



VTT EN OISANS

→ BALADES



MTB IN OISANS



→ X COUNTRY



→ ENDURO



→ DH - LES STATIONS VTT DE L'OISANS





SOMMAIRE

CONTENTS

Voici le Guide "VTT en Oisans" ... [p.3]

Présentation du guide... [p.4]

Un site internet dédié au vélo en Oisans... [p.7]

Offices de tourisme de l'Oisans... [p.8]

Encadrement VTT... [p.9]

Location et réparation VTT... [p.10]

Les évènements VTT en Oisans... [p.12]

Départ des itinéraires... [p.14]

28 itinéraires ... [p. 16 > 73]

Stations VTT de l'Oisans

Les 2 Alpes... [p. 74]

Alpe d'Huez grand domaine VTT... [p. 76]

La Grave - La Meije - Villar d'Arène... [p. 78]

Welcome to the "MTB in Oisans" guide... [p.3]

Introduction to the guide... [p.4]

A website dedicated to biking in Oisans... [p.7]

Oisans tourist offices... [p.8]

MTB instructors and guides... [p.9]

MTB rental and repairs... [p.10]

MTB events in Oisans... [p.12]

Route start points... [p.14]

28 routes... [p.16 > 73]

MTB resorts in Oisans

Les Deux Alpes... [p. 74]

Alpe d'Huez grand domaine VTT... [p. 76]

La Grave - La Meije - Villar d'Arène... [p. 78]



VOICI LE GUIDE "VTT EN OISANS"

WELCOME TO THE "MTB IN OISANS" 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.

CARTOGRAPHIE

Avec ce guide, une carte IGN, un peu d'imagination et un zest d'aventure... vous pourrez aller jusqu'au bout de l'Oisans.

Voici les références des top 25 qui couvrent tout l'Oisans.

Carte IGN Top 25 3335 ET 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 :

📍 sataski.com

📍 2alpes-bikepark.com

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

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 skillifts.

MAPS

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 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

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



→ PRÉSENTATION DU GUIDE

INTRODUCTION TO THE GUIDE

UN CLASSEMENT PAR NIVEAU

...|| VERT 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.

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

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

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

COLOUR CODING OF LEVELS

...|| GREEN 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.

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

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

...|| BLACK 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 pour les itinéraires décrits dans ce guide.**

L’Oisans dispose d’un bon maillage de panneaux avec des informations directionnelles utiles.

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 déroule de grands événements comme la **Megavalanche**, la **Mountain of Hell**, la **Coupe de France de DH/XC/trial** ou encore l’**Ultra Raid de la Meije**.

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.

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**, **DH/XC/trial French cups** 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 Commune 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.

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 dérapier 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.

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.

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 ;o)

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, stéristrip® ...)
- 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, Steri-strips®, etc.)
- Cereal bars and water
- Cellphone



BIKE-OISANS.COM

vous donne 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.



RETROUVEZ TOUS LES ÉVÉNEMENTS VTT

ITINÉRAIRES

Retrouvez tous les itinéraires de ce guide.
Imprimez le road-book ou téléchargez le tracé sur votre GPS.

LES INFOS PRATIQUES

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

A LIST OF ALL THE MTB EVENTS

ROUTES

Details of all these routes.
Print the road-book or download the GPS coordinates.

PRACTICAL INFO

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



→ **OFFICES DE TOURISME DE L'OISANS**
OISANS TOURIST OFFICES

→ **ENCADREMENT VTT**
MTB INSTRUCTORS AND GUIDES

Les Offices de Tourisme de l'Oisans vous accueillent. Contactez-les pour préparer votre séjour. Trouvez l'hébergement et les activités adaptées à vos besoins et vos envies.

The Oisans tourist offices are at your service to advise you on your destination and choice of accommodation. They can provide information about forthcoming events and activities to best suit your requirements..

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.

ALLEMONT
☎ 04 76 80 71 60
🌐 allemont.com

SAINT CHRISTOPHE EN OISANS - LA BÉRARDE
☎ 04 76 80 50 01
🌐 berarde.com

BOURG D'OISANS
Ornon
Oulles
Villard Notre Dame
Villard Reymond
Livet et Gavet
☎ 04 76 80 03 25
🌐 bourgdoisans.com
🌐 col-dornon.com
🌐 livetgavet.com

ALPE D'HUEZ / OZ EN OISANS
Ecole VTT MCF Alpe d'Huez
📍 ESF Maison de l'Alpe
☎ 04 76 80 31 69
🌐 alpedhuezbike.com

LA GRAVE
MTB école de vtt la Grave
📍 Le serre du Grou 05480 Villar d'Arène
☎ 07 85 39 85 40
🌐 ecolevtt-lagrave.com

ALPE D'HUEZ
☎ 04 76 11 44 44
🌐 alpedhuez.com

VAUJANY
☎ 04 76 80 72 37
🌐 vaujany.com

AURIS EN OISANS
Office du tourisme
📍 Bureau des activités sportives
☎ 04 76 80 13 52
🌐 auris.fr

Bureau des guides
📍 Place du téléphérique
☎ 04 76 79 90 21
🌐 guidelagrave.com

AURIS EN OISANS
☎ 04 76 80 13 52
🌐 auris.fr

VENOSC
☎ 04 76 80 06 82
🌐 venosc.com

BESSE EN OISANS
CLAVANS EN HAUT OISANS
MIZÖEN
☎ 04 76 80 00 85
🌐 valleeduferrand.com

BOURG D'OISANS
Bureau des Guides et accompagnateurs de l'Oisans
📍 Quai Girard BP 58
☎ 04 76 80 42 55
🌐 guidesoisans.com

LES 2 ALPES
Bureau des guides
📍 Place des 2 Alpes
☎ 04 76 11 36 29
🌐 bdg2alpes@gmail.com

LE FRENEY D'OISANS
☎ 04 76 80 05 82
🌐 lefreny-d-oisans.com

VILLARD RECLUS
☎ 04 76 80 45 69
🌐 villard-reclus.com

LA GRAVE - LA MEIJE
Villar d'Arène
☎ 04 76 79 90 05
🌐 lagrave-lameije.com

VAUJANY
Office de tourisme
☎ 04 76 80 72 37
🌐 vaujany.com

Ecole VTT MCF des deux Alpes
📍 38, Av de la Muzelle
☎ 06 24 62 52 15 / 04 76 79 04 21
🌐 ecolevtt2alpes.com

LES 2 ALPES
☎ 04 76 79 22 00
🌐 les2alpes.com

OZ EN OISANS
☎ 04 76 80 78 01
🌐 oz-en-oisans.com



LOCATION ET RÉPARATION VTT

MTB RENTAL AND REPAIRS

MAGASINS SHOPS	OUVERTURE OPENING	LOCATION BIKE RENTAL	REPARATION BIKE REPAIRING	LOCATION VAE E-BIKE RENTAL
ALPE D'HUEZ				
ALPESPORTS SKIMIUM 📍 Rond Point des Pistes ☎ +33 (0) 476 80 64 60 🌐 alpesports.com	juillet / août July / August	✓	✓	✓
CYCLE HUEZ 📍 Route d'Huez ☎ +33 (0) 970 40 59 21 🌐 cyclehuez.com	juillet / août July / August	✓	✓	✓
HENRI SPORTS SKISET 📍 Rond Point des Pistes ☎ +33 (0) 476 80 36 61	juillet / août July / August	✓	✓	✓
HUEZ SPORTS - TWINNER 📍 Rond Point des Pistes ☎ +33 (0) 476 80 63 42 🌐 twinner-alpedhuez-rondpoint.fr	juillet / août July / August	✓		
PRO BIKE SUPPORT ☎ +33 (0) 662 19 67 29 🌐 probikesupport.com	Toute l'année All year		✓	
RICHARD 3 SPORTS 📍 Rond Point des Pistes ☎ +33 (0) 476 80 36 93 🌐 ski-republic.com	juillet / août July / August	✓	✓	
ROCKY SPORTS / SPORT 2000 📍 Rue du 93 ^{ème} RAM - L'Écluse ☎ +33 (0) 476 80 63 02 🌐 rocky-sports.com	juin > septembre June > September	✓	✓	
SARENNE SPORTS 📍 33 rue du Pic Blanc ☎ +33 (0) 476 80 44 76 🌐 sarenne-sports.com	juillet / août July / August	✓	✓	✓
Bourg d'Oisans				
BLEACH 📍 Avenue Aristide Briand ☎ +33 (0) 476 79 21 82 🌐 bleach-xtremesports.com	Toute l'année All year	✓	✓	✓
CYCLES ET SPORTS 📍 rue Général de Gaulle ☎ +33 (0) 476 79 16 79 🌐 cyclesetsports.com	Toute l'année All year	✓	✓	✓
LA GRAVE				
SKI EXTREME - SCOTT REFERENCE CENTER 📍 RD1091 ☎ +33 (0) 476 79 11 70	juin > septembre June > September	✓	✓	✓

MAGASINS SHOPS	OUVERTURE OPENING	LOCATION BIKE RENTAL	REPARATION BIKE REPAIRING	LOCATION VAE E-BIKE RENTAL
LES 2 ALPES				
2 ALPES SPORT EMOTION - SKIMIUM 📍 33 avenue de la Muzelle ☎ +33 (0) 476 79 22 36 🌐 2alpes-sportemotion.com	Mi-juin > fin août Mid June > late August	✓		✓
BRUN SPORTS SKI SET - VÉLOSTATION 📍 5 Place des 2 Alpes ☎ +33 (0) 476 79 24 08 🌐 brunsport.com	Mi-juin > fin août Mid June > late August	✓	✓	✓
CAMP D'BASE 📍 7 rue des Vikings ☎ +33 (0) 476 80 51 11 🌐 campdbase.com	Mi-juin > fin août Mid June > late August	✓		
CH SPORTS INTERSPORT 📍 72 Avenue de la Muzelle ☎ +33 (0) 476 79 22 36 🌐 ch-intersport.fr	Mi-juin > fin août Mid June > late August	✓	✓	✓
INTERSPORT 📍 22 Avenue de la Muzelle ☎ +33 (0) 476 79 22 14 🌐 intersport-2alpes.com	Mi-juin > fin août Mid June > late August	✓		
HORS LIMITES 📍 1 rue du Cairou ☎ +33 (0) 476 80 99 76 🌐 horslimites-2alpes.com	Mi-juin > fin août Mid June > late August	✓		
JACQUES SPORTS 📍 11 rue des Vikings ☎ +33 (0) 476 79 58 77 🌐 sport2000-les2alpes.com	Mi-juin > fin août Mid June > late August	✓	✓	✓
LA SKIRIE-SPORT 2000 📍 70 Avenue de la Muzelle ☎ +33 (0) 476 79 22 25 🌐 laskirie.com	Mi-juin > fin août Mid June > late August	✓	✓	✓
SLIDE PLANET - SKI SET 📍 82 avenue de la Muzelle ☎ +33 (0) 476 79 04 71 📧 cyril.audeoud@my-ski.fr	Mi-juin > fin août Mid June > late August	✓	✓	✓
SPORT EMOTION CENTRE - SKIMIUM 📍 69 Avenue de la Muzelle ☎ +33 (0) 476 80 79 24 🌐 2alpes-sportemotion.com	Mi-juin > fin août Mid June > late August	✓		✓
SPORT EMOTION VENOSC - SKIMIUM 📍 112 Avenue de la Muzelle ☎ +33 (0) 476 80 52 40 📧 sportemotionvenosc@gmail.com	Mi-juin > fin août Mid June > late August	✓		✓
MIZOEN				
AVENTURE ELECTROBIKE 📍 Le Village ☎ +33(0)662 38 86 47 • aventure-electrobike.com	1 ^{er} mai / 30 novembre 1 st May / 30 November			✓
OZ EN OISANS				
SKIMIUM 📍 Oz station ☎ +33(0)476 80 72 78 🌐 oz-en-oisans.skimium.fr	juin / août June / August	✓	✓	
VAUJANY				
RIDE 4 LIFE 📍 Place du téléphérique ☎ +33 (0) 476 79 85 07 🌐 www.ride-4-life.notresphere.com	juillet / août July / August	✓		✓
VAUJANY SKI SHOP 📍 Place de la Fare ☎ +33 (0) 476 80 78 72 📧 eric.dournon@gmail.com	Mi-juin > fin août Mid June > late August	✓	✓	✓
VILLAR D'ARENE				
JUGE SPORTS 📍 RD 1091 ☎ +33 (0) 476 79 95 04 🌐 jugesports.com	juin / juillet / août June / July / August	✓	✓	✓



→ **LES ÉVÈNEMENTS VTT EN OISANS**
MTB EVENTS IN OISANS

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.



