

Parcours VTT au Pays de la Meije

De la balade facile le long de la Romanche jusqu'aux descentes techniques du téléphérique, le Pays de la Meije offre un terrain de jeu inépuisable pour tous les vététistes, quels que soient leurs niveaux. Avec en prime, l'ivresse de l'altitude, les paysages somptueux doublés de l'authenticité du territoire. Bienvenue sur les chemins du Pays de la Meije !

Site du «Grand Briançonnais» labellisé VTT-FFC le 1^{er} juin 2008.

Informations pratiques

Niveaux des parcours : les parcours sont balisés selon la nomenclature FFC, de vert (facile) à noir (très difficile). Attention à bien évaluer votre niveau avant de vous lancer sur un itinéraire.

Respect : les parcours empruntent des sentiers également utilisés par les randonneurs pédestres. Afin que la cohabitation soit la plus harmonieuse possible, n'hésitez pas à avertir de notre passage, à freiner ostensiblement même si ce n'est pas nécessaire. Un bonjour et quelques mots sympathiques font très souvent tomber les mauvais préjugés !

Les sentiers sont fragiles : évitons les freinages arrière, le hors piste qui accélèrent l'érosion. Respectons les pâturages et les prairies non-fauchées. N'oublions pas qu'il est strictement interdit de rouler dans l'enceinte du Parc national des Écrins.

Le sac à dos du vététiste :

Un vélo bien entretenu, vérifié avant chaque sortie, est le gage d'une journée réussie !

- | | |
|--|--|
| - Une chambre à air | - Un coupe-vent |
| - Rustines + colle | - Un casque |
| - Une pompe | - Des mitaines ou gants |
| - Quelques clés pour la petite mécanique | - Des lunettes de soleil |
| - Une attache rapide pour la chaîne | - Un téléphone portable |
| - Une gourde d'eau | - Éventuellement : protections des genoux, |
| - Quelques barres énergétiques | des coudes, dorsale... |



Des circuits non balisés

Le Tour du Plateau d'Emparis

Départ : Le Chazelet, parking en contrebas du hameau (1800m)

Distance : 25 km

Durée : 4 h

Dénivelé cumulé : 800 m

Difficulté : Difficile

Carte : IGN 1/25000 Valloire 3435 ET et IGN 1/25000 Le Bourg d'Oisans / l'Alpe d'Huez 3335 ET

Descriptif : l'une des plus belles randonnées VTT du Pays de la Meije, qui donne également lieu à la course du même nom. L'itinéraire conduit au fond du vallon de la Buffe (7 km), où un portage d'une demi-heure permet d'atteindre le col de Trente Combes. Une belle portion roulante conduit ensuite au refuge Rif Tort, avant de remonter vers le col du Souchet. Il est alors possible de redescendre directement en direction du Chazelet, mais ce serait se priver de la magnifique boucle qui passe par les lacs Noir et Lérié. La descente, tantôt roulante, tantôt technique, avec le massif de la Meije en ligne de mire, est un pur bonheur. Arrivé au sommet du téléski, il est préférable de choisir le sentier qui passe par le hameau de Clôt Raffin (bifurcation au niveau du banc, signalétique pédestre).

La descente du Galibier

Départ : Col du Galibier, 2648m

Arrivée : Villar d'Arène, 1650m

Distance : 15 km

Durée : 1h30

Dénivelé négatif : 1100 m

Difficulté : assez facile

Carte : IGN 1/25000 Valloire 3435 ET

Descriptif : une très belle descente, accessible à tous. On emprunte tout d'abord l'ancienne route du Galibier, devenue piste, qui mène en contrebas du Lautaret. Remontée jusqu'au col par la RD 1091, puis obliquer à droite sur le GR50 au niveau de l'abreuvoir en bois. Le GR chemine dans les alpages, puis retransverse la route pour redescendre jusqu'au hameau du Pied du Col. Emprunter alors la route sur 200m puis prendre à droite le chemin dit «de Champ Routard» jusqu'à Villar d'Arène.

Astuce : Juge Sports, à Villar d'Arène, propose une formule **location VTT + navette jusqu'au Galibier**. Renseignements au 04 76 79 95 04

Où louer son VTT ?

