

LES ITINÉRAIRES VTT

NOMS DES ITINÉRAIRES	N°	NIV.	VTTAE	DIST.	DURÉE	DÉNV. +	DÉNV. -	POINT DÉPART	PARKING
Cross country									
Crots Beach	1	➡		9 km	0 h 30 - 1 h 00	63 m	63 m	Embrun - Crots	du plan d'eau
Plaine sous le Roc	2	➡		8,5 km	0 h 30 - 1 h 00	80 m	80 m	Embrun	du plan d'eau
Circuit St Sauveur Embrun	3	➡		16,8 km	1 h 45 - 2 h 15	490 m	490 m	Embrun	du plan d'eau
Les Fontainiers	4	➡		19,8 km	3 h 00 - 4 h 00	810 m	810 m	Embrun	de la Porte de la Forêt
Les Pinées	5	➡	➡	13,6 km	2 h 00 - 2 h 30	610 m	610 m	Châteauroux	de la Draye
Col de Valbelle	6	➡	➡	19,7 km	2 h 30 - 3 h 30	1420 m	1420 m	Saint-André d'Embrun	de la place de la mairie
Le grand valon	7	➡		27,7 km	2 h 45 - 3 h 15	770 m	770 m	Les Orres	de l'Estomac
Clot Besson	9	➡		12,4 km	1 h 45 - 2 h 45	510 m	510 m	Crots - La Draye	de la Draye
La grande rocade	10	➡		12,6 km	1 h 00 - 1 h 30	480 m	480 m	Les Orres	de l'Estomac
La Combe d'Izoard	11	➡	➡	14,7 km	2 h 30 - 3 h 30	670 m	670 m	Crots - Boscodon	de l'Abbaye de Boscodon
Le Réal	12	➡		13,6 km	1 h 30 - 2 h 00	380 m	380 m	Créveux	du bas des pistes de ski
Boucle du Méale	13	➡	➡	13,2 km	2 h 00 - 3 h 00	550 m	550 m	Saint Sauveur	des Gaillard
tour de l'Auche	14	➡		2,6 km	0 h 30 - 1 h 00	140 m	140 m	Pontis	col de pontis
La Combe des Champagnes	16	➡	➡	11,8 km	1 h 30 - 2 h 30	390 m	390 m	Embrun	plan d'eau, Chadenas
Le Fein	17	➡	➡	12,2 km	1 h 15 - 1 h 45	350 m	350 m	Chorges	parking de la gare
La serre renard	18	➡	➡	30,4 km	3 h 45 - 4 h 45	920 m	920 m	Chorges	parking de la gare
Chanteloube	19	➡		14,4 km	1 h 15 - 2 h 15	260 m	260 m	Chorges	parking de la gare
Les Mallets	20	➡	➡	8,9 km	0 h 45 - 1 h 15	170 m	170 m	Réallon	de la base de loisirs des Iscles
Vautcuse	21	➡	➡	14,7 km	2 h 00 - 3 h 00	500 m	500 m	Réallon	de la base de loisirs des Iscles
Les Pins	22	➡	➡	13,5 km	1 h 30 - 2 h 00	370 m	370 m	Puy saint-Eusèbe	de la mairie
Le lac de Saint-Apollinaire	23	➡		8,7 km	1 h 00 - 1 h 30	290 m	290 m	St Apollinaire	du lac
Serre-Verger	25	➡	➡	9,7 km	1 h 30 - 2 h 30	430 m	430 m	Savines le lac	route du Morgon
La Maniane	26	➡	➡	25,3 km	4 h 00 - 5 h 00	1100 m	1100 m	Savines le lac	route du Morgon
Le Parpillon	27	➡	➡	12,3 km	3 h 30 - 4 h 00	1130 m	1130 m	Créveux	du bas des pistes
les balcons du Sauze	28	➡	➡	6,5 km	0 h 45 - 1 h 15	250 m	250 m	Le Sauze du lac	Le Sauze du lac
Boucle col Girabeau	30	➡	➡	39 km	5 h 30 - 6 h 30	1500 m	1500 m	Créveux	au pied des pistes
Le Fort	31	➡	➡	9,5 km	1 h 00 - 2 h 00	250 m	250 m	Réallon	de la base de loisirs des Iscles
A l'entrée de l'Avance	32	➡	➡	13,2 km	1 h 45 - 2 h 45	232 m	232 m	La Bâtie-Neuve	de la gare
Les 2 Bâtie	33	➡	➡	19,2 km	2 h 45 - 3 h 45	475 m	475 m	La Bâtie-Neuve	de la Gare
Le tour des lacs	34	➡	➡	3,9 km	0 h 30 - 1 h 00	14 m	14 m	Rochebrune	Les 3 Lacs
La Plaine	35	➡	➡	12,1 km	1 h 15 - 1 h 45	100 m	100 m	Rousset - Espinasses	Office de tourisme de Rousset
Les Vergers	36	➡	➡	7,8 km	0 h 45 - 1 h 15	69 m	69 m	Rousset - Espinasses	Office de tourisme de Rousset
Larra	37	➡	➡	19,9 km	2 h 45 - 3 h 45	438 m	438 m	Rambaud	place de la mairie
Puy Maurel	38	➡	➡	27 km	4 h 00 - 5 h 00	823 m	823 m	Rambaud	place de la mairie
L'Hermitage	39	➡	➡	14,9 km	2 h 00 - 3 h 00	505 m	505 m	Rambaud	place de la mairie
Les aigles	40	➡	➡	14,3 km	1 h 15 - 2 h 15	342 m	342 m	Rambaud	place de la mairie
L'Échine de l'âne	41	➡	➡	18,8 km	3 h 00 - 4 h 00	1083 m	1083 m	Remolun	Théus