Dates, inscriptions, programme ou conditions de circulation sur : bike-oisans.com > Agenda

Dates, registration, program or road traffic conditions: bike-oisans.com > Events

AVRIL

Week end CLASSIC'OZ derby et VTT

Début avril - Oz en Oisans

Conjuguez les plaisirs de la glisse et de la fête pour sortir de l'hiver !

Sarenne Snow Bike

Mi-avril - Alpe d'Huez

Descente VTT sur la piste de Sarenne encore enneigée.

Faster Than You

Mi avril - Les 2 Alpes

Chrono permanent, contests de drifts et autres acrobaties sur la piste de Venosc.

JUIN

MTB Opening Party

Mi juin - Les 2 Alpes

Un weekend pour profiter en avant première du Bike park des 2 Alpes.

JUILLET

Mountain of Hell

Début juillet - Les 2 Alpes

Course de VTT enduro sur 3 jours, réunissant amateurs et professionnels.

Megavalanche

Début juillet - Alpe-d'Huez

Une des plus belles épreuves d'enduro au monde, depuis le Pic Blanc avec une arrivée à Allemont soit 2600m de dénivelé.

COUPE D'EUROPE DE VTT - IXS Downhill Cup

Fin juillet - Les 2 Alpes

Manche de la coupe d'Europe de DH !

Rando VTT l'Aurienchonne

Fin juillet - Auris en Oisans

Randonnée enduro sur l'Alpe d'Huez Grand Domaine VTT utilisant les remontées mécaniques.

Coupe de France VTT DH, XC

Fin juillet - Oz en Oisans

Épreuves de VTT de descente, cross-country et relais comptant pour la Coupe de France FFC, sur la célèbre piste de Poutran.

AOÛT

Auris Bike Contest

Début août

Compétition chronométrée de descente en VTT sur les pistes de DH d'Auris.

Coupe de France VTT Trial

Mi-août - Oz en Oisans

Épreuve de VTT trial comptant pour la Coupe de France FFC.

Tour du Plateau d'Emparis

Mi-août - Plateau d'Emparis

Une des courses les plus hautes des Alpes. A vtt, en courant ou en marchant.

SEPTEMBRE

Ultra Raid de La Meije

Mi-septembre - La Grave - Villar d'Arène

Épreuve de VTT All mountain qui pique les mollets, mais aussi les yeux. Sentiers variés, descentes techniques entre massif des Cerces et pays de la Meije.

APRIL

CLASSIC'OZ derby and MTB Weekend

Early April - Oz en Oisans

Combining the pleasures of skiing and partying to celebrate the end of winter!

Sarenne Snow Bike

Mid-April - Alpe d'Huez

Alpe d'Huez is organising a non-timed, mountain-bike descent of its iconic black ski run, the Sarenne

Faster Than You

Mid-April - Les 2 Alpes

Timed rides and drift competitions on the Venosc run.

JUNE

MTB Opening Party

Mid-June - Les 2 Alpes

A weekend to enjoy and/or preview the 2 Alpes Bike Park and its freshly-carved track.

JULY

Mountain of Hell

Early July - Les 2 Alpes

Course de VTT enduro sur 3 jours, réunissant amateurs et professionnels.

Megavalanche

Early July - Alpe-d'Huez

One of the finest MTB downhill races in the world, from the Pic Blanc to Alpe d'Huez, finishing at Allemont, making a total height loss of 2600m.

MTB EUROPEAN CUP - IXS Downhill Cup

Fin juillet - Les 2 Alpes

Manche de la coupe d'Europe de DH !

The Aurienchonne MTB ride

Late July - Auris en Oisans

An enduro ride in the Alpe d'Huez Grand Domaine VTT area using the ski lifts.

The MTB DH, XC French Cup

Late July - Oz en Oisans

Downhill, cross-country and relay events counting towards the FFC French Cup. The DH race will be held on the famous Poutran trail.

AUGUST

Auris Bike Contest

Early August - Auris en Oisans

Timed DH competition down the Auris runs.

MTB Trial French Cup

Mid-August - Oz en Oisans

MTB trial event counting towards the FFC French Cup.

Tour du Plateau d'Emparis

Mid-August - Plateau d'Emparis

One of the highest races in the Alps. Mountain-biking, running or walking.

SEPTEMBER

Ultra Raid de La Meije

Mid-September - La Grave - Villar d'Arène

An all-mountain MTB race that tests riders' calf muscles, but is a feast for their eyes. A wide range of trails and technical descents between the Massif des Cerces and the Pays de la Meije.



28 ITINÉRAIRES

28 ROUTES

- | | |
|---|--|
| [01] La balade de la plaine du Bourg d'Oisans | [01] A ride in the Bourg d'Oisans plain |
| [02] La balade de la Cascade de la Pisse | [02] The Cascade de la Pisse ride |
| [03] La balade de Sarenne | [03] The Sarenne ride |
| [04] La balade du Signal de l'Homme | [04] La balade du Signal de l'Homme |
| [05] Les Rives du Vénéon | [05] The Banks of the Vénéon River |
| [06] La boucle des Villard | [06] The Villards loop |
| [07] Descente du col du Galibier | [07] Descent from the Col du Galibier |
| [08] Des 2 Alpes au Freney d'Oisans | [08] From Les 2 Alpes to Le Freney d'Oisans |
| [09] La boucle d'Ornon | [09] The Ornon loop |
| [10] Le chemin de Malaine | [10] The Malaine track |
| [11] Coteyssart | [11] Coteyssart |
| [12] La boucle du Rivier d'Allemond | [12] The Rivier d'Allemond loop |
| [13] Les cheminées d'équilibre de Vaujany | [13] The Vaujany surge shafts |
| [14] La descente du col du Sabot | [14] The Col du Sabot descent |
| [15] Le Boulangeard | [15] Le Boulangeard |
| [16] Le chemin des Combes | [16] The Combes track |
| [17] La boucle d'Auris | [17] The Auris loop |
| [18] La boucle de Besse | [18] The Besse loop |
| [19] La boucle de Singuigneret | [19] The Singuigneret loop |
| [20] L'Aiguillon | [20] L'Aiguillon |
| [21] La forêt de l'ours par la combe du Bras | [21] The Forêt de l'ours via La Combe du Bras |
| [22] Le chemin du facteur | [22] The Postman's path |
| [23] Descente de la machine à coudre (par Le Puy) | [23] The Sewing Machine descent (via Le Puy) |
| [24] Les balcons d'Auris | [24] The Auris balcony paths |
| [25] Le col de la Valette depuis Besse | [25] The Col de la Valette from Besse |
| [26] Le tour du plateau d'Emparis par les lacs | [26] The Tour of the Emparis Plateau via the Lakes |
| [27] Grand tour du canton La Grave Villar-d'Arène | [27] The Tour of the Emparis Plateau via the Lakes |
| [28] La traversée de l'Oisans | [28] Crossing Oisans |



AMBIANCE

Belle promenade en boucle autour de la plaine de Bourg d'Oisans à faire en famille. A 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.

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). A 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 étonnants 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 conséquents témoignent de l'importance stratégique de la voie de l'Oisans à l'époque romaine car il s'agissait d'un point de passage entre la Gaule et l'Italie.

A 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 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 peuvent arriver assez vite de la descente.

Prendre à droite pour retourner à Bourg d'Oisans.

POUR S'Y RENDRE

Laissez votre voiture à l'un des parkings gratuits de Bourg d'Oisans.

PÉRIODE

De début mai à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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.

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 wider track, you can take the small path off the right that disappears into the woods. This then joins back up with the main track. 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 main track. 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!

HOW TO GET THERE

Leave your car in one of the free car parks in Bourg d'Oisans.

SEASON

From early May to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

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

Durée Time : 3 h

Distance (boucle) Distance (loop) : 18 km

Point le plus haut Highest point : 749 m

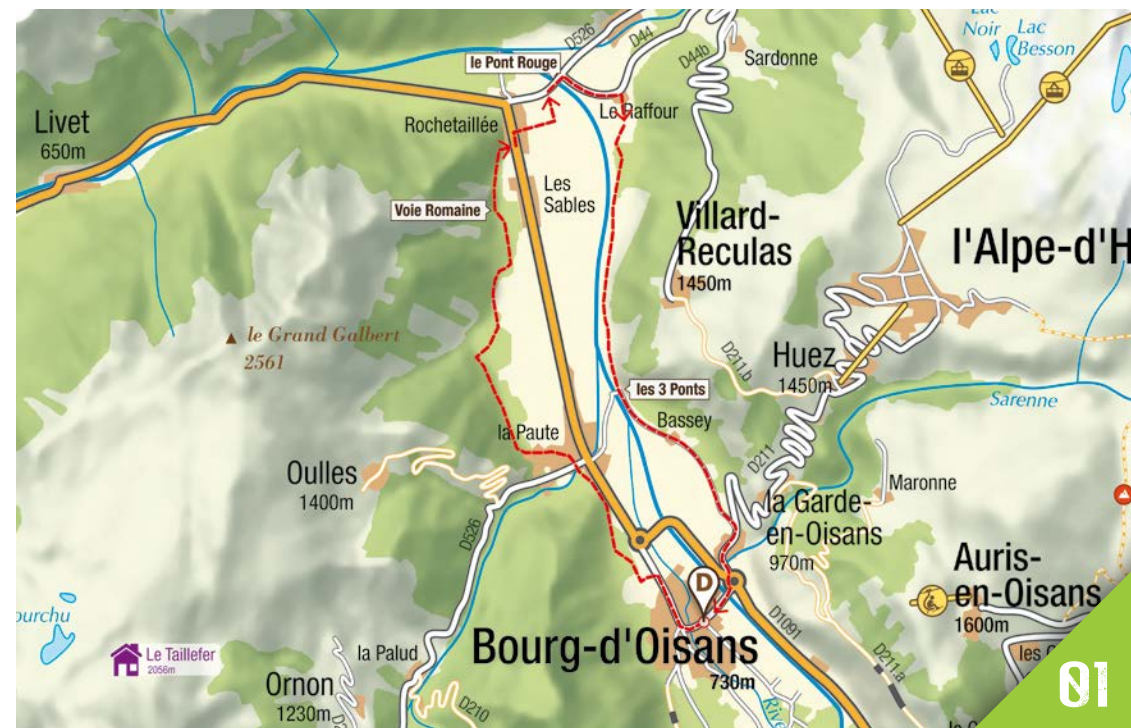
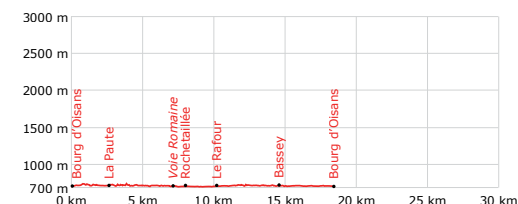
Point le plus bas Lowest point : 711 m

Dénivelé positif Total ascent : +148 m

Dénivelé négatif Total descent : -148 m

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

Technique ★ ★ ★ ★ Endurance ● ● ● ●





AMBIANCE

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.

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 la piste, vous pouvez emprunter le petit sentier sur la droite qui s'enfonce dans le sous-bois. Au bout du sentier, on retrouve la piste principale. 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 la cascade.

Continuer par la petite passerelle. En suivant le chemin, on retombe sur la piste principale. 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 Bucllet, 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.

A 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... Tout droit sur 1,5 km.

Au bout, un chemin sur la gauche permet de descendre de la digue. Prendre le chemin qui s'enfonce dans la forêt à droite. On rejoint 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, passer devant plusieurs enclos à poneys, ânes ou chevaux... ce qui fait le bonheur des enfants.

A 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 S'Y RENDRE

Pour ce circuit en boucle, vous pouvez laisser votre véhicule à Bourg d'Oisans (plusieurs parkings gratuits).

PÉRIODE

De début mai à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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.

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 wider track, you can take the small path off the right that disappears into the woods. This then joins back up with the main track. 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 main track. 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 Bucllet. 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.

HOW TO GET THERE

Leave your car in one of the free car parks in Bourg d'Oisans – the ride will bring you back to the same place.

