

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	▶	▶	8,9 km	0 h 30 - 1 h 00	43 m	43 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	Châteaoux	de la Draye
Col de Vaillette	6	▶	▶	18,7 km	2 h 30 - 3 h 30	1420 m	1420 m	Saint-André d'Embrun	place de la mairie
Le grand vallon	7	▶	▶	27,7 km	2 h 45 - 3 h 15	770 m	770 m	Les Orres	centre station
Le centre rocade	8	▶	▶	12,6 km	1 h 00 - 1 h 30	480 m	480 m	Les Orres	centre station
Cla Besson	9	▶	▶	12,4 km	1 h 45 - 2 h 45	510 m	510 m	Crots - La Draye	la Draye
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	Créoux	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 Gaillards
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 Champannes	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
Le 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	de la basse de boisirs des Isclès
Les Mallets	20	▶	▶	8,9 km	0 h 45 - 1 h 15	170 m	170 m	Réalion	de la basse de boisirs des Isclès
Vaucluse	21	▶	▶	14,7 km	2 h 00 - 3 h 00	500 m	500 m	Réalion	de la basse de boisirs des Isclès
Les Pins	22	▶	▶	13,5 km	1 h 30 - 2 h 00	370 m	370 m	Puy saint-Eusèbe	de la mairie
La 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 Mergon
La Maniane	26	▶	▶	25,3 km	4 h 00 - 5 h 00	1100 m	1100 m	Savines le lac	route du Mergon
Le Parpaillon	27	▶	▶	12,3 km	3 h 30 - 4 h 00	1130 m	1130 m	Créoux	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	du Sauze du lac
Boucle col Girabeau	30	▶	▶	39 km	5 h 30 - 6 h 30	1500 m	1500 m	Créoux	au pied des pistes
Le Fort	31	▶	▶	9,5 km	1 h 00 - 2 h 00	250 m	250 m	Réalion	de la basse de boisirs des Isclès
À 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 Bâties	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	1093 m	1093 m	Remolion	Théus

Enduro
Enduro des Orres par Chef Lieu 10 | 12,5 km | 0 h 45 - 1 h 45 | 240 m | 920 m | Les Orres - Chef Lieu | de l'Église
Descente des Orres 15 | 14,8 km | 0 h 30 - 1 h 30 | 90 m | 920 m | Les Orres | centre station
Enduro de Frozane 24 | 1,4 km | 0 h 10 - 0 h 15 | 0 m | 229 m | Puy Samière | route de Puy Samière
Enduro de Joubelle 29 | 3,9 km | 0 h 20 - 0 h 35 | 0 m | 642 m | Station de Réallon | Station de Réallon

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 (hôtebergeurs, restaurateurs, loueurs, réparateurs etc...) tous passionnés de vélo, s'engagent à mettre à votre disposition : locaux fermés, points de vente 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 GRAND TOUR DES ECRINS

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.

La GTE : 399,4 km / 11 jours / Difficile
Près de 400 km de VTT alternant villages et vallées de montagne, magnifiques balcons avec vues sur les glaciers et les sommets des Ecrins culminant à plus de 4000m. Ce tour d'un certain niveau est réservé aux initiés par son côté technique en terrain de montagne mais aussi par sa durée.

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 des parcours : 7 à 10 jours environ par version, selon les niveaux.

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

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. Appelés 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

Le VTT est un sport à risque : vous utilisez ce terrain à vos risques et périls. Les opérateurs du produit VTT ne peuvent être tenus responsables des éventuels accidents.