Enduro
Enduro des Orres par Chef Lieu 10 ➡ 13,5 km 0 h 45 - 1 h 45 240 m 920 m Les Orres - Chef Lieu de l'Eglise
Descente des Orres 15 ➡ 14,8 km 0 h 30 - 1 h 30 90 m 920 m Station des Orres de l'Estomac
Enduro de Frozane 24 ➡ 1,4 km 0 h 10 - 0 h 15 0 m 229 m Puy Sanrière route de Puy Sanrière

Accueil Vélo est une marque nationale qui garantit un accueil et des services de qualité le long des itinéraires cyclables pour les cyclistes en itinérance. Les professionnels (hébergeurs, restaurateurs, loueurs, réparateurs etc...) tous passionnés de vélo, s'engagent à mettre à votre disposition : locaux fermés, points d'eau pour le nettoyage des vélos, mallettes de réparation, documentations etc... Pour votre bien-être, des services tels que le séchage des vêtements, la réservation des étapes suivantes pourront vous être rendus, des repas diététiques, et panier-repas sur demande vous seront proposer.

GRANDE TRAVERSÉE DES HAUTES-ALPES

La GTHA : 350 km / D+ 17000 m
Bienvenue sur la grande traversée la plus haute de France en altitude moyenne. De La Grave-Villar d'Arène à Laragne-Montélin, la GTHA offre une variété incomparable de paysages et de sensations fortes : le départ se fait dans un cadre de haute montagne au pied des glaciers, l'arrivée dans une ambiance provençale parmi les vergers et la lavande sans oublier le passage par les balcons du lac de Serre-Ponçon via des monotraces impressionnants. Au sud, l'itinéraire rejoint les Chemins du Soleil.

2 versions
• Version Cols d'Altitude (via le Queyras et le Dévoluy) 349 km / D+ 17 610 / D- 18 620
• Version Balcons sud (via les Ecrins et le Gapençais) 357 km / D+ 17140 / D- 18 110
• Durée moyenne du parcours : 7 à 10 jours environ par version, selon les niveaux.

Date d'ouverture
Ouvert du 01/05 au 15/10 selon l'enneigement.