SEASON

From early May to late October

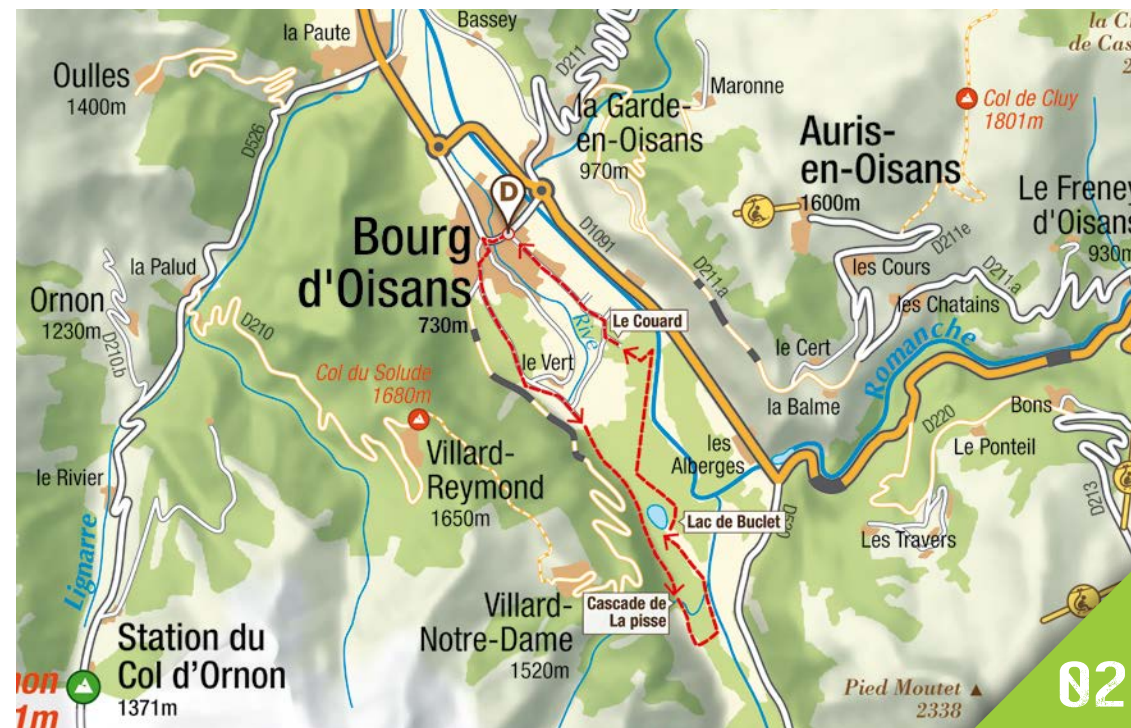
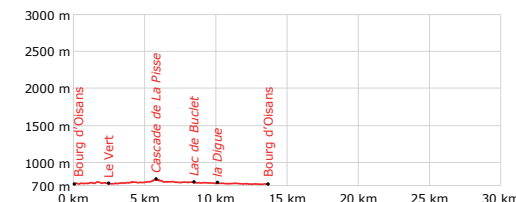


INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ / Arrivée Departure / Arrival : 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 Bourg d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET

Technique ★ ★ ★ ★ Endurance ● ● ● ●





AMBIANCE

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 !

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 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 vététiste 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.

POUR S'Y RENDRE

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.

PÉRIODE

De début Juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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 de Pêcheurs» next to the cool Sarenne River. Both fun and bucolic!

ROUTE

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 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 vététiste 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.

HOW TO GET THERE

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.

SEASON

From early June to late October



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

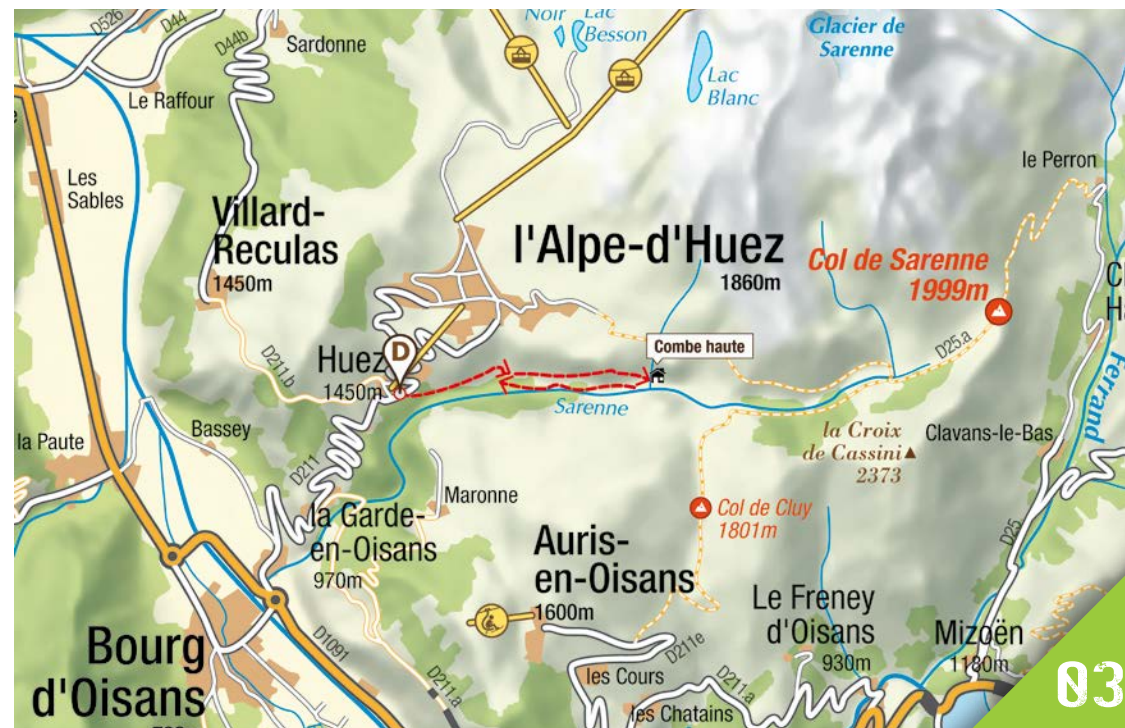
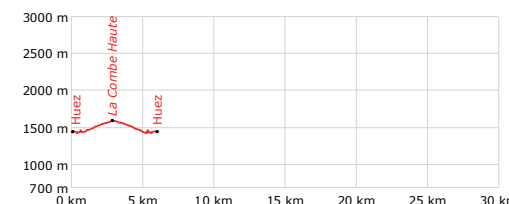
Point le plus bas Lowest point : 1440 m

Dénivelé positif Total ascent : +190 m

Dénivelé négatif Total descent : -190 m

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

Technique ★ ★ ★ ★ Endurance ● ● ● ●





AMBIANCE

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 !

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. Il 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).

POUR S'Y RENDRE

Laissez votre véhicule sur le parking des Orgières, à l'entrée de la station d'Auris en Oisans.

PÉRIODE

De début juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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 Ecrins to take your breath away!

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 pastureland 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 la 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.

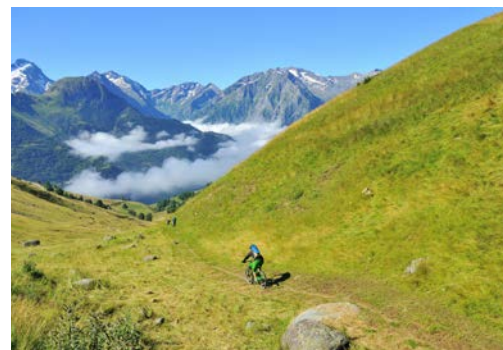
From here, take the path that goes off to the rear, which climbs gradually up to Auris (you can also ride back on the road).

HOW TO GET THERE

Leave your car in the Orgières car park at the entrance to Auris en Oisans.

SEASON

From early June to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

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

Durée Time : 2 h

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

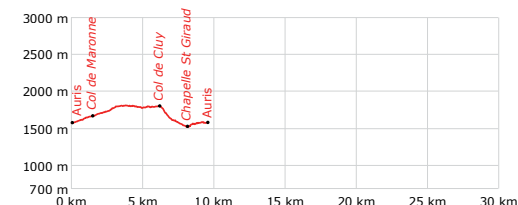
Point le plus haut Highest point : 1800 m

Point le plus bas Lowest point : 1530 m

Dénivelé positif Total ascent : +312 m

Dénivelé négatif Total descent : -312 m

Technique ★ ★ ★ ★ Endurance ● ● ● ●



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





AMBIANCE

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.

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 la piste, 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.

On continue par la petite passerelle. En suivant le chemin, on retombe sur la piste principale. 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. A 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 contrebas, 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.

POUR S'Y RENDRE

Laisser votre véhicule à Bourg d'Oisans (parkings gratuits).

PÉRIODE

De début mai à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

This is a fast ride that will enable you to discover the hidden side of the 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.

ROUTE

Starting at the 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 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 main track. 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 du 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 (or left) to Bourg-d'Oisans.

HOW TO GET THERE

Leave your car in one of the free car parks in Bourg d'Oisans.

SEASON

From early May to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

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

Durée Time : 3 h

Distance (boucle) Distance (loop) : 28 km

Point le plus haut Highest point : 963 m

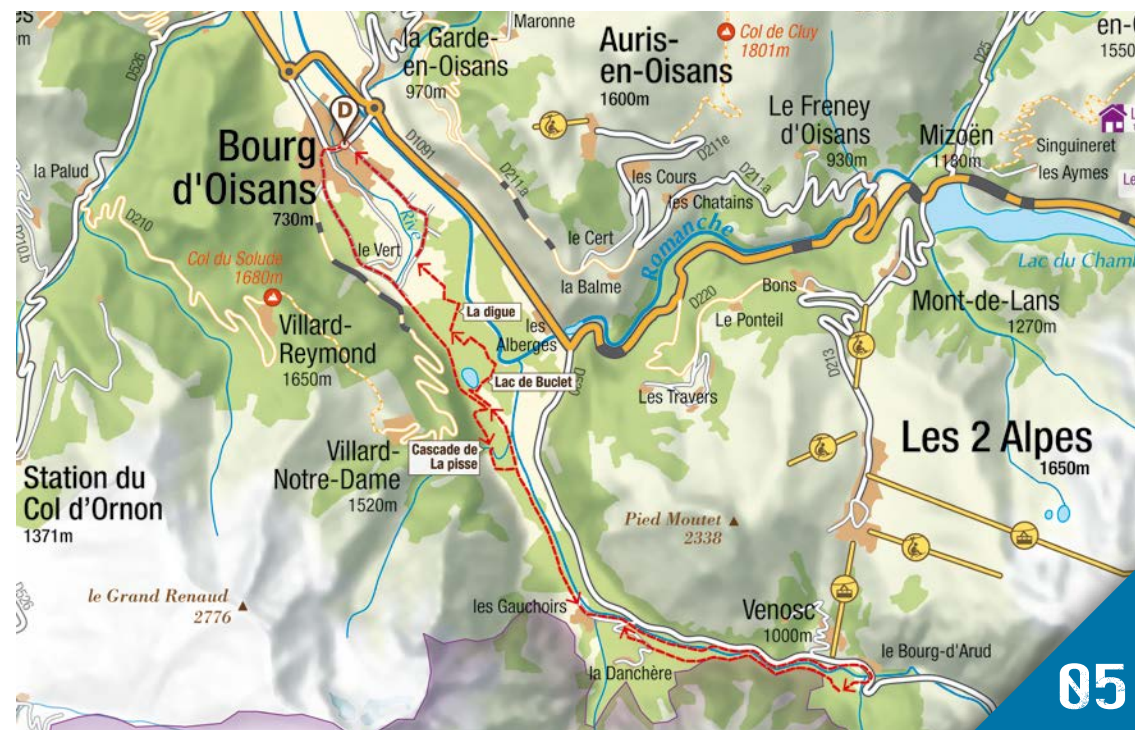
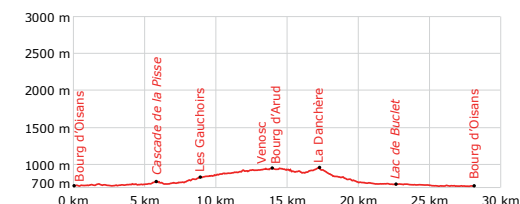
Point le plus bas Lowest point : 720 m

Dénivelé positif Total ascent : +455 m

Dénivelé négatif Total descent : -455 m

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

Technique ★ ★ ★ ★ Endurance ● ● ● ●



AMBIANCE

Cet itinéraire cross-country est assez court et peu technique. Il évolue entre Villard-Notre-Dame, Villard Reymond et le col Saint Jean, surplombant la falaise de Bourg d'Oisans. Le parcours se faufile au cœur des villages les plus isolés de l'Oisans.

ITINÉRAIRE

De Villard-Notre-Dame, on remonte une belle piste très roulante en direction de Villard-Reymond (suivre les panneaux) jusqu'au col du Solude. Du col, prendre le GR50 en direction du Prégentil. La vue sur la plaine de Bourg d'Oisans et le massif des Grandes Rousses est saisissante. Le chemin court sur la ligne de crête jusqu'au col Saint Jean. Demi-tour pour rejoindre à nouveau le col du Solude et entrer dans Villard Reymond.

Rejoindre l'itinéraire des Maisons du Loup (portage sur 200m environ). Belle descente en forêt avec quelques remontées vers Villard-Notre-Dame. On traverse la piste prise à l'aller avant d'arriver à Villard-Notre-Dame.

