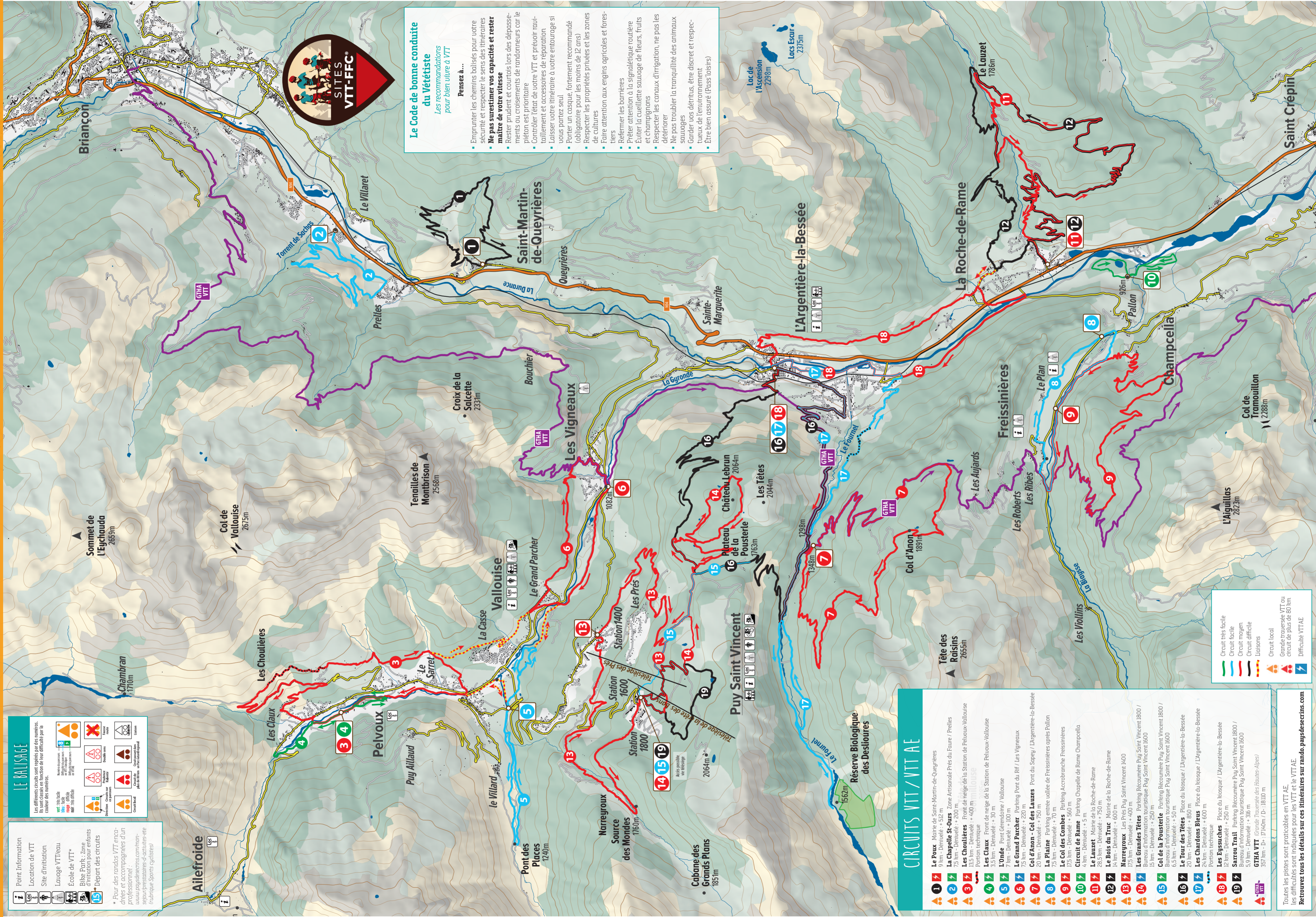


PLAN DES CIRCUITS VTT



LE BALLISAGE

Les affiches de balisage sont placées à des endroits précis. Ils sont espacés en fonction de leur difficulté par le couleur des numéros.