- Les plus**
- L'expérience du vrai VTT de montagne et d'altitude (alt. max. 2500m).
 - Les contrastes de paysages, des glaciers à la lavande.
 - Un parcours majoritairement composé de singles.
 - 10 sites VTT FFCO en un seul laps (La Grave>Brianconnais>Ecrins>Champsaur>Valgaudemar>Gapençais>Dévoluy>Bièche).
 - Un bon réseau d'hébergements le long du parcours.
 - 8 gares TER tout au long du parcours.
 - 10 structures locales pour organiser votre séjour : formules tout compris, à la carte, transport de bagages, réservation des hébergements, encadrement, location de VTT ou e-bike.
 - Trace GPS téléchargeable sur le site web.
 - Un événement international Alps Epic in Hautes-Alpes.

Informations
info@hautes-alpes.net
www.hautes-alpes.net / facebook.com/GTHAVTT

Topoguide
www.topo.fr

LES TYPES DE PRATIQUES

Le Cross-country / Rando (XC - X Country)
Pratique qui privilégie l'endurance et l'effort. Le parcours est jalonné de montées, de descentes et de sections plates. Les pratiquants sportifs appellent cette pratique le Cross-country, alors que le grand public l'appelle Randonnée. Pour résumer, il est question de se promener de façon plus ou moins sportive sur des chemins variés.

Sur le territoire de Serre-Ponçon ces 3 types de pratiques sont présents avec différents niveaux de difficulté. Une sélection d'itinéraires à VTT vous est proposée dans ce carto-guide pour goûter à une nouvelle activité ou pratiquer votre passion.



L'Enduro
Se pratique sur des parcours techniques à profil descendant, sur des sentiers naturels (appelés single-track). Les itinéraires 10 et 15 ont un balisage Enduro. Cela n'empêche pas de trouver quelques montées sur ce type de parcours, L'Enduro est un mélange de toutes les disciplines du VTT. Cette pratique est en pleine expansion actuellement.



La Descente (DH - Down Hill)
Pratique consistant à descendre des pistes spécialement tracées et aménagées pour le VTT. Appelées descentes permanentes, ces pistes comportent des virages relevés, etc... Les VTT de Descente sont spécialement conçus pour cette discipline. Les Bike Park des Orres et de Réallon proposent des pistes d'initiation DH mais aussi des pistes de niveau expert.

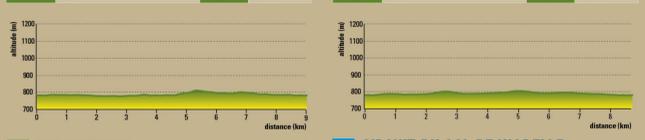
PLAISIR ET SÉCURITÉ

- Ne surestimez pas vos capacités. Restez maître de votre vitesse.
- Le port du casque est obligatoire. Coudières, genouillères et gants sont conseillés. Pour la descente le casque intégral et la protection dorsale sont fortement recommandés.
- Soyez prudent et courtis lors de dépassements ou de croisements de randonneurs, car le piéton est prioritaire.
- Roulez sur du matériel adapté et contrôlez son état.
- Prévoyez vêtements chauds, matériel de réparation, nourriture et boisson, le temps change vite en montagne.
- Selon votre niveau, l'encadrement par un moniteur est conseillé.
- Attention aux changements météo : la pluie diminue fortement l'adhérence.
- Prévenez un proche de votre itinéraire et ne partez jamais seul.
- Respectez les propriétés privées, les zones de culture, les alpages.
- Retenez les barrières et les poignées de clôture, si les animaux s'échappent ils peuvent se blesser.
- Ralentir à proximité des habitations.
- Vous n'êtes pas seul sur les itinéraires, faites attention aux engins agricoles et forestiers.
- Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement.
- Certains espaces naturels se dégradent très vite et mettront des années à se reconstruire.
- En dehors des pistes de DH, respectez le code de la route.
- Il est strictement interdit d'ajouter des modules et/ou de modifier les tracés ou la signalétique.
- En cas d'anomalie sur le sentier (arbre couché, pierres, fil de parc à vache ou balisage arraché) vous pouvez contacter un des Offices de Tourisme du territoire.

