



GUIDE PRATIQUE

 Oisans Tourisme

VTT EN OISANS

MTB IN OISANS

BALADES 

ENDURO 

X COUNTRY 

LES STATIONS VTT 


OISANS

Bike-oisans.com

Un site internet dédié au vélo
en Oisans

A website dedicated to biking
in Oisans



RETROUVEZ TOUS LES ÉVÈNEMENTS VTT

A LIST OF ALL
THE MTB EVENTS

ITINÉRAIRES

Retrouvez tous les itinéraires
de ce guide.

[Imprimez le road-book](#)
ou [téléchargez le tracé sur votre
GPS.](#)

ROUTES

Details of all these routes.
Print the road-book or down-
load the GPS tracks.

LES INFOS PRATIQUES

PRACTICAL INFO

- Les infos pratiques
- Les domaines VTT
- Location et réparation de VTT
- Encadrement VTT

- MTB bike parks and areas
- MTB rental and repairs
- Outstanding routes
- MTB instructors and guides

BIKE-OISANS.COM

Toute l'info dont vous
avez besoin pour
préparer votre séjour
VTT en Oisans.

bike-oisans.com will provide
you with all the information
you need to prepare your MTB
holiday in Oisans.

Sommaire

Contents

Le vélo de montagne en Oisans p.4

Présentation du guide p.5

Respect des sentiers et des utilisateurs p.6

Événements VTT en Oisans p.8

Encadrement VTT p.9

Location et réparation VTT p.10

Départ des itinéraires p.12

27 itinéraires p.14 > 69

Stations VTT de l'Oisans

Les 2 Alpes p.70

Alpe d'Huez grand domaine VTT p.72

La Grave - La Meije - Villar d'Arène p.74

Mountain biking in Oisans p.4

Introduction to the guide p.5

Respecting the paths and other users p.6

MTB events in Oisans p.8

MTB instructors and guides p.9

MTB rental and repairs p.10

Route start points p.12

27 routes p.14 > 69

MTB resorts in Oisans

Les 2 Alpes p.70

Alpe d'Huez grand domaine VTT p.72

La Grave - La Meije - Villar d'Arène p.74





Le VTT en Oisans

MTB in Oisans

Présentation du guide

Introduction to the guide

L'Oisans est un territoire de haute montagne sauvage et préservé, où le terme "VÉLO DE MONTAGNE" prend tout son sens.

L'Oisans vous promet des dénivelés vertigineux et des kilomètres de sentiers plaisants, ludiques ou extrêmes, à travers des paysages grandioses. Balades, XC, enduro ou DH... toutes les disciplines du VTT s'y côtoient.

Ce guide vous présente un panel (non exhaustif) de sentiers, il y en a dans tous les secteurs et pour tous les niveaux. Le relief plutôt escarpé de l'Oisans permet de proposer des sentiers techniques destinés aux vététistes confirmés. Les itinéraires peuvent se pratiquer tout au long de la "belle saison" (généralement de mai à fin octobre). Ils sont accessibles sans remontée mécanique, mais à la force de vos mollets ou avec l'aide d'une « bonne âme » et de sa voiture.

Oisans is an untamed and well-preserved area of the Alps, where the words "MOUNTAIN BIKING" take on their true meaning. Oisans is a promise of seriously steep terrain and kilometre after kilometre of pleasant, fun or extreme paths weaving their way through spectacular scenery. Whether you're looking for simple rides, XC, enduro or DH ... they're all available in Oisans.

This guide provides a non-exhaustive selection of paths. You'll see that they cover all areas and all levels. The relatively steep terrain of Oisans means that there are a good number of technical paths aimed at experienced mountain-bikers. The routes are open throughout the belle saison (generally May to the end of October) and do not require use of skilifts.

CARTOGRAPHIE / MAPS

Avec ce guide, une carte IGN, un peu d'imagination et un zeste d'aventure... **vous pourrez aller jusqu'au bout de l'Oisans.** Voici les références des top 25 qui couvrent tout l'Oisans.

Armed with this guide, a local IGN map, a little imagination and a zest of adventure... Oisans is at your fingertips. These are the large-scale "Top 25" maps that cover the entire Oisans region:

Carte IGN Top 25 3335 ET Le Bourg-d'Oisans
Alpe d'Huez

Carte IGN Top 25 3336 ET Les Deux Alpes

Carte IGN Top 25 3435 ET Valloire Aiguilles d'Arves

Carte IGN Top 25 3436 ET Meije Pelvoux

Carte IGN Top 25 3335 OT Grenoble

Et pour rouler sur les itinéraires des domaines VTT de La Grave, l'Alpe d'Huez grand domaine VTT et Les 2 Alpes, **un plan des pistes est disponible** dans les offices de tourisme ou à télécharger sur leurs sites respectifs :

For the special MTB areas, namely, the Domaine VTT de La Grave, Alpe d'Huez grand domaine VTT and Les 2 Alpes, a map of the trails is available from tourist offices or can be downloaded from the respective websites:

📄 sataski.com

📄 2alpes-bikepark.com

📄 bike-oisans.com/fr/vtt/la-grave-la-meije

UN CLASSEMENT PAR NIVEAU



Se sont des "**balades**". **Très faciles**, ces itinéraires peuvent être fait en famille. La pente est faible et le chemin, généralement large, vous permettra de mettre pied à terre si un passage vous paraît délicat.

Simple rides. These are very easy and are ideal for family outings. Slopes are gentle and the paths generally wide enough to enable you to put your feet down if you find a section tricky.



Itinéraires globalement **faciles** mais qui s'adressent à des pratiquants débrouillés.

Generally easy rides, but for riders with a certain amount of experience.



Ces itinéraires sont **difficiles**, ils comportent des passages techniques et parfois engagés. Il s'adressent aux vététistes confirmés.

Difficult rides, with some challenging, technical sections. These are for riders with a considerable amount of experience.



Technicité, engagement ou endurance sont requis pour ces parcours **très difficiles**. Réservés aux experts.

Advanced technical skills and/or endurance are needed for these very difficult rides. For expert riders only.

BALISAGE

Même si certains des itinéraires proposés suivent un balisage "VTT" notamment sur le secteur "Alpe d'Huez grand domaine VTT" ou sur "l'Espace VTT-FFC - La Grave la Meije Villar d'Arène", il n'y a pas de balisage spécifique VTT pour tous les itinéraires décrits dans ce guide. L'Oisans dispose d'un bon maillage de panneaux PDIPR avec des informations directionnelles utiles.

WAYMARKS

Even though some of the rides features in this guide follow "VTT" waymarks (particularly in the "Alpe d'Huez grand domaine VTT" and "Espace VTT-FFC - La Grave la Meije Villar d'Arène" areas), there is no special waymarking for the routes described.

Oisans is well covered by a system of path signposting.

ET LES STATIONS DANS TOUT ÇA ?

Pendant l'été la pratique du VTT en station bat son plein. L'Alpe d'Huez grand domaine VTT, 2 Alpes Bike Park et La Grave vous proposent des pistes de DH, d'enduro ou de Cross Country. Vous retrouverez les spécificités de chacun de ces domaines à la fin de ce guide. C'est aussi la période à laquelle se déroulent de grands événements comme la Megavalanche, la Mountain of Hell ou encore l'Ultra Raid de la Meije.

WHAT ABOUT THE BIKE PARKS?

In the summer, mountain-biking in the bike parks, namely the Alpe d'Huez grand domaine VTT, 2 Alpes Bike Park and La Grave, is hugely popular, offering DH, enduro and Cross Country trails. Information about each of these special areas can be found at the end of this guide. This is also the time of the year when major events are held, such as the Megavalanche, Mountain of Hell and the Ultra Raid de la Meije.

Respect des sentiers et des utilisateurs

Respecting the paths and other users

En montagne, les sentiers que vous empruntez sont bien souvent le fruit

d'un héritage. Que ce soit les vestiges d'une voie romaine, un chemin de berger pour emmener paître les troupeaux ou encore un chemin de chasseur... tous ont une histoire. Pour rester praticable par tous, ce patrimoine est entretenu par la Communauté de Communes de l'Oisans et parfois par les locaux eux-mêmes. Il est donc indispensable d'observer quelques règles fondamentales pour respecter ces sentiers et leurs usagers.

In the Alps, the paths you ride along are often closely linked with local heritage. Whether the remains of a Roman road, a track well-trodden by shepherds taking their flocks to graze or a hunter's path... they all have a history. So that these paths remain open to everyone, this heritage is looked after by the Oisans District Council and sometimes by the locals themselves. It is therefore essential that some basic rules are followed to respect these paths and those who use them.

LES SENTIERS

Bien sûr on ne laisse pas de déchets... vous avez un beau sac à dos donc on met tout dedans, même cette foutue chambre à air percée que vous avez maudite.

On ne coupe pas les épingles ! Cela crée des ornières plus ou moins importantes et, en cas de pluie, l'eau, aidée par la forte pente, s'engouffre dedans et détruit le sentier.

L'Oisans est la capitale de l'épingle donc si ça ne passe pas, apprenez, exercez-vous et vous n'en aurez que plus de plaisir le jour où ça passera proprement.

On évite de déraper pour faire joli. Ça aussi, ça favorise la création d'ornières et donc une érosion prématurée du chemin en cas de pluie... On réserve ça aux concours de drift en station.

THE PATHS

It goes without saying that you should leave no rubbish... You have a nice rucksack, so put everything back in it, even that punctured inner tube you cursed.

Don't cut across the switchbacks! This forms ruts and when it rains, the water rushes in off the steep slope and ruins the path.

Oisans is the capital of switchbacks, so if you find them difficult, learn and practice. You'll get even more pleasure the day you can tackle them properly.

Don't slide deliberately to show off as this also forms ruts and erodes the path when it rains. Keep your skids for drift competitions in bike parks.

LES USAGERS

Ce sont, comme vous, des gens qui utilisent les sentiers pour leurs loisirs (randonneurs, cavaliers, traileurs, chasseurs...) mais aussi les riverains et des gens qui travaillent, comme par exemple les bergers et leurs troupeaux... ça fait du monde mais il y a de la place ;-)

Il est donc primordial que chacun respecte celui qui n'a pas le même usage du sentier que soi.

Il faut avoir en tête que les piétons ne vous entendent pas arriver et que vous pouvez leur faire peur.

Les riverains sont des gens qui vaquent à leurs occupations autour de chez eux ou des enfants qui jouent. Ils aspirent à une certaine tranquillité et à un certain respect de votre part.

Donc dans la mesure où, de toute façon, vous n'êtes pas en train de faire une spéciale d'enduro, on ralentit, on avertit, on dit bonjour avec le sourire... Éventuellement on discute un bout et tout se passe bien. La montagne est un plaisir qui se partage.

OTHER USERS

These are people just like yourselves that use the paths not only for their leisure pursuits (hikers, horse riders, trail runners, hunters, etc.), but also local residents and people at work, such as shepherds and farmers. This may seem a lot of people, but there's plenty of space ;o)

It is therefore essential that everybody respects other people that are not using the paths for the same purposes.

Remember that pedestrians do not necessarily hear you coming and that you may scare them.

Local residents are going about their daily business in the area where they live. They are entitled to a certain amount of tranquillity and respect on your behalf.

So, as you're not taking part in an enduro race, slow down, warn them of your approach and say «Bonjour» with a cheerful smile. You can even stop and chat for a while and everything will be fine. The mountains are a source of pleasure to be shared.

Sécurité Safety



L'Oisans est un territoire de haute montagne exigeant face auquel il faut rester humble.

Ne sous-estimez pas la difficulté du terrain et ne surestimez pas votre niveau de pratique.

QUELQUES FONDAMENTAUX À RESPECTER

- * Préparer son itinéraire (tous les participants à la sortie doivent s'informer)
- * Ne pas partir seul ou informer ses proches de l'itinéraire
- * Ne pas surestimer son niveau et savoir renoncer
- * Être sûr de l'état de son vélo avant de partir

ÉQUIPEMENT MINIMUM À AVOIR

- * Un casque et des gants + des protections corporelles en fonction de votre pratique (casque intégral, genouillères, dorsale ...)
- * Un kit de réparation adapté (au vélo, au parcours)
- * Une petite trousse de secours (compresses, lingettes antiseptiques, sparadrap, Stéri-strip® ...)
- * Des barres de céréales et de l'eau
- * Un téléphone portable

Oisans is a demanding, high altitude environment in which it is best to remain humble. Don't underestimate the difficulty of the terrain and don't overestimate your own ability.

SOME BASIC RULES

- * Prepare your route (all riders in the group need to be familiar with the route).
- * Don't ride alone, or else tell a friend where you're going.
- * Don't overestimate your level. You are allowed to give up.
- * Make sure your bike is in good condition before you set off.

MINIMUM EQUIPMENT

- * A helmet and gloves + body protection depending on the type of biking (full frontal helmet, shin guards, back guard, etc.)
- * A repair kit suitable for the chosen route
- * A small first aid kit (compresses, antiseptic wipes, plasters, Stéri-strip®, etc.)
- * Cereal bars and water
- * Cellphone

Les évènements VTT en Oisans

MTB events in Oisans

Encadrement VTT

MTB Instructors and guides

En Oisans, les skis ne sont pas encore définitivement rangés que les premiers évènements VTT pointent le bout de leur nez. D'avril à septembre, courses illustres ou balades conviviales s'enchaînent pour le plaisir de tous.

In Oisans, skis have barely been put away after the winter than the first MTB events start to emerge. From April to September, everyone can enjoy the range of events taking place, from renowned races to friendly bike rides.

AVRIL / APRIL

Snow to bike

Fin avril / end of April - Les 2 Alpes

Descente en binôme ski + VTT / Downhill skiing + mountain biking.

Sarenne Snow Bike

Fin avril / end of April - Alpe d'Huez

Descente de la piste (damée) de Sarenne / Descent of the ski slope of Sarenne.

JUIN / JUNE

Mountain of Hell

Fin juin / end of June - Les 2 Alpes

Course de VTT enduro avec 2500 m de dénivelé / Enduro MTB race with 2500 m vertical drop.

JUILLET / JULY

Megavalanche

Mi-juillet / mid-July - Alpe-d'Huez

Course de VTT de descente, une référence avec ses 2600 m de dénivelé / Downhill mountain bike race with 2600 m vertical drop.

L'Enduro d'OZ

Mi-juillet / mid-July - Oz-en-Oisans

Différentes épreuves Enduro dans le cadre de la Megavalanche / various Enduro races as part of the Megavalanche.

Ebike Ultimate Challenge

Juillet / July

Challenge de VTT à assistance électrique. / Electric mountain bike challenge.

AOÛT / AUGUST

Tour du Plateau d'Emparis

Mi-août / mid-August - La Grave

Superbe parcours enduro, physique et technique. / Superb enduro course, physical and technical.

Trophée Enduro des Alpes

Fin-août / end of August - Oz-en-Oisans

Course VTT enduro regroupant 4 étapes dans les Alpes / Enduro mountain bike race composed of 4 stages in the Alps.

SEPTEMBRE / SEPTEMBER

Ultra Raid de La Meije

Mi-septembre / mid-September - La Grave

Villar d'Arène

Raid ou randonnée VTT pour tous niveaux / Raid or mountain bike ride for all levels.

Pour s'initier, se perfectionner ou tout simplement découvrir l'Oisans en VTT, accompagnateurs en montagne et moniteurs MCF vous proposent divers stages ou randonnées.

Whether to learn, advance or simply explore Oisans on a mountain bike, MCF instructors and guides offer a range of courses and rides.

ALPE D'HUEZ OZ EN OISANS

École VTT MCF

📍 Maison de l'Alpe

☎ +33 (0)4 76 80 31 69

🌐 www.alpedhuezvtt.com

AURIS EN OISANS

Legenduro

📍 La Balme

☎ +33 (0)6 38 03 02 42

🌐 legenduro.com

VAUJANY

Office de tourisme

☎ +33 (0)4 76 80 72 37

🌐 vaujany.com

LA GRAVE

Bike La Grave

📍 RD 1091

☎ +33 (0)7 66 59 89 45

🌐 bikelagrave.com

Le Plein d'Air

📍 Le Petit Gâ

☎ +33 (0)6 01 74 95 67

🌐 lepleindair.com

Bureau des guides et accompagnateurs

📍 Place du téléphérique

☎ +33 (0)4 76 79 90 21

🌐 guidelagrave.com

MIZOËN

Aventure Electrobike

📍 Le village

☎ +33 (0)6 62 38 86 47

🌐 aventure-electrobike.com

LE FRENEY

Chez Bob

📍 Le village

☎ +33 (0) 6 79 26 52 97

LES 2 ALPES

Bureau des guides

📍 Maison des 2 Alpes

☎ +33 (0)4 76 11 36 29

🌐 guides2alpes.com

Bike Infinity

📍 72, Av de la Muzelle

☎ +33 (0)6 24 62 52 15

🌐 bikeinfinity.fr

VILLAR D'ARÈNE

MTB Ecole de VTT

📍 Le Serre du Grou

☎ +33 (0)7 85 39 85 40

🌐 ecolevtt-lagrave.com

Location et réparation VTT

MTB rental and repairs

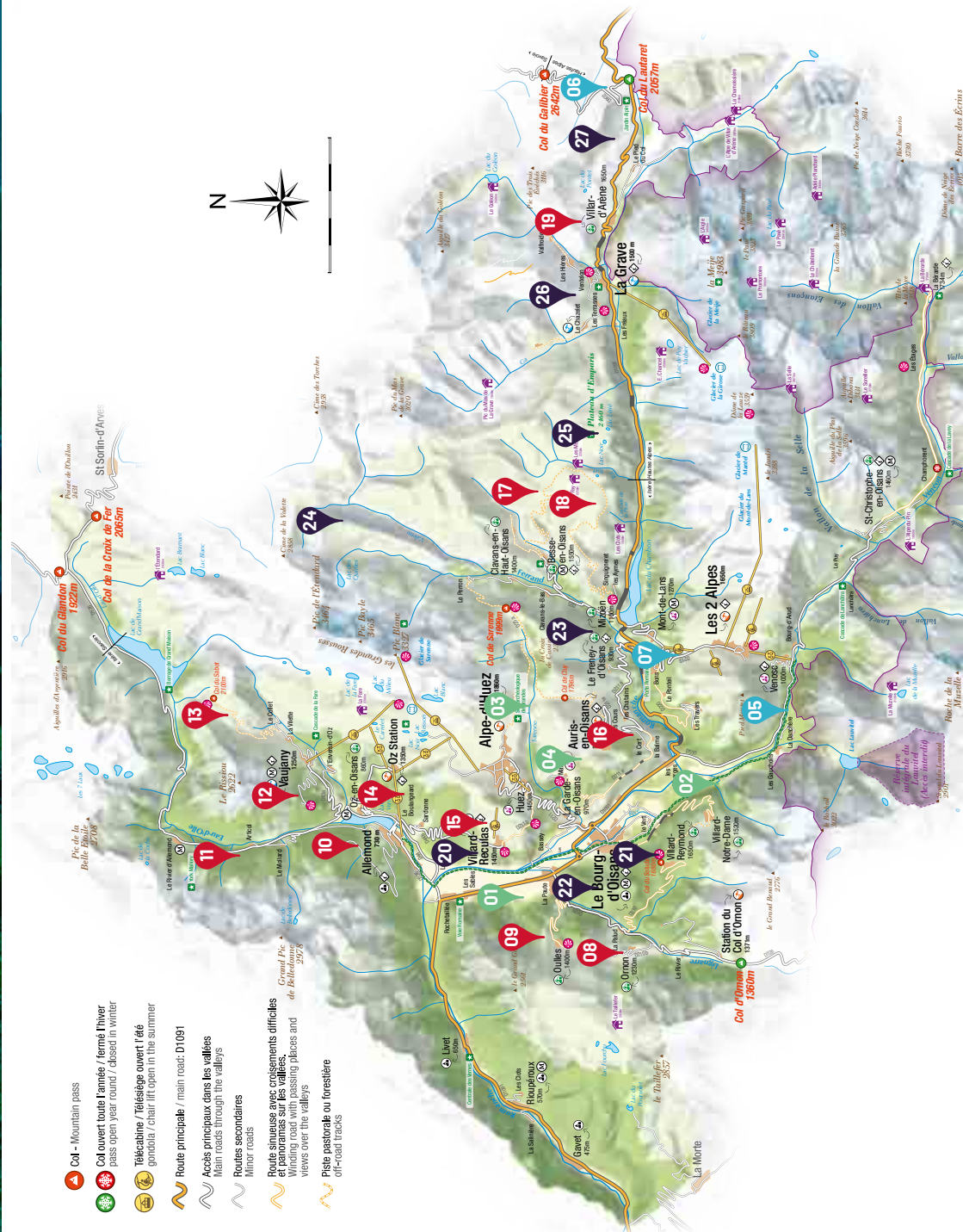
MAGASINS SHOPS	OUVRETURE OPENING	LOCATION BIKE RENTAL	REPARATION BIKE REPAIRING	LOCATION VAE E-BIKE RENTAL
ALLEMOND				
ALLEMOND SPORT 📍 485 rte des Fonderies Royales ☎ +33(0)476 80 87 46 🌐 allemond-sport.com	juillet > août July > August	✓	✓	✓
ALPE D'HUEZ				
ALPESPORTS SKIMIUM 📍 80 rue du Pic Blanc ☎ +33(0)476 80 64 60 🌐 alpesports.com	juillet > août July > August	✓	✓	✓
HENRI SPORTS SKISET 📍 150 rue du Pic Blanc ☎ +33(0)476 80 36 61 🌐 skiset.com	juillet > août July > August	✓	✓	✓
GO SPORT MONTAGNE - HUEZ SPORTS 📍 99 rue du Pic Blanc ☎ +33(0)476 80 63 42 🌐 gosportmontagne.com/location-de-ski/alpe-dhuez/huez-sport	juillet > août July > August	✓	✓	✓
RICHARD 3 SPORTS 📍 105 rue du Pic Blanc ☎ + (0) 476 80 36 93 🌐 richard3sports.fr	juillet > août July > August	✓	✓	✓
SPORT 2000 - LE SIGNAL 📍 559 rte du Signal ☎ +33(0)476 79 87 32 🌐 olivier.sport2000.fr	juillet > août July > August		✓	
SARENNE SPORTS 📍 Le Karen ☎ +33(0)476 80 44 76 🌐 sarenne-sports-location-ski.com	juillet > août July > August	✓	✓	✓
ZE SHOP 📍 1261 route d'Huez ☎ +33(0)476 11 37 88 🌐 zeshop.sport2000.fr	juillet > août July > August		✓	
BOURG-D'OISANS				
BLEACH 📍 106 av. Aristide Briand ☎ +33(0)476 79 21 82 🌐 bleach-xtremsports.com	juin > septembre June > September	✓	✓	✓
CYCLES ET SPORTS 📍 rue Général de Gaulle ☎ +33(0)476 79 16 79 🌐 cyclesetsports.com	mai > septembre May > September	✓	✓	✓
LA GRAVE				
MONTAGNE BIKE - SKI EXTREME ORIGINAL 📍 RD1091 ☎ +33(0)9 67 37 54 53 - 🌐 originallaggrave@gmx.com	juin > septembre June > September	✓	✓	✓

LES 2 ALPES				
2 ALPES SPORT EMOTION - SKIMIUM 📍 33 avenue de la Muzelle ☎ +33(0)476 79 20 93 🌐 2alpes-sportemotion.com	fin juin > fin août mid June > late August	✓		✓
CARREL SPORTS - SKIMIUM 📍 103 avenue de la Muzelle ☎ +33(0)476 11 38 46 🌐 skimium.fr/station/les-2-alpes	fin juin > fin août mid June > late August	✓		
CH SPORTS INTERSPORT 📍 72 Avenue de la Muzelle ☎ +33(0)476 79 22 36 🌐 ch-sports.fr	fin juin > fin août mid June > late August	✓		✓
INTERSPORT 📍 72 Avenue de la Muzelle ☎ +33(0)476 79 22 36 🌐 ch-sports.fr	fin juin > fin août mid June > late August	✓		✓
HORS LIMITES 📍 1 rue du Cairou ☎ +33(0)476 80 99 76 🌐 horslimites-2alpes.com	fin juin > fin août mid June > late August	✓		
JACQUES SPORTS 📍 11 rue des Vikings ☎ +33(0)476 80 53 56 🌐 www.jacques-sports.com	fin juin > fin août mid June > late August	✓	✓	✓
LA SKIRIE 📍 70 Avenue de la Muzelle ☎ +33(0)476 79 22 25 🌐 laskirie.com	fin-juin > fin août mid June > late August	✓		
SLIDE PLANET 📍 82 avenue de la Muzelle ☎ +33(0)476 79 04 71 🌐 location-ski-les-2-alpes.notresphere.com	fin juin > fin août mid June > late August	✓	✓	✓
SPORT EMOTION CENTRE - SKIMIUM 📍 69 Avenue de la Muzelle ☎ +33(0)476 80 79 24 🌐 skimium.fr/station/les-2-alpes	fin juin > fin août mid June > late August	✓		✓
MILOU SPORTS 📍 126 Avenue de la Muzelle ☎ +33(0)476 80 50 42 🌐 milou-sports.com	fin juin > fin août mid June > late August	✓		
MIZOEN				
AVENTURE ELECTROBIKE 📍 2 chemin des voûtes ☎ +33(0)662 38 86 47 🌐 aventure-electrobike.com	toute l'année All year			✓
OZ EN OISANS				
SKIMIUM 📍 Bât. Chalet des neiges - Oz station ☎ +33(0)476 80 72 78 🌐 location-vtt-oz-en-oisans.notresphere.com	juillet > août July > August	✓	✓	✓
VAUJANY				
ATOUSPORT 📍 Place de l'Étendard ☎ +33(0)476 79 85 07 🌐 www.atout-sport.notresphere.com	juillet > août July > August	✓	✓	✓
VILLAR D'ARENE				
JUGE SPORTS 📍 RD 1091 ☎ +33(0)476 79 95 04 🌐 jugesports.com	juin > août June > August	✓	✓	✓
VILLARD-RECLAS				
AU PTIT PINGOUIN - SPORT 2000 📍 3 route des Pistes ☎ +33(0)476 80 45 58 🌐 www.ptitpingouin.com	juillet / août July / August	✓		✓