POUR S'Y RENDRE

L'accès à Villard-Notre-Dame se fait depuis Bourg d'Oisans par la D219. La route emprunte un tracé si audacieux qu'elle mérite déjà à elle seule une visite.

- À vélo : 1h30 (9km / 1045m D+)
- En voiture : 20 min.

PÉRIODE

De début juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

This cross-country route is quite short and with no technical difficulties. It passes through Villard-Notre-Dame, Villard-Reymond and the Col Saint Jean, overlooking the cliff next to Bourg d'Oisans and winding its way through some of the most isolated villages of Oisans.

ROUTE

From Villard-Notre-Dame, go up a fine, fast track towards Villard-Reymond (follow the signs) to reach the Col du Solude. From the col, take the GR 50 path towards Le Prégentil; the view over the Bourg d'Oisans plain and the Grandes Rousses massif is quite incredible. The path follows the ridge to the Col Saint Jean. Turn back here to the Col du Solude and ride on to Villard-Reymond.

Join up with the Maisons du Loup route (carrying your bike over approx. 200m). A fine descent follows through the forest with a few uphill sections towards Villard-Notre-Dame. You cross over the path you took on the way up before arriving back at Villard-Notre-Dame.

HOW TO GET THERE

The D219 road leads from Bourg d'Oisans up to Villard-Notre-Dame; a daring route that is worth a visit in itself!

- By bike: 1 1/2 hours (9km / 1045m height gain)
- By car: 20 mins.

SEASON

From early June to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ / Arrivée Departure / Arrival :

Villard-Notre-Dame 1530 m

Durée Time : 2 h

Distance (boucle) Distance (loop) : 10 km

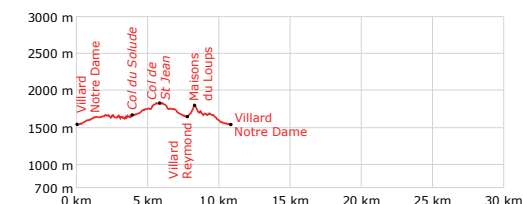
Point le plus haut Highest point : 1840 m

Point le plus bas Lowest point : 1530 m

Dénivelé positif Total ascent : +576 m

Dénivelé négatif Total descent : -576 m

Technique  Endurance 



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





AMBIANCE

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...

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. A 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'Arêne.

POUR S'Y RENDRE

Laisser un véhicule à Villar-d'Arêne et un autre au col du Galibier. L'autre solution est bien sûr de faire la montée du col du Galibier depuis Villar-d'Arêne. 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...

PÉRIODE

De début juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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.

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 Villard d'Arêne.

HOW TO GET THERE

Leave one car at Villar-d'Arêne and another at the Col du Galibier. The other solution of course is to ride up to the Col du Galibier from Villar-d'Arêne. 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...

SEASON

From early June to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ Departure : Col du Galibier 2546 m (stèle Desgranges)
Arrivée Arrival : Villar d'Arêne 1640 m
Durée Time : 1 h 30
Distance Distance : 15 km
Point le plus haut Highest point : 2543 m
Point le plus bas Lowest point : 1640 m
Dénivelé positif Total ascent : +170 m
Dénivelé négatif Total descent : -1059 m

Technique ★ ★ ★ ★ Endurance ● ● ● ●



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



AMBIANCE

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.

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 !

POUR S'Y RENDRE

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.

PÉRIODE

De début juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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.

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!

HOW TO GET THERE

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.

SEASON

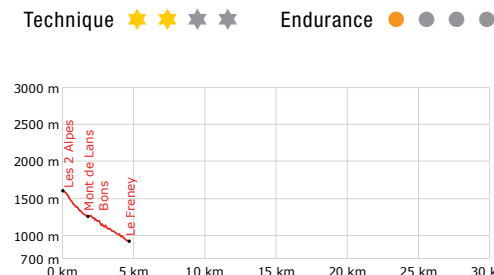
From early June to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ Departure : Les 2 Alpes 1610 m
 Arrivée Arrival : Le Freney d'Oisans 925 m
 Durée Time : 0 h 45
 Distance Distance : 5 km
 Point le plus haut Highest point : 1610 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





AMBIANCE

La longue montée sous l'œil du Taillefer sera toute 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.

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.

Finis 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.

POUR S'Y RENDRE

Depuis Bourg-d'Oisans, prendre la D1091 direction Grenoble et tourner à l'intersection Ornon, D526. Laisser votre véhicule à La Pallud d'Ornon sur le parking en face de la Bergerie de la Lignarre.

PÉRIODE

De début juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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.

ROUTE

Start riding up awards 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.

HOW TO GET THERE

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.

SEASON

From early June to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

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

Durée Time : 4 h

Distance (boucle) Distance (loop) : 17 km

Point le plus haut Highest point : 2000 m

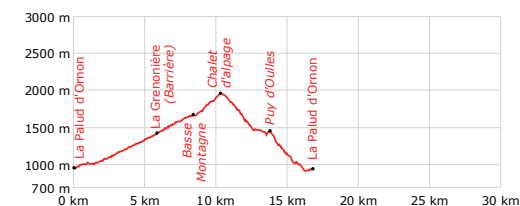
Point le plus bas Lowest point : 920 m

Dénivelé positif Total ascent : +1050 m

Dénivelé négatif Total descent : -1050 m

Carte Map : Top 25 Grenoble 3335 OT

Technique ★★☆☆ Endurance ●●●●





AMBIANCE

84 épingles, 700 m de D- sur 2,5 km ! Ces 3 chiffres résumant l'ambiance d'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.

ITINÉRAIRE

Depuis Oulles, suivre l'indication « la Malaine, plaine du Bourg » pour rejoindre la Crête du Fort (1417 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 l'on enchaîne épingles sur épingles 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.

POUR S'Y RENDRE

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.

PÉRIODE

De début juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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.

ROUTE

From Oulles, follow signs for 'La Malaine, plaine du Bourg' and ride to the ridge known as the 'Crête du Fort' (1417 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.

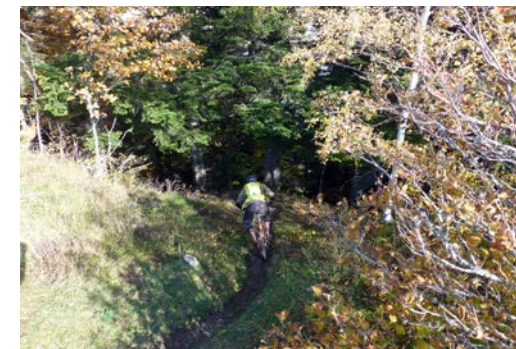
HOW TO GET THERE

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.

SEASON

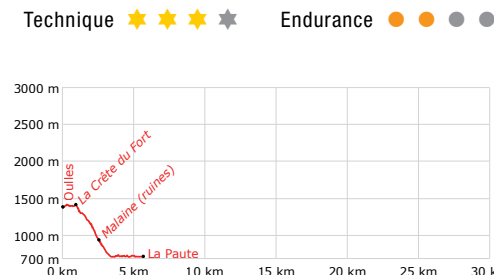
From early June to late October



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





AMBIANCE

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.

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'Allemont-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 les 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 «Allemont 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 relances, 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.

POUR S'Y RENDRE

Laisser votre véhicule à Allemont, au parking du lac du Verney (en haut du barrage).

PÉRIODE

De début mai à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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.

ROUTE

From the Lac du Verney car park, retrace your steps and take a very small path leading up to the right to the Allemont-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 «Allemont 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).

HOW TO GET THERE

Leave your car in Allemont, in the Lac du Verney car park (at the top of the dam).

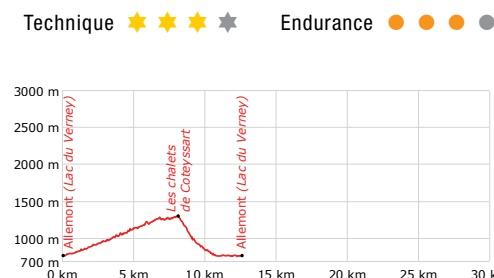
SEASONS

From early May to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ / Arrivée Departure / Arrival :
 Allemont (Lac du Verney) 770 m
 Durée Time : 1 h 30
 Distance (boucle) Distance (loop) : 13 km
 Point le plus haut Highest point : 1304 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 Bourg d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET





AMBIANCE

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

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'Allemont.

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 au lieu dit «sous le Clot du Mollard».

Le plus beau moment du parcours commence ici. On redescend direction «le Molard» 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 toutes façons on retombe sur la route menant au Molard.

Une fois sur la route, prendre à gauche pour retrouver la route du Rivier d'Allemont 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. A la route, prendre à droite sur 100 m pour retrouver son véhicule.

POUR S'Y RENDRE

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.

PÉRIODE

De début mai à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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

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'Allemont.

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 mins. up to the place known as «Sous le Clot du Molard».

The best part of the ride starts here, when you ride back down towards «Le Molard» 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 Molard.

Once on the road, turn left onto the Le Rivier d'Allemont 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.

HOW TO GET THERE

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

SEASONS

From early May to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ / Arrivée Departure / Arrival : Articol 1000 m

Durée Time : 2 h

Distance (boucle) Distance (loop) : 13 km

Point le plus haut Highest point : 1494 m

Point le plus bas Lowest point : 981 m

Dénivelé positif Total ascent : +610 m

Dénivelé négatif Total descent : -610 m

Variante

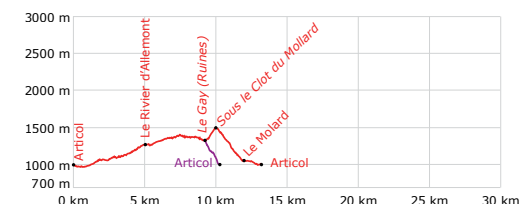
Durée Time : 0 h 10

Distance Distance : 1,1 km

Dénivelé positif Total ascent : +0 m

Dénivelé négatif Total descent : -331 m

Technique ★★☆☆ Endurance ●●●●



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





AMBIANCE

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 !

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 !

A 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.

POUR S'Y RENDRE

Laisser votre voiture au parking couvert de Vaujany au centre du village, vers la place du téléphérique.

PÉRIODE

De début mai à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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!

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.

HOW TO GET THERE

Leave your car in the covered car park in Vaujany, in the center of the village, near the cable car station.

SEASON

From early May to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ / Arrivée Departure / Arrival : Vaujany 1220 m

Durée Time : 1 h 30

Distance (boucle) Distance (loop) : 8 km

Point le plus haut Highest point : 1700 m

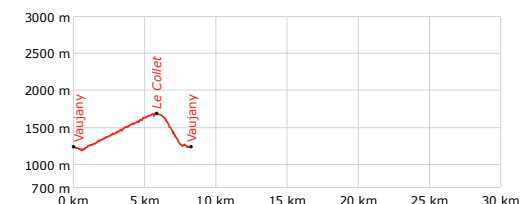
Point le plus bas Lowest point : 1220 m

Dénivelé positif Total ascent : +496 m

Dénivelé négatif Total descent : -496 m

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

Technique ★★☆☆ Endurance ●●●●





AMBIANCE

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 !

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 (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 Allemont, along the Lac du Verney.

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.

POUR S'Y RENDRE

From Allemont, ride up to Vaujany and continue the route jusqu'au col. Pour une rotation en voiture, il vous faudra 35 mn d'Allemont au col du Sabot. Sinon, à vélo, il vous faudra bien 3h pour gagner le col.

PÉRIODE

De début mai à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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.

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 Allemont, along the Lac du Verney.

HOW TO GET THERE

From Allemont, 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 Allemont to the Col du Sabot.