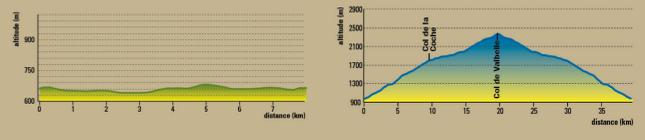
Si vous êtes témoin d'un accident, rappelez le nom ou n° de piste ou le nom du poteau directionnel et prévenez les secours au 112 ou 18



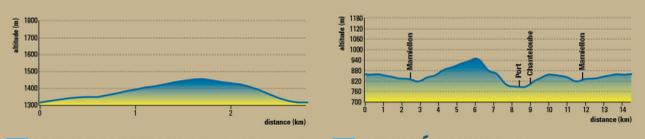
1 BOUCLE DE CROTS BEACH
DÉPART Crots du plan d'eau
DISTANCE 9 km
DÉNIVELLÉ 63 m
DURÉE 0 h 30 à 1 h 00
DÉNIVELLÉ 63 m



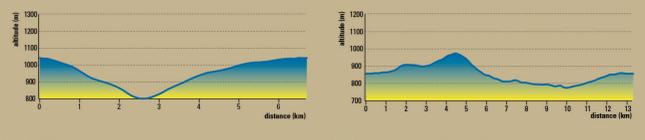
2 BOUCLE DE LA PLAINE SOUS LE ROC
DÉPART Embrun du plan d'eau
DISTANCE 8,5 km
DÉNIVELLÉ 60 m
DURÉE 0 h 30 à 1 h 00
DÉNIVELLÉ 60 m



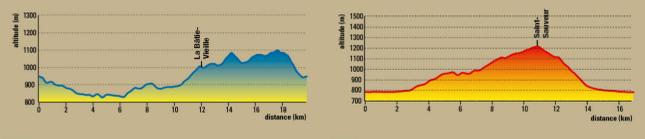
6 CIRCUIT DU COL DE VALBELLE
DÉPART Saint-André d'Embrun de la Mairie
DISTANCE 39,4 km
DÉNIVELLÉ 1420 m
DURÉE 5 h 00 à 5 h 30
DÉNIVELLÉ 1420 m



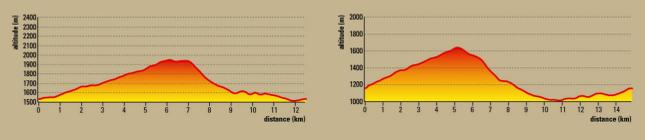
14 TOUR DE L'AUCHE
DÉPART Pontis du Col de Pontis
DISTANCE 2,6 km
DÉNIVELLÉ 140 m
DURÉE 0 h 30 à 1 h 00
DÉNIVELLÉ 140 m



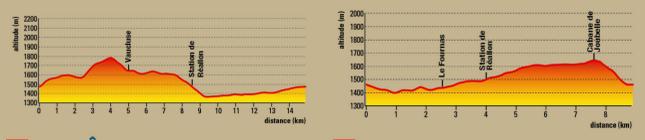
19 BOUCLE DE CHANTELOUBE
DÉPART Chorges de la Gare
DISTANCE 14,4 km
DÉNIVELLÉ 250 m
DURÉE 1 h 15 à 2 h 15
DÉNIVELLÉ 250 m



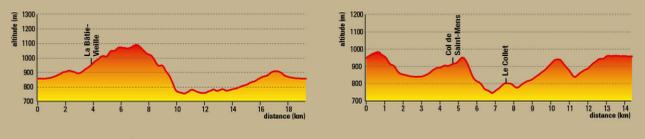
22 BOUCLE DES PINS
DÉPART Puy-St Eusèbe-Hameau du Villard de la Mairie
DISTANCE 13,5 km
DÉNIVELLÉ 370 m
DURÉE 1 h 30 à 2 h 00
DÉNIVELLÉ 370 m



