PAYS DES AIGUILLES D'ARVES - VALLÉE DES VILLARDS

CARTE VTT

ARVAN-VILLARDS SIVAY-MAURIENNE

30 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.
- 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.

Secours en montagne 112

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 en 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

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
- Saint Sorlin d'Arves : Bike park Croix de Fer

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 30 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

Sous réserve de conditions météo favorables.

Pour permettre un accès aisé au sommet des stations, pour dévaler les pistes de DH et itinéraires enduro (forfait obligatoire en vente de 9h45 à 15h45), faire une randonnée montagne en limitant le dénivelé positif ou flâner dans les alpages avec un beau panorama à contempler.

Du 05 juillet au 28 août 2025 du samedi au jeudi soir inclus de 10h à 16h (dernière montée ou descente).
Ouverture exceptionnelle le vendredi 29 août de 10h à 16h.
- **Saint Sorlin d'Arves :** TSD Plan du Moulin Express
- **Le Corbier :** TSD Sybelles Express
- **La Toussuire :** TSD Médaille d'Or

Du 05 juillet au 28 août 2025 du mardi, au jeudi, ouvert de 10h à 16h (dernière montée ou descente).
- **Saint Jean d'Arves :** TSD Charvin Express

© V. Bellot-Mauroz - OT Saint Sorlin d'Arves

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-Belleville
www.le-corbier.com

OFFICE DE TOURISME DU CORBIER
CORBIER TOURISME
Tél +33 (0)4 79 83 04 04
Le Truphe 73300 Le Corbier

OFFICE DE TOURISME DE LA TOUSSUIRE
Rue Verte 73300 La Toussuire
Tél +33 (0)4 79 83 06 06
www.la-toussuire.com

OFFICE DE TOURISME DELTESPACE GLANDON VALLEE DES VILLARDS
Chef-lieu 73130 Saint-Colomban-des-Villards
Tél +33 (0)4 79 56 34 53
www.saint-colomban.com

OFFICE DE TOURISME DE SAINT JEAN D'ARVES
476 route de la Gare 73530 Saint Jean d'Arves
Tél +33 (0)4 79 59 73 30
www.saintjeandarves.com

Bureau d'information touristique d'Albiez-Montrond
Place du Village, Chef-lieu
73300 Albiez-Montrond
Tél +33 (0)4 79 59 30 48

Bureau d'information touristique CCUR DE MAURIENNE
www.montagnemaurienne.com

Bureau d'information touristique de Saint-Jean-de-Maurienne
Tél +33 (0)4 79 59 03 51
Ancien Evêché, Place de la Cathédrale, 73300 Saint-Jean-de-Maurienne
www.saint-jean-de-maurienne.com
www.sainteline.com
www.saint-sorlin-arves.com
www.aiguilles-d-arves.com
www.saint-jean-de-maurienne.com
www.arvan-villards.com
www.saint-colomban.com
www.saint-sorlin-arves.com
www.saint-jean-de-maurienne.com
www.saint-jean-de-maurienne.com
www.saint-jean-de-maurienne