SEASON

From early May to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ Departure : Col du Sabot 2100 m

Arrivée Arrival : Allemont 730 m

Durée Time : 1 h 30

Distance Distance : 12,3 km

Point le plus haut Highest point : 2100 m

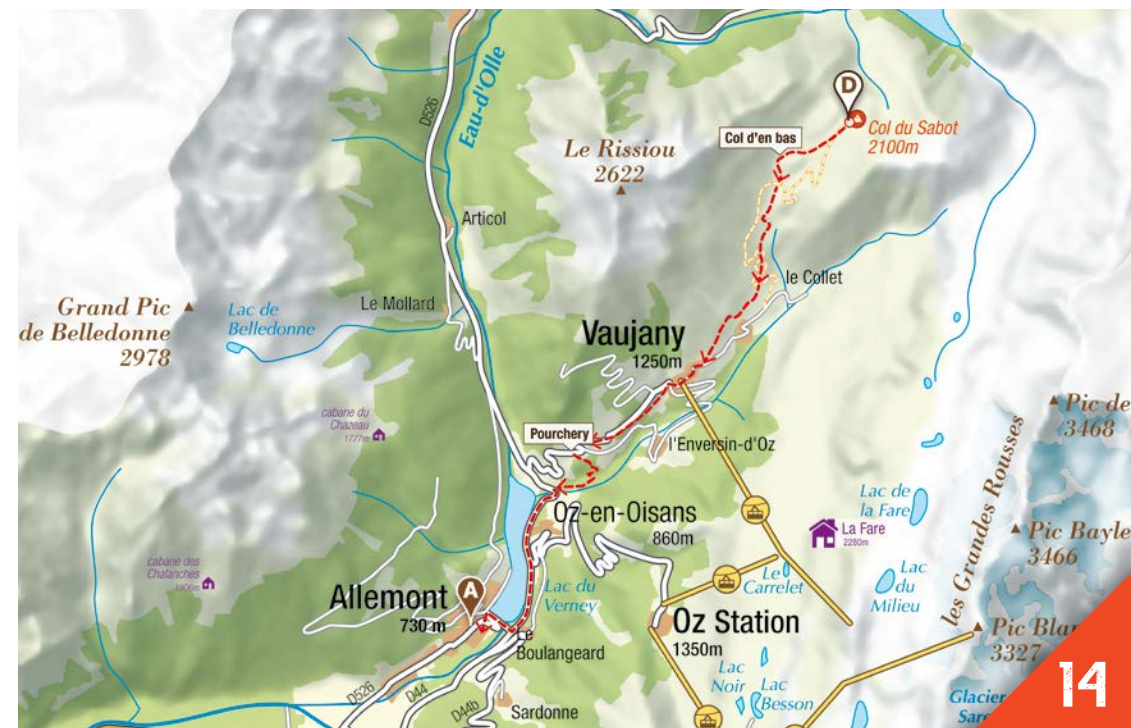
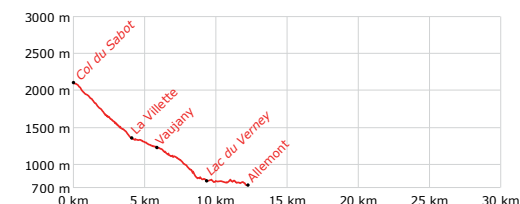
Point le plus bas Lowest point : 730 m

Dénivelé positif Total ascent : +51 m

Dénivelé négatif Total descent : -1430 m

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

Technique ★ ★ ★ ★ Endurance ● ● ● ●





AMBIANCE

Typé «spéciale d'enduro» cet itinéraire débute dans les alpages et fini à Allemont 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.

ITINÉRAIRE

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

Une fois en haut de la crête de la Sûre (1 995 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. Il s'agit d'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 Megavalanche.

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'Allemont et le lac du Verney. Continuer tout droit pour rejoindre Bourg d'Oisans via le Raffour puis la piste longeant la Romanche.

POUR S'Y RENDRE

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 navettes gratuites Allemont > Oz vous permettront de rejoindre l'Alpe d'Huez (attention il vous faudra un forfait pour rejoindre l'Alpe d'Huez par les remontées mécaniques).

PÉRIODE

De début juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

A «special enduro» ride, this route starts in pastureland and ends at Allemont 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.

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 pastureland 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 100m and then take the first path down on the left. After a few bends and some wooden steps, you join the road to Allemont and the Lac du Verney. Carry straight on to Bourg d'Oisans via le Raffour and then the track alongside the Romanche River.

HOW TO GET THERE

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, you can take advantage of the free Allemont > Oz shuttle buses to reach Alpe d'Huez (remember that you need a ticket to get to Alpe d'Huez on the ski lift).

SEASON

From early June to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ Departure : L'Alpe d'huez 1850 m

Arrivée Arrival : Bourg d'Oisans 720 m

Durée Time : 2 h

Distance Distance : 19 km

Point le plus haut Highest point : 1995 m

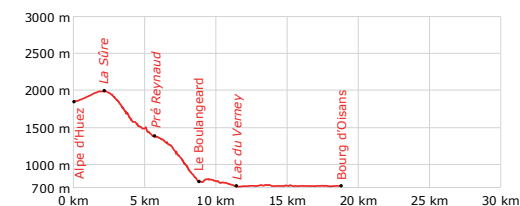
Point le plus bas Lowest point : 712 m

Dénivelé positif Total ascent : +220 m

Dénivelé négatif Total descent : -1350 m

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

Technique ★ ★ ★ ★ Endurance ● ● ● ●





AMBIANCE

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.

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 Sure.

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 Raynaud.

À partir de Pré Raynaud, 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. Continuer ensuite sur la route jusqu'au Pont Ratier. Longer le lac du Verney pour retourner sur Allemont.

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.

POUR S'Y RENDRE

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 navettes Allemont > Oz vous permettent de rejoindre l'Alpe d'Huez (attention il vous faudra un forfait pour rejoindre l'Alpe d'Huez par les remontées mécaniques).

PÉRIODE

De début juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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.

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 Sure.

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 3 km to Villard-Reculas.

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

At Pré Raynaud, 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. Carry on along the road to Pont Ratier and ride along the side of the lake back to Allemont.

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

HOW TO GET THERE

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, you can take advantage of the Allemont > Oz shuttlebus to get to Alpe d'Huez (although you will need a ticket for the cable car up to Alpe d'Huez).

SEASON

From early June to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ Departure : L'Alpe d'huez 1850 m

Arrivée Arrival : Bourg d'Oisans 720 m

Durée Time : 3 h 30

Distance Distance : 33 km

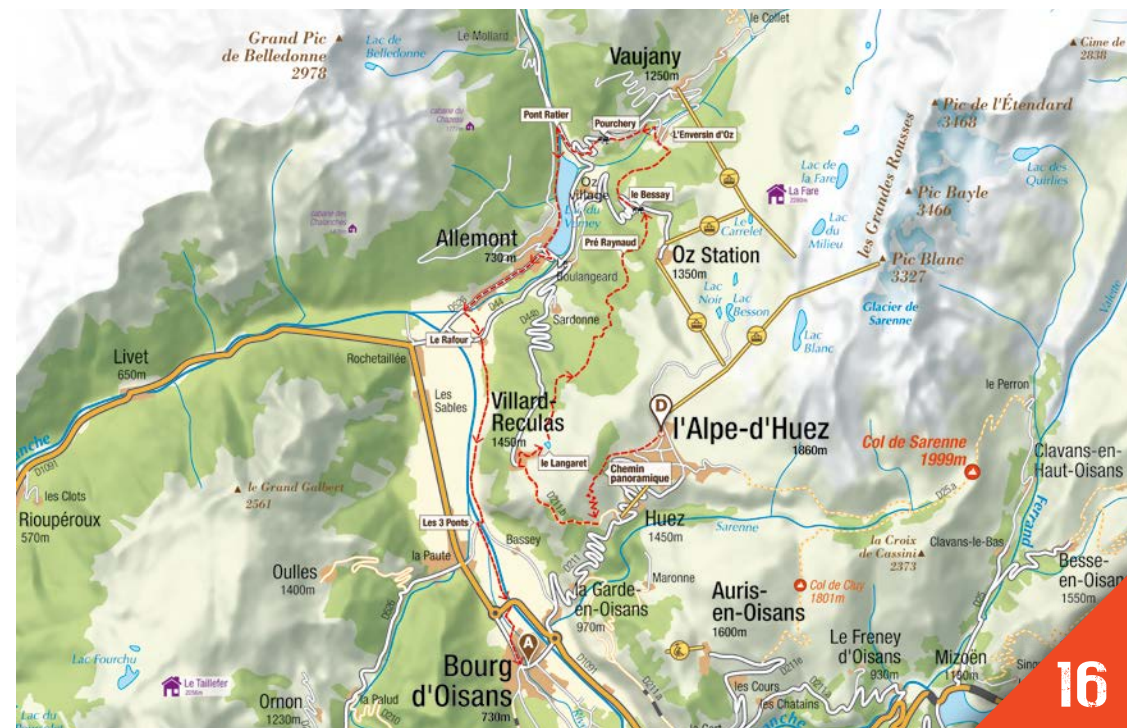
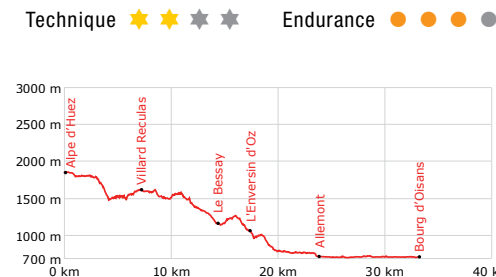
Point le plus haut Highest point : 1850 m

Point le plus bas Lowest point : 712 m

Dénivelé positif Total ascent : +583 m

Dénivelé négatif Total descent : -1718 m

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





AMBIANCE

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.

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, on plonge 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 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 Saint 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 Saint Giraud.

Juste avant d'arriver sur la route, on prend le petit chemin qui monte à la chapelle Saint Giraud. On passe derrière la chapelle et on suit le sentier qui nous ramène à Auris en surplombant la route.

POUR S'Y RENDRE

Laissez votre véhicule sur le parking de la station d'Auris en Oisans.

PÉRIODE

De début mai à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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.

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 Saint 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 Saint Giraud.

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

HOW TO GET THERE

Leave your car in the Auris en Oisans car park.

SEASON

From early May to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

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

Durée Time : 3 h 30

Distance (boucle) Distance (loop) : 16 km

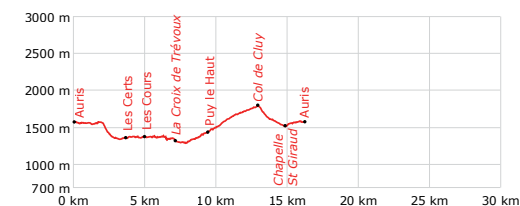
Point le plus haut Highest point : 1800 m

Point le plus bas Lowest point : 1298 m

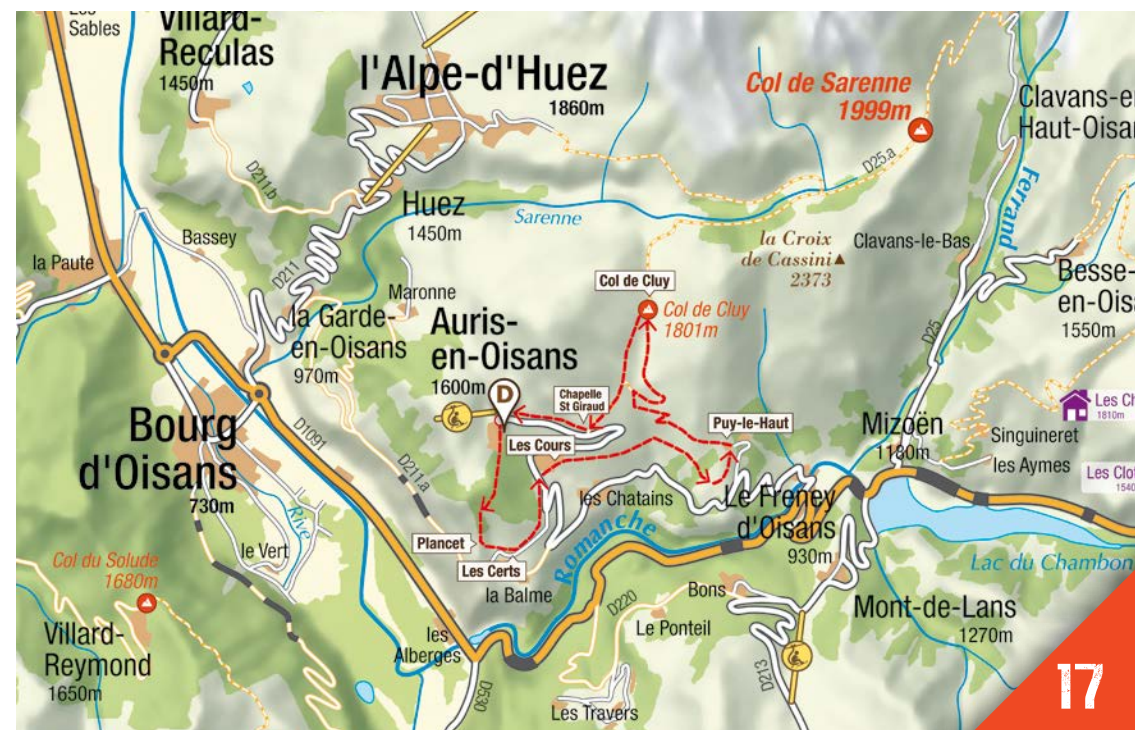
Dénivelé positif Total ascent : +710 m

Dénivelé négatif Total descent : -710 m

Technique ★★☆☆ Endurance ●●●●



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





AMBIANCE

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.