- Ne surestimez pas vos capacités. Restez maître de votre vitesse.
- Le port du casque est obligatoire. Coudeurs, genouillères et gants sont recommandés. Pour la descente le casque intégral et la protection dorsale sont fortement recommandés.
- Soyez prudent et courtois lors de dépassements ou de croisements de randonneurs, car le piéton est prioritaire.
- Gardez 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.
- Refermez 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, repérez 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
DÉNIVELÉ+ 63 m
DURÉE 0 h 30 à 1 h 00
DÉNIVELÉ- 63 m



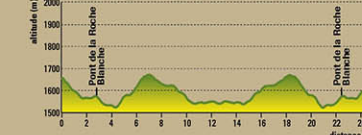
2 BOUCLE DE LA PLAINE SOUS LE ROC

DÉPART Embrun | du plan d'eau
DISTANCE 8,9 km
DÉNIVELÉ+ 43 m
DURÉE 0 h 30 à 1 h 00
DÉNIVELÉ- 43 m



8 CIRCUIT DE LA GRANDE ROCADE

DÉPART Station des Orres | centre station
DISTANCE 25,2 km
DÉNIVELÉ+ 480 m
DURÉE 2 h 00 à 2 h 30
DÉNIVELÉ- 480 m



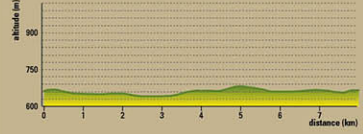
20 BOUCLE DES MALLETs

DÉPART Les Gourniers-Réalion | de la base de loisir de l'Isclé
DISTANCE 8,9 km
DÉNIVELÉ+ 170 m
DURÉE 0 h 45 à 1 h 15
DÉNIVELÉ- 170 m



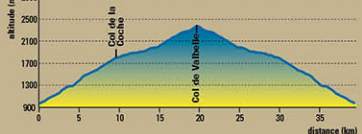
36 LES VERGERS

DÉPART Rousset - Espinasses | Office de tourisme de Rousset
DISTANCE 7,8 km
DÉNIVELÉ+ 69 m
DURÉE 0 h 45 à 1 h 15
DÉNIVELÉ- 69 m



6 CIRCUIT DU COL DE VALBELLE

DÉPART Saint-André d'Embrun | de la Mairie
DISTANCE 39,4 km
DÉNIVELÉ+ 1420 m
DURÉE 5 h 00 à 5 h 30
DÉNIVELÉ- 1420 m



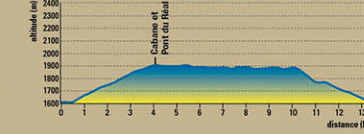
7 BOUCLE DU GRAND VALLON

DÉPART Station des Orres | centre station
DISTANCE 27,7 km
DÉNIVELÉ+ 770 m
DURÉE 2 h 45 à 3 h 15
DÉNIVELÉ- 770 m



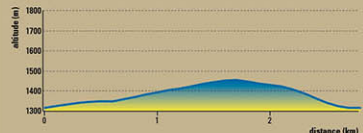
12 BOUCLE DU RÉAL

DÉPART Créoux | du pied des pistes
DISTANCE 13,6 km
DÉNIVELÉ+ 380 m
DURÉE 1 h 30 à 2 h 00
DÉNIVELÉ- 380 m



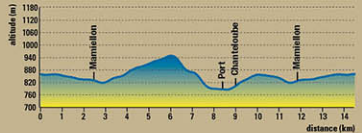
14 TOUR DE L'AUCHE

DÉPART Pontis | du Col de Pontis
DISTANCE 2,6 km
DÉNIVELÉ+ 140 m
DURÉE 0 h 30 à 1 h 00
DÉNIVELÉ- 140 m



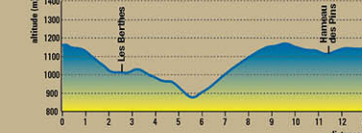
19 BOUCLE DE CHANTELOUBE

DÉPART Chorges | de la Gare
DISTANCE 14,4 km
DÉNIVELÉ+ 250 m
DURÉE 1 h 15 à 2 h 15
DÉNIVELÉ- 250 m