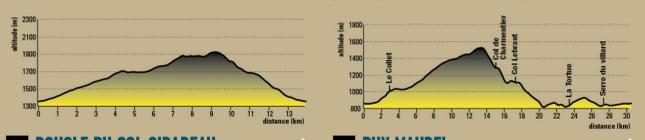
27 CIRCUIT DU PARPAILLON
DÉPART Créveux du pied des pistes
DISTANCE 13,8 km
DÉNIVELLÉ 380 m
DURÉE 1 h 30 à 2 h 00
DÉNIVELLÉ 380 m



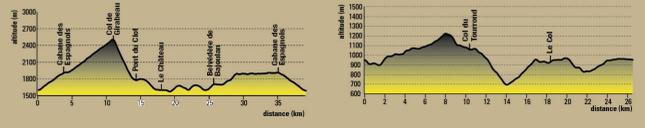
28 BOUCLE DES BALCONS DU SAUZE
DÉPART Le Sauze-du-Lac Le Sauze-du-Lac
DISTANCE 6,5 km
DÉNIVELLÉ 250 m
DURÉE 0 h 45 à 1 h 15
DÉNIVELLÉ 250 m



32 A L'ENTRÉE DE L'AVANCE
DÉPART La Bâtie-Neuve de la gare
DISTANCE 13,2 km
DÉNIVELLÉ 232 m
DURÉE 1 h 45 à 2 h 45
DÉNIVELLÉ 232 m



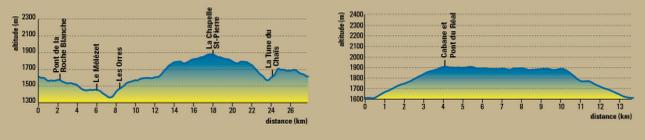
35 LA PLAINE
DÉPART Rousset - Espinasses Office de tourisme de Rousset
DISTANCE 12,1 km
DÉNIVELLÉ 100 m
DURÉE 1 h 15 à 1 h 45
DÉNIVELLÉ 100 m



10 CIRCUIT DE LA GRANDE ROCADÉ
DÉPART Station des Orres de l'Estomac
DISTANCE 25,2 km
DÉNIVELLÉ 400 m
DURÉE 2 h 00 à 2 h 30
DÉNIVELLÉ 400 m



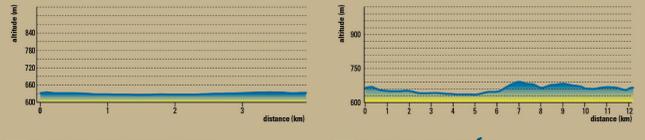
7 BOUCLE DU GRAND VALLON
DÉPART Station des Orres de l'Estomac
DISTANCE 27,7 km
DÉNIVELLÉ 770 m
DURÉE 2 h 45 à 3 h 15
DÉNIVELLÉ 770 m



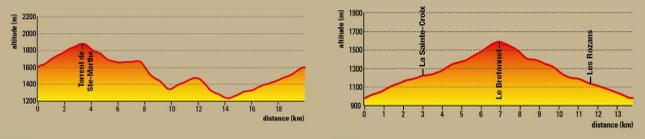
12 BOUCLE DU RÉAL
DÉPART Créveux du pied des pistes
DISTANCE 13,8 km
DÉNIVELLÉ 380 m
DURÉE 1 h 30 à 2 h 00
DÉNIVELLÉ 380 m