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 Saint 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 au lèvres au col Nazié. Attention, il est fréquent que des troupeaux paissent à cet endroit.

Continuer le chemin car 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 le mode de pratique du VTT exclusivement de descente qui n'est pas à sa place dans un environnement sauvage, par opposition à un environnement station.

POUR S'Y RENDRE

Laissez votre véhicule sur le parking à la sortie de Besse-en-Oisans, en contre-bas de la boulangerie artisanale.

PÉRIODE

De début juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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!

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 Saint 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.

HOW TO GET THERE

Leave your car at the car park the other side of Besse, just below the traditional bakery.

SEASON

From early June to late October



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 : 2263 m

Point le plus bas Lowest point : 1550 m

Dénivelé positif Total ascent : +700 m

Dénivelé négatif Total descent : -700 m

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

Technique ★ ★ ★ ★ Endurance ● ● ● ●





AMBIANCE

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.

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 du 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 le 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 Mizöen en coupant plusieurs fois la piste carrossable.

POUR S'Y RENDRE

Se garer à Mizoën.

PÉRIODE

De début mai à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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

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 Breche» (2307 m).

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

The paths 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 the 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 Mizöen, cutting over the track road on several occasions.

HOW TO GET THERE

Leave your vehicle in Mizoën.

SEASON

From early May to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ / Arrivée Departure / Arrival : Mizöen 1190 m

Durée Time : 4 h

Distance (boucle) Distance (loop) : 24 km

Point le plus haut Highest point : 2307 m

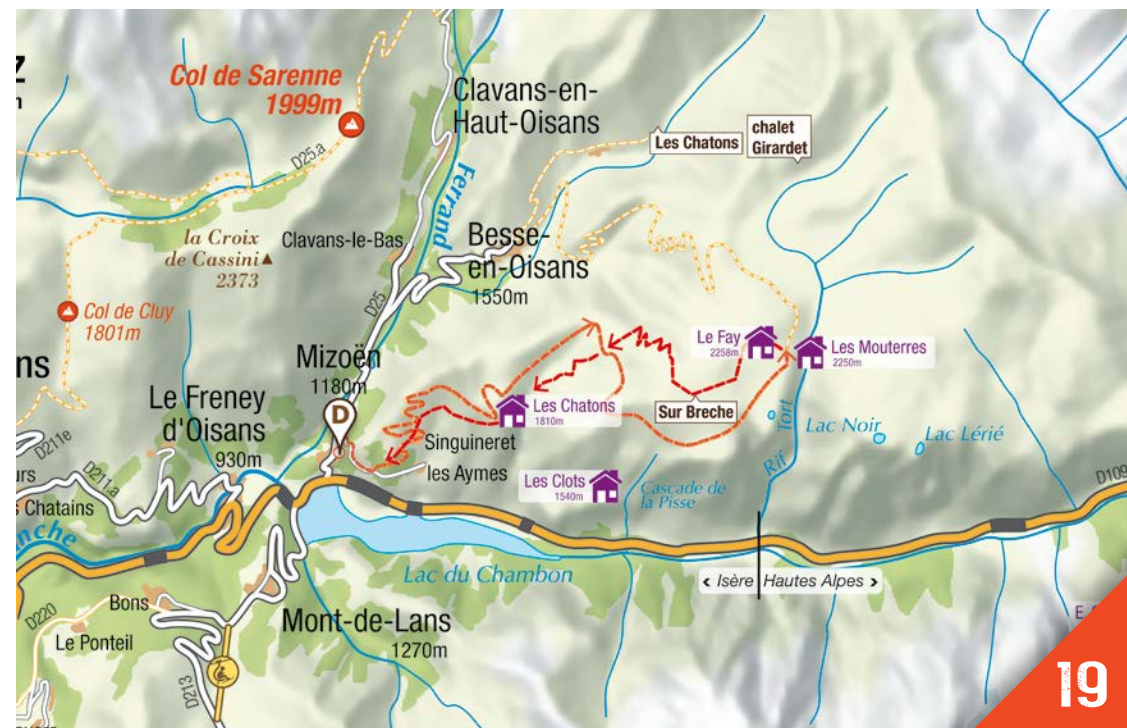
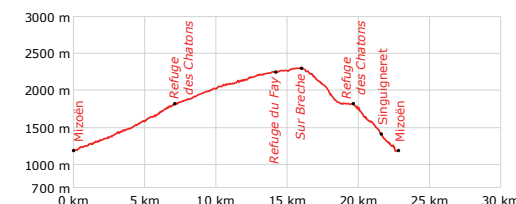
Point le plus bas Lowest point : 1190 m

Dénivelé positif Total ascent : +1164 m

Dénivelé négatif Total descent : -1164 m

Carte Map : Top 25 Bourg d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET.

Technique ★★☆☆ Endurance ●●●●





AMBIANCE

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.

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 d'épingles très serrées sur un sentier très étroit.

À réserver aux vététistes expérimentés.

POUR S'Y RENDRE

Se garer sur parking à l'entrée de Villar d'Arène.

PÉRIODE

De début mai à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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

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 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!

HOW TO GET THERE

Leave your car in the car park at the entrance to Villar d'Arène.

SEASON

From early May to late October



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 : 2052 m

Point le plus bas Lowest point : 1472 m

Dénivelé positif Total ascent : +616 m

Dénivelé négatif Total descent : -616 m

Variante

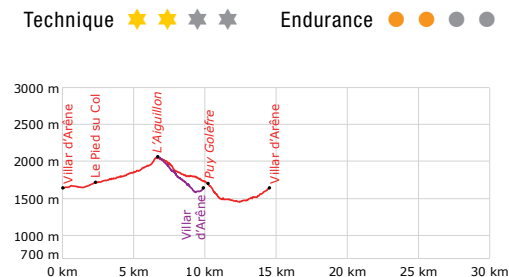
Durée Time : 0 h 20

Distance Distance : 3,5 km

Dénivelé positif Total ascent : +41 m

Dénivelé négatif Total descent : -462 m

Carte Map : Top 25 IGN 3435 ET Valloire





AMBIANCE

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.

ITINÉRAIRE

Cet itinéraire suit le balisage FFC [EN 6].

A 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 Allemont en continuant tout droit.

POUR S'Y RENDRE

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 navettes Allemont > Oz vous permettront de rejoindre l'Alpe d'Huez (attention il vous faudra un forfait pour rejoindre l'Alpe d'Huez avec les remontées mécaniques).

PÉRIODE

De début juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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.

ROUTE

This route is signposted by the FFC [EN6].

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 footbridge. 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 Allemont, or turn left to Bourg d'Oisans.

HOW TO GET THERE

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 Allemont > Oz shuttle bus can drop you off in Alpe d'Huez (remember that you will need a ticket to get to Alpe d'Huez on the skilift).

SEASON

From early June to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ Departure : L'Alpe d'Huez 1850 m

Arrivée Arrival : Allemont ou Bourg d'Oisans 720 m

Durée Time : 2 h

Distance Distance : 17 km

Point le plus haut Highest point : 1850 m

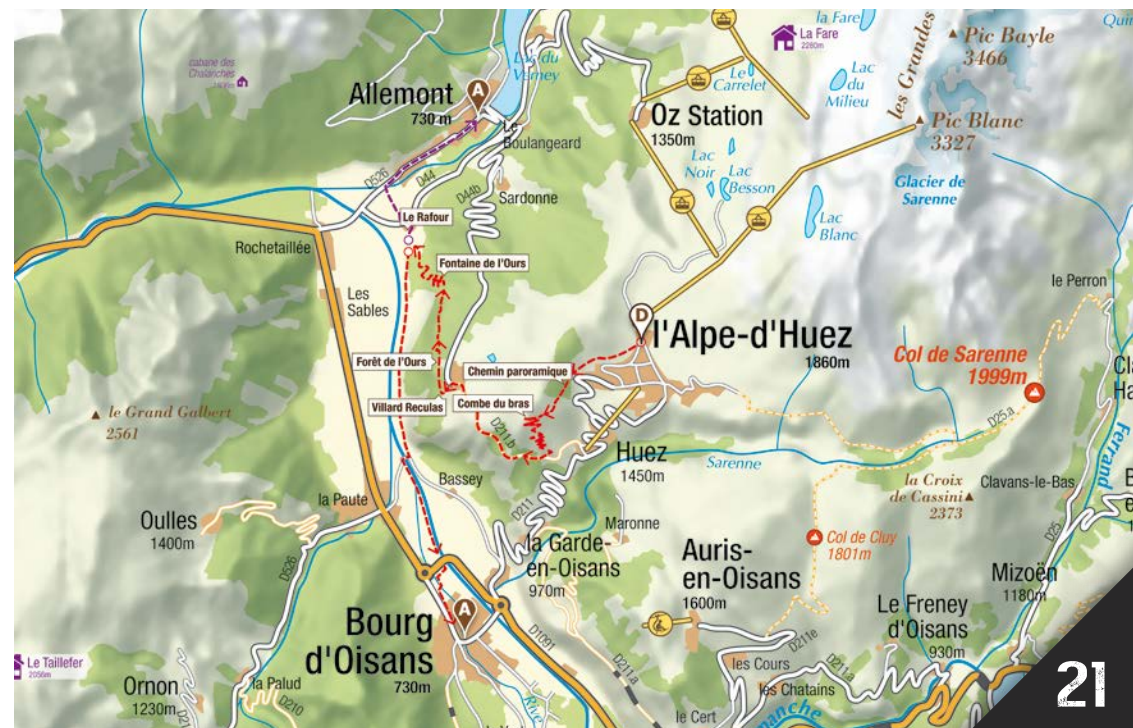
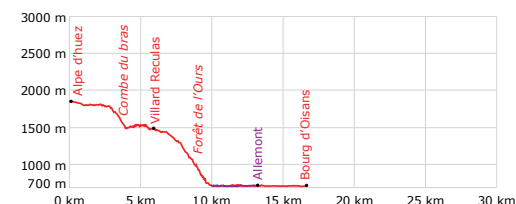
Point le plus bas Lowest point : 720 m

Dénivelé positif Total ascent : +146 m

Dénivelé négatif Total descent : -1280 m

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

Technique ★★★★★ Endurance ●●●●●





AMBIANCE

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.

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'intersections, 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.

POUR S'Y RENDRE

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.

PÉRIODE

De début juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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.

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.

HOW TO GET THERE

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.

SEASON

From early June to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ Departure : Villard Reymond - Col du Solude 1680 m

Arrivée Arrival : Bourg d'Oisans 720 m

Durée Time : 30 min

Distance Distance : 5 km

Point le plus haut Highest point : 1680 m

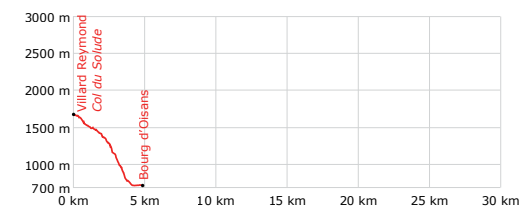
Point le plus bas Lowest point : 720 m

Dénivelé positif Total ascent : +10 m

Dénivelé négatif Total descent : -970 m

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

Technique ★ ★ ★ ★ Endurance ● ● ● ●





AMBIANCE

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

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 / 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.

POUR S'Y RENDRE

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.

PÉRIODE

De début juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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

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 / 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.

HOW TO GET THERE

From Bourg d'Oisans, it's roughly a two-hour ride up to the Col du Solude. Alternatively, use two cars (approx. 30 mins to the Col by car).

Two routes:

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

SEASON

From early June to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ Departure : Villard Reymond - Col du Solude 1680 m

Arrivée Arrival : Bourg d'Oisans 720 m

Durée Time : 2 h

Distance Distance : 10 km

Point le plus haut Highest point : 1842 m

Point le plus bas Lowest point : 720 m

Dénivelé positif Total ascent : +200 m

Dénivelé négatif Total descent : -1150 m

Variante

Durée Time : 0 h 20

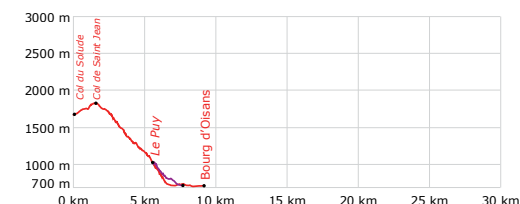
Distance Distance : 2,3 km

Dénivelé positif Total ascent : +20 m

Dénivelé négatif Total descent : -330 m

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

Technique ★★★★★ Endurance ●●●●●





AMBIANCE

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.

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 la 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 Mizöen. 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 rejaille en pleine lumière sur un chemin panoramique jusqu'à l'Oratoire du Follet.