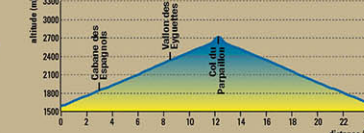
22 BOUCLE DES PINS

DÉPART Puy-St Eusèbe-Hameau du Villard | de la Mairie
DISTANCE 14,4 km
DÉNIVELÉ+ 370 m
DURÉE 1 h 30 à 2 h 00
DÉNIVELÉ- 370 m



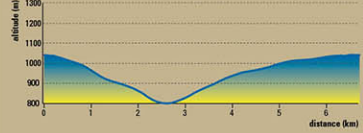
27 CIRCUIT DU PARPAILLON

DÉPART Créoux | du pied des pistes
DISTANCE 24,5 km
DÉNIVELÉ+ 1130 m
DURÉE 3 h 30 à 4 h 00
DÉNIVELÉ- 1130 m



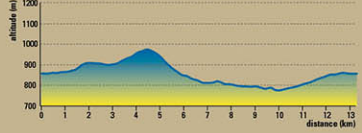
28 BOUCLE DES BALCONS DU SAUZE

DÉPART Le Sauze-du-Lac | Le Sauze-du-Lac
DISTANCE 6,5 km
DÉNIVELÉ+ 250 m
DURÉE 0 h 45 à 1 h 15
DÉNIVELÉ- 250 m



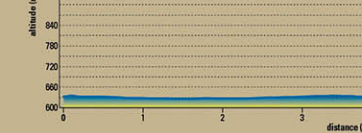
32 A L'ENTRÉE DE L'AVANCE

DÉPART La Bâtie-Neuve | de la gare
DISTANCE 13,2 km
DÉNIVELÉ+ 232 m
DURÉE 1 h 45 à 2 h 45
DÉNIVELÉ- 232 m



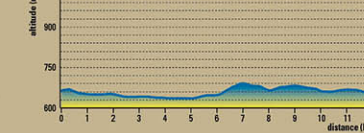
34 LE TOUR DES LACS

DÉPART Rochebrune | les 3 Lacs
DISTANCE 3,9 km
DÉNIVELÉ+ 14 m
DURÉE 0 h 30 à 1 h 00
DÉNIVELÉ- 14 m



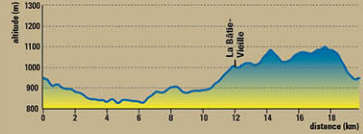
35 LA PLAINE

DÉPART Rousset - Espinasses | Office de tourisme de Rousset
DISTANCE 12,1 km
DÉNIVELÉ+ 100 m
DURÉE 1 h 15 à 1 h 45
DÉNIVELÉ- 100 m



37 LARRA

DÉPART Rambaud | place de la mairie
DISTANCE 19,9 km
DÉNIVELÉ+ 438 m
DURÉE 2 h 45 à 3 h 45
DÉNIVELÉ- 438 m



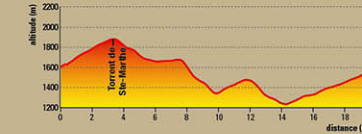
3 BOUCLE DE SAINT SAUVEUR

DÉPART Embrun | du plan d'eau
DISTANCE 16,8 km
DÉNIVELÉ+ 490 m
DURÉE 1 h 45 à 2 h 15
DÉNIVELÉ- 490 m



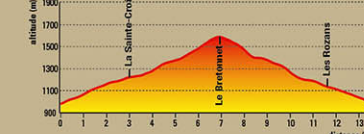
4 BOUCLE DES FONTAINIERS

DÉPART Embrun | de la Porte de la Forêt
DISTANCE 19,8 km
DÉNIVELÉ+ 810 m
DURÉE 3 h 00 à 4 h 00
DÉNIVELÉ- 810 m



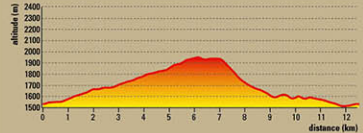
5 BOUCLE DES PINÉES

DÉPART Châteaoux-les-Alpes | sous la Mairie
DISTANCE 13,6 km
DÉNIVELÉ+ 610 m
DURÉE 2 h 00 à 2 h 30
DÉNIVELÉ- 610 m