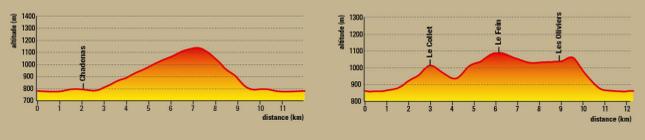
22 BOUCLE DES PINS
DÉPART Puy-St Eusèbe-Hameau du Villard de la Mairie
DISTANCE 13,5 km
DÉNIVELLÉ 370 m
DURÉE 1 h 30 à 2 h 00
DÉNIVELLÉ 370 m



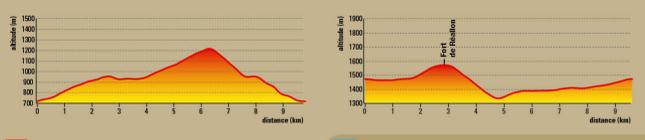
27 CIRCUIT DU PARPAILLON
DÉPART Créveux du pied des pistes
DISTANCE 13,8 km
DÉNIVELLÉ 380 m
DURÉE 1 h 30 à 2 h 00
DÉNIVELLÉ 380 m



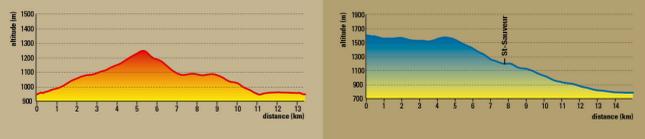
35 LA PLAINE
DÉPART Rousset - Espinasses Office de tourisme de Rousset
DISTANCE 12,1 km
DÉNIVELLÉ 100 m
DURÉE 1 h 15 à 1 h 45
DÉNIVELLÉ 100 m



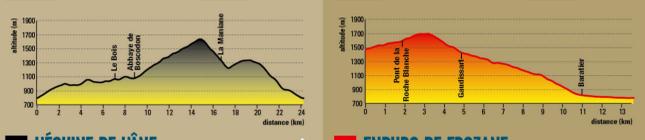
37 LARRA
DÉPART Rambaud place de la mairie
DISTANCE 19,9 km
DÉNIVELLÉ 438 m
DURÉE 2 h 45 à 3 h 45
DÉNIVELLÉ 438 m



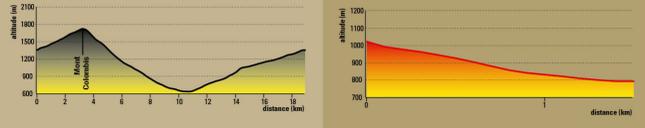
3 BOUCLE DE SAINT SAUVEUR
DÉPART Embrun du plan d'eau
DISTANCE 16,8 km
DÉNIVELLÉ 490 m
DURÉE 1 h 45 à 2 h 15
DÉNIVELLÉ 490 m



4 BOUCLE DES FONTAINIERS
DÉPART Embrun de la Porte de la Forêt
DISTANCE 19,8 km
DÉNIVELLÉ 810 m
DURÉE 3 h 00 à 4 h 00
DÉNIVELLÉ 810 m



5 BOUCLE DES PINÉES
DÉPART Châteauroux-les-Alpes sous la Mairie
DISTANCE 13,6 km
DÉNIVELLÉ 610 m
DURÉE 2 h 00 à 2 h 30
DÉNIVELLÉ 610 m



LE BIKE PARK DES ORRES

Le bike park des Orres est considéré comme l'un des meilleurs bike parks des Alpes avec ses 13 pistes de descente, ses 4 itinéraires enduro, son pumptrack, plus de 30 km de pistes et itinéraires entretenus, balisés et sécurisés et sa zone dédiée aux plus jeunes. Véritable destination de prédilection pour le VTT, Les Orres proposent un superbe terrain de jeu entre 1 600 et 2 600 m d'altitude surveillés par 6 patrouilleurs diplômés.



La station des Orres s'est positionnée sur le VTT depuis de nombreuses années et a été l'une des premières à posséder un bike park moderne. Chaque année, elle investit pour offrir un terrain d'entraînement d'excellence aux pilotes et des tracés ludiques pour les niveaux débutants et intermédiaires. Cette double pratique, ludique et sportive, fait la spécificité du bike park des Orres. Son atout est la diversité de son terrain qui s'adapte aux reliefs et aux passages. Accessible à tous, il y a un itinéraire pour chaque niveau et pour tous les âges. Il est facile d'apprendre le pilotage et de vivre de nouvelles sensations sans prise de risque exagérée.