27 itinéraires

27 routes

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 1 | La balade de la plaine de Bourg-d'Oisans | 1 | A ride in the Bourg-d'Oisans plain |
| 2 | La balade de la cascade de la Pisse | 2 | The Cascade de la Pisse ride |
| 3 | La balade de Sarenne | 3 | The Sarenne ride |
| 4 | La balade du Signal de l'Homme | 4 | The Signal de l'Homme ride |
| 5 | Les rives du Vénéon | 5 | The banks of the Vénéon river |
| 6 | La descente du col du Galibier | 6 | Descent from the Col du Galibier |
| 7 | Des 2 Alpes au Freney-d'Oisans | 7 | From Les 2 Alpes to Le Freney-d'Oisans |
| 8 | La boucle d'Ornon | 8 | The Ornon loop |
| 9 | Le chemin de Malaine | 9 | The Malaine track |
| 10 | Coteyssart | 10 | Coteyssart |
| 11 | La boucle du Rivier d'Allemond | 11 | The Rivier d'Allemond loop |
| 12 | Les cheminées d'équilibre de Vaujany | 12 | The Vaujany surge shafts |
| 13 | La descente du col du Sabot | 13 | The Col du Sabot descent |
| 14 | Le Boulangeard | 14 | Le Boulangeard |
| 15 | Le chemin des Combes | 15 | The Combes track |
| 16 | La boucle d'Auris | 16 | The Auris loop |
| 17 | La boucle de Besse | 17 | The Besse loop |
| 18 | La boucle de Singuigneret | 18 | The Singuigneret loop |
| 19 | L'Aiguillon | 19 | L'Aiguillon |
| 20 | La Forêt de l'Ours par la combe du Bras | 20 | The Forêt de l'Ours via La Combe du Bras |
| 21 | Le chemin du Facteur | 21 | The Postman's path |
| 22 | Descente de la Machine à coudre (par Le Puy) | 22 | The Sewing machine descent (via Le Puy) |
| 23 | Les balcons d'Auris | 23 | The Auris balcony paths |
| 24 | Le col de la Valette depuis Besse | 24 | The Col de la Valette from Besse |
| 25 | Le tour du plateau d'Emparis par les lacs | 25 | The tour of the Emparis Plateau via the lakes |
| 26 | Grand tour du canton La Grave - Villar d'Arène | 26 | The great tour of La Grave - Villar d'Arène |
| 27 | La traversée de l'Oisans | 27 | Crossing Oisans |



- Col - Mountain pass
- Col ouvert toute l'année / fermé l'hiver
pass open year round / closed in winter
- Télécabine / Télésiège ouvert l'été
gondolier / chair lift open in the summer
- Route principale / main road: D1091
- Accès principal dans les vallées
Main roads through the valleys
- Routes secondaires
Minor roads
- Route sinueuse avec croisements difficiles
et panoramas sur les vallées.
Winding road with passing places and
views over the valleys
- Piste pastorale ou forestière
off-road tracks

La balade de la plaine de Bourg-d'Oisans

Belle promenade en boucle autour de la plaine de Bourg-d'Oisans à faire en famille. À Rochetaillée, les vestiges d'une voie romaine creusée dans le rocher en hauteur rappellent qu'un lac, le Saint-Laurent, recouvrait cette plaine il y a 800 ans.

This is a lovely circular ride, ideal for families, around the Bourg-d'Oisans plain. In Rochetaillée, the remains of a Roman road, carved high up out of the rock, are a reminder that a lake, the Saint-Laurent, covered this plain 800 years ago.

ITINÉRAIRE

* **Depuis l'office de tourisme de Bourg-d'Oisans**, partir en direction de Grenoble, passer devant la gare routière, faire encore 400m et tourner à gauche en direction du terrain de « Four Cross » (panneau). À La Molière, prendre à droite et suivre la direction de Rochetaillée.

* **Traverser le hameau de La Paute**. La route devient une piste appelée «le chemin romain» jusqu'à Rochetaillée.

* **Au niveau de Rochetaillée, sur la gauche**, chercher dans la roche les étonnantes vestiges de la voie romaine, construite en hauteur en raison du lac qui occupait la plaine. Plusieurs tronçons sont encore visibles sur près de 300 m. La roche, profondément creusée, forme une arche large de 2,2 m. Des saignées, espacées régulièrement, devaient correspondre à un assemblage de poutres destinées à supporter un tablier de bois qui permettait d'élargir la voie. Ces travaux témoignent de l'importance stratégique de la voie de l'Oisans entre la Gaule et l'Italie à l'époque romaine.

* **À Rochetaillée**, prendre à gauche sur la D1091 sur quelques dizaines de mètres puis prendre à droite le « chemin de Planche Ronde » jusqu'au Pont Rouge. Traverser le pont et continuer jusqu'au carrefour pour partir à droite en direction de Villard-Reculas jusqu'au Raffour (au pied de la montée). Prendre à droite dans Le Raffour et continuer tout droit jusqu'à la digue.

* Peu après avoir rejoint la digue, **prendre à gauche le chemin en direction des ruines de Vieille Morte**. Ce nom évoque le bras mort d'un des nombreux méandres de La Romanche. Au siècle dernier, Vieille Morte comptait une cinquantaine d'habitants et un cabaret servait d'étape aux habitants de la vallée d'Olle qui se rendaient aux foires et marchés de Bourg-d'Oisans.

* **Continuer tout droit jusqu'aux «3 Ponts»** puis traverser le hameau de Bassey. Là on retrouve la route. Suivre cette dernière jusqu'à l'intersection avec la route montant à l'Alpe d'Huez. Attention, à ce carrefour au pied de la montée, la visibilité est difficile et les véhicules à la descente peuvent arriver assez vite.

* Prendre à droite pour retourner à **Bourg-d'Oisans**.

Laissez votre voiture à Bourg-d'Oisans (parkings gratuits)
Leave your car in one of the free car parks in Bourg-d'Oisans.

De début mai à fin octobre / From early May to late October.

ROUTE

Set off from the Bourg-d'Oisans tourist office, following signs for Grenoble. Ride past the bus station and after a further 400 m, turn left following signs for the «Four Cross». Turn right at La Molière and follow signs for Rochetaillée.

Cross through the hamlet of La Paute. The road then turns into a track, the «Chemin Romain», until Rochetaillée.

Once in Rochetaillée, look at the rock on the left for the surprising remains of the Roman road, built higher up due to the lake that filled the plain at this time. Several sections are still visible over a 300 m stretch. The well dug-out rock forms a 2.2 meter wide arch. Regularly spaced grooves show where a series of beams were positioned to support a wooden deck used to widen the road. This considerable construction work bears witness to the strategic importance of the Oisans road in Roman times, as it was the road that linked Gaul to Italy.

In Rochetaillée, turn left onto the D1091 for just a few dozen metres, before turning right onto the «Chemin de Planche Ronde» to the «Pont Rouge».

Cross over the bridge and carry on up to the junction, where you turn right towards Villard Reculas as far as Le Raffour (at the bottom of the hill). Turn right in Le Raffour and carry straight on to the dyke.

Just after reaching the dyke, take a path to the left towards the Ruines de Vieille Morte. This somewhat sinister name refers to the «dead» arm of one of the many meanders of the Romanche River. In the last century, around 50 people lived in Vieille Morte and an inn provided a stopover for the inhabitants of the Olle Valley travelling to the Bourg-d'Oisans fairs and markets.

Carry straight on to the «3 Ponts», followed by the hamlet of Basset, where you join up with the road. Follow it up to the junction with the road leading up to Alpe d'Huez. Take special care here as cars can come down quickly and visibility is not particularly good.

Turn right back to Bourg-d'Oisans.



Bourg-d'Oisans → La Paute → Rochetaillée → Raffour → Bassey → Les Essoulieux → Bourg-d'Oisans



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival : **Le Bourg-d'Oisans 720 m**

Durée / Time : **3 h**

Distance (boucle) / Distance (loop) : **18 km**

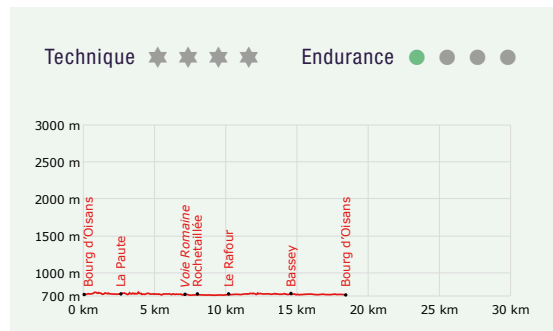
Point le plus haut / Highest point : **749 m**

Point le plus bas / Lowest point : **711 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+148 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-148 m**

Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



La balade de la Cascade de la Pisse

Itinéraire très roulant dans l'ensemble, il permet de découvrir la face cachée de la plaine de Bourg-d'Oisans. Le retour par la rive gauche plus technique et physique en fait un vrai parcours de cross-country.

Most of this ride is fluid, allowing you explore the hidden side of the Bourg-d'Oisans plane. The return along the left bank is a more technical and physical cross-country ride.

ITINÉRAIRE

* **Départ devant l'office de tourisme de Bourg-d'Oisans**, partir en direction de la Poste et tourner à gauche après celle-ci, suivre la direction de Villard-Notre-Dame.

* **Au pied de la montée de Villard-Notre-Dame**, prendre la petite route à gauche. Suivre ensuite le GR 50-54 en direction du Vert. Continuer toujours tout droit jusqu'à la digue. Une fois sur la digue, pour éviter voie verte (goudronnée), emprunter le petit sentier sur la droite qui s'enfoncé dans le sous-bois. Au bout du sentier, on retrouve la voie verte. Continuer le GR 50-54 sur la droite pour aller jusqu'à la cascade de la Pisse... Là, une petite pause s'impose pour aller admirer.

* **Continuer par la petite passerelle**. En suivant le chemin, on retombe sur la voie verte. Prendre à gauche en direction de Bourg-d'Oisans. On arrive à un passage à gué. Suivant la période, ce passage est plus ou moins submergé par des petits cours d'eau. Ils pourront être franchis à vélo ou à pied... c'est l'aventure !

* **Continuer tout droit jusqu'au lac de Buclet**, la seconde attraction de ce parcours. Contourner le lac par la droite, puis au bout, prendre à gauche dans la forêt en suivant le balisage [XC 2] à contresens.

* **À l'approche de la digue**, que l'on peut deviner à travers les arbres, surveiller à droite un chemin qui permet de monter directement sur la digue et évite ainsi de prendre la piste 4x4. Une fois sur la digue prendre à droite, puis tout droit sur 1,5 km.

* Au bout, un chemin sur la gauche permet de **descendre de la digue**. Prendre le chemin qui s'enfoncé dans la forêt à droite. Rejoindre la route qui mène à Bourg-d'Oisans en prenant à droite. Sur cette petite route, plus fréquentée par les promeneurs que par les voitures, on passe devant plusieurs enclos à poneys, ânes ou chevaux... ce qui fait le bonheur des enfants.

À SAVOIR :

* **Ne partez pas trop tard pour vous lancer sur cet itinéraire**. En effet le parcours, à l'aller, longe de très près la falaise derrière Bourg-d'Oisans et passe à l'ombre rapidement. Pour info, la cascade de la Pisse commence à être à l'ombre à partir de 15h mi-juillet.

📍 Pour ce circuit en boucle, vous pouvez laisser votre véhicule à Bourg-d'Oisans (plusieurs parkings gratuits).
Leave your car in one of the free car parks in Bourg-d'Oisans, the ride will bring you back to the same place.

📅 De début mai à fin octobre / From early May to late October.

ROUTE

Starting from the Bourg d'Oisans tourist office, ride towards the Post Office (La Poste). Turn left just after the post office, following the road to Villard-Notre-Dame.

At the bottom of the hill up to Villard-Notre-Dame, take the small road to the left and follow the GR 50-54 towards Le Vert. Carry straight on to the dyke and once there, to avoid the greenway (tarred track), you can take the small path off the right that disappears into the woods. This then joins back up with the greenway. Continue to the right along the GR 50-54 to the Cascade de la Pisse, where you can take a welcome rest and admire the waterfall.

Continue along the little footbridge, which eventually takes you back to the greenway. Here, turn left towards Bourg-d'Oisans. This track takes you to a ford and, depending on the time of year, the water may have covered the path. You can cross on your bike or on foot... depending on how adventurous you feel!

Carry straight on to the second attraction of this ride, the Lac de Buclet. Ride round the right-hand side and at the end, turn left into the forest following the signposts [XC 2 - backwards].

When you get near the dyke, which you can glimpse through the trees, look out for a path on the right that will take you directly up onto the dyke, avoiding the 4 WD track. Once on the dyke, turn right and go straight on for 1.5 km.

At the end, leave the dyke by a path on the left and take a track that disappears into the wood on the right. You then join up with the road leading to Bourg-d'Oisans, turning right. On this small road, more popular with hikers than motorists, you'll ride past several enclosures with ponies, donkeys or horses... the kids will love it!

USEFUL INFO:

Don't start this ride too late in the day. The ride out is very close to the cliff behind Bourg-d'Oisans and is soon in the shade. Mid-July, the Cascade de la Pisse waterfall is in the shade from about 3 PM onwards.



Bourg-d'Oisans → Le Vert → Cascade de La Pisse
→ Lac de Buclet → Le Couard → Bourg-d'Oisans



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival : **Le Bourg-d'Oisans 720 m**

Durée / Time : **2 h**

Distance (boucle) / Distance (loop) : **14 km**

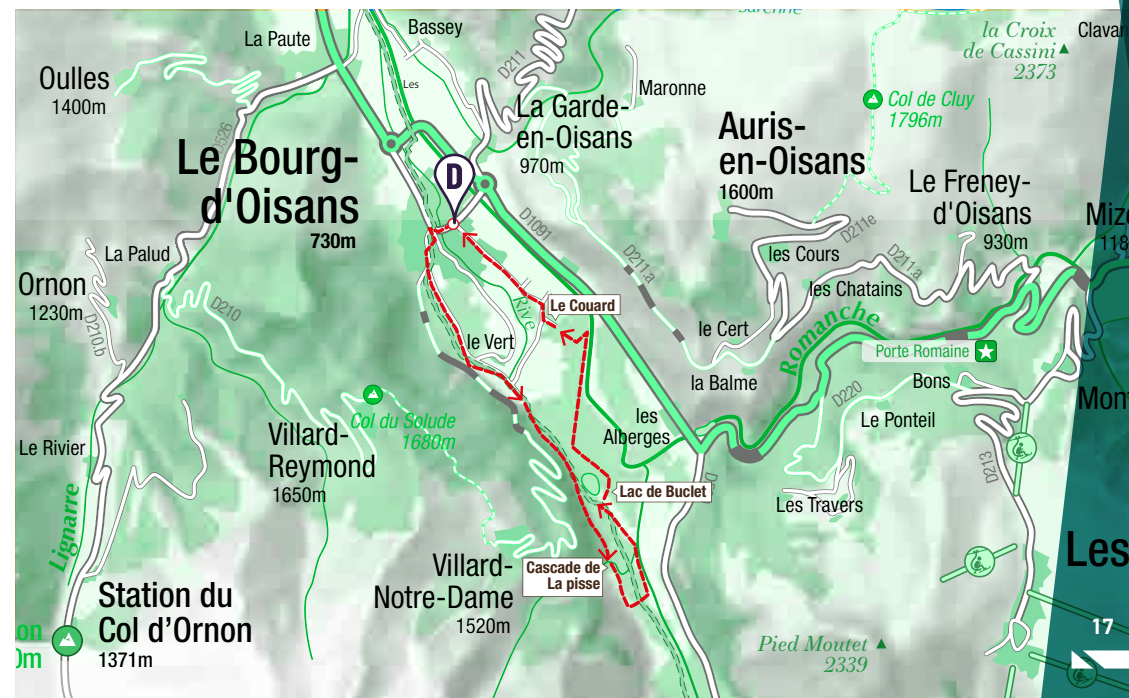
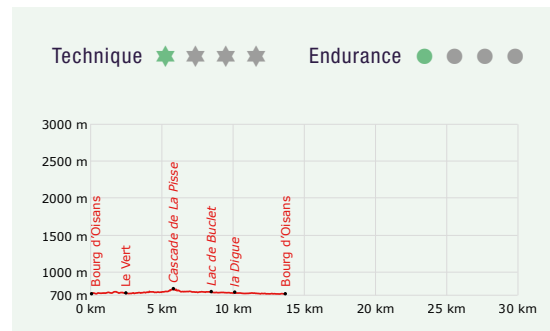
Point le plus haut / Highest point : **792 m**

Point le plus bas / Lowest point : **720 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+140 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-140 m**

🗺 Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



La balade de Sarenne

Voici une petite boucle idéale en famille ou pour les débutants. Ascension tranquille par la piste et pilotage au retour par le chemin des Pêcheurs, au frais le long de la Sarenne. Ludique et bucolique !

This short, circular ride is perfect for families and beginners. A gradual climb up the track, followed by a faster ride down on the «Chemin des Pêcheurs» next to the cool Sarenne river. Both fun and bucolic!

ITINÉRAIRE

* Depuis Huez, **remonter les gorges de Sarenne** en direction du col de Sarenne par la piste 4x4 jusqu'au restaurant de la Combe Haute.

* **Arrivé à la Combe Haute**, faire demi-tour et bifurquer immédiatement à gauche direction « village d'Huez par le chemin des Pêcheurs ».

* **Le chemin des Pêcheurs** se faufile entre la piste 4x4 et la rivière de Sarenne.

* Pour les moins aguerris certaines portions pourront paraître un peu difficiles mais la pente, très faible, permet de s'arrêter facilement et de mettre pied à terre si besoin. Dans tous les cas, ce chemin ludique offre de belles sensations de pilotage que l'on soit débutant ou vétériste expérimenté.

* **Le chemin remonte à 3 reprises sur la piste 4x4**, il faudra surveiller le bas-côté sur la gauche pour reprendre le chemin des Pêcheurs.

ROUTE

From Huez, ride up the 4WD track towards the Col de Sarenne, alongside the Sarenne Gorge, to the restaurant at La Combe Haute.

Once there, turn around and take the fork immediately to the left, signposted Village d'Huez par le chemin des pêcheurs.

This «Fishermen's path» winds its way between the 4WD track and the Sarenne river. The less experienced may find some sections a little difficult, but the low gradient slope makes it easy to stop and put your feet down if necessary. In any case, this fun path provides MTB thrills, whether you're a beginner or an experienced mountain biker.

In three places, the path goes back up the 4WD track. In each case, keep an eye open down to the left to ensure you get back on the Chemin des pêcheurs.

Huez → La Combe Haute → Huez

INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival : **Huez 1450 m**

Durée / Time : **1 h**

Distance (boucle) / Distance (loop) : **6 km**

Point le plus haut / Highest point : **1605 m**

Point le plus bas / Lowest point : **1440 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+190 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-190 m**

Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET

Technique ★ ★ ★ ★ Endurance ● ● ● ●



📍 Boucle à partir du village d'Huez. Prendre la D211 vers l'Alpe d'Huez et se garer à Huez le long de la route au départ du chemin pour la Combe Haute / A circular route starting from the village of Huez. Take the D211 towards Alpe d'Huez and park alongside the road in Huez, where the path starts for La Combe Haute.

📅 De début juin à fin octobre / From early June to late October.

La balade du Signal de l'Homme de l'Homme

Cette balade autour du Signal de l'Homme vous offrira une vue imprenable sur les Grandes Rousses et la vallée de Sarenne. Puis une fois passé le col de Cluy, ce sera au tour du massif des Écrins de vous épater !

This ride around the Signal de l'Homme offers amazing views over the Grandes Rousses and the Sarenne Valley. Then once over the Col de Cluy, it's the turn of the Massif des Écrins to take your breath away!

ITINÉRAIRE

* Depuis le parking des Orgières à Auris-en-Oisans, **monter par le chemin en direction du col de Maronne**. Au col, continuer sur la droite sur une piste 4x4 bien marquée. Elle mène jusqu'au col de Cluy.

* **Au col de Cluy**, prendre le sentier en herbe qui descend à droite en direction de la chapelle Saint-Giraud. Cette descente dans les alpages est un peu plus technique mais sans difficulté particulière. La pente est douce et le chemin suffisamment large pour mettre pied à terre au cas où (il peut aussi être évité en continuant sur la piste qui rejoint aussi la chapelle).

* **On retrouve la piste que l'on suit à droite**. Passer devant la chapelle de Cluy puis on arrive à la chapelle Saint-Giraud juste au dessus de la route.

* **À la chapelle Saint Giraud** prendre le sentier qui part derrière. Ce sentier remonte tranquillement jusqu'à Auris (on peut aussi rentrer par la route).

ROUTE

From the Orgières car park in Auris-en-Oisans, take the path up to the Col de Maronne. Once at the Col, carry on to the right on a well-marked 4WD track that leads to the Col de Cluy.

From the Col de Cluy, take the grassy path down to the right towards La Chapelle Saint-Giraud. This descent through pastures is slightly more technical, but has no specific difficulties. The path is not too steep and is wide enough for you to put your feet down if necessary (although you also have the option of avoiding this section by continuing along the track, which also leads to the Chapelle).

The path joins back up with the track, which you take to the right. Ride past the chapel at Cluy, before arriving at La Chapelle Saint-Giraud just above the road.

From here, take the path that goes off to the rear, which climbs gradually up to Auris (you can also ride back on the road).

Auris (station) → Col de Maronne → Col de Cluy
→ Chapelle St-Giraud → Auris

INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival : **Auris-en-Oisans (station) 1600 m**

Durée / Time : **2 h**

Distance (boucle) / Distance (loop) : **9,5 km**

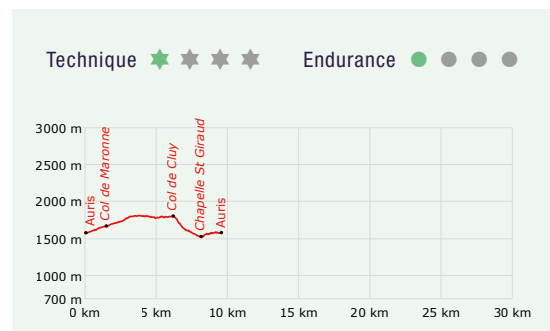
Point le plus haut / Highest point : **1 800 m**

Point le plus bas / Lowest point : **1 530 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+312 m**

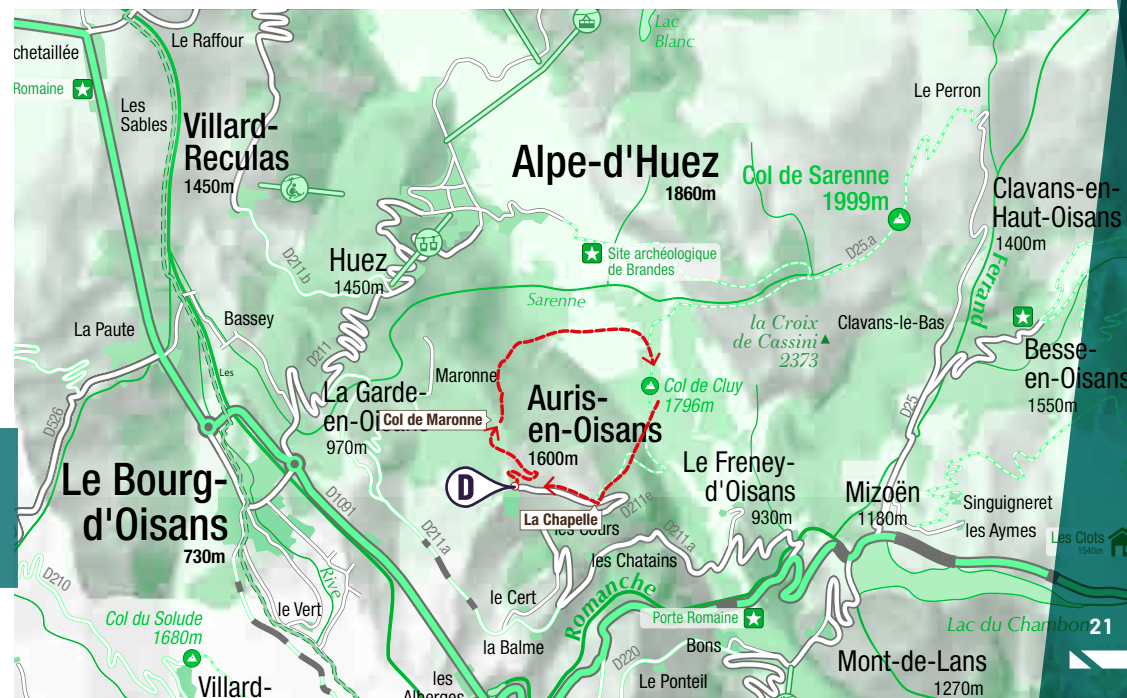
Dénivelé négatif / Total descent : **-312 m**

Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



📍 Laissez votre véhicule sur le parking des Orgières, à l'entrée de la station d'Auris-en-Oisans / Leave your car in the Orgières car park at the entrance to Auris-en-Oisans.