- 1-3: Balisage de base
- 4-6: Balisage intermédiaire
- 7-9: Balisage avancé
- 10-12: Balisage expert
- 13-15: Balisage très expert
- 16-19: Balisage ultra expert

Point Information
Location de VTT
Site d'initiation
Lavage VTT/veau
École de VTT*
Bike Park : Zones d'initiation, circuits de descente
Départ des circuits

* Pour des randos VTT encadrées et accompagnées d'un professionnel : www.paysdesecrins.com/montagne-sport

Le Code de bonne conduite du Vététiste

Les recommandations pour bien vivre à VTT

Pensez à...

- Emprunter les chemins balisés pour votre sécurité et respecter le sens des itinéraires
- Ne pas surestimer vos capacités et rester maître de votre vitesse**
- Restez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car le piéton est prioritaire
- Contrôler l'état de votre VTT et prévoir régulièrement et accessoirement de réparation
- Laisser votre itinéraire à votre entourage si vous partez seul.
- Porter un casque, fortement recommandé (obligatoire pour les moins de 12 ans)
- Respecter les propriétés privées et les zones de cultures
- Faire attention aux engins agricoles et forestiers
- Refermer les bornières
- Prêter attention à la signalétique routière
- Éviter la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons
- Respecter les canaux d'irrigation, ne pas les détériorer
- Ne pas troubler la tranquillité des animaux sauvages
- Garder vos débris, être discret et respectueux de l'environnement
- Être bien assuré (Pass Joisirs)

CIRCUITS VTT/VTT AE

1	Le Poux - Mairie de Saint-Martin-de-Queyrières 9 km - Dénivelé : + 512 m
2	La Chapelle St-Ours - Zone Artisanale Prés du Faure / Preilles 75 km - Dénivelé : + 200 m
3	Les Chautières - Front de neige de la Station de Peloux-Vallouise Parcours technique - 400 m
4	Les Claux - Front de neige de la Station de Peloux-Vallouise 3,5 km - Dénivelé : + 30 m
5	L'Orde - Pont Gérardome / Vallouise 7 km - Dénivelé : + 100 m
6	Le Grand Parcher - Parking Pont du Rif / Les Vigneaux 75 km - Dénivelé : + 220 m
7	Col d'Anon - Col des Laurens - Pont du Sappay / L'Argentière-la-Bessée 20 km - Dénivelé : + 750 m
8	La Plaine - Parking entrée vallée de Freissinières après Pallon 75 km - Dénivelé : + 70 m
9	Le Col des Combes - Parking Acrotrochère Freissinières 175 km - Dénivelé : + 560 m
10	Circuit de Rame - Parking Chapelle de Rame Champeilla 4 km - Dénivelé : + 5 m
11	Le Lauzet - Mairie de la Roche-de-Rame 28,5 km - Dénivelé : + 750 m
12	Le Bois du Truc - Mairie de la Roche-de-Rame 14 km - Dénivelé : + 600 m
13	Narreynroux - Les Prés Puy Saint Vincent 1400 175 km - Dénivelé : + 400 m
14	Les Grandes Têtes - Parking Récomière Puy Saint Vincent 1800 / Bureau d'information touristique Puy Saint Vincent 1600 15 km - Dénivelé : + 250 m
15	Col de la Pousterie - Parking Récomière Puy Saint Vincent 1800 / Bureau d'information touristique Puy Saint Vincent 1600 6,5 km - Dénivelé : + 50 m
16	Le Tour des Têtes - Place du kiosque / L'Argentière-la-Bessée 20 km - Dénivelé : + 850 m
17	Les Charçons Bleus - Place du kiosque / L'Argentière-la-Bessée 24 km - Dénivelé : + 600 m
18	Les Esysuches - Place du kiosque / L'Argentière-la-Bessée 2 km - Dénivelé : + 250 m
19	Sarrou Trail - Parking Récomière Puy Saint Vincent 1800 / Bureau d'information touristique Puy Saint Vincent 1600 5,9 km - Dénivelé : + 316 m
GTVA VTT	Grande Traversée des Hautes-Alpes 357 km - D - D - 17140m / D - 18110 m