Peu après l'oratoire, montez 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 Saint Giraud, on peut emprunter le petit sentier balisé [XC 4] qui monte jusqu'à Auris en surplombant la route.

POUR S'Y RENDRE

Laissez votre véhicule sur le parking de la station d'Auris en Oisans.

PÉRIODE

De début mai à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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.

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 de 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 Mizöen and 200 m 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 Saint Giraud, you have the option of taking the small waymarked path (XC 4), which will take you up Auris above the road.

HOW TO GET THERE

Leave your car in the Auris en Oisans car park.

SEASON

From early May to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

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

Durée Time : 4 h 30

Distance (boucle) Distance (loop) : 29 km

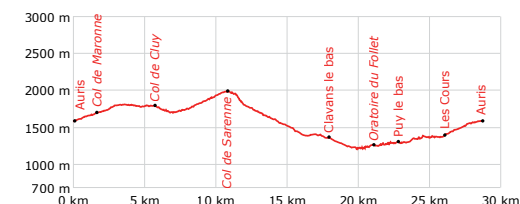
Point le plus haut Highest point : 1999 m

Point le plus bas Lowest point : 1226 m

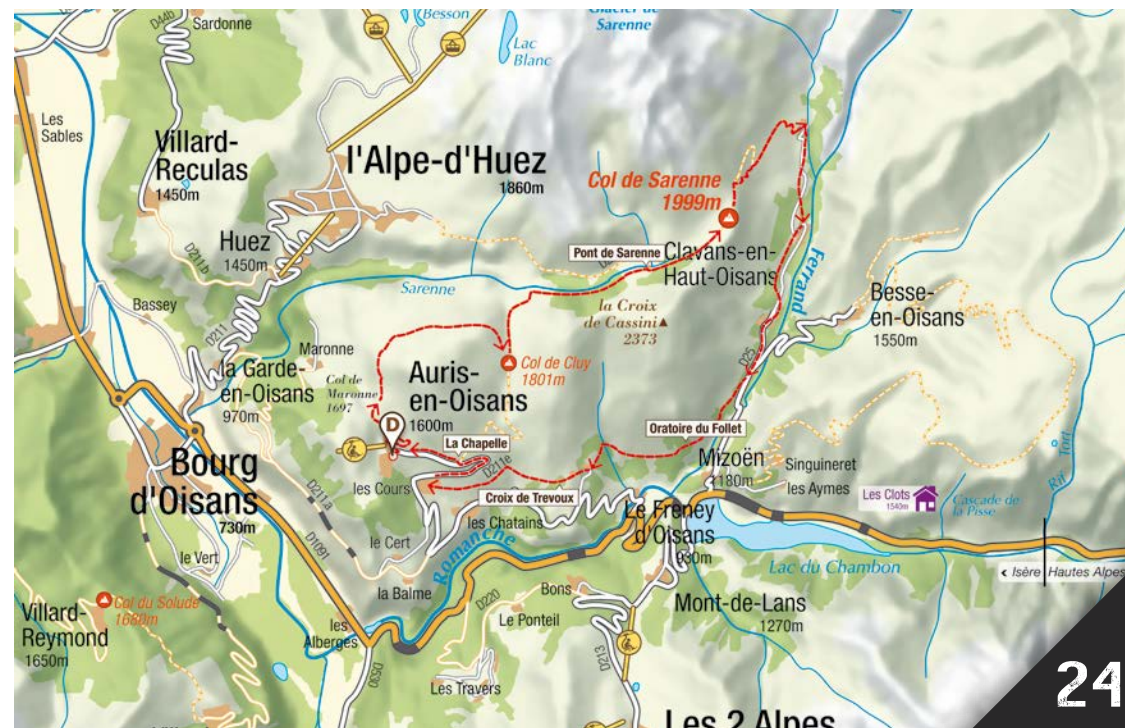
Dénivelé positif Total ascent : +940 m

Dénivelé négatif Total descent : -940 m

Technique ★★☆☆ Endurance ●●●●



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





AMBIANCE

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 !

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 free-ride : 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 Quiries, suivre le chemin en fond de vallée jusqu'à Pont Ferrand. Rejoindre le Perron, puis Clavans-le-Haut. et Clavans-le-Bas.

Avant de re-monter 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 Mizôën. 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. A la descente, le sentier, à base de pierres roulantes, est assez technique et rapide.

Prévoyez de garer une voiture au Freney pour cette option.

POUR S'Y RENDRE

Boucle au départ de Besse. Laisser sa voiture sur le parking à la sortie du village.

PÉRIODE

De début juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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!

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 du 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 Quiries, 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 Mizôën. 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.

HOW TO GET THERE

A circular route starting from Besse. Leave your car at the car park on the far side of the village.

SEASON

From early June to late October



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 : 2466 m

Point le plus bas Lowest point : 1292 m

Dénivelé positif Total ascent : +1336 m

Dénivelé négatif Total descent : -1354 m

LE PETIT PLUS

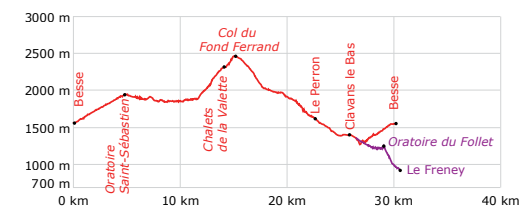
Durée Time : 0 h 30

Distance Distance : 4,2 km

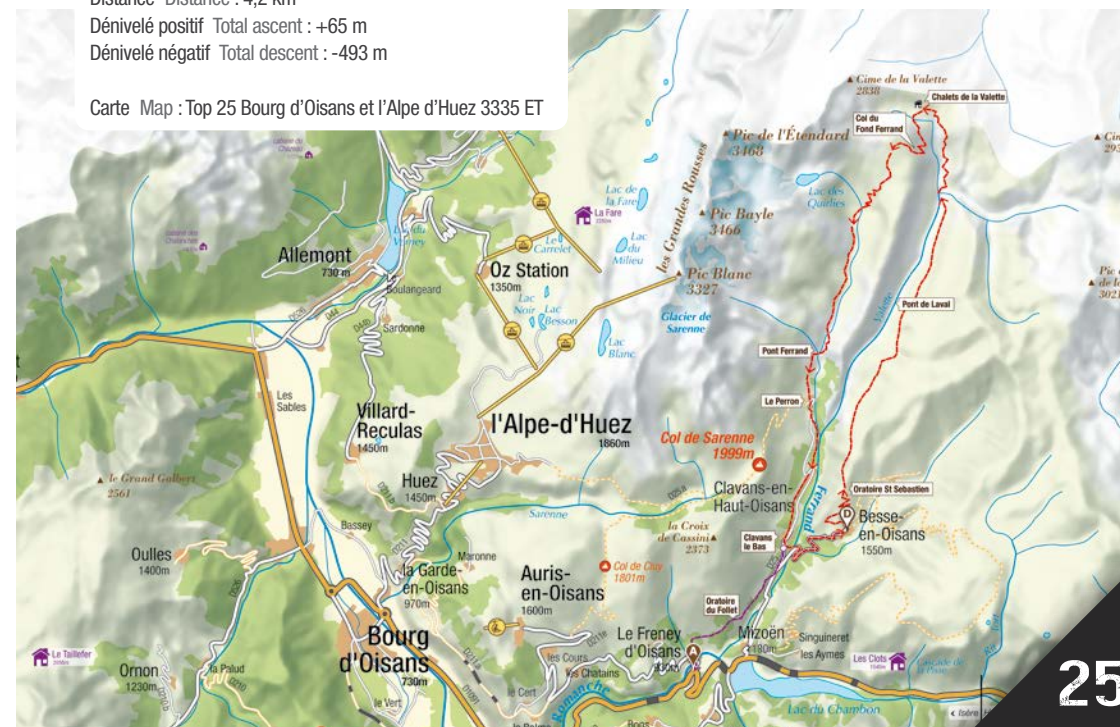
Dénivelé positif Total ascent : +65 m

Dénivelé négatif Total descent : -493 m

Technique ★★☆☆ Endurance ●●●●



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





AMBIANCE

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

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 Saint 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 Lérié. 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 télésiège du Chazelet, on prend à gauche vers «Le Clos Raffin» pour une descente plus technique jusqu'au torrent du Gâ.

Traverser pour remonter au Chazelet.

POUR S'Y RENDRE

Après avoir traversé La Grave en direction de Briançon, prenez le tunnel à la sortie du village et j'tout de suite après la sortie du tunnel prendre à droite direction Le Chazelet. Garez-vous au Chazelet.

PÉRIODE

De début juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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 Lérié provide unforgettable views of La Meije and its glaciers, before riding back down to Le Chazelet on a fine single track.

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 Saint 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 Lérié. 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.

HOW TO GET THERE

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.

SEASON

From early June to late October



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 : 2458 m

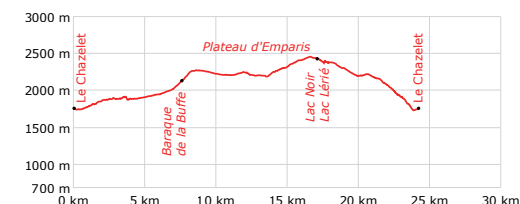
Point le plus bas Lowest point : 1747 m

Dénivelé positif Total ascent : +922 m

Dénivelé négatif Total descent : -922 m

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

Technique ★★☆☆ Endurance ●●●●





AMBIANCE

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.

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, descendre au niveau du parking bas du téléphérique et emprunter le sentier qui descend sur la Romanche (les skieurs le remontent à pied l'hiver). Traverser le pont et prendre à gauche la route vers l'Arboretum puis Villar d'Arène par le sentier des Vernois.

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 Entraigue / 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 de la station du Chazelet puis re-descendre progressivement jusqu'au snack de la station du Chazelet. 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.

POUR S'Y RENDRE

Parcours en boucle, le départ peut se faire indifféremment depuis La Grave, Villar d'Arène ou le Chazelet.

PÉRIODE

De début juin à fin octobre

BRIEF DESCRIPTION

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.

ROUTE

From the Bureau des Guides in La Grave, ride down to the lower ski lift car park and take the path that goes down to the Romanche River (skiers walk up this path in winter). Cross the bridge and turn left onto the road to L'Arboretum, then Villar d'Arène via the "Sentier des Vallois" path.

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 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 Entraigue / 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.

HOW TO GET THERE

As this is a circular route, you can start from either La Grave, Villar d'Arène or Le Chazelet.

SEASON

From early June to late October



INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ / Arrivée Departure / Arrival : La Grave 1450 m

Durée Time : 3 h 30

Distance (boucle) Distance (loop) : 30 km

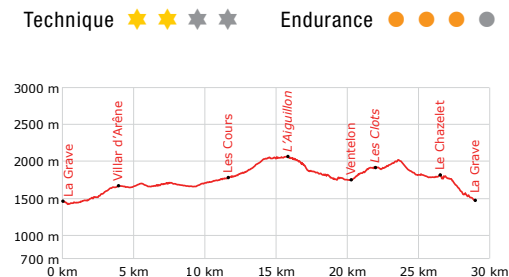
Point le plus haut Highest point : 2069 m

Point le plus bas Lowest point : 1438 m

Dénivelé positif Total ascent : +1109 m

Dénivelé négatif Total descent : -1109 m

Carte Map : Top 25 Bourg d'Oisans et l'Alpe d'Huez 3335 ET.





AMBIANCE

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.

POUR S'Y RENDRE

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.

PÉRIODE

De début Juin à fin octobre

INFOS PRATIQUES INFORMATION

Technique ★★☆☆ Endurance ●●●●

BRIEF DESCRIPTION

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.

HOW TO GET THERE

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.

SEASONS

De début Juin à fin octobre



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 Saint 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).

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 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 Saint 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, gites, bed and breakfasts, a bakery... and the Maison des Alpes museum).



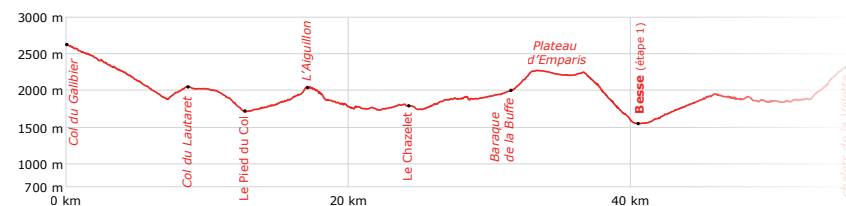
Départ Departure : Col du Galibier 2620 m
 Arrivée Arrival : Bourg d'Oisans (720 m)
 Durée Time : 3 jours
 Distance Distance : 137 km
 Point le plus haut Highest point : 2620 m
 Point le plus bas Lowest point : 710 m
 Dénivelé positif Total ascent : +4099 m
 Dénivelé négatif Total descent : -6000 m

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

INFOS PRATIQUES INFORMATION

Départ Departure : Col du Galibier 2620 m
 Arrivée Arrival : Besse en Oisans 1550 m
 Durée Time : 6 h

Distance Distance : 48 km
 Dénivelé positif Total ascent : +1262 m
 Dénivelé négatif Total descent : -2322 m





JOUR 2 : BESSE > HUEZ

Une journée éprouvante.

