10 min
10 min
10 min
10 min
- Saint-Colomban-des-Villards
Saint-Alban-des-Villards
Saint-Jean-d'Arves
Le Corbier
Le Corbier
La Toussuire
La Toussuire
Les Bottières
Les Bottières
Les Bottières
Les Bottières

(1) Remonte-pente au point de départ par la piste