📅 De début juin à fin octobre / From early June to late October.



Les Rives du Vénéon

Itinéraire très roulant dans l'ensemble qui permet de découvrir la face cachée de la plaine de Bourg-d'Oisans et des rives du Vénéon jusqu'à Venosc. Le retour par la rive gauche plus technique et physique en fait un vrai parcours de XC (cross-country).

This is a fast ride that will enable you to discover the hidden side of Bourg-d'Oisans plain and the banks of the Vénéon river up to Venosc. The return on the left-hand bank is more technical and physically demanding, making this a real XC route.

ITINÉRAIRE

* **Départ devant l'office de tourisme de Bourg-d'Oisans**, partir en direction de la Poste et tourner à gauche après celle-ci, suivre la direction de Villard-Notre-Dame.

* **Au pied de la montée de Villard-Notre-Dame**, prendre la petite route à gauche. On suit alors le GR 50-54 en direction du Vert. Continuer toujours tout droit jusqu'à la digue. Une fois sur la digue, pour éviter voie verte (goudronnée), on peut emprunter le petit sentier sur la droite qui s'enfonce dans le sous-bois. Continuer le GR 50-54 sur la droite pour aller à la cascade de la Pisse.

* **Continuer par la petite passerelle** et suivre le chemin. On retombe sur la voie verte puis prendre à droite jusqu'aux Gauchoirs.

* **Aux Gauchoirs**, continuer tout droit direction «Venosc / le pont des Ougiers». On suit le Vénéon jusqu'à Venosc, puis Bourg-d'Arud.

* **Traverser Bourg-d'Arud**. À la sortie, un pont suspendu permet de traverser le Vénéon. Prendre à droite et traverser le hameau de l'Alleau pour retrouver le GR54 de l'autre côté du pont. Suivre la direction de la Danchère.

* **Le retour par la rive gauche du Vénéon** jusqu'à la Danchère est plus technique et plus physique. De petits portages seront nécessaires pour traverser certains pierriers.

* **Arrivé à La Danchère**, descendre aux Escallons en direction des Ougiers. Juste avant le pont des Ougiers, reprendre sur la gauche le GR 50 jusqu'aux Gauchoirs. On retrouve le chemin pris à l'aller. Continuer toujours tout droit jusqu'au lac de Buclet.

* **Contourner le lac par la droite**, puis au bout on s'engouffre dans la forêt par le sentier qui part à gauche. On suit le balisage [XC 2] à contresens.

* **On se rapproche de la digue**. Un petit chemin à droite permet de monter directement dessus. Prendre à droite sur 350 m. En contre-bas, on aperçoit l'entrée d'un sentier avec un panneau de balisage. Descendre pour entrer dans le sous-bois. On suit ce chemin en direction de « Les Îles », tout droit jusqu'à la route du Plan.

* Une fois sur la route, **prendre à droite jusqu'à Bourg-d'Oisans**.

📍 Laissez votre véhicule à Bourg-d'Oisans (parkings gratuits)
Leave your car in one of the free car parks in Bourg-d'Oisans.

📅 De début mai à fin octobre / From early May to late October.

ROUTE

Starting at Bourg-d'Oisans tourist office, set off towards the post office (« La Poste »), turning left just afterwards, following signs to Villard-Notre-Dame.

At the bottom of the hill up to Villard-Notre-Dame, take the small road off to the left (the GR 50-54) towards Le Vert. Follow this path as far as the dyke. Once on the dyke, to avoid the greenway (tarred track), you can take the small path off to the right that disappears into the wood. This leads back to the main track. Carry on along the GR 50-54 to the right to the Cascade de la Pisse.

Cross the narrow footbridge and carry straight on until you rejoin the greenway. Turn right to Les Gauchoirs.

At Les Gauchoirs follow the signs straight on to « Venosc / Pont des Ougiers ». Follow the Vénéon river to Venosc and then Bourg-d'Arud.

Cross Bourg-d'Arud and at the far side, cross the Vénéon via the large suspension bridge and turn right to the hamlet of Alleau. Cross the village and follow the GR54 from the other side of the bridge. Follow signs to La Danchère.

The return on the left-hand bank of the Vénéon is more technical and physically demanding. You'll have to carry the bike over short stony sections.

Once in La Danchère, ride down to Les Escallons, towards Les Ougiers. Just before the bridge, turn left onto the GR path to Les Gauchoirs. You will soon be on the path you took earlier. Carry straight on until the Lac de Buclet.

Ride round the right-hand side of the lake and at the end, turn into the wood on a path that goes off to the left, following the XC 2 signs (backwards).

You are now close to the dyke. A small path on the right enables you to climb directly onto the dyke. Once on the dyke, turn right for 350 m. Just below, you can see the start of a waymarked path. Ride down off the dyke and into the wood, following this path towards « Les Îles », straight on to the road to Le Plan.

Once on the road, turn right to Le Bourg-d'Oisans.



Bourg-d'Oisans → Les Gauchoirs → Venosc → Bourg-d'Arud
→ Les Escallons → Les Gauchoirs → Bourg-d'Oisans



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival : **Le Bourg-d'Oisans 720 m**

Durée / Time : **3 h**

Distance (boucle) / Distance (loop) : **28 km**

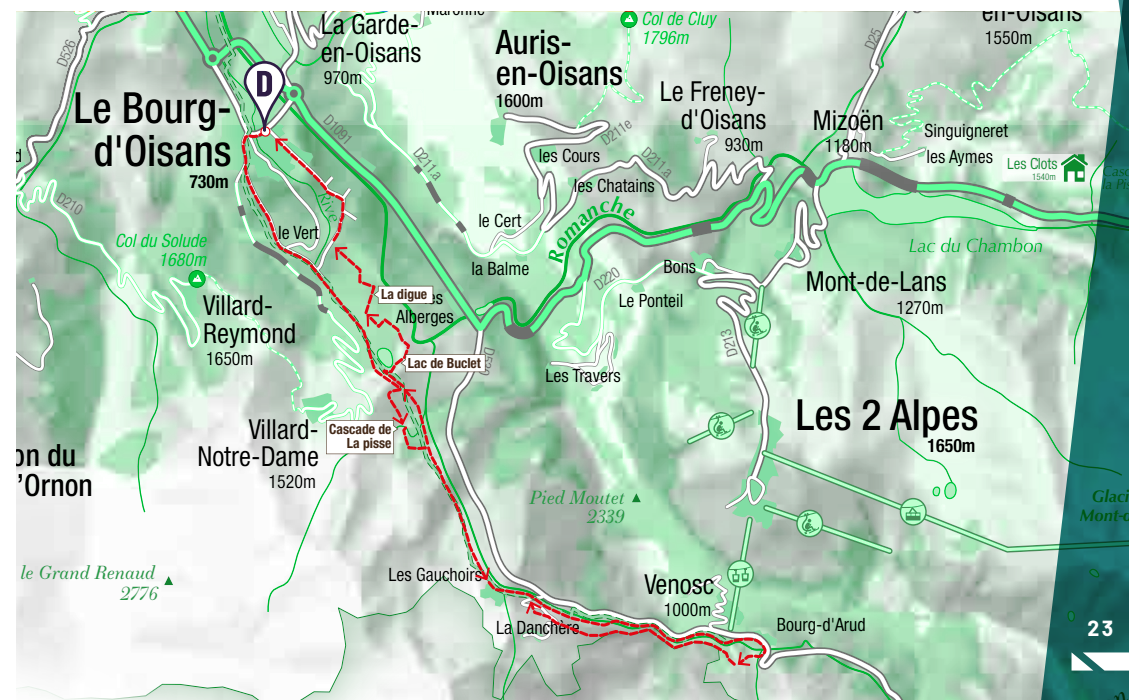
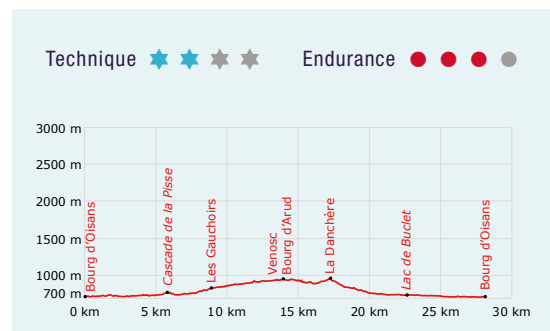
Point le plus haut / Highest point : **963 m**

Point le plus bas / Lowest point : **720 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+455 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-455 m**

📍 Carte / Map : Top 25 Les 2 Alpes - Olan - Muzelle 3336 ET



Descente du col du Galibier

Très belle descente d'initiation sur l'ancienne piste du col du Galibier face au spectacle qu'offre La Meije. Ils sont tous là : le glacier de l'Homme, le glacier du Fauteuil, le pic Gaspard, le Doigt de Dieu...

This is a really lovely beginner's descent on the old road down from the pass, facing the spectacular Meije. All the landmarks are there for you to admire, including the Glacier de l'Homme, Glacier du Fauteuil, Pic Gaspard and the Doigt de Dieu.

ITINÉRAIRE

* **Partir de la stèle Desgranges** et contourner en contrebas une maison en ruines. Le chemin commence juste derrière celle-ci. Traverser la route pour prendre de l'autre côté « le Chemin du Galibier ». Descendre les lacets sur ce chemin tranquille jusqu'à la route du col du Lautaret (D1091).

* **Traverser la route**, prendre le chemin en face pour rejoindre le col du Lautaret (2 km).

* **Au col, traverser la route**, passer devant le bar/restaurant « la Ferme » pour s'engager sur le GR 50. À partir de là, le chemin est balisé (FFC n°13).

* Le sentier se faufile dans des tourbières d'altitude au milieu de l'alpage. Après 2,5 km, on retrouve **la route du col du Lautaret** (D1091). Traverser et prendre en face le sentier qui descend au hameau du Pied du Col.

* **Au Pied du Col**, tourner à droite sur la route, faire 150 m puis à nouveau à droite par un chemin qui vous mènera jusqu'à Villar d'Arène.

ROUTE

Start off at the Desgranges stone marker and go round a ruined house lower down, behind which the path begins. Cross the road to take the «Chemin du Galibier» on the other side. Ride down the bends of this peaceful path to the Col du Lautaret road (D1091).

Cross over the road to the track opposite, which leads to the col (2 km).

Once at the col, cross over the road and go past the bar/restaurant «La Ferme» to join up with the GR 50 path. From this point onwards, the route is marked «FFC no.13». The track winds its way through peat bogs in pastureland and after 2.5 km, you arrive back on the Col du Lautaret road (D1091). Cross the road and carry on the path to the hamlet of Le Pied du Col, where you turn right on the road and then after 150 m, right again onto a track that takes you to Villar d'Arène.



Col du Galibier → Col du Lautaret → Le Pied du Col
→ Villar-d'Arène



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ / Departure : **Col du Galibier 2 546 m** (stèle Desgranges)

Arrivée / Arrival : **Villar d'Arène 1640 m**

Durée / Time : **1 h 30**

Distance / Distance : **15 km**

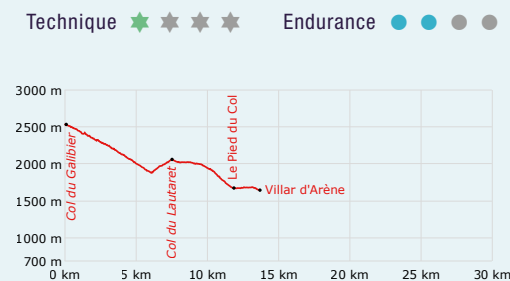
Point le plus haut / Highest point : **2 543 m**

Point le plus bas / Lowest point : **1 640 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+170 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-1 059 m**

📍 Carte / Map : Top 25 Meije Pelvoux 3436 ET et Valloire 3435 ET



📍 Laisser un véhicule à Villar d'Arène et un autre au col du Galibier. L'autre solution est bien sûr de faire la montée du col du Galibier depuis Villar d'Arène. On ne résiste pas à un tel mythe ! Rajouter 13 km de route, 1 015 m de dénivelé et 6,9 % de pente depuis le Lautaret...

📅 De début juin à fin octobre / From early June to late October.

Leave one car at Villar d'Arène and another at the Col du Galibier. The other solution of course is to ride up to the Col du Galibier from Villar d'Arène. Difficult to resist such an iconic climb! Add on 13 km of road, 1015 m of ascent and a 6.9% incline from Le Lautaret...



Des 2 Alpes au Freney d'Oisans

Accessible et agréable, cet itinéraire est un bon terrain pour ceux qui veulent s'essayer au VTT en Oisans sur un profil descendant et ludique. Au départ des 2 Alpes, le tracé plonge dans une ambiance forêt jusqu'au Freney-d'Oisans.

Pleasant and accessible, this route is good for those looking to try out some mountain biking in Oisans on a fun, downhill ride. Leaving from Les 2 Alpes, the track descends into a wooded environment, right down to Le Freney-d'Oisans.

ITINÉRAIRE

- * Le départ se fait **depuis le lac de la Buissonnière aux 2 Alpes**.
- * **Prendre le sentier qui longe le lac par la gauche.** Descendre en direction de Mont-de-Lans par un sentier étroit très tournant. Arrivé sur une piste plus large, prendre à droite. On laisse la piste VTT (Tallias) sur la gauche. 100 m plus loin, le sentier descend à gauche. Attention, cette portion empruntant un vieux sentier pavé est très cassante. On peut l'éviter en continuant tout droit par la piste.
- * **Arrivé à Mont-de-Lans**, au pied du télésiège, traverser la passerelle. Une fois sur la route, prendre à gauche, puis traverser pour descendre en direction de «Bons / Le Freney».
- * **On arrive à «Près Forand»** sous le village de Bons. Prendre à droite jusqu'au Freney. Le chemin s'adoucit petit à petit.
- * L'arrêt de bus se situe devant **l'Auberge du Freney**. Et il y a justement une terrasse pour boire un verre en attendant le bus (3030) qui vous ramènera aux 2 Alpes !

ROUTE

The start point is the Lac de la Buissonnière in Les 2 Alpes.

Take the path that runs alongside the left of the lake and then ride down the narrow, winding path towards Mont-de-Lans. Turn right when you get to a wider track, leaving the mountain bike track (Tallias) on the left. 100 m further on, the path goes off down to the left. Take care as this section is very bumpy, along an old paved track. If you prefer to avoid this, you can carry on straight down on the wider track.

When in Mont de Lans at the bottom of the chair lift, cross over the footbridge. Once on the road, turn left and then cross over, down towards «Bons / Le Freney».

This takes you to «Près Forand», just below the village of Bons. Turn right to Freney. The path gradually becomes easier. The bus stop is in front of the Auberge de Freney, where there just happens to be a terrace for enjoying a drink whilst waiting for the bus (3030) to take you back to Les 2 Alpes!

The departure point is at the Lac de la Buissonnière car park in Les 2 Alpes. You can either take bus no. 3030 (Bourg-d'Oisans > Le Freney > Les 2 Alpes) or, if you have two cars, you can leave one down at the car park next to the Hotel Cassini.

Le départ se fait depuis le parking du lac de la Buissonnière aux 2 Alpes. Vous pouvez effectuer ce parcours en utilisant le bus 3030 (Bourg-d'Oisans > Le Freney > Les 2 Alpes). Ou bien, si vous décidez de faire une rotation en voiture, pour pouvez laisser un véhicule sur le parking à côté de l'Hôtel Cassini.

De début juin à fin octobre / From early June to late October.



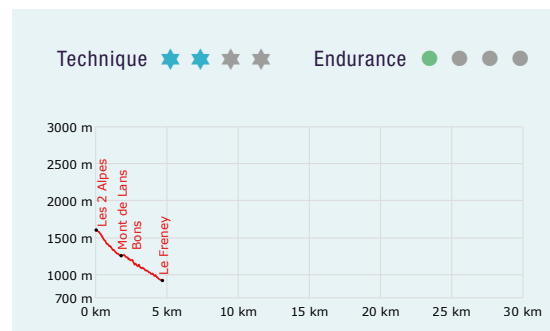
Les 2 Alpes → Mont-de-Lans → Le Freney d'Oisans



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ / Departure : **Les 2 Alpes 1 610 m**
 Arrivée / Arrival : **Le Freney-d'Oisans 925 m**
 Durée / Time : **0 h 45**
 Distance / Distance : **5 km**
 Point le plus haut / Highest point : **1 610 m**
 Point le plus bas / Lowest point : **925 m**
 Dénivelé positif / Total ascent : **+7 m**
 Dénivelé négatif / Total descent : **-687 m**

Carte / Map : Top 25 IGN 3336 ET Les Deux Alpes



La boucle d'Ornon

La longue montée sous l'œil du Taillefer sera tout oubliée après la belle descente à travers les alpages et la forêt. Au sommet du parcours, la vue est saisissante : les Grandes Rousses, les Écrins et l'ensemble des vallées de l'Oisans s'offrent à vous.

The long climb under the watchful eye of the Taillefer will be amply rewarded by the lovely descent through pastureland and forest. The view from the top of the trail is breathtaking, over the Grandes Rousses, the Ecrins and all the Oisans valleys.

ITINÉRAIRE

- * **Monter en direction d'Ornon** et c'est parti pour 5,5 km et 440 m de D+ par la route jusqu'à la Grenonnière. Au Pont des Oulles, prendre à droite. On traverse La Poyat, Ornon, puis la Grenonnière.
- * **Passer «la barrière»** qui marque le début de la piste qui mène à Basse Montagne, et la suivre pendant 3 km jusqu'au pont de Basse Montagne.
- * **Ensuite traverser la clairière** et monter 100 m sur la gauche pour attraper le GR 50. On part sur le chemin de droite en direction du chalet d'alpage d'Oulles. Au programme, 30 mn de poussage/portage avec quelques portions sur le vélo.
- * On s'arrête à l'intersection un peu avant d'arriver au chalet d'alpage.
- * **Fini la montée. Là on comprend pourquoi on a poussé son VTT jusqu'ici !** Tout d'abord, le panorama est à couper le souffle. Ensuite, c'est le départ d'une magnifique descente à travers les alpages qui plonge tout en virages relevés jusqu'au Pas de la Buffe.
- * **Au Pas de la Buffe**, prendre à gauche pour basculer côté Oulles.
- * **On rejoint la piste**, prendre à droite vers le Puy d'Oulles (village d'Oulles à gauche). On pédale tranquillement jusqu'au hameau de Puy d'Oulles (fin du sentier).
- * **Seconde descente** : au Puy d'Oulles prendre le sentier à gauche pour se retrouver dans un bel enchaînement de petits virages plutôt ouverts, voire bien relevés !
- * Peu après avoir passé des ruines, **bien repérer la première intersection** et prendre à droite sur un petit sentier pour une traversée à flanc et ponctuée de quelques épingles serrées.
- * **L'itinéraire débouche sur la route du col d'Ornon**. Rejoindre son véhicule en montant par la route.
- * **Un itinéraire à ne pas faire trop tôt dans la saison** pour profiter au mieux de la descente dans les alpages. En effet au printemps les herbes peuvent être assez hautes et on ne voit pas trop où l'on met les roues.

Depuis Bourg-d'Oisans, prendre la D1091 direction Grenoble et tourner à l'intersection Ornon, D526. Laisser votre véhicule à La Palud d'Ornon sur le parking en face de la Bergerie de la Lignarre. From Bourg-d'Oisans, take the D1091 towards Grenoble and turn off onto the D526 to Ornon. Then leave your vehicle in the car park of La Pallud d'Ornon, in front of the Bergerie de la Lignarre.

De début juin à fin octobre / From early June to late October.

ROUTE

Start riding up towards Ornon and you have 5.5 km (440 m height gain) of road up to La Grenonnière. Turn right at the Pont des Oulles and ride through La Poyat, Ornon and, finally La Grenonnière.

Go through the gate marking the start of the track to Pont de Basse Montagne and follow it for 3km to the Pont de Basse Montagne bridge.

Ride through the clearing and up 100m to the left to join up with the GR 50 path which then goes off to the right towards the shepherd's hut in Oulles. Despite the 30 minutes of pushing/carrying/riding the path is very pleasant.

Stop at the junction just before the Oulles shepherd's hut.

The climb is over and now you understand why you've pushed your bike this far! Firstly, the panoramic view is breathtaking. Secondly, it's the start of a wonderful descent through alpine pasture, with a series of banked switchbacks, down to Le Pas de la Buffe.

Once at Le Pas de la Buffe, the path then dips down to the left towards Oulles.

Back on the track, turn right towards Puy d'Oulles (the village of Oulles is on your left). It's an easy ride to the hamlet of Puy d'Oulles (end of the track).

This is the start of the second descent: at Puy d'Oulles, take the track that goes down to the left to enjoy a nice series of small, open bends, with some good banking.

Just after some ruins, look out for the first junction and turn right onto a small path that crosses the mountainside, with a few tight switchbacks.

The route comes out onto the road to Le Col d'Ornon. Return to your car up the quiet and pleasant tarmac road.

To get the most out of the downhill sections in the pastureland, it is better to do this route in mid or late-season. In spring, the high grass can make it difficult to see where to put your wheels.



La Palud → Ornon → Basse Montagne → Chalet d'alpage
→ Pas de la Buffe → Le Puy d'Oulles → La Palud



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival : La Palud d'Ornon 940 m

Durée / Time : 4 h

Distance (boucle) / Distance (loop) : 17 km

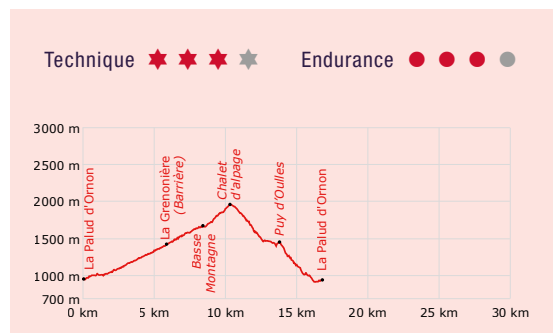
Point le plus haut / Highest point : 2 000 m

Point le plus bas / Lowest point : 920 m

Dénivelé positif / Total ascent : +1 050 m

Dénivelé négatif / Total descent : -1 050 m

Carte / Map : Top 25 Grenoble 3335 OT



Le chemin de Malaine

84 épingles, 700 m de D- sur 2,5 km ! Ces 3 chiffres résument l'ambiance de l'une des plus belles descentes de l'Oisans. Une épingle en appelle aussitôt une autre. Au départ d'Oulles, ce chemin évolue au cœur d'une épaisse forêt de hêtres.

84 switchbacks and 700m of height loss over 2.5 km. These three figures sum up this descent, which is one of the finest in the Oisans region. One bend leads immediately to another. Starting in Oulles, the track winds its way through the heart of an ancient beech wood.

ITINÉRAIRE

* **Depuis Oulles**, suivre l'indication « la Malaine, plaine du Bourg » pour rejoindre Le Piret (1401 m) au niveau du pylône EDF.

* **Bienvenue sur la descente de la Malaine !**

* **On pénètre immédiatement dans une épaisse forêt de hêtres** (penser à prendre des lunettes claires) sur un sentier étroit, très rapide, qui court à flanc de montagne. **Rester vigilant** sur les traversées car on prend facilement de la vitesse et ce chemin, tapis de feuilles, recèle quelques pièges (pierres, racines en dévers, branches...).

* Après la grande traversée, **le sentier part dans la pente** et on enchaîne épingle sur épingle à un rythme soutenu... avec une technique éprouvée tout passe !

* Le parcours finit sur une **ligne droite assez rapide et plutôt cassante**.

* **On aboutit sur une piste**. Prendre à droite et rejoindre le hameau de La Paute par une piste roulante.

ROUTE

From Oulles, follow signs for 'La Malaine, plaine du Bourg' and ride to Le Piret (1401 m) next to an electricity pylon.

You're now all set for the La Malaine descent!

You immediately plunge into a thick forest of beech trees (remember to take clear glasses for the dark woods) on a narrow, fast path, running alongside the mountain. Take care on the traverses as it's easy to gather speed and you never know what is hidden under the leaves (stones, roots, branches, etc.).

The descent then begins, with a rapid succession of switchbacks... so long as you have the skills, it will all be alright!

The route finishes on a fast, straight section that comes out onto a track. Turn right for an easy ride back to the hamlet of La Paute.