Toutes les pistes sont praticables en VTT AE. Les difficultés sont indiquées pour les VTT et le VTT AE. Retrouvez tous les détails sur ces itinéraires sur rando.paysdesecrins.com

- Circuit très facile
- Circuit facile
- Circuit moyen
- Circuit difficile
- Liaisons
- Circuit local
- Grande traversée VTT ou circuit de plus de 60 km
- Difficulté VTTAE

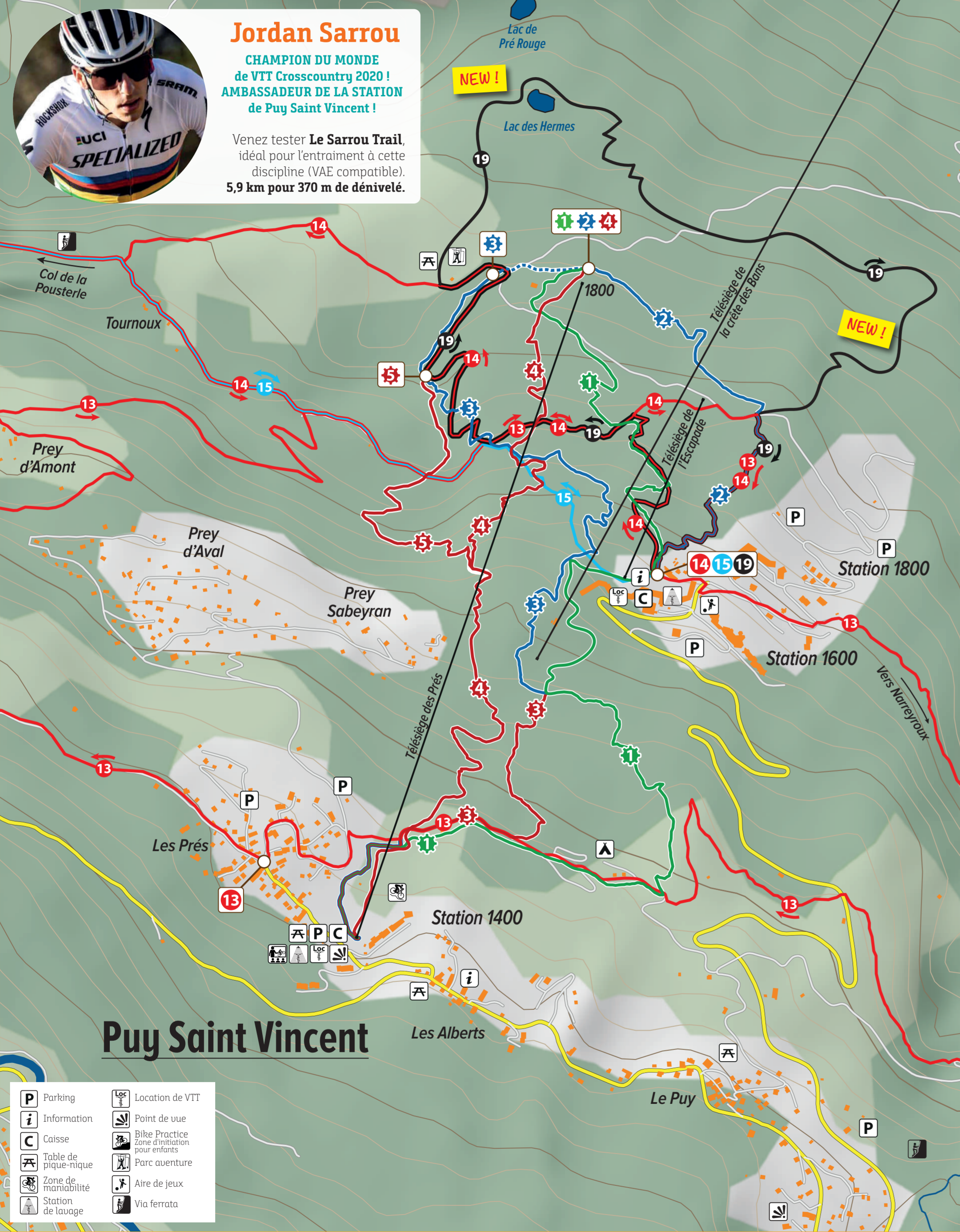
BIKE PARK DE PUY SAINT VINCENT



Jordan Sarrou

CHAMPION DU MONDE de VTT Crosscountry 2020 !
AMBASSEUR DE LA STATION de Puy Saint Vincent !