Juge Sports à Villar d'Arène, Tél. 04 76 79 95 04

Numéros utiles :

Office de Tourisme, tél. 04 76 79 90 05

Bureau des guides et des accompagnateurs, tél. 04 76 79 90 21

Secours en Montagne, tél. 04 92 22 22 22

VTT freeride au téléphérique

Fidèle à l'esprit de l'hiver, la descente du téléphérique des Glaciers de la Meije, depuis la station intermédiaire de 2400m, requiert de bonnes bases techniques, et du matériel affûté : vélos tout suspendus, freins à disques et protections pour le rider ne sont pas superflus ! Mais pour le vététiste possédant une âme de freerider, les différents « single trails » sont un pur bonheur, techniques à souhait avec en primes quelques subtilités concoctées par les passionnés du coin. **Attention aux piétons. Domaine de haute-montagne non sécurisé, vous roulez sous votre propre responsabilité.**

Forfait journée VTT au téléphérique : 20 € - Tél. 04 76 79 91 09 www.la-grave.com

Topo disponible aux caisses et au magasin Ski Extrême.

Des évènements

La Fat Wheels (1^{er} week-end de juillet)

Un vrai rassemblement free ride de VTT, dédié à la descente du téléphérique, ouvert à tous les passionnés de «grosses roues» ! Essais de bikes, concerts, projections vidéos, challenges photo et vidéo... www.fat-wheels.com

Le Tour du Plateau d'Emparis (3^{ème} week-end d'août)

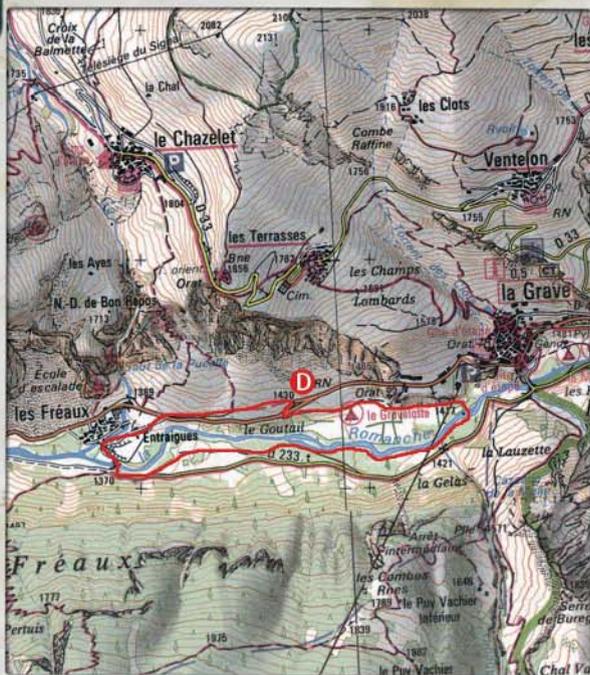
Une belle randonnée VTT sur les magnifiques itinéraires du plateau d'Emparis, avec ravitaillements et repas campagnard à la clef ! Quatre parcours sont proposés : 10, 21, 25, ou 41 km. Infos sur <http://emparis.kikourou.net>

Office de Tourisme de la Meije

La Grave - Villar d'Arène
RN 91 05320 la Grave
+33 (0)4 76 79 90 05
www.lagrave-lameije.com
ot@lagrave-lameije.com



Circuit n° 1



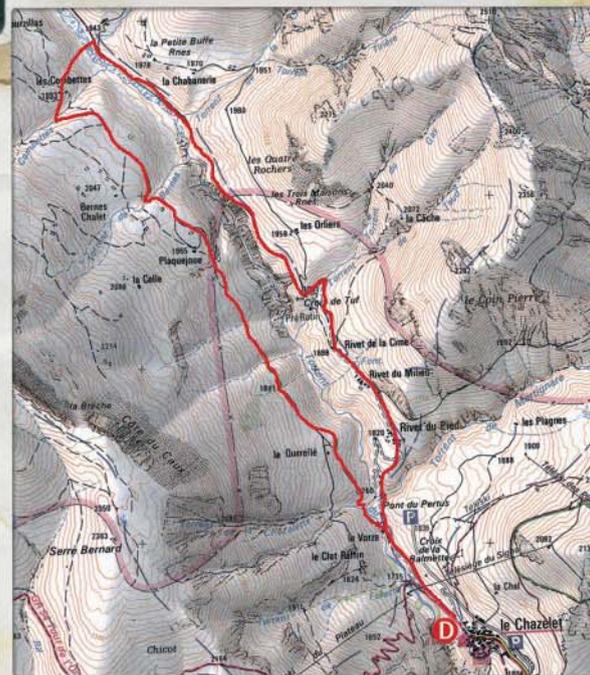
Au fil de la Romanche

Départ : La Grave, parking en face de la station essence (1450m)
Distance : 5 km
Durée : 1 h
Dénivelé cumulé : 90 m
Difficulté : vert FFC, facile
Carte : IGN 1/25000 Meije-Pelvoux 3436 ET

Descriptif : un circuit très facile, pour découvrir l'activité ou pour se dégourdir les jambes en peu de temps ! Descente vers le hameau des Fréaux, puis remontée au fil de l'eau en rive gauche de la Romanche, avant d'emprunter la passerelle qui ramènera au point de départ via le camping du Gravelotte. Au Fréaux, il est aussi possible de continuer en direction du Grand Clot, par la piste carrossable ou par les sentiers en bord de rivière.