Oulles → Le Piret → Ruines de Malaine → La Paute



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ / Departure : **Oulles 1400 m**

Arrivée / Arrival : **La Paute 720 m**

Durée / Time : **1 h**

Distance / Distance : **6 km**

Point le plus haut / Highest point : **1417 m**

Point le plus bas / Lowest point : **710 m**

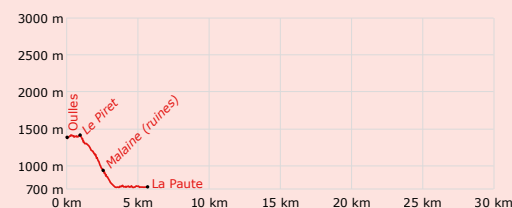
Dénivelé positif / Total ascent : **+30 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-700 m**

📍 Carte / Map : Top 25 Grenoble 3335 OT



Technique ★★☆☆ Endurance ●●●●

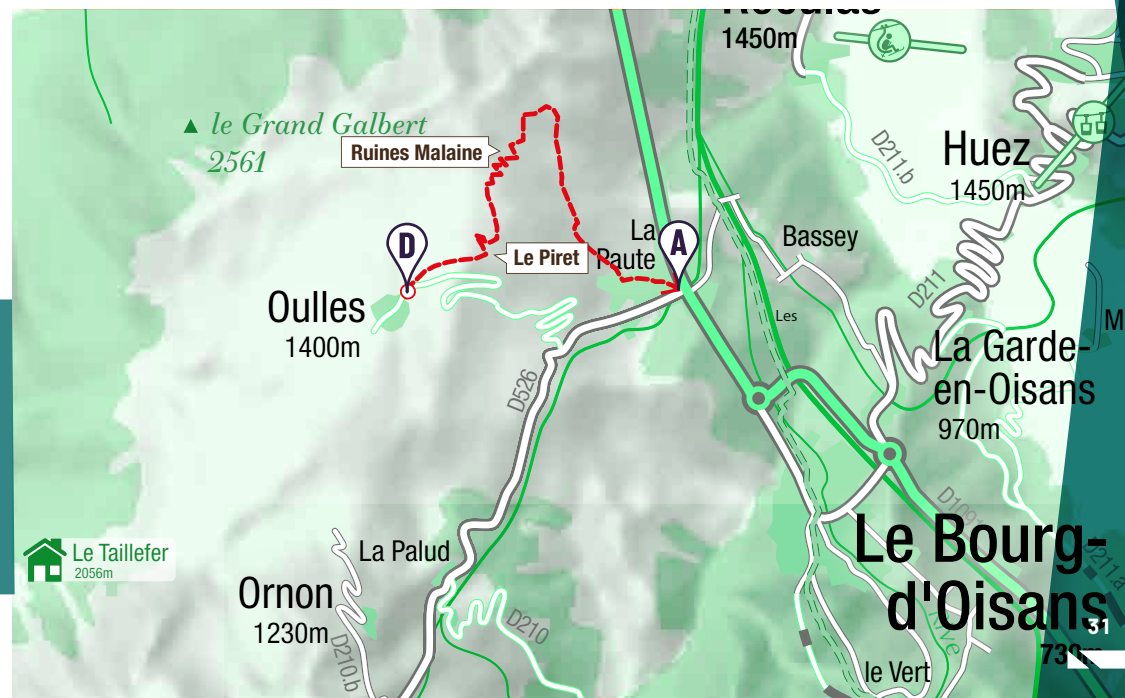


📍 Depuis Bourg-d'Oisans, prendre la D1091 direction Grenoble puis le col d'Ornon. Au bout de 1,5 km, on tourne à droite sur la route d'Oulles. En voiture, compter 20 minutes jusqu'à Oulles. Garez-vous à la sortie du village. On peut aussi laisser une voiture à La Paute (intersection D1091 et D526) et remonter par la route pour se faire les jambes sur 8 km. Cette route est aussi peu empruntée qu'un sentier et le paysage est fabuleux.

🕒 De début juin à fin octobre / From early June to late October.

From Bourg-d'Oisans, take the D1091 towards Grenoble and then the Col d'Ornon. After 1.5 km, turn right onto the road for Oulles. By car, this takes around 20 minutes and you can park at the exit to the village.

Another option involves leaving the car at La Paute (the junction of the D1091 and the D526) and cycling the 8km up to stretch your legs a bit. This road is as quiet as a rural track and the scenery is magnificent.



Coteyssart

C'est l'un des chemins les plus accessibles du massif de Belledonne. La montée par la route se fait tranquillement et la descente, très rythmée, procure de belles sensations de pilotage. Avec une technique éprouvée, tout passe sans appréhension.

This is one of the most accessible routes in the Massif de Belledone. After a gentle climb up by road, the fast-paced descent is thrilling. With a tried and tested technique, there's nothing to fear.

ITINÉRAIRE

* **Du parking du lac du Verney**, revenir un peu sur vos pas et prendre un tout petit chemin montant sur la droite pour rejoindre la route d'Allemond-le-Haut. Prendre à droite et suivre cette route en direction de l'église, puis direction La Rivoire, Le Clot et La Traverse. La route est peu empruntée et se monte assez facilement en 1h jusqu'aux chalets de Coteyssart (1304 m). Le panorama sur la plaine de Bourg-d'Oisans et le massif des Grandes Rousses font passer cette route comme une lettre à la poste.

* Arrivé aux chalets, **la descente de Coteyssart part sur la droite**, un panneau indique « Allemond par la Combe ». Au programme, un agréable enchaînement d'épingles avec même quelques virages relevés naturels. Un chemin ludique et varié.

* **À La Combe**, traverser la route et descendre le chemin en face direction Le Villaret (GR 549). Ce petit bout de chemin passe entre des jardins et des habitations (attention aux riverains). Au terme de ce petit chemin tout en relance, on arrive sur la route (D43). Prendre à gauche sur 150 m et plonger sur la droite pour rejoindre le chemin qui redescend jusqu'au lac du Verney.

* **Le retour se fait par la droite** en longeant le lac jusqu'au parking.

* Ce single n'est pas trop haut et sur un versant plutôt ensoleillé. Il fait donc partie des premiers (et derniers) chemins praticables en Oisans.

ROUTE

From the Lac du Verney car park, retrace your steps and take a very small path leading up to the right to the Allemond-le-Haut road. Turn right and follow this road towards the church and then follow signs to La Rivoire, Le Clot and La Traverse. The road is little-used, leading up to the Coteyssart chalets (1304 m) in around an hour. The panoramic view over the Bourg-d'Oisans plain and Les Grandes Rousses will make the time fly by.

Once at the chalets, the Coteyssart descent starts on the right, signposted « Allemond par la Combe », comprising a pleasant series of switchbacks, with some natural banking. It's a fun, varied ride.

At La Combe, cross the road and follow signs to Le Villaret (GR 549) opposite. This short path passes between gardens and houses (watch out for local residents), before leading down to the road (D43).

On the road, turn left for 150m and go down to the right to join the path back down to the Lac du Verney. This path offers a pleasant ride alongside the right side of the lake to the car park.

This single track is not too high and on the sunny side of the valley. It is therefore one of the first paths to open in Oisans in the spring (and the last to close in the autumn).

 **Allemond (lac du Verney) → Chalets de Coteyssart**
→ La Combe → Le Villaret → Lac du Verney

INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival : **Allemond (lac du Verney) 770 m**

Durée / Time : **1 h 30**

Distance (boucle) / Distance (loop) : **13 km**

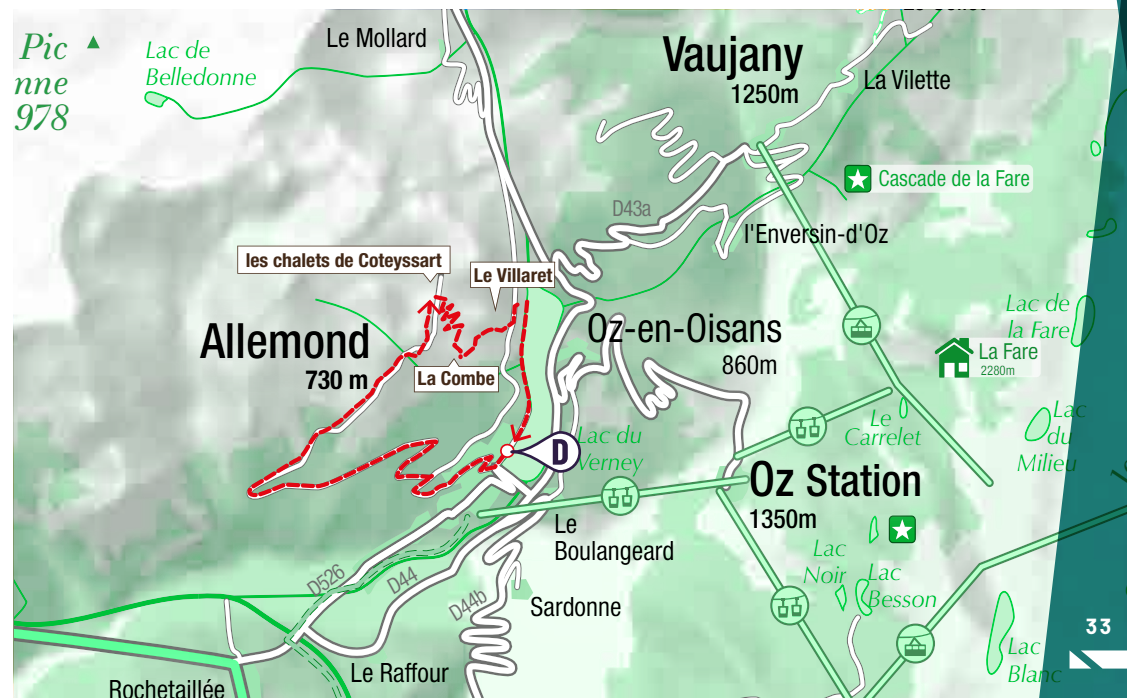
Point le plus haut / Highest point : **1 304 m**


Point le plus bas / Lowest point : **770 m**


Dénivelé positif / Total ascent : **+550 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-550 m**

 Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



 Laissez votre véhicule à Allemond, au parking du lac du Verney (en haut du barrage) / Leave your car in Allemond, in the Lac du Verney car park (at the top of the dam).

 De début mai à fin octobre / From early May to late October.

La boucle du Rivier d'Allemond

Ce parcours plonge au coeur de la vallée de l'Eau d'Olle. La montée est soutenue jusqu'au Rivier d'Allemond mais nous sommes largement récompensés au retour par un sentier ludique et une belle descente tout en épingles vers le Mollard.

This route goes through the heart of the Eau d'Olle valley. It's a steep climb up to le Rivier d'Allemond, but the lovely, fun descent down to le Mollard, with its many switchbacks, more than makes up for it.

ITINÉRAIRE

* **Descendre la petite route vers Articol-le-Bas.** Arrivé en bas, emprunter une piste ponctuée de quelques sévères grimpettes. Rejoindre une route étroite et très raide qu'il faut remonter jusqu'au Rivier d'Allemond.

* On peut aussi rejoindre le Rivier en suivant la route D526 (moins bucolique mais plus rapide).

* **Au Rivier**, monter en direction de la chapelle et rejoindre le GR 549, large et très roulant. La piste se termine par une passerelle qui enjambe le torrent.

* Le sentier devient ludique à rouler alternant petites descentes et raidillons.

* **On arrive à une première intersection** (le Gay, ruines). Continuer tout droit jusqu'au pont suivant. Peu après, le sentier devient plus raide. Il faudra pousser le vélo pendant 15 min jusqu'en haut du lieu-dit « sous le Clot du Mollard ».

* **Le plus beau moment du parcours commence ici.** On redescend direction « le Mollard » par un magnifique single en sous-bois tout en épingles bien serrées made in Oisans. En bas, le chemin se sépare en 2. Prendre plutôt à droite mais de toute façon on retombe sur la route menant au Mollard.

* Une fois sur la route, **prendre à gauche** pour retrouver la route du Rivier d'Allemond et remonter 250 m pour rejoindre Articol.

VARIANTE : la descente d'Articol

Ou comment raccourcir l'itinéraire mais quand même faire une belle descente ?

* Aux ruines du Gay (1322 m), prendre à gauche direction Articol. Un magnifique single d'1 km avec de beaux virages à gérer tout en glisse serpente jusqu'à la route D526 au niveau d'Articol. À la route, prendre à droite sur 100 m pour retrouver son véhicule.

Se garer à Articol. Il y a un petit parking de 3 places sur le bord de la route. Sinon vous pouvez descendre pour vous garer dans le hameau / Park in Articol, where there are spaces for three cars along the side of the road, or else drive down and park in the village.

De début mai à fin octobre / From early May to late October.

ROUTE

Ride down the narrow road to Articol-le-Bas. Once at the bottom, take a path with several sharp climbs and join up with a narrow and very steep road leading up to Le Rivier d'Allemond.

You can also reach Le Rivier by following the D526 road (less bucolic, but shorter).

Once in Le Rivier, follow the signs for La Chapelle and join the wide, fast GR 549. The track ends with a wooden bridge over the mountain stream.

The path continues, not as fast and even quite steep, but still fun to ride.

You arrive at a first junction (the ruins of Le Gay), from where you carry straight on to the next bridge. Shortly afterwards, the path becomes steeper and you'll need to push your bike for around 15 min up to the place known as « Sous le Clot du Mollard ».

The best part of the ride starts here, when you ride back down towards « Le Mollard » through woodland on a magnificent single track with sharp «made in Oisans» switchbacks. At the bottom, the path splits... It's best to take the right-hand path, but both end up on the road leading to Le Mollard.

Once on the road, turn left onto the Le Rivier d'Allemond road and ride up 250m back to Articol.

ALTERNATIVE: the descent to Articol

Or how to shorten the route, but still enjoy a lovely descent...

From the ruins of Le Gay (1322 m), turn left towards Articol. A magnificent 1 km singletrack with lovely switchbacks for sliding, winds its way down to the D526 road to Articol. Once back at the road, turn right for 100 m to get back to the car.



Articol → Le Rivier d'Allemond → Sous le Clot du Mollard
→ Le Mollard → Articol



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival : **Articol 1000 m**

Durée / Time : **2 h**

Distance (boucle) / Distance (loop) : **13 km**

Variante / Alternative

Point le plus haut / Highest point : **1494 m**

Durée / Time : **0 h 10**

Point le plus bas / Lowest point : **981 m**

Distance / Distance : **1,1 km**

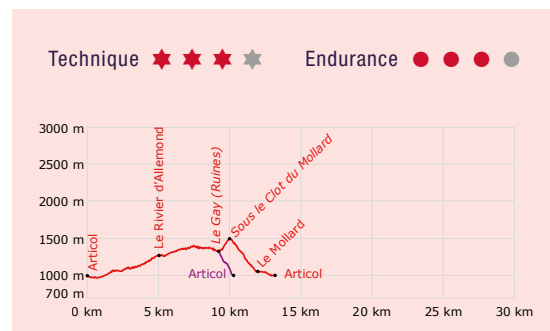
Dénivelé positif / Total ascent : **+610 m**

Dénivelé + / Total + : **+0 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-610 m**

Dénivelé - / Total - : **-331 m**

Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



Les cheminées d'équilibre de Vaujany

Itinéraire assez court au dessus de Vaujany. La montée par la route est plutôt raide mais se conclut par une belle descente tout en finesse avec de beaux enchaînements d'épingles glissées. Un parcours en forêt très ludique !

This is a short route that takes you up above Vaujany. It's a steep climb up on the road, but you will be rewarded by a lovely descent featuring a fine series of slide switchbacks. A really fun, forest route!

ITINÉRAIRE

* **De Vaujany**, descendre la route principale, laisser l'église sur la gauche et prendre la petite route (direction « table d'orientation ») qui grimpe raide sur la droite.

* Eh oui ! **1h de montée et 5 bons kilomètres sont au programme**, avec un pourcentage parfois à la limite du 14 %.

* Arrêtez-vous à la **grande table d'orientation** pour souffler un peu et contempler Belledonne, la vallée de l'Eau d'Olle et les Grandes Rousses.

* Rejoindre un peu plus haut la **cheminée d'équilibre**. Prendre le petit sentier qui descend sur la droite. On retrouve la route goudronnée pour rattraper le sentier un peu plus bas. Quelques portions raides et techniques sont au menu, un petit régal de pilotage !

* **À l'approche de la combe Méare**, on arrive à une intersection. Prendre le sentier de gauche pour arriver tranquillement en plein centre de Vaujany près du bar-restaurant des Cimes.

ROUTE

From Vaujany, go down the main road, past the church on your left and take the small road (signposted «table d'orientation») that leads steeply off to your right.

That's right - you've a 5-kilometre, one-hour climb ahead, sometimes reaching a 14% gradient!

Take a breather at the viewpoint table, from which you can admire the Belledonne, the Eau d'Olle Valley and Les Grandes Rousses.

When you get to the surge shafts, take the small path down to their right. This brings you back on to the tarmac road and then onto another path a little further down. There are some steep, quite technical sections ahead - a mountain-biker's delight!

Near la Combe Méare, you reach a junction, where you take the left-hand path which will bring you gently down to the centre of Vaujany, next to the bar/restaurant des Cimes.



Vaujany → Route du Bessay → Le Collet
→ Les cheminées d'équilibre → Vaujany



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival : **Vaujany 1250 m**

Durée / Time : **1 h 30**

Distance (boucle) / Distance (loop) : **8 km**

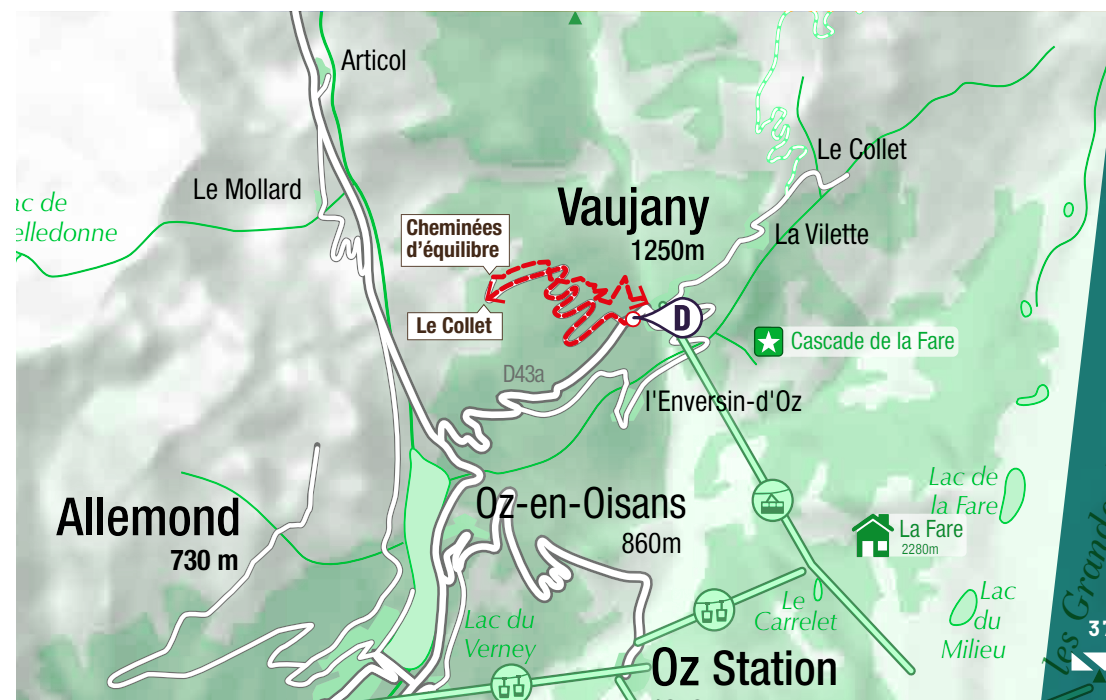
Point le plus haut / Highest point : **1700 m**

Point le plus bas / Lowest point : **1220 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+496 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-496 m**

📍 Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



📍 Laissez votre voiture au parking couvert de Vaujany au centre du village, vers la place du téléphérique / Leave your car in the covered car park in Vaujany, in the center of the village, near the cable car station.

🕒 De début mai à fin octobre / From early May to late October.

La descente du col du Sabot

Magnifique du début à la fin ! Grâce aux paysages traversés et aux portions ludiques qu'on retrouve tout le long : alpages roulants, chemins qui serpentent entre les vieilles fermes des hameaux de Vaujany, passage en forêt... une vraie visite à 2 roues !

Magnificent from start to finish! A real bicycle tour, thanks to the fabulous landscape and the fun sections featured throughout the ride, including pastureland for fast riding, paths winding their way between old farms in the Vaujany hamlets and forest sections.

ITINÉRAIRE

- * **Du col du Sabot**, descendre par la route et prendre tout de suite à droite le chemin au balisage rouge et blanc qui descend vers les chalets du col d'En Bas à travers les alpages. Cette portion en alpage est assez cassante jusqu'à la route.
- * On traverse une première fois **la route du col du Sabot**. Prendre en face par une piste assez large qui file très vite. Attention aux troupeaux.
- * Sur cette portion très roulante, **bien surveiller le bas-côté gauche** pour ne pas rater la meilleure section de ce parcours en alpage.
- * Après un bel enchaînement de virages, **on croise la route plusieurs fois pour descendre jusqu'à La Villette**. La dernière portion avant La Villette peut être très rapide, attention aux promeneurs et aux riverains en arrivant aux abords de La Villette.
- * Le chemin passe au dessus de La Villette et continue au dessus de la route jusqu'au Rochas.
- * **Traverser le village de Vaujany** en direction de l'église par l'ancienne route du village. 50 m après le cimetière, prendre le chemin qui part à gauche (goudronné au départ) pour filer jusqu'au Perrier par le chemin du Reposoir. Le chemin passe sous la route.
- * **Au Perrier**, après le virage en épingle, prendre la ruelle à gauche (au niveau de la Maitreya) et descendre jusqu'à Pourchery.
- * **Après le virage en épingle**, prendre la première petite ruelle à gauche et suivre la ruelle jusqu'à ce qu'elle laisse la place à un petit chemin. Attention aux riverains, cette ruelle en pente passe très près des habitations. Ce chemin rapide et technique vous mène « droit » à une carrière au bord du Flumet.
- * À la route, prendre à gauche pour rejoindre Allemond en longeant le lac du Verney.

📍 Depuis Allemond, monter jusqu'à Vaujany et continuer la route jusqu'au col. Pour une rotation en voiture, il vous faudra 35 mn d'Allemond au col du Sabot. Sinon, à vélo, il vous faudra bien 3h pour gagner le col / From Allemond, ride up to Vaujany and carry on up the road to the Col (a 3-hour ride). If you have two cars, you need 35 minutes to get from Allemond to the Col du Sabot.

📅 De début mai à fin octobre / From early May to late October.

ROUTE

From the Col du Sabot, go down the road and immediately take the path to the right down to the chalets in Col d'En Bas (signposted red and white). This section through pastureland is quite bumpy until the road. Cross the Col du Sabot road a first time, onto quite a large, fast track, leading off opposite. Watch out for livestock.

On this fast section, keep an eye down to the left so that you don't miss the best part of this route.

After a fine series of switchbacks, cross over the road several times down to La Villette. The last section before La Villette can be very fast - watch out for hikers and local residents when you get close to the village.

The path carries on just above La Villette and the road to Le Rochas.

Take the old village road across Vaujany towards the church. 50 m after the cemetery, take the path off to the left (paved at the beginning) to Le Perrier on the Chemin du Reposoir, passing under the road.

Once in Le Perrier, after the hairpin bend, take the small lane on the left (at La Maitreya) and ride down to Pourchery.

Carry on past the hairpin bend, take the small lane on the left and follow the road until it turns into a small path. Watch out for local residents, as this steep lane passes very close to the houses. This fast, technical path takes you « straight » to a quarry next to the Flumet.

Back on the road, turn left back to Allemond, along the Lac du Verney.



Col du Sabot → La Villette → Vaujany → Le Perrier
→ Pourchery → Allemond



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ / Departure : Col du Sabot 2 100 m

Arrivée / Arrival : Allemond 730 m

Durée / Time : 1 h 30

Distance / Distance : 12,3 km

Point le plus haut / Highest point : 2 100 m

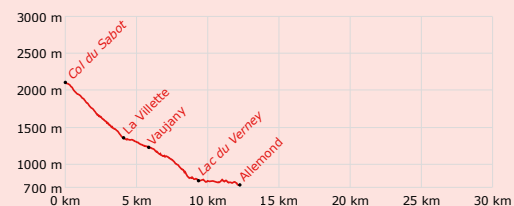
Point le plus bas / Lowest point : 730 m

Dénivelé positif / Total ascent : +51 m

Dénivelé négatif / Total descent : -1 430 m

📍 Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET

Technique ★ ★ ★ ★ Endurance ● ● ● ●



Le Boulangeard

Typé « spéciale d'enduro » cet itinéraire débute dans les alpages et fini à Allemond au lac du Verney (1 350 m de D-). Globalement peu engagé, ce parcours peut être très rapide pour les pilotes expérimentés et un bon exercice pour ceux qui le sont moins.

A «special enduro» ride, this route starts in pasturland and ends at Allemond at the Lac du Verney (1350 m of height loss). Although not very technical, it can be very fast for experienced riders and good practice for the less experienced.