De Besse, remonter la piste direction « Bonnefin » et l'oratoire de St Sebastien. 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 vallon jusqu'à Pont Ferrand puis Clavans le Bas.

De Clavans, on continue la route direction Mizôen. A 600 m, prendre le petit chemin qui monte sur la droite. Direction «l'oratoire du Follet / Puy-le-bas». On suit 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, on emprunte la route pour rejoindre la station d'Auris en Oisans. À la Chapelle Saint Giraud, on peut 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, on descend 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 Sebastien 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 of 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 Saint 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 en Oisans 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 gite and bed-and-breakfast, and there is a grocer's store for supplies.



JOUR 3 : HUEZ > BOURG D'OISANS

Retour à la civilisation.

De Huez, on remonte les gorges de Sarenne jusqu'au pont de Sarenne et on prend 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 continuez 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 Allemont. 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 le pont Rattier.

Arrivé à Allemont, 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).

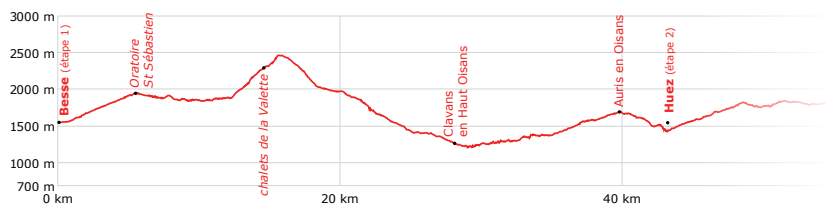
Ride through Vaujany and follow the EN 8 signs to the Lac du Verney and then Allemont. The path starts shortly after the church as you leave Vaujany. Once at the lake, take the right-hand bank via the Pont Rattier.

Once in Allemont, 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 : Besse en Oisans 1550 m
Arrivée Arrival : Huez en Oisans 1450 m
Durée Time : 7 h

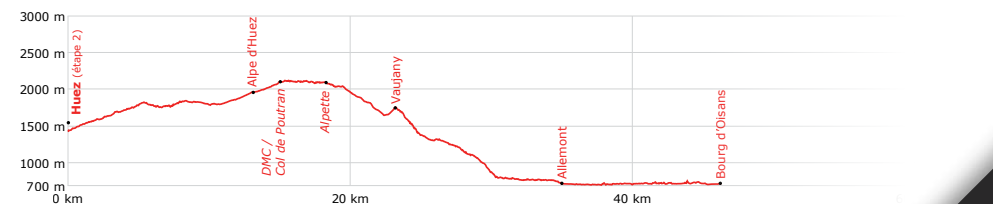
Distance Distance : 42 km
Dénivelé positif Total ascent : +1705 m
Dénivelé négatif Total descent : -1816 m



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 : +1168 m
Dénivelé négatif Total descent : -1897 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... A chacun son niveau, à chacun son style !

INFOS PRATIQUES

REMONTÉES 6
DÉNIVELÉ -2480 m, de 3 200 m à 720 m d'altitude
PISTES 88 km, 22 pistes
2 VERTES 9 BLEUES 7 ROUGES 6 NOIRES

LES PISTES DH

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

LES EMBLÉMATIQUES

- **FURY** - 700 m de dénivelé
- **LILITH** - 730 m
- **VENOSC** - 830 m

RENSEIGNEMENTS

2 Alpes Bike Park

☎ +33 (0)4 76 79 75 10
 🌐 2alpes-bikepark.com

Office de tourisme des 2 Alpes

☎ +33 (0)4 76 79 22 00
 🌐 les2alpes.com

3 ENCHAÎNEMENTS À NE PAS MANQUER

- **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

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 rollercoasters... For all levels and all styles!

PRACTICAL INFO

SKI LIFTS 6
HEIGHT LOSS -2480 m, from an altitude of 3200 m to 720 m
RUNS 88 km, 22 runs
2 GREEN 9 BLUE 7 RED 6 BLACK

DH RUNS

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

THE ICONIC RUNS

- **FURY** - 700 m height loss
- **LILITH** - 730 m
- **VENOSC** - 830 m

MORE INFORMATION

2 Alpes Bike Park

☎ +33 (0)4 76 79 75 10
 🌐 2alpes-bikepark.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 **Auris-en-Oisans** en un grand terrain de jeux pour une pratique de toutes les disciplines du VTT.

Avec 9 remontées mécaniques et une liaisons en bus permettant de rallier Allemont (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.

INFOS PRATIQUES

REMONTÉES 9 remontés mécaniques,
1 liaison en bus Allemont ↔ Oz-en-oisans,
1 liaison en bus Alpe d'Huez ↔ Auris
1 liaison en bus Bourg d'Oisans ↔ Vaujany

DÉNIVELÉ -2610 m, de 3 330 m à 720 m d'altitude

PISTES 250km – 36 pistes FFC

- **13 DH** (36 km)
- **10 ENDURO** (92,5 km)
- **13 XC** (135,8 km)

LES EMBLÉMATIQUES

- **EN1 MEGAVALANCHE** - 2610 m / 32 km
- **EN4 LE BOULANGÉARD** - 630 m
- **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

RENSEIGNEMENTS Alpe d'Huez grand domaine VTT

<p>Sata ☎ +33 (0)4 76 80 30 30 🌐 sataski.com</p>	<p>SPL Oz / Vaujany ☎ +33 (0)4 76 11 42 74 🌐 oz-vaujany.com</p>	<p>Office de tourisme d'Auris ☎ +33 (0)4 76 80 03 25 🌐 auris-en-oisans.fr</p>
---	--	--

ZONES DÉDIÉES AUX ACTIVITÉS LUDIQUES

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.

ESPACE LUDIQUE DE BOURG D'OISANS

2 zones dédiées à une pratique experte et à une pratique débutante.

ESPACE LUDIQUE DU COLLET À VAUJANY

Il est composé de différents modules pour découvrir et s'initier au VTT

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.

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 **Auris-en-Oisans** in a huge playground perfect for all mountain-biking disciplines.

With 9 skilifts and bus links between Allemont (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!

PRACTICAL INFO

SKI LIFTS 9 ski lifts,
1 bus link Allemont ↔ Oz-en-oisans,
1 bus link Alpe d'Huez ↔ Auris
1 bus link Bourg d'Oisans ↔ Vaujany

HEIGHT LOSS 2610 m, from 3 330 m to 720 m

RUNS 250km – 36 FFC runs

- **13 DH** (36 km)
- **10 ENDURO** (92,5 km)
- **13 XC** (135,8 km)

THE ICONIC RUNS

- **EN1 MEGAVALANCHE** - 2610 m / 32 km
- **EN4 LE BOULANGÉARD** - 630 m
- **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

MORE INFORMATION Alpe d'Huez grand domaine VTT

<p>Sata ☎ +33 (0)4 76 80 30 30 🌐 sataski.com</p>	<p>SPL Oz / Vaujany ☎ +33 (0)4 76 11 42 74 🌐 oz-vaujany.com</p>	<p>Office de tourisme d'Auris ☎ +33 (0)4 76 80 03 25 🌐 auris-en-oisans.fr</p>
---	--	--

AREAS DEDICATED TO FUN ACTIVITIES

ALPE D'HUEZ BIKE PARK

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.

BOURG D'OISANS FUN AREAS

2 zones dedicated to expert riding and beginners.

LE COLLET FUN AREA IN VAUJANY

A variety of modules to discover MTB

OZ EN OISANS FUN AREA

2 tracks with bumps and banked switchbacks, allowing the youngest members of the family to have a go or practise their MTB skills.



→ 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 2400 m et vous propose 5 itinéraires d'enduro 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 plus de 300 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.

INFOS PRATIQUES

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

SENTIERS BALISÉS 268 km – 15 sentiers

1 VERTE 4 BLEUES 6 ROUGES 4 NOIRES

- **3 ENDURO** (40 km)
- **12 XC** (228 km)

SENTIERS À NE PAS MANQUER

- **[12] LE TOUR DU PLATEAU D'EMPARIS PAR LES LACS** +1000 m / 27 km
- **[6] L'AIGUILLON LAC DU PONTET** +820 m / 20 km
- **[10] LE VALLON DE LA BUFFE** +260 m / 10 km

SECTEUR DU TÉLÉPHÉRIQUE

REMONTÉES 1 téléphérique

DÉNIVELÉ -1000 m, de 2 400 m à 1400 m d'altitude

SENTIERS 26 km – 5 pistes

SENTIERS À NE PAS MANQUER

- **AVAG ONE** -1000 m / 4,8 km
- **COTE FINE** -1000 m / 5,8 km
- **CHAVALA** -1000 m / 5,4 km

RENSEIGNEMENTS

Office de tourisme de La Grave - Villar d'Arène

☎ +33 (0)4 76 79 90 05

🌐 lagrave-lameije.com

Les Téléphériques de La Grave / La Meije

☎ +33 (0)4 76 79 91 09

🌐 la-grave.com

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 2400 m, from where you have 5 enduro 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 300 km of waymarked runs to ride among outstanding scenery. The cherry on the sprocket is the FFC-waymarked Grande Traversée des Hautes-Alpes starting in Villar d'Arène.

INFOS PRATIQUES

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

WAYMARKED TRAILS 268 km – 15 paths

1 GREEN 4 BLUE 6 RED 4 BLACK

- **3 ENDURO** (40 km)
- **12 XC** (228 km)

DON'T MISS

- **[12] THE TOUR OF THE PLATEAU D'EMPARIS VIA THE LAKES** +1000 m / 27 km
- **[6] L'AIGUILLON LAC DU PONTET** +820 m / 20 km
- **[10] LE VALLON DE LA BUFFE** +260 m / 10 km

CABLE CAR AREA

SKI LIFT 1 cable car

HEIGHT LOSS 1000 m, from an altitude of 2 400 m to 1400 m

PATHS 26 km – 5 pistes

DON'T MISS

- **AVAG ONE** -1000 m / 4,8 km
- **COTE FINE** -1000 m / 5,8 km
- **CHAVALA** -1000 m / 5,4 km

MORE INFORMATION

Office de tourisme de La Grave - Villar d'Arène

☎ +33 (0)4 76 79 90 05

🌐 lagrave-lameije.com

Les Téléphériques de La Grave / La Meije

☎ +33 (0)4 76 79 91 09

🌐 la-grave.com

QUI SOMMES NOUS ?

Oisans Tourisme est un EPIC (Etablissement Public Industriel et Commercial) qui dépend de la Communauté de Communes de l'Oisans. Sa mission est de réaliser la promotion touristique à l'échelle du massif de l'Oisans, en complément de la promotion effectuée par chaque office de tourisme.

ABOUT US

Oisans Tourisme is an EPIC (Etablissement Public Industriel et Commercial) that depends on the Oisans Communauté de Communes. Its mission is to promote tourism throughout the Oisans mountain area, in addition to that carried out by each tourist office.

CONTACTS

| Pour le grand public |

| For the general public |

Office de tourisme de Bourg d'Oisans
Bourg d'Oisans Tourist Office
Quai Girard - 38520 Bourg d'Oisans
+33 (0) 476 80 03 25

| Pour les professionnels du tourisme |

| For the tourist industry |

Oisans Tourisme
15 rue Docteur Daday
38520 Bourg d'Oisans
+ 33 (0) 476 11 39 73

Édité par Oisans Tourisme - Juillet 2016
Conception graphique : Oisans Tourisme,
Traduction : Charlotte Plouvier
Texte : Oisans tourisme

Crédits photos : beallet.com ; Laurent Salino / OT Alpe d'Huez ; Nico Lafay ; OT Les 2 Alpes ; Jules Arnaud ; Bertrand Boone / OT La Grave ; David Juhel ; Francois QUILICI ; Xavier Bascot ; Vincent Mikheff / AVAG ; X

Impression : Les 2 Ponts

Document non contractuel



Carte
touristique



Randonnées
en Oisans



Circuits
Touristiques



Route des
Savoir-Faire
de l'Oisans



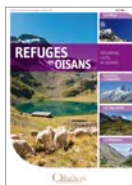
Guide Cyclo



Guide VTT



Guide
Via ferrata
& escalade



Guide
des Refuges



Activités
en Oisans

Nos sites Web / Web sites



 oisans.com

 bike-oisans.com

 montagne-oisans.com

 route-savoir-faire-oisans.fr