Les pilotes expérimentés trouveront des pistes rouges et noires à défier, très techniques, un terrain « hors-piste » exceptionnel.

www.lesorres.com/fr/vtt

LE BIKE PARK DE RÉALLON

- 6 pistes de descente**
- Gardette, piste verte, LA piste pour s'initier au VTT de descente avec tous les agrès d'une vraie piste mais accessible à tous.
 - Shammy piste verte sous le 1er télésiège qui permet d'aborder en toute tranquillité. Vous pourrez appréhender vos premiers virages relevés et bosses ou enrouler tous les volumes.
 - Melezin: piste bleue sous le 1er télésiège qui permet aux confirmés d'accélérer et aux débutants de s'améliorer. Pistes extrêmement ludiques et accessible à tous.
 - Chabrière : Piste rouge au départ du 2ème télésiège avec vue sur le lac de Serre-Ponçon, une descente joueuse pour rejoindre le plateau intermédiaire.
 - Oucanes : Piste rouge : dans les prés d'alpage, une trace joueuse et agréable pour les vététistes confirmés. Départ au niveau du point 1900m en empruntant les premiers lacés de la piste rouges Chabrière
 - Diablée : Piste noire: une vraie piste de descente naturelle avec pierres, racines, trajectoires multiples et toutes les difficultés d'un tracé engagé de compétition sur 500m de dénivellé négatif. Départ empruntant les premiers lacés de la piste rouges Chabrière au niveau des crêtes.

- 3 itinéraires enduro**
- N°1 : Itinéraire bleu sous le 1er télésiège. Un itinéraire naturel et sinueux qui permet d'apprendre à rouler sur des chemins sans obstacle.
 - N°2 : Un single permettant de retrouver le GR50 (sentier panoramique) qui vous permettra de retrouver la station par un itinéraire typiquement enduro ou de continuer vers le fond de la vallée de Réallon.
 - N°3 : itinéraire noir : un single raide et sauvage pour les plus aguerris.

www.realon-ski.com/vtt

LES LOUEURS

ALPES 2 ROUES
www.alpes2roues.com / www.alpes2roues.com
+33(0)4 92 43 29 00
• La Chapière 05200 Embrun
+33(0)4 92 43 11 10

ECOLE DE VTT DE REALLON
SWI/MCF. Bât. La Gardette 05160 Réallon station
+33(0)6 62 81 91 22 ou +33(0)6 08 00 16 68
+33(0)4 92 43 11 10
swireallon@gmail.com / www.laspaturenbois.com

E-PEDAL
(Location et balades à vélo à assistance électrique)
+33(0)6 86 76 24 48
epedal05@gmail.com

LE ZAPPEUR
(Location vélo enduro, dh, électrique (adulte et juv), ouvert de mi-juin à mi-septembre)
Place Emile Hodoul 05200 les Orres
+33(0)4 92 46 90 03
lezappeur.rs@gmail.com - https://www.location-vtt-lesorres.fr/

NARDO SPORTS
2C Les Portes du lac 05200 Baratar
+33(0)4 92 54 51 32 et +33(0)6 85 70 57 21
puissancequad@wanadoo.fr - www.puissance-quad.com

CHASTAN SPORT
05200 Créveux
+33(0)6 60 80 36 44
locationnski@chastansport.com - www.chastansport.com

LES MONITEURS ET SORTIES ENCADRÉES

E.ASY BIKE
www.alpes2roues.com/sorties-balade-velo.html
+33(0)4 92 43 11 10
• Avenue de la Gare 05230 Chorges
+33(0)7 71 25 14 57

ECOLE DE VTT DE REALLON
SWI/MCF.