ITINÉRAIRE

* **Au départ de l'Alpe d'Huez**, au « rond point des pistes », monter en direction du col de Poutran par la route des Lacs. À la fontaine du Poutran, prendre la piste sur la gauche et suivre le balisage [EN 3].

* Une fois en haut de la crête de la Sûre (1995 m), **on se trouve au sommet du parcours**. Le chemin descend sur la droite, traverse les alpages puis passe sous les pare-avalanches pour ensuite serpenter en lisière de forêt. Cette portion peut être très rapide pour ceux qui possèdent une bonne technique et un bon exercice pour ceux qui en ont moins.

* **Plus bas, le chemin devient plus calme et on arrive à l'intersection Sardonne/Oz**. Continuer tout droit vers Oz sur un petit sentier de traverse qui se transforme ensuite en piste. Continuer sur un petit km jusqu'à un virage partant sur la droite. Dans ce virage, suivre le sentier à gauche vers "Pré Reynaud". On retrouve une portion assez technique et rapide empruntée par la Megavalache.

* Après ce passage intense, **on retombe sur une piste, la descendre et passer l'épingle**. Après 10 m, le chemin du Boulangeard débute à droite. On suit le balisage [EN 4] et on arrive directement dans le vif du sujet avec des épingles et des virages relevés que l'on enchaîne à un rythme soutenu jusqu'à la route menant au hameau du Boulangeard.

* **Une fois sur la route, prendre à droite sur 100 m** puis descendre le premier sentier sur la gauche. Après quelques épingles et un escalier en bois, on rejoint la route d'Allemond et le lac du Verney. Continuer tout droit pour rejoindre Bourg-d'Oisans via le Raffour puis la piste longeant La Romanche.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour rejoindre le point de départ à l'Alpe d'Huez. Prendre 2 voitures et en laisser une à Bourg-d'Oisans. Ou profiter de la ligne de bus Bourg-d'Oisans > Alpe d'Huez (ligne 3020). En saison estivale, les remontées mécaniques vous permettront de rejoindre Oz station puis l'Alpe d'Huez depuis Allemond (attention il vous faudra un forfait).

De début juin à fin octobre / From early June to late October.

ROUTE

Starting at the «Rond Point des Pistes» roundabout in Alpe d'Huez, follow the Route des Lacs road up to the Col du Poutran. At La Fontaine du Poutran, take the track on the left (signposted «EN3»).

Once at the Crête de la Sûre (1995 m), you are at the highest point of the route. The path goes down to the right, crossing pasturland before passing under avalanche shelters and then winding its way along the edge of a forest. This section can be very fast for skillful riders and is a good exercise for those with less experience.

Lower down, the path suddenly becomes calmer and you arrive at the Sardonne/Oz junction. Carry straight on towards Oz. This is a small, transverse path that then turns into an off-road vehicle track. Stay on this track for just under 1 km until you get to a right-hand bend. At this bend, follow the path going off to the left towards "Pré Reynaud". This section, which is also part of the Megavalanche, is quite fast and technical.

After this somewhat intense section, you arrive on an off-road vehicle track. Carry on down it, past the hairpin bend and just 10 m further on, the Chemin du Boulangeard goes off to the right (signposted "EN 4"). You are now getting to the serious part, with technical switchbacks and some fine banked bends that follow one after the other until you reach the road leading to Le Boulangeard.

Once on the road, turn right for 100 m and then take the first path down on the left. After a few bends and some wooden steps, you join the road to Allemond and the Lac du Verney. Carry straight on to Bourg-d'Oisans via le Raffour and then the track alongside the Romanche river.

There are a number of options for getting to the start point at Alpe d'Huez. If you have two cars, leave one in Bourg-d'Oisans. Or use the Bourg-d'Oisans > Alpe d'Huez bus (line 3020). In the summer, the cable car will allow you to reach Oz station then Alpe d'Huez from Allemond (be careful, you will need a ticket).



Alpe d'Huez → La Sûre → Pré Reynaud → Le Boulangeard
→ Lac du Verney → Bourg d'Oisans



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ / Departure : **Alpe d'Huez 1 850 m**

Arrivée / Arrival : **Bourg-d'Oisans 720 m**

Durée / Time : **2 h**

Distance / Distance : **19 km**

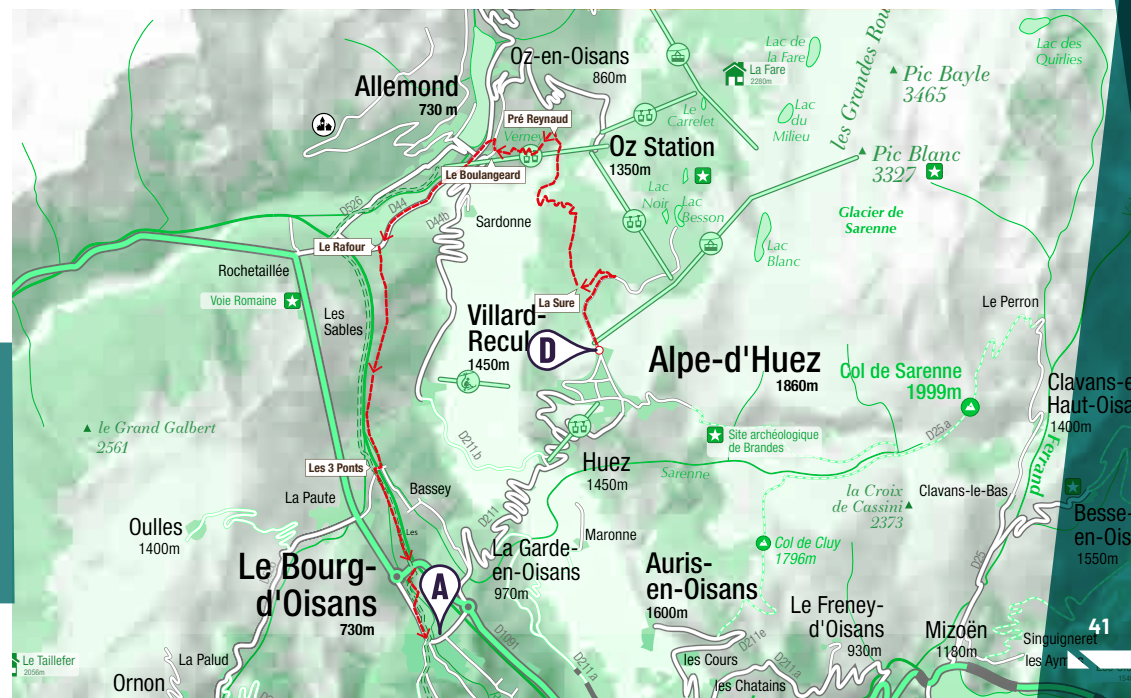
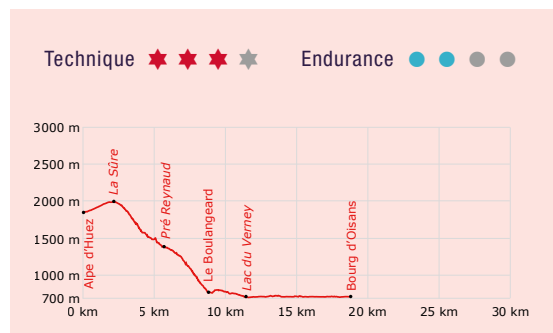
Point le plus haut / Highest point : **1 995 m**

Point le plus bas / Lowest point : **712 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+220 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-1 350 m**

📍 Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



Le chemin des Combes

Itinéraire varié à travers alpages et sous-bois qui descend progressivement dans la vallée de l'Eau d'Olle. Le parcours alterne de petites descentes et montées sans grandes difficultés techniques mais requiert une bonne condition physique.

This a varied route through pasture and woodland, descending gradually into the Eau d'Olle Valley. It switches between short descents and uphill sections, without any major technical difficulties, although a good level of fitness is required.

ITINÉRAIRE

- * Cet itinéraire suit le balisage FFC [XC 6] jusqu'à Oz station.
- * **Monter tout en haut de la station au «rond point des pistes»** puis rejoindre «le chemin panoramique» (à gauche du télésiège du Signal) qui contourne la Grande Sûre.
- * Suivre le **chemin panoramique** puis basculer dans la Combe du Bras. La partie haute se négocie sur des épingles en terre. Plus bas, le terrain devient minéral et technique.
- * On rejoint la **route Huez - Villard-Reculas**. Prendre à droite pendant 3 km jusqu'à Villard-Reculas.
- * Avant d'arriver à Villard-Reculas, suivre sur la droite le balisage [XC 6] que l'on suit jusqu'à Pré Reynaud.
- * **À partir de Pré Reynaud**, prendre à gauche vers le Bessay. On traverse le pont du Gay, puis le Faubourg avec ses vieilles granges.
- * **Du Bessay**, remonter 500 m sur la route jusqu'à l'épingle et prendre le chemin de la Rompure, direction l'Enversin-d'Oz.
- * **À l'Enversin**, descendre à gauche pour passer sous le village. Au niveau des dernières maisons, bien guetter le petit sentier qui descend sur la gauche vers Pourchery (panneau).
- * **À Pourchery**, sur la gauche après le chalet «La Maitreya», suivre le balisage FFC [XC 7] pour prendre le sentier en direction du lac du Verney. Le sentier coupe plusieurs fois la route. Traverser le hameau du Verney puis la rivière de l'Eau d'Olle par la passerelle himalayenne. Longeur le lac du Verney pour retourner sur Allemond.
- * **Il reste ensuite 10 km de plat** pour rejoindre son véhicule à Bourg-d'Oisans. On peut suivre la digue en passant par le Raffour.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour rejoindre le point de départ à l'Alpe d'Huez. Prendre 2 voitures et en laisser une à Bourg-d'Oisans. Ou profiter de la ligne de bus Bourg-d'Oisans > Alpe d'Huez (ligne 3020). En saison estivale, les remontées mécaniques vous permettront de rejoindre Oz station puis l'Alpe d'Huez depuis Allemond (attention il vous faudra un forfait).

De début juin à fin octobre / From early June to late October.

ROUTE

The route follows the FFC signposting [XC 6] as far as Oz. Ride up to the very top of the resort, to the «Rond point des pistes» roundabout and on to the «Chemin panoramique» (on the left of the «Le Signal» chairlift), which goes round the Grande Sûre.

Follow this panoramic and the Combe du Bras path. The first part is on earth switchbacks, whereas, lower down, the path becomes stonier and more technical.

When you arrive at the Huez - Villard-Reculas road, turn right for 3km to Villard-Reculas.

Just before entering Villard-Reculas, follow the [XC 6] until Pré Reynaud.

At Pré Reynaud, turn left to Le Bessay. After crossing the 'Pont du Gay' bridge, go through Le Faubourg, with its old mountain barns.

From Le Bessay, ride up the road for about 500m to the hairpin bend and take the 'Chemin de la Rompure' towards Enversin-d'Oz.

In L'Enversin, turn down to the left, riding below the village. Around the last houses, don't miss the small path down to the left, signposted Pourchery.

In Pourchery, after the chalet called «Maitreya», turn left towards the Lac du Verney, following the FFC signs (XC 7). The path cuts across the road on several occasions. Cross the hamlet of Le Verney, then the Eau d'Olle river via the Himalayan footbridge and ride along the side of the lake back to Allemond.

It's now a 10 km flat ride back to Bourg-d'Oisans. One option is to follow the dyke, via Le Raffour.

There are a number of options for getting to the start point in Alpe d'Huez. If you have two cars, you can leave one in Bourg-d'Oisans. Or you can take the Bourg-d'Oisans > Alpe d'Huez bus (line 3020). In July and August, the cable car will allow you to reach Oz station then Alpe d'Huez from Allemond (be careful, you will need a ticket).

Alpe d'Huez → Villard-Reculas → Oz (station) → Le Bessay
→ L'Enversin → Pourchery → Allemond → Bourg-d'Oisans

INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ / Departure : **Alpe d'Huez 1 850 m**

Arrivée / Arrival : **Bourg-d'Oisans 720 m**

Durée / Time : **3 h 30**

Distance / Distance : **33 km**

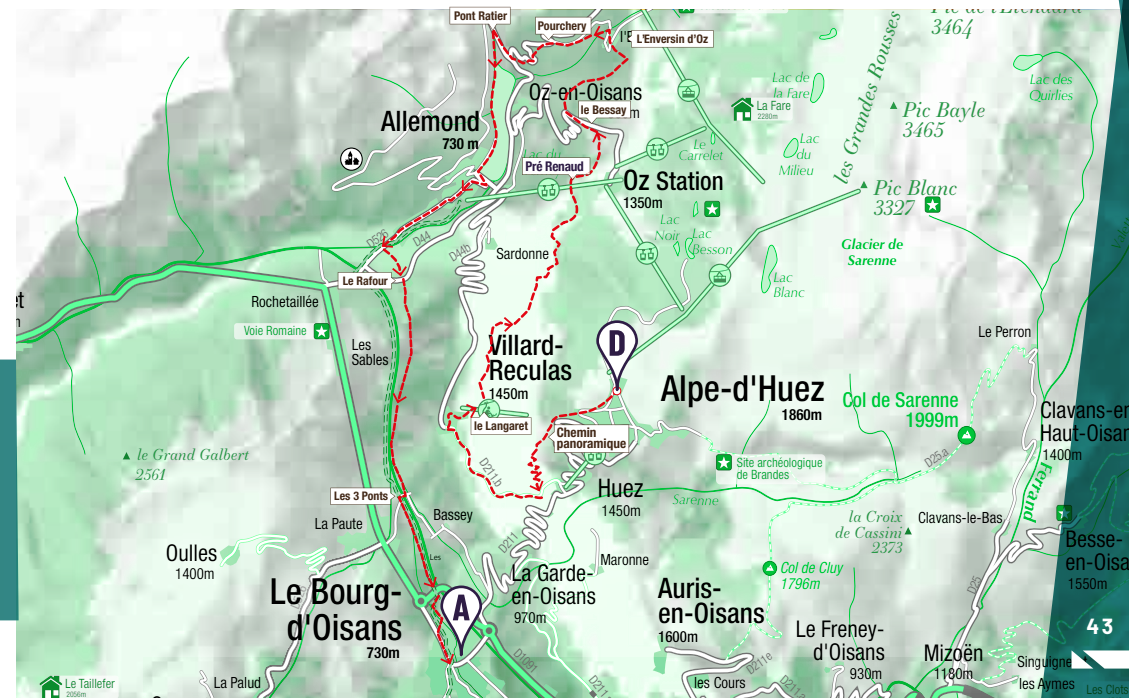
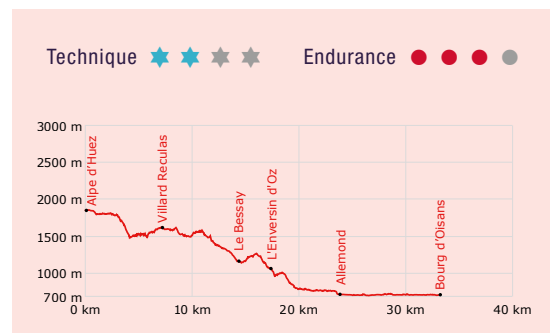
Point le plus haut / Highest point : **1 850 m**

Point le plus bas / Lowest point : **712 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+583 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-1 718 m**

Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



La boucle d'Auris

Cette boucle typée XC serpente à travers les balcons d'Auris. Orienté plein sud, l'itinéraire est agréable et permet de découvrir de jolis singles intéressants à rouler, des petits hameaux préservés et d'éblouissants points de vue sur La Meije.

This typical cross-country loop winds its way along the balcony paths of Auris. This is a pleasant, south-facing route, where you can explore some interesting single tracks, ride through unspoiled hamlets and enjoy amazing views over La Meije.

ITINÉRAIRE

* **Depuis le parking des Orgières à Auris**, suivre la direction de «Plancet» en descendant vers la droite. Le départ du chemin débute en contrebas de l'aire de camping car. On part au milieu d'une belle forêt de pins sylvestres pour une traversée de 2 km sur un sentier étroit avec un profil plutôt descendant.

* **En arrivant vers l'arête de Piégut**, plonger à gauche par un sentier droit et raide jusqu'à Plancet. On passe la petite aire de pique-nique de Plancet et peu après, il ne faut pas rater l'intersection qui vous ramènera au hameau des Certs. Passer la clôture à gauche pour partir à travers champs jusqu'aux Certs.

* **Aux Certs**, traverser le hameau vers le haut pour rejoindre un beau sentier qui remonte jusqu'aux Cours. Traverser Les Cours en montant vers le chemin du facteur qui vous emmènera jusqu'à la Croix de Trévoux. De là, rejoindre la route et tourner à gauche pour rejoindre le hameau de Puy-le-Haut.

* **Du Puy**, prendre la direction du col de Cluy par le chemin du Lauzat, puis par la piste 4x4 qui vous fera passer devant la grange Perchoux. Une belle montée en perspective jusqu'au col de Cluy (5 km pour 500 m de D+). On peut aussi abrégé cette montée en rejoignant directement la chapelle St-Giraud une fois sur la piste 4x4.

* **Juste avant d'arriver au col de Cluy** (1800 m), prendre à gauche un petit sentier en herbe qui descend en direction de la chapelle St-Giraud.

* Juste avant d'arriver sur la route, **on prend le petit chemin qui monte à la chapelle St-Giraud**. Passer derrière la chapelle et suivre le sentier qui ramène à Auris en surplombant la route.

Laissez votre véhicule sur le parking de la station d'Auris-en-Oisans / Leave your car in the Auris-en-Oisans car park.

De début mai à fin octobre / From early May to late October.

ROUTE

Starting from the Orgières car park in Auris, follow signs to «Plancet», taking a path off to the right, which starts just below the parking area for motorhomes. The gradual descent is on a narrow path, taking you on a 2 km ride through a lovely wood of Scots pines.

When you arrive at the Piégut ridge, turn down left onto a straight, steep path leading down to Plancet. Shortly after the Plancet picnic area, don't miss the junction where you turn off towards the hamlet of Les Certs. Ride past the fence on the left and then across the fields to Les Certs.

Once there, ride up through the hamlet and join up with a lovely path that leads up to Les Cours. Carry on through Les Cours, up towards the «Chemin du Facteur» or Postman's Path which leads to the Croix de Trévoux. From there, join up with the road and turn left for the hamlet of Puy-le-Haut.

From Puy, follow signs for the Col de Cluy via the Chemin du Lauzat and then on the 4WD track that takes you past the Grange Perchoux (barn). It's quite a climb up to the Col de Cluy (5 km, with 500 m height gain). If you prefer, you can reduce this uphill section by riding directly to the Chapelle St-Giraud once you are on the 4WD track.

Just before arriving at the Col de Cluy (1800 m), turn left onto a small grassy path that leads to the Chapelle St-Giraud.

Just before reaching the road, take the small path that leads up to the Chapelle St-Giraud. Ride behind the chapel and follow the path that runs just above the road back to Auris.



Auris-en-Oisans → Plancet → Les Certs → Les Cours
→ Puy-le-Haut → Col de Cluy → Auris-en-Oisans



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival :

Auris-en-Oisans (station) 1 600 m

Durée / Time : **3 h 30**

Distance (boucle) / Distance (loop) : **16 km**

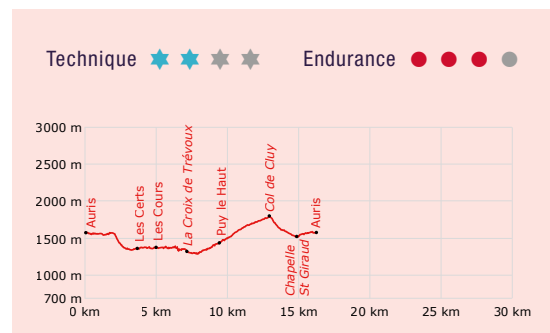
Point le plus haut / Highest point : **1 800 m**

Point le plus bas / Lowest point : **1 298 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+710 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-710 m**

📍 Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



La boucle de Besse

La montée au plateau d'Emparis par la piste pastorale se fait tranquillement face à un panorama grandiose. La descente par le GR 54 jusqu'à Besse laisse la part belle au pilotage et devrait vous laisser un large sourire sur le visage une fois en bas.

The climb up to the Emparis Plateau is gradual, on a mountain track, with a fabulous views. The descent to Besse on the GR 54 is a stimulating MTB downhill path and you should arrive at the bottom with a happy grin on your face!

ITINÉRAIRE

* **Du parking**, continuer la route vers le GR 54 direction le plateau d'Emparis. Prendre ensuite la piste carrossable qui part à droite de l'entrée du GR. La montée se fait assez rapidement sur un terrain agréable et roulant avec une vue des plus agréables.

* Une fois sur le plateau, **se diriger à gauche** pour prendre le col St-George 100 m plus loin.

* **Prendre le GR54 qui redescend à Besse**. Le sentier offre une descente ludique sur un sol schisteux agrémenté de nombreux virages relevés.

* Après un enchaînement intense en sensation, **on arrive le sourire aux lèvres au col Nazié**. Attention, il est fréquent que des troupeaux paissent à cet endroit.

* Continuer le chemin car il reste encore de bons virages à se mettre sous les roues.

* On finit sur la petite route prise à l'aller pour **retourner à Besse**.

MISE EN GARDE

* **La mairie de Besse-en-Oisans se pose la question de la sur-fréquentation de cette descente par le GR**. L'utilisation abusive de navettes motorisées – souvent des minibus qui montent une dizaine de VTT – rend la fréquentation du chemin à la descente problématique. C'est un mode de pratique qui s'apparente à la pratique VTT en station et qui ne correspond pas à l'environnement local. De plus, le plateau d'Emparis est **un site naturel classé et un site Natura 2000, donc un territoire fragile qu'il faut respecter**. Pas d'interdiction, mais une alerte sur la pratique du VTT exclusivement de descente qui n'est pas à sa place dans un environnement sauvage, par opposition à un environnement station.

Laissez votre véhicule sur le parking à la sortie de Besse-en-Oisans, en contre-bas de la boulangerie artisanale. Leave your car at the car park the other side of Besse, just below the traditional bakery.

De début mai à fin octobre / From early May to late October.

ROUTE

Starting from the car park, carry on along the road towards the GR54 path, following sign to 'Le Plateau d'Emparis'. Then take the paved track which goes off to the right from the entrance to the GR path. The climb is steady, on easy terrain, allowing you to enjoy the wonderful views.

Once on the plateau, turn to the left to the Col St-George, 100 m further on.

Take the GR54 back down to Besse. This path offers an entertaining descent on shale ground with plenty of natural banking.

After a thrilling series of hairpins, you arrive with a grin at the Col Nazié, but take care here as this is grazing ground for livestock.

Carry on downwards, as there are plenty more bends to enjoy, ending up back on the small road that leads to Besse.

WARNING

The mayor's office in Besse-en-Oisans is questioning the overuse of this descent on the GR path. The frequent use of shuttle vehicles – often minibuses taking up a dozen mountain bikes – is creating problems regarding the number of bikes on the path. This is a style of mountain biking similar to that practiced in resorts and is not suited to the local environment. In addition, the Emparis plateau is a listed natural site and a Natura 2000 site – a fragile area that we need to respect. There are no prohibitions, but alarm bells are ringing as regards downhill-only mountain biking, which has its place in resorts, rather than in such an untamed environment.



Besse-en-Oisans → Col Saint George → Col Nazié
→ Besse-en-Oisans



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival : Besse-en-Oisans 1550 m

Durée / Time : 2 h

Distance (boucle) / Distance (loop) : 14 km

Point le plus haut / Highest point : 2 263 m

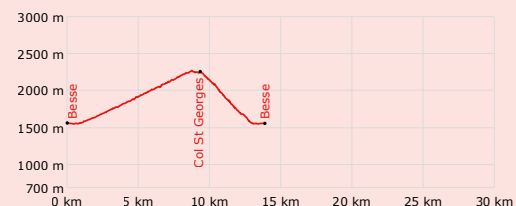
Point le plus bas / Lowest point : 1 550 m

Dénivelé positif / Total ascent : +700 m

Dénivelé négatif / Total descent : -700 m

Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET ou Top 25 Meije Pelvoux 3436 ET.

Technique ★★☆☆ Endurance ●●●●●



La boucle de Singuigneret

7 km de descente sur un sentier varié et technique dans des vallons vertigineux.
La montée assez longue se fait cependant en douceur sur un sol roulant.

A 7 km descent on a varied and technical path down steep valleys. Although quite long, the climb up is gradual.

ITINÉRAIRE

* **Du centre du village de Mizoën**, prendre la piste carrossable en direction de Singuigneret. Compter deux heures de montée en prenant son temps jusqu'au chalet du Fay. La vue sur la vallée de la Romanche, le glacier de la Girose et La Meije fera agréablement passer le temps.

* **On contourne le refuge du Fay** pour prendre sur la gauche le GR 50 qui remonte légèrement jusqu'aux chalets Girardet. On reste sur la trace la plus à droite jusqu'à « Sur Breche » (2307 m).

* **On arrive au sommet du parcours.** Il n'y a plus qu'à profiter de la descente dans les alpages en suivant la direction de l'ancien refuge des Chatons.

* L'itinéraire plonge dans un magnifique vallon. Au fond, il faut passer sur la rive droite et monter progressivement jusqu'aux ruines de l'Alpe puis jusqu'à l'ancien refuge des Chatons.