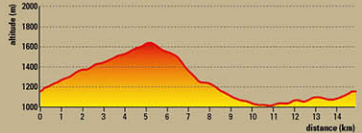
9 BOUCLE DU CLOT BESSON

DÉPART Crots - La Draye | de la Draye
DISTANCE 12,4 km
DÉNIVELÉ+ 510 m
DURÉE 1 h 45 à 2 h 45
DÉNIVELÉ- 510 m



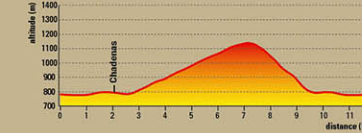
11 BOUCLE DE LA COMBE DE L'IZOARD

DÉPART Crots - Boscodon | de l'Abbaye de Boscodon
DISTANCE 14,7 km
DÉNIVELÉ+ 670 m
DURÉE 2 h 30 à 3 h 30
DÉNIVELÉ- 670 m



16 BOUCLE - COMBE DES CHAMPANNES

DÉPART Embrun | du plan d'eau
DISTANCE 11,8 km
DÉNIVELÉ+ 390 m
DURÉE 1 h 30 à 2 h 30
DÉNIVELÉ- 390 m



17 BOUCLE DU FEIN

DÉPART Chorges | de la Gare
DISTANCE 12,2 km
DÉNIVELÉ+ 350 m
DURÉE 1 h 15 à 1 h 45
DÉNIVELÉ- 350 m



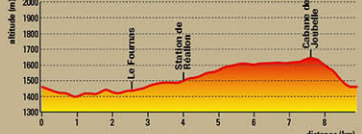
21 BOUCLE DE VAUCLUSE

DÉPART Les Gourniers - Réallon | base de boisirs Les Isclès
DISTANCE 14,7 km
DÉNIVELÉ+ 490 m
DURÉE 2 h 00 à 3 h 00
DÉNIVELÉ- 490 m



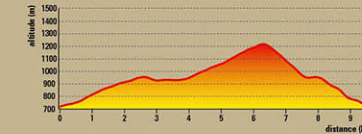
23 LE LAC DE SAINT-APPOLINAIRE

DÉPART Lac de Saint-Apollinaire | du Lac de Saint-Apollinaire
DISTANCE 8,7 km
DÉNIVELÉ+ 290 m
DURÉE 1 h 00 à 1 h 30
DÉNIVELÉ- 290 m



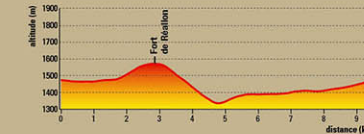
25 CIRCUIT DE SERRE-VERGER

DÉPART Savines-le-Lac | route du Mergon
DISTANCE 9,7 km
DÉNIVELÉ+ 430 m
DURÉE 1 h 30 à 2 h 30
DÉNIVELÉ- 430 m



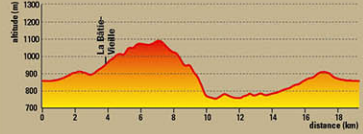
31 BOUCLE DU FORT

DÉPART Les Gourniers - Réallon | base de boisirs Les Isclès
DISTANCE 9,5 km
DÉNIVELÉ+ 250 m
DURÉE 1 h 00 à 2 h 00
DÉNIVELÉ- 250 m



33 LES 2 BÂTIE

DÉPART La Bâtie-Neuve | de la gare
DISTANCE 19,2 km
DÉNIVELÉ+ 475 m
DURÉE 2 h 45 à 3 h 45
DÉNIVELÉ- 475 m



39 L'HERMITAGE

DÉPART Rambaud | place de la mairie
DISTANCE 14,9 km
DÉNIVELÉ+ 505 m
DURÉE 2 h 00 à 3 h 00
DÉNIVELÉ- 505 m