Venez tester **Le Sarrou Trail**, idéal pour l'entraînement à cette discipline (VAE compatible). **5,9 km pour 370 m de dénivélé.**



- Parking
- Information
- Caisse
- Table de pique-nique
- Zone de maniabilité
- Station de lavage
- Location de VTT
- Point de vue
- Bike Practice Zone d'initiation pour enfants
- Parc aventure
- Aire de jeux
- Via ferrata



- ### CIRCUITS VTT
- Circuit de Narreyroux**
17,5 km - Dénivélé : + 400 m
 - Les Grandes Têtes**
15 km - Dénivélé : + 250 m
 - Col de la Pousterle**
6,5 km - Dénivélé : + 50 m
 - Sarrou Trail** **NEW!**
5,9 km - Dénivélé : + 316 m
 - Départ des circuits**
- ### PISTES DE DESCENTE
- Family Trail
 - La Draille
 - Easy Going
 - Flowy Line
 - La Trace
 - Départ des pistes

- ### Règles de bonne conduite du Bike Park
- Soyez prudent**
- Lorsque vous empruntez une piste de descente VTT pour la première fois, il est recommandé d'adapter votre vitesse pour assimiler au mieux le tracé et repérer les différents passages techniques
 - Ne tentez pas de figures inconsidérées
- Respectez autrui**
- Modérez votre allure en fonction de la fréquentation et de la visibilité du terrain
 - Le pratiquant situé devant ou en aval est toujours prioritaire
 - Ne pas s'arrêter sur le parcours, stationnez en dehors du tracé ou utilisez les aires d'arrêt autorisées
- Respectez la signalétique et le balisage**
- Soyez attentifs et respectez la signalétique et le balisage
 - Ne roulez pas en dehors des pistes et ne coupez pas les virages
- Respectez l'environnement**
- Respectez la nature : ne laissez aucun déchet derrière votre passage
 - Stop aux spots sauvages : ne créez pas des tracés, passerelles et tremplins sans autorisation préalable

- ### Conseils pour bien débuter :
- Initiez-vous sur le Bike Practice de Puy Saint Vincent 1600 !
 - La piste verte « Family Trail » est faite pour vous !
 - Les écoles de VTT sont là pour vous !



www.puysaintvincent.com
Retrouvez le détail de chaque itinéraire (carte 3D et traces GPX en téléchargement) sur : rando.paysdesecrins.com

INFORMATIONS & NUMÉROS UTILES

La pratique du VTT sur le Bike Park est réglementée par arrêté municipal N°2021/17
RÉGLEMENTATION :
fortement conseillés
Casque obligatoire, protection dorsale, genouillères, gants

SECOURS : 112
En cas de blessé : appeler le 112, donner le nom et le numéro de la balise + la nature des blessures

Le télésiège des Prés est ouvert du 3 juillet au 29 août.
Matin : +33(0)4 92 23 30 66
Bureau d'Information Touristique de 1600 m : +33(0)4 92 46 68 58
Remontées mécaniques : +33(0)4 92 23 43 43



alpes **OFFICES DE TOURISME DE FRANCE**

Bureaux d'Information Touristique
Ailefroide : +33(0)4 92 51 29 17
L'Argentière-la-Bessée : +33(0)4 92 23 03 11
Puy Saint Vincent 1400 m : +33(0)4 92 23 35 80
Puy Saint Vincent 1600 m : +33(0)4 92 46 68 58
Vallouise : +33(0)4 92 23 36 12

CONTACT
Pays des Écrins
HAUTES-ALPES

alpes **FRANCE TOUR** **FRANÇAISE DE CYCLISME**

PLAN DES ITINÉRAIRES VTT
paysdesecrins.com

Conception, cartographie et réalisation : ©Empreinte Graphique 2021.
Crédits photo : Thibaut Blais / OTC Pays des Écrins, Rogier Van Rijn.