* **En face du refuge**, traverser la piste et prendre le chemin qui descend. Cette portion traverse à flanc une paroi schisteuse avec une vue plongeante sur le lac du Chambon. Cela peut paraître assez impressionnant mais à part les 2 premiers virages, il n'y a pas de difficultés techniques. La chute est toutefois interdite.

* Ensuite **on rejoint Singuigneret puis Mizoën** en coupant plusieurs fois la piste carrossable.

ROUTE

From the center of Mizöen village, take the track road to Singuigneret. The climb should take about two hours, without hurrying, up to the Chalet du Fay. You have time to enjoy the views over the Romanche valley, Girose glacier and La Meije.

Go round the Refuge du Fay to join up with the GR 50 which climbs gradually to the Chalets Girardet. Stay on the right-hand track up to « Sur Brèche » (2307 m).

This is the highest point of the ride. You can now enjoy the descent through the pastureland, following signs to the former Refuge des Chatons.

The path descends into a magnificent valley. At the bottom, cross over to the right-hand bank of the stream and continue to the Ruines de l'Alpe and then to the former Refuge des Chatons.

Cross the track in front of the hut and take the path leading off downhill. This section crosses over a shale wall with a commanding view over the Lac du Chambon. This may sound challenging, but apart from the first two bends, there are no specific technical difficulties. Just make sure you don't fall off.

This path leads back to Singuigneret and then Mizoën, cutting over the track road on several occasions.



Mizoën → Refuge des Chatons → Refuge du Fay / Plateau d'Emparis → Refuge des Chatons → Mizoën



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival : **Mizoën 1 190 m**

Durée / Time : **4 h**

Distance (boucle) / Distance (loop) : **24 km**

Point le plus haut / Highest point : **2 307 m**

Point le plus bas / Lowest point : **1 190 m**

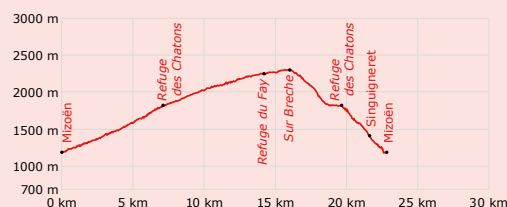
Dénivelé positif / Total ascent : **+1 164 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-1 164 m**

📍 Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



Technique ★★☆☆ Endurance ●●●●



📍 Se garer à Mizoën / Leave your vehicle in Mizoën.

📅 De début mai à fin octobre / From early May to late October.



L'Aiguillon

Un beau parcours à la demi-journée qui permet d'admirer depuis le versant sud les somptueux panoramas sur les glaciers de La Meije et des Agneaux et de rouler sur de magnifiques singles.

A lovely half-day ride, offering fabulous views from the south-facing valley over the mountains of La Meije and Les Agneaux and magnificent single tracks.

ITINÉRAIRE

- * Cet itinéraire au départ de Villar d'Arène est balisé **FFC (n°4 - L'Aiguillon)**.
- * **Traverser Villar d'Arène et rejoindre le hameau du Pied du Col** par une petite route. Arrivé au hameau, remonter à gauche en direction des Cours par un sentier jusqu'à la D1091. Sur la D1091, prendre à droite sur 250 m puis prendre le chemin à gauche pour monter jusqu'aux Cours.
- * **À l'entrée du hameau**, prendre à droite le chemin qui passe au dessus. Rejoindre la petite route qui mène au parking du Chardoucier.
- * Avant d'arriver au parking, **monter sur la gauche pour rejoindre l'Aiguillon** (2052 m) par un chemin en balcon. Quelques minutes de poussage seront de mise sur les derniers mètres.
- * **Du sommet de l'Aiguillon**, descendre sur la droite en direction de Valfroide. Au fond du vallon, prendre à gauche et monter par cet agréable sentier en balcon jusqu'à Puy Golèfre.
- * **De Puy Golèfre**, descendre sur un sentier un peu technique sur la fin jusqu'à la D1091.
- * **Prendre à droite pour retourner en direction de La Grave**. À l'entrée du village, descendre à gauche à l'Arboretum (direction «Camping de La Meije»). En bas, traverser La Romanche et prendre à gauche pour remonter en bordure du Parc national des Écrins par un sentier technique jusqu'à Villar d'Arène.

VARIANTE :

La descente du chemin de Côte de la Ville.

- * De l'Aiguillon, prendre le «**chemin de Côte de la Ville**» qui amène directement à Villar d'Arène. Itinéraire technique à base de pings très serrés sur un sentier très étroit.
- * À réserver aux vététistes **expérimentés**.

Se garer sur parking à l'entrée de Villar d'Arène.
Leave your car in the car park at the entrance to Villar d'Arène.

De début mai à fin octobre / From early May to late October.

ROUTE

Starting at Villar d'Arène, this route is signposted FFC no. 4 L'Aiguillon. Cross Villar d'Arène and ride to Le Pied du Col on a small road. Once at the hamlet, turn off up to the left towards Les Cours on a path that takes you up to the D1091. From the D1091, turn right for 250 m and then take a path off to the left that leads up to Les Cours.

At the entrance to the hamlet, turn right onto the path that goes above the road, before rejoining the small road that leads to the Chardoucier car park.

Just before the car park, turn off up to the left to L'Aiguillon (2052 m) on a balcony path. You'll probably need to push the last few metres.

From the summit of L'Aiguillon, go down to the right towards Valfroide. At the end of the valley, turn left up a very pleasant path to Puy Golèfre.

From Puy Golèfre, go down a somewhat technical path to the D1091.

Turn right towards La Grave and at the entrance to the village, turn down to the left to the Arboretum (following signs to «Camping La Meije»). At the bottom, cross over the Romanche river and and left up the side of the Ecrins National Park boundary on a technical path until you reach Villar d'Arène.

ALTERNATIVE:

The descent of the Chemin de Côte de la Ville.

From L'Aiguillon, take the «Chemin de Côte de la Ville», which leads directly to Villar d'Arène. This is a technical ride, featuring tight switchbacks on a very narrow path.

Only for experienced bikers!

Villar d'Arène → Pied du Col → Les Cours → L'Aiguillon
→ Le Puy Golèfre → La Grave → Villar d'Arène

INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival : **Villar d'Arène 1640 m**

Durée / Time : **2 h 30**

Distance (boucle) / Distance (loop) : **14 km**

Point le plus haut / Highest point : **2 052 m**

Point le plus bas / Lowest point : **1 472 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+616 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-616 m**

Variante / Alternative

Durée / Time : 0 h 20

Distance / Distance : 3,5 km

Dénivelé + / Total + : +41 m

Dénivelé - / Total - : -462 m

Carte / Map : Top 25 IGN 3435 ET Valloire



La forêt de l'ours par la combe du Bras

Très bel itinéraire typé enduro, destiné à des pratiquants déjà débrouillés. C'est l'un des rares sentiers qui permet de descendre sur Bourg-d'Oisans depuis l'Alpe d'Huez.

This great enduro route is perfect for experienced bikers. It's one of the rare tracks that leads down to Bourg-d'Oisans from Alpe d'Huez.

ITINÉRAIRE

- Cet itinéraire suit le balisage **FFC [EN 6]**.
- **À l'Alpe d'Huez**, monter tout en haut de la station au « rond point des pistes » puis rejoindre « le chemin panoramique » qui contourne la Grande Sure.
- Suivre le **chemin panoramique** jusqu'à une table d'orientation. Une petite pause pour admirer la vue et on passe en mode descente.
- **On bascule dans la combe du Bras** en suivant le chemin tout droit dans la forêt (ne pas monter à droite). La partie haute de la combe du Bras se négocie sur des épingles en terre. Plus bas, le terrain devient minéral et technique.
- On rejoint la **route goudronnée Huez - Villard-Reculas**. Prendre à droite pendant 3 km jusqu'à Villard-Reculas. La route du Pas de la Confession surplombe toute la plaine de Bourg-d'Oisans avec des points de vue remarquables.
- **Traverser Villard Reculas**. On arrive sur un parking, prendre le sentier en herbe au fond du parking à gauche.
- **Le départ de la descente de la Forêt de l'Ours** se fait sous le monument aux morts, dans un enclos où il y a parfois des troupeaux. **Attention**, des « ralentisseurs » ont été installés jusqu'au sous-bois.
- **On pénètre dans la forêt** et le sentier file vite jusqu'à une petite passerelle. Peu après, prendre tout droit dans l'épingle en suivant les panneaux [EN 6]. La première partie se compose de beaux virages relevés puis, après une traversée, on rejoint la partie plus technique de la Fontaine de l'Ours.
- **Après un enchaînement intense**, on arrive sans transition dans la plaine de Bourg-d'Oisans vers le hameau du Raffour.
- De là, vous pouvez **rejoindre Bourg-d'Oisans** en prenant à gauche ou Allemond en continuant tout droit.

ROUTE

This route is signposted by the FFC [EN 6].

In Alpe d'Huez, ride up to the top of the resort, to the « Rond point des Pistes » roundabout and then onto the « Chemin Panoramique » that goes around the Grande Sure.

Follow the panoramic path to a viewpoint table, where you can take a minute to admire the view, before switching into descent mode.

Set off into the Combe du Bras, following the path straight down into the forest (not going up to the right). The upper part of the Combe du Bras features rather slippery soil bends. Lower down, the terrain becomes stony and more technical.

This path brings you down to the Huez - Villard-Reculas tarmac road, which you take to the right for 3km to Villard-Reculas. The « Pas de la Confession » road daringly overhangs the entire Bourg-d'Oisans plain with superb viewpoints. Ride through Villard-Reculas. When you get to a car park, take the grassy path at the end to the left.

The path into the Forêt de l'Ours starts below the war memorial, in a field where there are sometimes livestock. Take care, as « speed bumps » have been installed as far as the beginning of the wood.

Once in the woodland, the path is fast until a small foot-bridge. Just afterwards, go straight on at the switchback, following the signs [EN 6]. The first part has lovely banked switchbacks and then after a traverse, you get to the more technical section called 'La Fontaine de l'Ours'.

After this exciting section, you arrive directly in the Bourg-d'Oisans plain, close to the hamlet of Le Raffour. From here, you can either go straight on to Allemond, or turn left to Bourg-d'Oisans.

You have a couple of options open to you for getting to the start point at Alpe d'Huez. You can either take two cars and leave one in Bourg-d'Oisans or else use the Bourg-d'Oisans > Alpe d'Huez (line no. 3020) bus service. In the summer, the cable car will allow you to reach Oz station then Alpe d'Huez from Allemond (be careful, you will need a ticket).



L'Alpe d'Huez → La Combe du Bras → Villard-Reculas
→ Raffour → Bourg-d'Oisans



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ / Departure : **Alpe d'Huez 1 850 m**

Arrivée / Arrival : **Allemond ou Bourg-d'Oisans 720 m**

Durée / Time : **2 h**

Distance / Distance : **17 km**

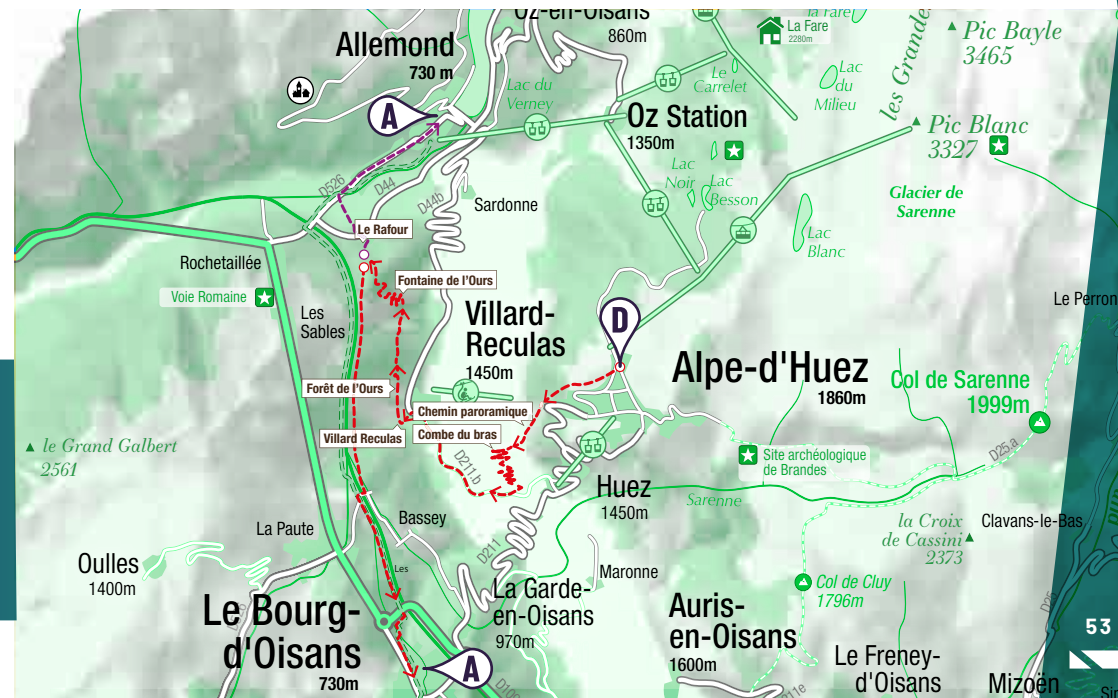
Point le plus haut / Highest point : **1 850 m**

Point le plus bas / Lowest point : **720 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+146 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-1 280 m**

📍 Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



Plusieurs possibilités s'offrent à vous pour rejoindre le point de départ à l'Alpe d'Huez. Prendre 2 voitures et en laisser une à Bourg-d'Oisans. Vous pouvez aussi profiter de la ligne de bus Bourg-d'Oisans > Alpe d'Huez (ligne 3020). En saison estivale, les remontées mécaniques vous permettront de rejoindre Oz station puis l'Alpe d'Huez depuis Allemond (attention il vous faudra un forfait).

📅 De début juin à fin octobre / From early June to late October.



Le chemin du facteur

Un bel itinéraire emblématique de l'Oisans : sentier étroit, virages en épingles, passages vertigineux. Ce sentier suit le GR 50 pour relier Villard-Reymond à Bourg-d'Oisans. Il se faufile à travers la falaise surplombant Bourg-d'Oisans.

A lovely route that is emblematic of Oisans, featuring a narrow path, switchbacks and airy sections. The path follows the GR 50, linking Villard-Reymond to Bourg-d'Oisans, winding its way across the cliff overhanging Bourg-d'Oisans.

ITINÉRAIRE

* **Le sentier démarre au col du Solude (1680 m) en haut de Villard-Reymond** et suit le **GR50**. Attention, sur le haut du parcours, certaines sections sont réservées aux piétons OU aux VTT... bien suivre le panneauage.

* **Depuis le col** descendre par la route sur 100m puis prendre le chemin qui file tout droit dans le virage. On commence par une piste très roulante. Surveiller le bas côté droit pour prendre un petit sentier très joueur qui serpente entre les arbres mais sur lequel il faut rester vigilant.

* On retrouve le **GR50** et on continue tout droit sur le sentier réservé aux VTT. Le sentier se resserre petit à petit pour laisser place à un enchaînement d'épingles plus ou moins techniques. Dans tous les cas, **PRUDENCE** le vide n'est jamais loin. Il n'y a pas d'intersection, donc pas de risque de se perdre.

* **L'arrivée se fait derrière le Belvédère de Bourg-d'Oisans.** Pour le contourner, descendre à droite en suivant un petit sentier jusqu'à la route. Vous arrivez alors au quartier de « La Ville Noire ». Prendre à gauche pour rejoindre le centre de Bourg-d'Oisans.



📍 Depuis Bourg-d'Oisans, l'accès au col du Solude peut se faire à vélo (+/- 2h) ou en rotation avec 2 véhicules (+/- 30 min pour monter en voiture).

2 possibilités d'accès :

- Par la route du col d'Ornon (D526) puis Villard-Reymond (D210).
- Par Villard-Notre-Dame (D219) puis piste 4x4 jusqu'au col du Solude.

📅 De début juin à fin octobre / From early June to late October.

You can get to the Col du Solude from Bourg-d'Oisans either by bike (around 2 hours) or by car (30 mins), if you have another car you can leave in Bourg-d'Oisans. 2 routes:

- Via the road to Le Col d'Ornon (D526) then Villard-Reymond (D210)
- Via Villard-Notre-Dame (D219) then the 4WD track to the Col du Solude.

ROUTE

The path starts at the Col du Solude (1680 m) above Villard-Reymond and follows the GR 50 footpath. Keep your eyes open as at the top of the route, certain sections are separate for hikers and mountain-bikers, so make sure you follow the signs.

Ride down 100 m from the Col on the road and take the path that carries straight on at the bend. This starts on a fast path, but you need to look out to the right for a smaller path that winds between the trees. It's a fun path, but you need to concentrate.

Once back on the GR50, carry straight on to the path reserved for bikers, which gradually narrows until it becomes a series of switchbacks of varying technical difficulty. In all cases, BE CAREFUL as the cliff edge is never far away. There are no junctions, so no risk of getting lost.

You arrive behind the Bourg-d'Oisans belvedere, which you go round to the right, following a small path as far as the road. This is in the « Ville Noire » district of Bourg-d'Oisans - turn left for the town centre.



Villard-Reymond → Col du Solude → Bourg-d'Oisans



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ / Departure : **Villard-Reymond - Col du Solude 1 680 m**

Arrivée / Arrival : **Bourg-d'Oisans 720 m**

Durée / Time : **30 min**

Distance / Distance : **5 km**

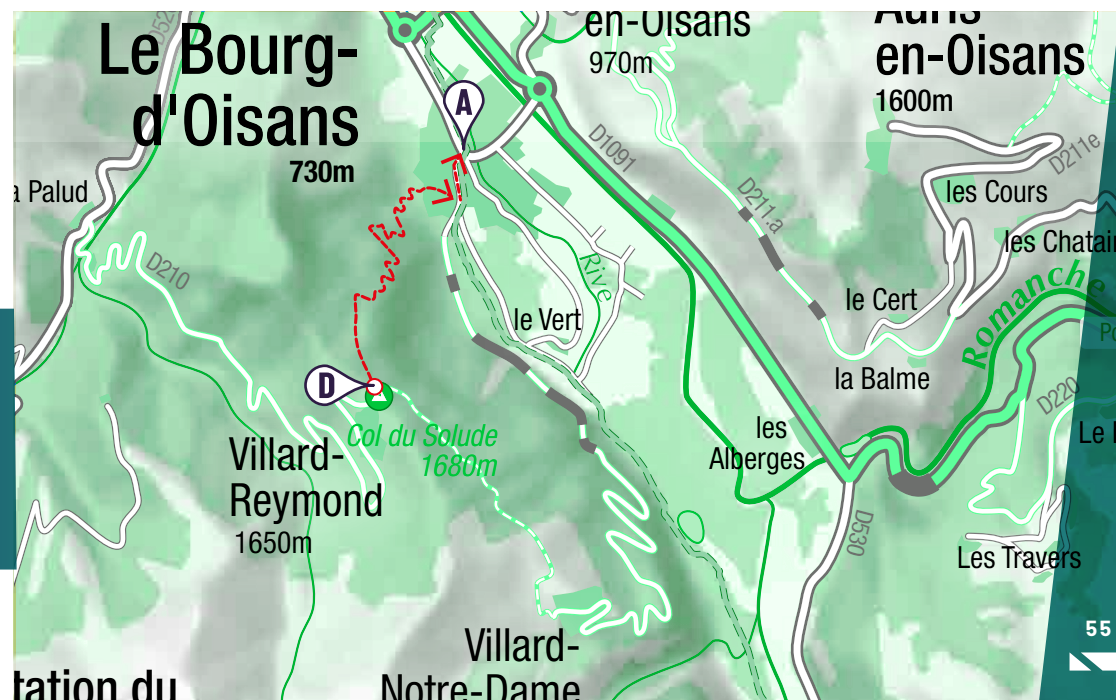
Point le plus haut / Highest point : **1 680 m**

Point le plus bas / Lowest point : **720 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+10 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-970 m**

📍 Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



Descente de la machine à coudre (par Le Puy)

Itinéraire assez complexe avec des épingles très techniques en bordure de la falaise de Prégentil.

This is quite a complicated trail, with highly technical switchbacks near the edge of the Prégentil cliff.

ITINÉRAIRE

* **Le départ se fait au col du Solude juste au dessus de Villard-Reymond.** Un lieu paisible avec un magnifique point de vue sur la plaine de Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez.

* **Du col du Solude,** rejoindre le col Saint-Jean en montant sur votre gauche. Au col Saint-Jean, suivre la direction « La Paute » en descendant dans l'alpage. Au bout, prendre à droite direction « La Paute / Le Bourg-d'Oisans par Le Puy ».

* Dans la forêt, une série d'épingles très serrées et techniques vous attend. Le chemin emmène au bord de la **falaise de Prégentil**.

* **Au bout de cet enchaînement intense,** on arrive sur une ancienne piste d'exploitation forestière. Descendre la piste sans aller trop vite pour ne pas rater le premier sentier sur la droite. Sur cette partie, le chemin se veut plus large et les virages plus ouverts, on souffle !

* On descend alors plus tranquillement jusqu'aux ruines du Puy. Prendre à gauche direction « La Paute » sur un sentier très très technique. Il y a une intersection. **Ne pas suivre la crête et basculer à gauche en suivant le balisage « trail ».**

* **Arrivé au fond de la vallée de la Lignarre,** vous êtes devenu maître dans l'art du « nose turn » ! Prendre à droite pour rejoindre Bourg-d'Oisans en longeant la route.

VARIANTE : Sous la falaise de Prégentil

* **Vous avez eu votre dose d'épingles et vous voulez filer cheveux au vent directement jusqu'à Bourg-d'Oisans ?** Aux ruines du Puy, prenez à droite. Un sentier en balcon plus accessible techniquement vous ramène juste derrière le gymnase de Bourg-d'Oisans.

Depuis Bourg-d'Oisans, l'accès au col du Solude peut se faire à vélo (+/- 2h) ou en rotation avec un véhicule (+/- 30 min pour monter).

2 possibilités d'accès :

- Par la route du col d'Ornon (D526) puis Villard-Reymond (D210).
- Par Villard-Notre-Dame (D219) puis piste 4x4 jusqu'au col du Solude.

De début juin à fin octobre / From early June to late October.

You can get to the Col du Solude from Bourg-d'Oisans either by bike (around 2 hours) or by car (30 mins), if you have another car you can leave in Bourg-d'Oisans. 2 routes:

- Via the road to Le Col d'Ornon (D526) then Villard-Reymond (D210)
- Via Villard-Notre-Dame (D219) then the 4WD track to the Col du Solude.

ROUTE

The route starts from the Col du Solude, just above Villard-Reymond. This is a peaceful place, with a magnificent viewpoint over Bourg-d'Oisans and Alpe d'Huez.

From the Col du Solude, turn left up to the Col Saint-Jean. Once at the Col Saint-Jean, follow signs to « La Paute », down through the pastureland. At the end, turn right, following signs for « La Paute / Le Bourg-d'Oisans par Le Puy ».

In the forest, a series of very tight, technical switchbacks awaits, leading close to the edge of the Prégentil cliff.

This intense section takes you down to an old forest track. Go down this track, but not too fast or you'll miss the first path off to the right. The path widens out and the bends are not as tight. You can breathe more easily!

It's then a pleasant ride down to the ruins of Le Puy. Turn left towards « La Paute » on a highly technical track. When you come to a junction, do not follow the ridge and fork off to the left, following the « trail » waymarks.

By the time you get to the bottom of the Lignarre valley, you'll be an expert in the art of nose turns! Turn right, back to Bourg-d'Oisans alongside the road.

ALTERNATIVE RETURN: Under the Prégentil cliff.

If you've had enough of switchbacks and prefer to let your hair fly behind you on a path directly back to Bourg-d'Oisans, turn right when at the ruins of Le Puy. A more technically accessible balcony path leads you directly back just behind the sports hall of Bourg-d'Oisans.



Villard-Reymond → Col du Solude → Col de Saint-Jean
→ Le Puy → La Paute → Bourg-d'Oisans



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ / Departure : Villard-Reymond - Col du Solude 1 680 m

Arrivée / Arrival : Bourg-d'Oisans 720 m

Durée / Time : 2 h

Distance / Distance : 10 km

Point le plus haut / Highest point : 1 842 m

Point le plus bas / Lowest point : 720 m

Dénivelé positif / Total ascent : +200 m

Dénivelé négatif / Total descent : -1 150 m

Variante / Alternative

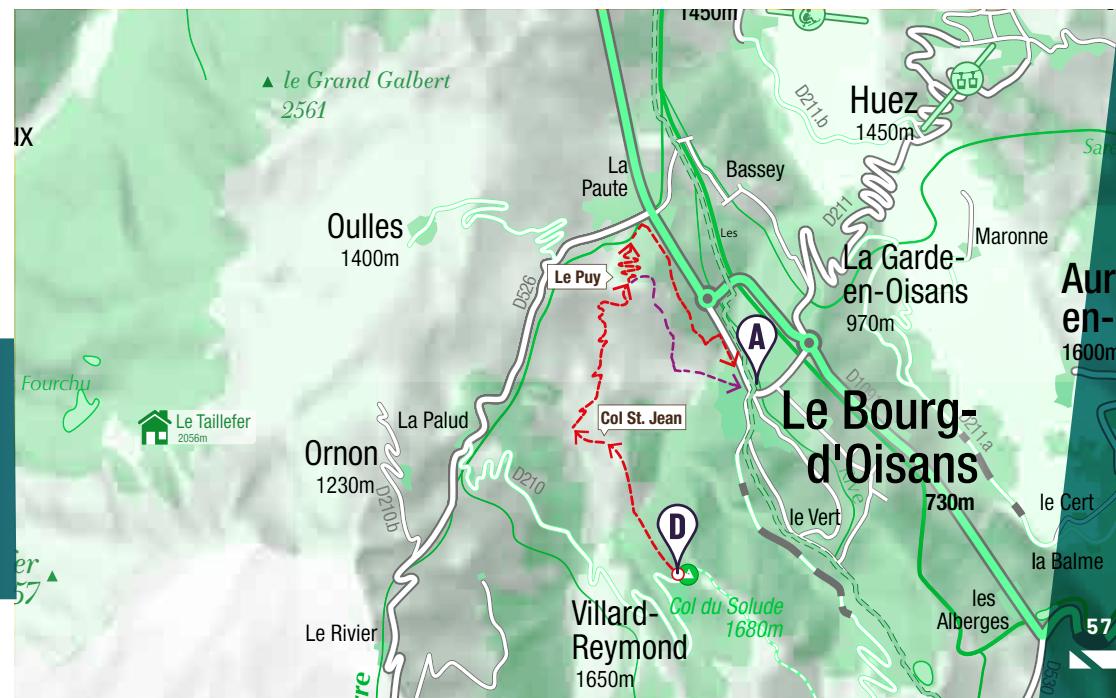
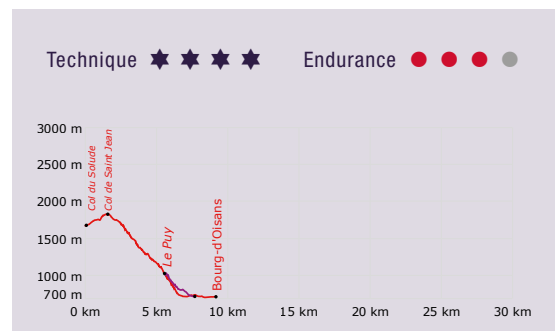
Durée / Time : 0 h 20

Distance / Distance : 2,3 km

Dénivelé + / Total + : +20 m

Dénivelé - / Total - : -330 m

Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



Les balcons d'Auris

Cette belle virée typée XC fait le tour du Signal de l'Homme et de la Croix de Cassini en empruntant les vallées de Sarenne, du Ferrand et de la Romanche. Le retour par les versants sud d'Auris vous montrera le petit côté « méditerranéen » de l'Oisans.

The lovely classic XC route goes round the Signal de l'Homme and the Croix de Cassini and along the valleys of the Sarenne, Ferrand and Romanche rivers. The return trail on the south-facing Auris side will show you the «Mediterranean» side of Oisans.

ITINÉRAIRE

- **Depuis le parking d'Auris-en-Oisans**, prendre le chemin en direction du col de Maronne. Au col, continuer sur la droite sur un chemin 4x4 bien marqué pour aller jusqu'au col de Cluy.
- **Redescendre ensuite sur la gauche** jusqu'au pont des Envers (ne pas traverser) et longer le torrent de Sarenne, rive gauche, jusqu'au col de Sarenne.
- **Du col**, descendre jusqu'au lieu-dit « Le Perron », un chemin permet d'éviter une portion de route, regardez sur votre droite. Prendre la direction de Clavans-le-Haut puis Clavans-le-Bas par le **GR 54**.
- **À Clavans-le-bas**, on peut faire une petite pause tarte aux myrtilles avant de remonter vers Auris.
- **De Clavans**, continuer la route direction Mizoën. 200 m après l'intersection de Besse, prendre le petit chemin qui monte sur la droite direction « l'Oratoire du Follet / Puy-le-bas ». **Cette section spectaculaire est assez technique et physique.** Le parcours serpente agréablement dans un sous-bois frais puis rejaillit en pleine lumière sur un chemin panoramique jusqu'à l'oratoire du Follet.
- **Peu après l'oratoire**, monter par le sentier de droite, direction Puy-le-Haut / Puy-le-Bas. Il faut rester vigilant sur ce sentier étroit constitué de pierres roulantes.
- **De Puy-le Bas**, continuer par la route vers Puy-le-Haut. Avant d'arriver à Puy-le-Haut, prendre le sentier à gauche en direction de « La Croix de Trévoux » puis continuer en montant progressivement vers le hameau des Cours. Sur ce versant orienté au sud, la végétation change et devient plus méridionale.
- **Aux Cours**, on monte par la route en direction d'Auris. À la Chapelle St-Giraud, on peut emprunter le petit sentier balisé [XC 4] qui monte jusqu'à Auris en surplombant la route.

📍 Laissez votre véhicule sur le parking de la station d'Auris-en-Oisans / Leave your car in the Auris-en-Oisans car park.

📅 De début mai à fin octobre / From early May to late October.

ROUTE

From the car park in Auris-en-Oisans, follow the path to the Col de Maronne. Once at the col, carry on along a clearly marked 4-wheel drive track, which will take you up to the Col to Cluy.

Next, descend to the left to the Pont des Envers bridge (but don't cross it) and follow the left bank of the Sarenne to the Col de Sarenne.

Ride down from the col to Le Perron. There is a path on the right to avoid riding a part on the road. Follow signs to Clavans-le-Haut and then Clavans-le-Bas on the GR 54.

In Clavans-le-Bas, stop off for some homemade blueberry tart before the climb up to Auris.

From Clavans, follow the road towards Mizoën and 200m after the junction of the road to Besse, take a path off to the right, signposted «Oratoire du Follet / Puy-le-Bas». This spectacular section is quite technical and physically demanding. The path winds its way pleasantly through cool woodland, before emerging into full light onto the panoramic path that leads to the oratory of Le Follet.

Shortly after the oratory, take a right-hand path up towards «Puy-le-Haut / Puy-le-Bas». Take care on this path made up of loose stones. From Puy-le-Bas, carry along the road to Puy-le-Haut. Before arriving in Puy-le-Haut, take a left-hand path signposted La Croix de Trévoux, then continue upwards to the hamlet of Les Cours. On this South facing slope, the vegetation changes, making you feel more like you're in the south.

From Les Cours, ride to Auris on the road. At la Chapelle St-Giraud, you have the option of taking the small waymarked path (XC 4), which will take you up Auris above the road.

➔ Auris (Station) ➔ Col de Maronne ➔ Col de Cluy
➔ Col de Sarenne ➔ Clavans ➔ Puy le Bas ➔ Auris

INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival :

Auris-en-Oisans (station) 1 600 m

Durée / Time : **4 h 30**

Distance (boucle) / Distance (loop) : **29 km**

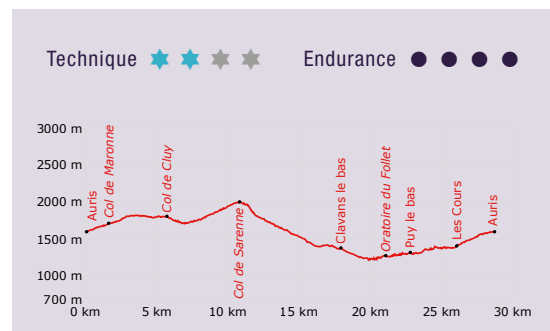
Point le plus haut / Highest point : **1 999 m**

Point le plus bas / Lowest point : **1 226 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+940 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-940 m**

📍 Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



Le col de la Valette depuis Besse

Cette boucle assez physique à partir de Besse vous fera découvrir la vallée du Ferrand. Le single de descente est magique, le paysage renversant et l'ambiance sauvage. Un parcours à la journée que vous n'êtes pas près d'oublier !

A demanding round trip from Besse to explore the Ferrand valley. The single track descent is magnificent, the surroundings superb and untamed. This day's ride will stay in your memory for a long time!

ITINÉRAIRE

* **Du parking de Besse**, remonter la piste en direction de Bonnefin et l'oratoire de St-Sébastien. Arrivé à l'oratoire, on passe de l'autre côté de la montagne en direction du col de la Valette (2291 m) en restant un moment à flanc. Au pont de Laval, possibilité de continuer le parcours sur l'autre versant plus ensoleillé le matin et plus sec.

* **Au bout du ruisseau de la Valette**, remonter sur la gauche jusqu'aux chalets de la Valette.

* **Monter en direction du «col du Fond Ferrand / échine de Praouat»** (2466 m) pour basculer dans la vallée du Ferrand. Un portage sur un sentier raide et très étroit vous attend vers le sommet.

* Arrivé au col, **2 possibilités pour descendre**. Suivre le chemin mais il peut être trop creusé pour rouler sereinement. Ou en mode freeride : on joue avec le relief en roulant à vue dans cette grande pente herbeuse. Le but étant de rejoindre le fond du vallon.

* **Aux ruines des chalets des Quirlies**, suivre le chemin en fond de vallée jusqu'à Pont Ferrand. Rejoindre le Perron, puis Clavans-le-Haut et Clavans-le-Bas.

* Avant de remonter à Besse par la route, une petite pause «**tarte myrtille maison**» à l'auberge du Savel vous donnera des forces.

* **De Clavans**, descendre par un sentier jusqu'au moulin de Besse. Reprendre la route goudronnée en montant sur 3 km jusqu'à Besse.

LE PETIT PLUS : Le Freney par l'oratoire du Follet.

* **Un peu plus de descente pour faire durer le plaisir** ? De Clavans, continuer la route direction Mizoën. A 600 m, prendre le petit chemin qui monte sur la droite. Direction «l'oratoire du Follet / Puy-le-Bas». Après l'oratoire, descendre à gauche direction Le Freney. Suivre le chemin jusqu'au centre du village. À la descente, le sentier, à base de pierres roulantes, est assez technique et rapide.

* Prévoyez de garer une voiture au Freney pour cette option.

📍 **Boucle au départ de Besse. Laisser sa voiture sur le parking à la sortie du village** / A circular route starting from Besse. Leave your car at the car park on the far side of the village.

📅 **De début juin à fin octobre** / From early June to late October.

ROUTE

From the car park in Besse, ride up the track towards "Bonnefin" and the St-Sébastien oratory. Once at the oratory, pass over to the other side of the mountain and carry on up to the Col de la Valette (2291 m) along the side of the mountain. At Pont de Laval, you have the option of crossing over and continuing the route on the other side, which is sunnier in the morning and drier.

At the end of the Valette stream, turn to the left, up to the chalets of la Valette.

Continue up, following signs for «Col du Fond Ferrand / Echine de Praouat» (2466 m), taking you over into the Ferrand valley. You will have to carry your bike up the last very steep and narrow path.

Once at the Col, there are 2 ways down: either follow the path, although it may be too rutted for a comfortable ride down. Or go freeride, having fun on the slopes and riding by sight down the long grassy slope. In all cases, you need to aim for the bottom of the valley.

On reaching the ruins of the Chalets des Quirlies, follow the path along the valley bottom to Pont Ferrand. Carry on through Le Perron, Clavans-le-Haut and Clavans-le-Bas. Before riding back up to Besse, stop off for some homemade blueberry tart at the Auberge du Savel to recharge your batteries.

From Clavans, ride down to Le Moulin de Besse and then ride the final 3 km back to Besse along the tarmac road.

IF YOU WANT MORE:

Le Freney via the Oratoire du Follet.

Would you like a little more descent to stretch out the fun? From Clavans, continue on the road to Mizoën. After 600m, turn right up the small path towards "Oratoire du Follet / Puy-le-Bas". Carry on after the oratory, turn left down to Le Freney. Follow the path to the centre of the village. The track down is fast and has loose stones.

Leave a car in Le Freney to return to Besse.



Besse → Oratoire Saint-Sébastien → Chalets de la Valette
→ Col du Fond Ferrand → Clavans-le-Bas → Besse



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival : Besse 1550 m

Durée / Time : 5 h

Distance (boucle) / Distance (loop) : 30 km

Point le plus haut / Highest point : 2 466 m

Point le plus bas / Lowest point : 1 292 m

Dénivelé positif / Total ascent : +1 336 m

Dénivelé négatif / Total descent : -1 354 m

Le petit plus / If you want more

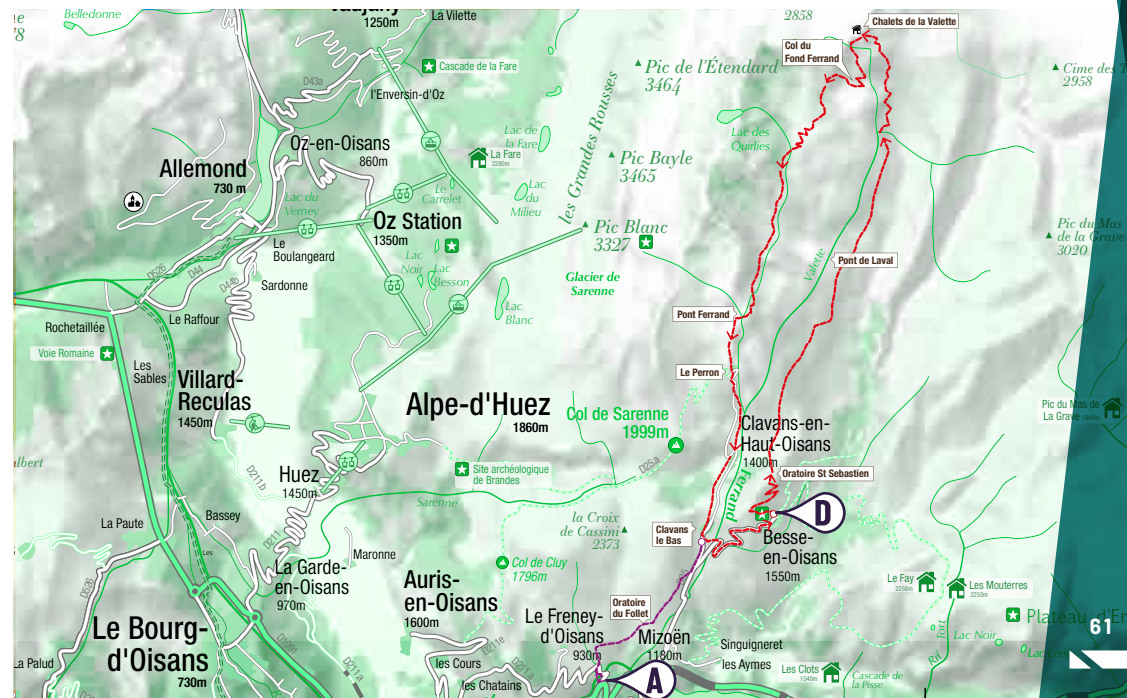
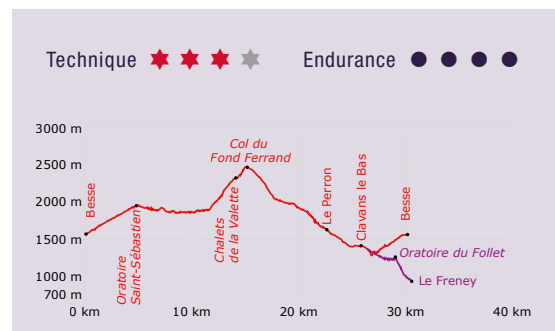
Durée / Time : 0 h 30

Distance / Distance : 4,2 km

Dénivelé + / Total + : +65 m

Dénivelé - / Total - : -493 m

📍 Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



Le tour du plateau d'Emparis par les lacs

Une belle boucle plus physique que technique autour d'un lieu emblématique de l'Oisans. Le crochet vers les lacs Noir et Lérier offre une vue inoubliable sur La Meije et ses glaciers avant de descendre vers Le Chazelet par un beau single.

A lovely circular ride that is more physically than technically demanding, around an iconic Oisans feature. The ride up to the Lac Noir and Lac Lérier provide unforgettable views of La Meije and its glaciers, before riding back down to Le Chazelet on a fine single track.

ITINÉRAIRE

* Cet itinéraire au départ du Chazelet est balisé FFC (n°4 - **Le tour du plateau d'Emparis par les lacs**).

* **Le chemin débute en bas du village.** Prendre la direction du vallon de La Buffe.

* **Au hameau «Le Vorze»**, prendre à droite vers les hameaux du Rivet. Suivre le chemin en rive gauche du torrent du Gâ qui monte progressivement jusqu'à la « Baraque de la Buffe ».

* **En arrivant vers la Baraque de la Buffe** (2005 m), traverser le torrent du Gâ par le passage à gué. Rejoindre le plateau d'Emparis en alternant pédalage et poussage sur 270 m de D+. Suivre le sentier de gauche qui surplombe le ruisseau de Rachas.

* **Arrivé au plateau d'Emparis** (2270 m), se laisser descendre jusqu'au col St-Georges. Suivre la piste sur 100 m, puis descendre à gauche jusqu'au fond pour rejoindre le ruisseau du Rif Tort. On traverse le gué puis on continue le GR 54 en direction du col du Souchet.

* **Au col du Souchet** (2365 m), prendre à droite en direction du lac Noir puis du lac Lérier. Les glaciers de La Meije semblent alors à portée de main.

* On retourne en direction du **col du Souchet** pour entamer la descente vers Le Chazelet. La première partie sur le GR est assez rapide. Aux abords du téléski du Chazelet, on prend à gauche vers «Le Clot Raffin» pour une descente plus technique jusqu'au torrent du Gâ.

* Traverser pour **remonter au Chazelet**.

Après avoir traversé La Grave en direction de Briançon, prenez le tunnel à la sortie du village et tout de suite après la sortie du tunnel prendre à droite direction Le Chazelet. Garez-vous au Chazelet. On the road to Briançon, drive through La Grave and turn right just after the tunnel, signposted Le Chazelet. Park your car in Le Chazelet.

De début juin à fin octobre / From early June to late October.

ROUTE

This route starts from Le Chazelet and is signposted FFC (no. 4 - The Tour of the Emparis Plateau via the lakes).

The path starts at the bottom of the village, following signs to the Vallon de la Buffe.

Once in the hamlet «Le Vorze», turn right towards the hamlets of Le Rivet. Follow the path of the left-hand bank of the Gâ stream, which goes gradually upwards to the «Baraque de la Buffe».

On reaching the Baraque de la Buffe (2005 m), cross the Gâ at the ford and carry on up to the Emparis Plateau, alternating riding and pushing over a height gain of 270 m. Follow the left hand path that runs above the Rachas stream.

Once at the Emparis Plateau (2270 m), ride down to the Col St-Georges. Follow the track for 100 m and then turn left down to the bottom of the valley, to the Rif Tort stream. Cross the ford then continue along the GR 54 towards the Col du Souchet.

At the Col du Souchet (2365 m), turn right to the Lac Noir and then the Lac Lérier. The glaciers of La Meije look to be a stone's throw away.

Turn back towards the Col du Souchet to start the descent towards Le Chazelet. The first part on the GR path is quite fast. Near the Le Chazelet ski lift, turn left towards «Le Clos Raffin» for a more technical descent down to the Gâ stream.

Cross the stream and ride back up to Le Chazelet.



Le Chazelet → Baraque de la Buffe → Plateau d'Emparis
→ Col du Souchet → Lac Lérier et lac Noir → Le Chazelet



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival : **Le Chazelet 1772 m**

Durée / Time : **4 h 30**

Distance (boucle) / Distance (loop) : **27 km**

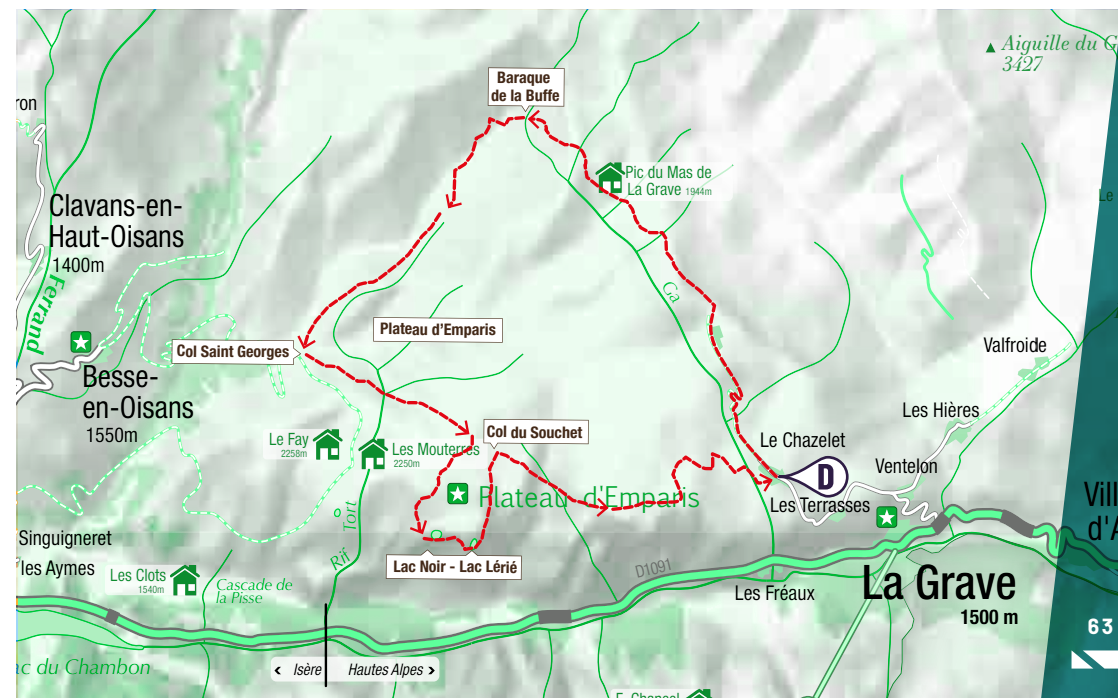
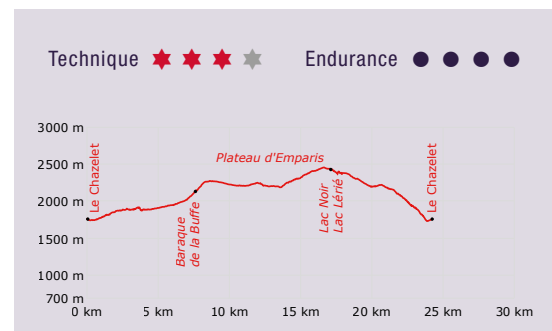
Point le plus haut / Highest point : **2 458 m**

Point le plus bas / Lowest point : **1747 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+922 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-922 m**

Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



Grand tour du canton La Grave - Villar d'Arène

Typée XC, cette belle boucle vous fait traverser tous les hameaux du canton de La Grave. En balcon sur les versant sud de La Grave, vous êtes aux premières loges pour admirer La Meije et ses glaciers.

A classic cross-country route, this lovely loop takes you through all the hamlets of La Grave. On a balcony path on the south facing slopes of La Grave, you have the very best view of La Meije and its glaciers.

ITINÉRAIRE

* Cet itinéraire au départ de La Grave, du Chazelet ou de Villar d'Arène est balisé FFC (n°8 - Le grand tour du canton).

* **Au départ du Bureau des guides de La Grave**, prendre la départementale à droite jusqu'à la sortie du village. Descendre la petite route en direction de l'arboretum. Traverser le pont et prendre à gauche le sentier qui longe la rivière vers Villar d'Arène.

* **On entre dans Villar d'Arène**. De la place de l'église, viser la rue montante de droite (en sens interdit), qui devient chemin quelques centaines de mètres plus loin. On débouche alors sur la petite route qui mène au Pied du Col.

* Arrivé au hameau, on peut faire un détour par le Pas de l'Âne et le fond de la gravière. De retour au Pied du Col, prendre le sentier qui monte en direction des Cours.

* **Aux Cours**, prendre à droite le sentier qui monte en direction du lac du Pontet (sentier sur 1 km, route sur 2,5 km, puis chemin raide jusqu'au lac). Contourner le lac par la gauche pour emprunter une nouvelle montée raide qui se poursuit par un magnifique single track rejoignant l'Aiguillon (2060 m). On entame alors une belle descente sur Entraigues / Valfroide.

* **Traverser le pont**, puis suivre la piste et enfin la route jusqu'à Valfroide, Les Hières, puis Ventelon.

* **Arrivé à Ventelon**, monter à droite en direction du hameau des Clots. Pour raccourcir le parcours, possibilité de rejoindre les Terrasses en continuant tout droit par la route.

* **Dans le hameau des Clots**, prendre à gauche sur un magnifique single qui traverse dans les ardoisières (attention, passage exposé). Continuer la traversée jusque sur les pistes de ski du Chazelet puis re-descendre progressivement jusqu'au snack de la station. Remonter 50 m jusqu'au départ du téléski et rejoindre le village par la piste qui démarre à droite.

* **Traverser le Chazelet**, puis redescendre sur La Grave par Les Terrasses en suivant le GR 54.

Parcours en boucle, le départ peut se faire indifféremment depuis La Grave, Villar d'Arène ou Le Chazelet / As this is a circular route, you can start from either La Grave, Villar d'Arène or Le Chazelet.

De début mai à fin octobre / From early May to late October.

ROUTE

This route from La Grave, Chazelet or Villar d'Arène is marked FFC (n° 8 - The grand tour of the canton).

From the Bureau des Guides in La Grave take the main road to the right until you reach the end of the village. Turn right on the little road leading down to the Arboretum. Cross the bridge and take the path to left that follows the river up to Villar d'Arène.

Once in Villar d'Arène, from the square in front of the church (Place de l'église), ride up the right-hand street (wrong way up the one-way street), that turns into a path a few hundred metres further on. This goes to the narrow road leading to Le Pied du Col.

Once in the hamlet, you can take a detour via the Pas de l'Âne and the gravel quarry. Once back in Le Pied du Col, take the path leading up to Les Cours.

In Les Cours, turn right up the path leading to the Lac du Pontet (track for 1 km, road for a further 2.5 km and then a steep path). Ride around the lake on the left-hand side and take another steep path which turns into a magnificent single track that joins l'Aiguillon (2060 m). This marks the start of a fine downhill section to Entraigues / Valfroide.

Cross over the bridge and follow the track and then the road to Valfroide, Les Hières and then Ventelon.

Once in Ventelon, take the track most to the right up to the hamlet of Les Clots. If you wish to shorten the ride, you can join up with Les Terrasses by going straight on.

From Les Clots, turn left onto a magnificent single track crossing the slate scree (take care as this is an exposed section). Carry on along the mountainside until you reach the ski runs of Le Chazelet, before gradually losing height until you reach the snack bar at Le Chazelet ski resort. Ride up 50 m to the bottom of the ski lift and then return to the village on the track that goes off to the right.

Ride through Le Chazelet and go back to La Grave by the GR 54 path via Les Terrasses.



La Grave → Villar d'Arène → Pied du Col → Lac du Pontet
→ L'Aiguillon → Ventelon → Le Chazelet → La Grave



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ - Arrivée / Departure - Arrival : La Grave 1450 m

Durée / Time : 3 h 30

Distance (boucle) / Distance (loop) : 30 km

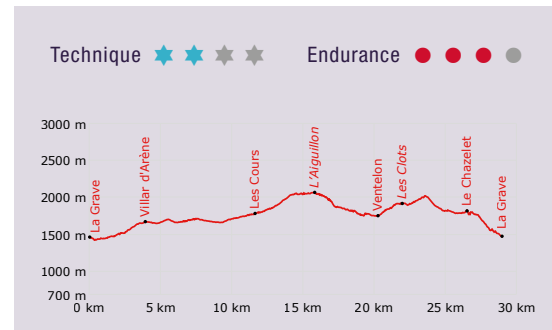
Point le plus haut / Highest point : 2 069 m

Point le plus bas / Lowest point : 1 438 m

Dénivelé positif / Total ascent : +1 109 m

Dénivelé négatif / Total descent : -1 109 m

Carte / Map : Top 25 Le Bourg-d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET



La traversée de l'Oisans

Un raid d'envergure de 3 jours reliant le col du Galibier à Bourg-d'Oisans via le plateau d'Emparis et les vallons sauvages de La Buffe et du Ferrand. Le retour à la civilisation se fera progressivement sur le secteur des Grandes Rousses.

This is a demanding 3-day ride linking the Col du Galibier to Bourg-d'Oisans, via the Emparis Plateau and the untamed valleys of La Buffe and Le Ferrand. Riders gradually return to civilisation as they arrive near the Grandes Rousses.

📍 Faites-vous déposer au col du Galibier ou laissez une voiture à la stèle Henri Desgranges en contre-bas du col. Pensez à réserver vos nuitées à Besse-en-Oisans et à Huez quelques jours à l'avance / You need to arrange to be dropped at the Col du Galibier or else leave your car at the Henri Desgranges marker. Remember to book your accommodation in Besse-en-Oisans and Huez well ahead of your ride.

📅 De début juin à fin octobre / From early June to late October.



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ / Departure : **Col du Galibier 2 620 m**

Arrivée / Arrival : **Bourg-d'Oisans (720 m)**

Durée / Time : **3 jours**

Distance / Distance : **137 km**

Point le plus haut / Highest point : **2 620 m**

Technique ★★☆☆ Endurance ●●●●●

Point le plus bas / Lowest point : **710 m**

Dénivelé positif / Total ascent : **+4 099 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-6 000 m**

📍 Carte / Map : Top 25 3435 ET Valloire Aiguilles d'Arves
Top 25 3335 ET Le Bourg-d'Oisans Alpe d'Huez



Le Galibier → Le Chazelet → Besse → Auris → Alpe d'Huez
→ Oz → Vaujany → Allemond → Bourg-d'Oisans



DAY 1 : LE GALIBIER > BESSE

A ride across the mountains that will whet your appetite!

You may well "lose" time due to the exceptional views around you, so be generous with your time schedule, allowing for any number of stops to admire La Meije and its glaciers from a variety of viewpoints.

Start off with a gentle, downhill ride on the lovely track from the Col du Galibier to the Col du Lautaret. From Le Lautaret, follow the signs down to «Pied du Col / Villar d'Arène». Once at Le Pied du Col, follow signs up to Les Cours as far as Aiguillon (passing close to the Lac du Pontet).

After a lovely descent from Aiguillon down to the hamlets of Valfroide, take the narrow road that links the hamlets of La Grave until Le Chazelet. From Le Chazelet, ride up to the end of the untamed valley of La Buffe. Once at the Baraque de la Buffe, start the climb up to the Emparis Plateau. Ride over to Besse via the Col St-Georges, ending this first day with a lovely descent through pastureland to Besse.

Besse-en-Oisans is a small, traditional village offering a range of services that will be much appreciated after this first day (including a grocers, gîtes, bed and breakfasts, a bakery... and the Maison des Alpes museum).

JOUR 1 : LE GALIBIER > BESSE

Une traversée qui met l'eau à la bouche !

★ **Le panorama d'exception qui vous entoure** vous fera « perdre » beaucoup de temps, soyez large avec vos horaires, cela vous permettra de nombreuses pauses pour admirer La Meije et ses glaciers. La piste du col du Galibier jusqu'au col du Lautaret permet de faire un départ en descente et en douceur. Du Lautaret, descendre en direction du «Pied du Col / Villar d'Arène». Au Pied du Col, remonter en direction des Cours pour aller jusqu'à l'Aiguillon (on passe à proximité du lac du Pontet).

★ Après une **belle descente de l'Aiguillon** vers les hameaux de Valfroide, on récupère la petite route qui relie les hameaux de La Grave jusqu'au Chazelet.

★ **Au Chazelet**, remonter au fond du vallon sauvage de La Buffe. Arrivé à la Baraque de la Buffe au fond du vallon, on entame la montée sur le plateau d'Emparis. Rejoindre Besse via le col St-Georges. On termine cette première journée par une belle descente dans les alpages jusqu'à Besse.

★ Besse est un **petit village typique** qui propose quelques services appréciables pour une première étape (épicerie, gîtes, chambre d'hôtes, boulangerie... et la Maison des Alpes).



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ / Departure : **Col du Galibier 2 620 m**

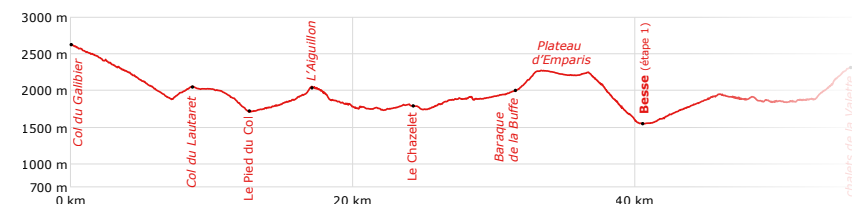
Arrivée / Arrival : **Besse-en-Oisans 1 550 m**

Durée / Time : **6 h**

Distance / Distance : **48 km**

Dénivelé positif / Total ascent : **+1 262 m**

Dénivelé négatif / Total descent : **-2 322 m**



La traversée de l'Oisans



JOUR 2 : BESSE > HUEZ

Une journée éprouvante

- ★ **De Besse**, remonter la piste direction « Bonnefin » et l'oratoire de St-Sébastien. Continuer en direction du col de la Valette.
- ★ **Aux chalets de la Valette** (2 312 m), on monte en direction du col de Fond Ferrand / échine de Praouat pour basculer dans la vallée du Ferrand. Un portage sur un sentier raide et très étroit vous attend vers le sommet.
- ★ Arrivé en haut, on se laisse filer dans ce **magnifique valon** jusqu'à Pont Ferrand puis Clavans-le-Bas.
- ★ **De Clavans**, on continue la route direction Mizoën. A 600 m, prendre le petit chemin qui monte sur la droite. Direction « l'oratoire du Follet / Puy-le-Bas ». Et suivre jusqu'à Puy-le-Bas cet étroit sentier en balcon au dessus de La Romanche.
- ★ **Du Puy**, on continue à monter en direction des Cours via la Croix de Trévoux. Des Cours, emprunter la route pour rejoindre la station d'Auris-en-Oisans. À la chapelle St-Giraud, emprunter le petit sentier qui surplombe la route.
- ★ Depuis la station, **on continue encore un peu à monter**, jusqu'au col de Maronne. Du col, descendre par un joli sentier jusqu'au Rosay, puis on plonge au fond de la vallée de Sarenne par un sentier technique et engagé. Au pont Romain, remonter jusqu'à Huez pour achever cette seconde journée.
- ★ Huez est le **village historique** de la station de l'Alpe d'Huez. Vous y trouverez un hôtel-restaurant, un gîte d'étape ou une chambre d'hôte pour vous héberger et une épicerie pour vous ravitailler.

DAY 2 : BESSE > HUEZ

A tough day!

From Besse, ride up the track towards "Bonnefin" and the St-Sébastien oratory. Carry on up to the Col de la Valette (2291 m) staying on the path cut out of the mountainside. You then reach the chalets de la Valette (2312 m), before continuing up to the Col de Fond Ferrand / Echine de Praouat and over into the Ferrand Valley. A section where you have to carry your bike, due to the steep, narrow path, awaits you near the summit.

From the top, the descent is magnificent via the Ferrand Valley to Pont Ferrand and then Clavans-le-Bas.

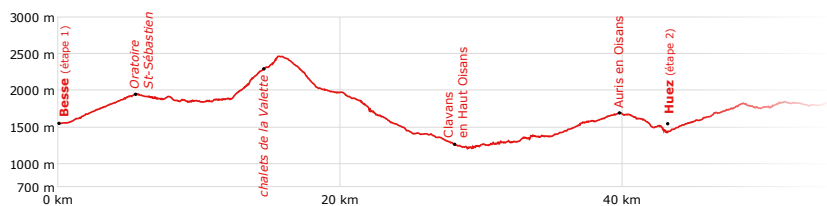
From Clavans, continue on the road to Mizoën. After 600 m, take the small path up to the right, signposted « Oratoire du Follet / Puy-le-Bas ». Follow this narrow balcony path to Puy-le-Bas, above the Romanche river. From Puy, carry on upwards towards Les Cours via the Croix de Trévoux. From Les Cours, take the road to the resort of Auris-en-Oisans. At La Chapelle St-Giraud, you can take the small path just above the road. From Auris, carry on climbing up to the Col de Maronne and then take the lovely path to Le Rosay, before plunging down the Sarenne valley on a demanding, technical track. Ride to the village of Huez via the Roman Bridge to finish this second day.

Huez is the historical village of the Alpe d'Huez ski resort. Accommodation comprises a hotel/restaurant, overnight gîte and bed-and-breakfast, and there is a grocer's store for supplies.

INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ / Departure : **Besse-en-Oisans 1550 m**
Arrivée / Arrival : **Huez-en-Oisans 1450 m**
Durée / Time : **7 h**

Distance / Distance : **42 km**
Dénivelé positif / Total ascent : **+1 705 m**
Dénivelé négatif / Total descent : **-1 816 m**



Le Galibier → Le Chazelet → Besse → Auris → Alpe d'Huez → Oz → Vaujany → Allemond → Bourg-d'Oisans



JOUR 3 : HUEZ > BOURG-D'OISANS

Retour à la civilisation

★ **De Huez**, on remonte les gorges de Sarenne jusqu'au pont de Sarenne puis prendre la route goudronnée qui emmène sur la station de l'Alpe d'Huez. Monter en haut de la station par l'avenue du Rif Nel et continuer la route en direction du col de Poutran par la route des Lacs. Il faut monter jusqu'à la gare d'arrivée du «DMC». Passer derrière la gare et emprunter le chemin balisé [XC 11] qui traverse jusqu'à l'Alpette en surplombant les lacs (Besson, Faucille et Carrelet). De l'Alpette, on continue par la piste [EN 7] qui va jusqu'à Vaujany via « Montfrais » et Roche Melon (une portion technique et très agréable).

★ **Traverser Vaujany et suivre le parcours [EN 8]** pour rejoindre le lac du Verney puis Allemond. Le chemin débute peu après l'église à la sortie de Vaujany. Arrivé au niveau du lac du Verney, on passe en rive droite via la passerelle himalayenne.

★ **Arrivé à Allemond**, on continue en direction de Bourg-d'Oisans via Rochetaillée et sa fameuse voie romaine. Suivre «le chemin Romain» jusqu'à la Paute puis on arrive à Bourg-d'Oisans en empruntant un sentier qui longe la falaise.

DAY 3 : HUEZ > BOURG-D'OISANS

Back to civilisation.

From Huez, ride up the Sarenne gorge to the Pont de Sarenne bridge and follow the tarmac road up to Alpe d'Huez. Take the Avenue du Rif Nel up to the top of the resort and carry on along the Route des Lacs to the Col du Poutran and then up to the arrival point of the «DMC» cable car. Ride behind the cable car station and take the path marked «XC 11» to L'Alpette and carry on along the EN 7 path to Vaujany via Montfrais and Roche Melon (a technical and highly enjoyable section).

Ride through Vaujany and follow the EN 8 signs to the Lac du Verney and then Allemond. The path starts shortly after the church as you leave Vaujany. Once at the lake, take the right-hand bank via the himalayan foothbridge.

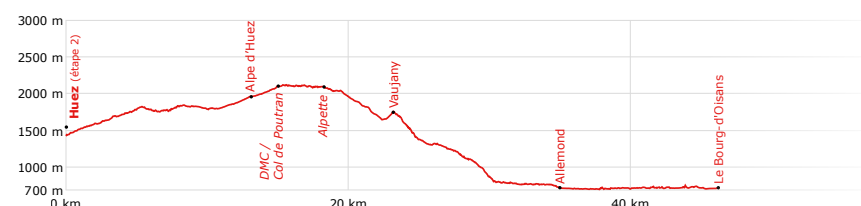
Once in Allemond, carry on to Bourg-d'Oisans via Rochetaillée and the renowned Roman Road, which you follow to la Paute, before arriving in Bourg-d'Oisans on a path that runs alongside the cliff.



INFOS PRATIQUES / INFORMATION

Départ / Departure : **Huez-en-Oisans 1550 m**
Arrivée / Arrival : **Bourg-d'Oisans 720 m**
Durée / Time : **5 h**

Distance / Distance : **47 km**
Dénivelé positif / Total ascent : **+1 168 m**
Dénivelé négatif / Total descent : **-1 897 m**



Les 2 Alpes

Le domaine possède en majorité des pistes tracées très ludiques, techniques, sur un terrain travaillé, bien entretenu et pour tous les niveaux. Peu de chemins dit "naturels", mais de beaux tracés de 3200 m à 960 m.

Véritable terrain de jeu à découvrir entre amis ou en famille, il propose des zones d'initiation dotées de modules ludiques, passerelles en bois, virages relevés, roller-coasters... À chacun son niveau, à chacun son style !

This domain mainly features fun, technical runs on well-maintained, prepared tracks for all levels. There are few "natural" paths, but great tracks at altitudes ranging from 3200 m to 960 m.

A real playground to be explored with friends or family, offering beginners' areas with fun modules, wooden bridges, banked switchbacks and roller-coasters... For all levels and all styles!



INFOS PRATIQUES / PRACTICAL INFO

➔ **REMONTÉES** / SKI LIFTS ▶ 6

➔ **DÉNIVELÉ** / HEIGHT LOSS

- 2 480 m, de 3 200 m à 720 m d'altitude / from an altitude of 3200 m to 720 m

➔ **PISTES** / RUNS

91 km, 22 pistes / runs

2 VERTES / GREEN **8 BLEUES** / BLUE

8 ROUGES / RED **4 NOIRES** / BLACK

➔ **LES PISTES DH** / DH RUNS

22 pistes de DH permanentes dont 1 piste de descente Élite et 21 pistes de descente tous niveaux.

22 permanent DH runs, including 1 Elite run and 21 descents for all levels.

➔ **LES EMBLÉMATIQUES** / THE ICONIC RUNS

▶ **FURY** - 700 m de dénivelé / height loss

▶ **LILITH** - 730 m de dénivelé / height loss

▶ **VENOSC** - 830 m de dénivelé / height loss

➔ **3 ENCHAÎNEMENTS À NE PAS MANQUER**

3 SERIES NOT TO BE MISSED

▶ **Diable** ▶ **Venosc**

▶ **Bike Patrollers** ▶ **Tallias**

▶ **Jandri** ▶ **Choucas Bikers** ▶ **Grand Nord** ▶ **Sapins**

➔ **BIKE PARK**

1 parc de maniabilité au sommet de Vallée Blanche.

1 espace Easy 2 Ride au pied des pistes

1 pump track au pied des pistes

1 bike handling area at the top of the Vallée Blanche.

1 Easy 2 Ride area at the bottom of the runs

1 pump track at the foot of the slopes

RENSEIGNEMENTS / MORE INFORMATION

2 Alpes Bike Park

☎ +33 (0)4 76 79 75 00

🌐 les2alpes.com

Office de tourisme des 2 Alpes

☎ +33 (0)4 76 79 22 00

🌐 les2alpes.com

Alpe d'Huez grand domaine VTT

Du nom de la station phare du massif des Grandes Rousses, l'Alpe d'Huez Grand Domaine VTT rallie l'Alpe d'Huez à Oz-en-Oisans, Vaujany et Villard-Reculas en un grand terrain de jeux pour une pratique de toutes les disciplines du VTT.

Avec 9 remontées mécaniques et une liaison en bus permettant de rallier Allemond (720 m) au Pic Blanc (3330m) le massif dédicace l'été au VTT. Beaucoup d'itinéraires sont sur des chemins « naturels » c'est-à-dire non tracés pour la pratique exclusive du VTT. Cela donne une ambiance enduro sauvage à goûter sans modération.

Taking its name from the flagship resort of the Grandes Rousses, the Alpe d'Huez Grand Domaine VTT links Alpe d'Huez to Oz-en-Oisans, Vaujany and Villard-Reculas in a huge playground perfect for all mountain-biking disciplines.

With 9 ski lifts and bus links between Allemond (720 m) at the Pic Blanc (3330m), the Massif dedicates its summer to mountain-biking. Many routes are on "natural" paths, in other words, not created exclusively for MTB, giving them an untamed enduro feeling to be enjoyed with no holds barred!



INFOS PRATIQUES / PRACTICAL INFO

➔ REMONTÉES / SKI LIFTS

9 remontées mécaniques / ski lifts, 1 liaison en télécabine / ski lift Allemond <> Oz-en-Oisans, 1 liaison en bus / bus link Bourg-d'Oisans <> Vaujany

➔ DÉNIVELÉ / HEIGHT LOSS

- 2 610 m, de 3 330 m à 720 m d'altitude / from 3 330 m to 720 m

➔ PISTES / RUNS

280 km - 37 pistes FFC / runs

- ▶ 11 DH (36 KM)
- ▶ 13 ENDURO (92,5 KM)
- ▶ 13 XC (135,8 KM)

➔ LES EMBLÉMATIQUES / THE ICONIC RUNS

- ▶ EN1 MEGAVALANCHE - 2610 m / 32 km
- ▶ EN4 LE BOULANGÉARD - 630 m
- ▶ EN 11 : NOUVELLE PISTE « LA MAD'0Z » 650 m / 4,5 km
- ▶ DH3 POUTRAN - 530 m / 3,2 km
- ▶ DH5 ROCK & WOOD - 530 m / 1,8 km
- ▶ XC 11 LES LACS - 160 m ; + 100 m / 12 km
- ▶ XC 11 L'ENVERVIN - 320 m ; + 220 m / 8 km

➔ ZONES DÉDIÉES AUX ACTIVITÉS LUDIQUES AREAS DEDICATED TO FUN ACTIVITIES

BIKE PARK DE L'ALPE D'HUEZ

Pour l'initiation aux sensations VTT : 2 lignes de niveau vert et bleu, à l'arrivée de la piste DH8 et de la piste DH2 / To taste the thrills of MTB for the first time: 2 green and blue lines at the finishing point of the DH8 and DH2 runs.

ESPACE LUDIQUE DU COLLET À VAUJANY

Il est composé de différents modules pour découvrir et s'initier au VTT / A variety of modules to discover MTB.

ESPACE LUDIQUE DE OZ EN OISANS

2 tracés avec bosses et virages relevés permettent aux plus jeunes de s'initier et de se perfectionner en VTT / 2 tracks with bumps and banked switchbacks, allowing the youngest members of the family to have a go or practise their MTB skills.

RENSEIGNEMENTS / MORE INFORMATION Alpe d'Huez Grand Domaine VTT

Sata

+33 (0)4 76 80 30 30

sataski.com

SPL Oz / Vaujany

+33 (0)4 76 11 42 70

oz-vaujany.com

Office de tourisme de Villard-Reculas

+33 (0)4 76 80 45 69

villard-reculas.com

La Grave - La Meije Villar d'Arène

Au Pays de La Meije, vous avez deux options pour rouler sur de vrais sentiers de montagne au sein d'un décor grandiose.

Le téléphérique vous monte jusqu'à 3200 m et vous propose 6 itinéraires taillés «à la sauvage» et de multiples variantes. Le terrain est globalement exigeant et s'adresse aux vététistes expérimentés.

L'Espace VTT-FFC vous propose 248 km de pistes balisées pour pédaler dans un décor de rêve. Cerise sur le pignon, la grande traversée des Hautes-Alpes balisée FFC au départ de Villar d'Arène.

In the Pays de La Meije, you have two options for riding on real mountain tracks surrounded by magnificent scenery. The cable car takes you up to 3200 m, from where you have 6 routes cut out as nature intended and a number of variants. The terrain is generally demanding and suitable for experienced mountain bikers.

The Espace VTT-FFC area offers you over 248 km of waymarked runs to ride among outstanding scenery. The icing on the sprocket is the FFC-waymarked Grande Traversée des Hautes-Alpes starting in Villar d'Arène.



INFOS PRATIQUES / PRACTICAL INFO

ESPACE VTT-FFC • LA GRAVE LA MEIJE VILLAR D'ARÈNE

➔ SENTIERS BALISÉS / WAYMARKED TRAILS

248 km - 14 sentiers / paths

1 VERTE / GREEN **4 BLEUES** / BLUE

5 ROUGES / RED **4 NOIRES** / BLACK

➤ **3 ENDURO** (40 km)

➤ **12 XC** (228 km)

➔ SENTIERS À NE PAS MANQUER / DON'T MISS

➤ **[12] LE TOUR DU PLATEAU D'EMPARIS
PAR LES LACS** +1000 m / 27 km

➤ **[4] L'AIGUILLON**
+650 m / 13 km

➤ **[10] LE VALLON DE LA BUFFE** +260 m / 10 km

SECTEUR DU TÉLÉPHÉRIQUE / CABLE CAR AREA

➔ **REMONTÉES** / SKI LIFT 1 téléphérique / cable car

➔ **DÉNIVELÉ** / HEIGHT LOSS

-1800 m, de 3 200 m à 1400 m d'altitude / from an altitude of 3200 m to 1400 m

➔ **SENTIERS** / PATHS

35 km - 6 itinéraires / paths

➔ **SENTIERS À NE PAS MANQUER** / DON'T MISS

➤ **KING STONE ROAD** -1800 m / 8,3 km

➤ **COTE FINE** -1000 M / 5,8 KM

➤ **CHAVALA** - 1000 M / 5,4 KM

RENSEIGNEMENTS / MORE INFORMATION

Office de Tourisme des Hautes Vallées
Bureau d'information touristique de La Grave

☎ +33 (0)4 76 79 90 05

🌐 lagrave-lameije.com

Les Téléphériques de La Grave / La Meije

☎ +33 (0)4 76 79 94 65

+33 (0)4 76 79 90 09 (24h/24h)

🌐 la-grave.com

OISANS

le mythe accessible

Un territoire de haute montagne au cœur des Alpes françaises
A high mountain territory in the heart of the French Alps



Édité par Oisans Tourisme

Impression:

Manufacture d'Histoire Deux-Ponts

Conception graphique :

Sabine Troisvallets

Crédits photo :

Laurent Salino, Éric Beallet,

Vincent Mikheff, Images et Rêves,

Nico Lafay, OT Les Deux Alpes, Xavier Bascot.



Offices de
Tourisme
de France

 Oisans Tourisme

+33 (0)4 76 11 39 73

info@oisans.com

www.oisans.com

www.bike-oisans.com