Variante non balisée : aux Fréaux, descendre en rive gauche de la Romanche jusqu'au Grand Clot par un sentier qui chemine le long de la rivière. Remontée par la piste forestière.

Circuit n° 2



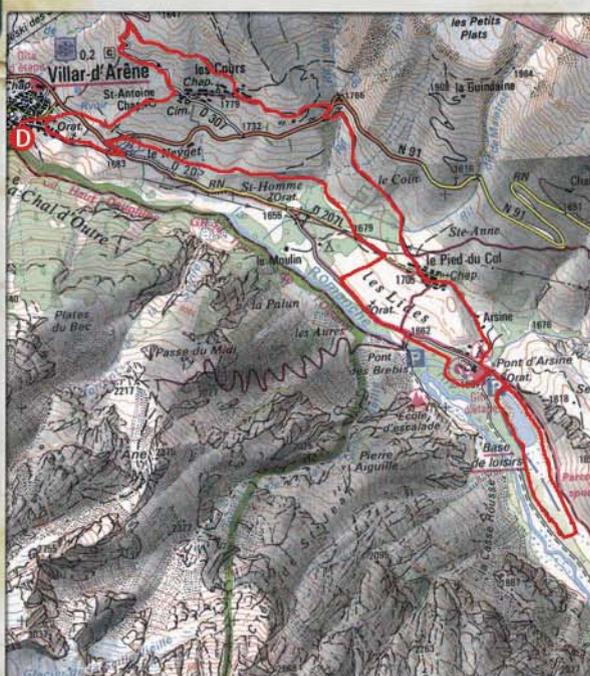
Le vallon de la Buffe

Départ : Le Chazelet, parking en contrebas du hameau (1800m)
Distance : 10,5 km
Durée : 1h30
Dénivelé cumulé : 260 m
Difficulté : bleu FFC, difficile
Carte : IGN 1/25000 Valloire 3435 ET

Descriptif : un circuit sur chemins roulants, avec une vue imprenable sur la Meije et ses glaciers ! Départ en contrebas du Chazelet, pour remonter en rive droite du torrent du Gâ jusqu'aux granges des Combettes. De là, la redescende sur le torrent et la traversée à gué de celui-ci raviront les amateurs (le passage à pied est également possible). Au retour, l'itinéraire traverse les magnifiques hameaux d'altitude des Rivets.

Attention ! Le passage du gué peut être impraticable au printemps, ou suite à de gros orages.

Circuit n° 3



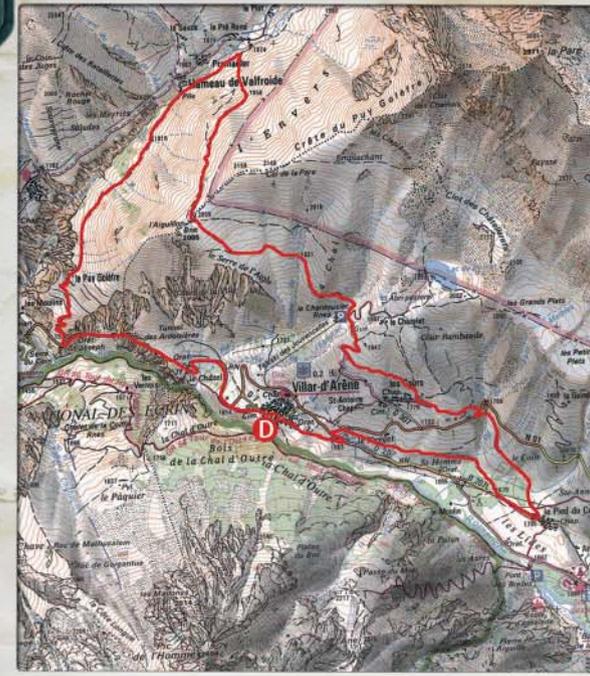
Les hameaux de Villar d'Arène

Départ : Villar d'Arène, place de l'église (1650m)
Distance : 11 km
Durée : 2h
Dénivelé cumulé : 290 m
Difficulté : bleu FFC, assez facile
Carte : IGN 1/25000 Meije-Pelvoux 3436 ET

Descriptif : Circuit assez facile sur chemins roulants, permettant la découverte du fond de vallée de la Haute Romanche à travers les hameaux d'Arsine, du Pied du Col, des Cours et le village de Villar d'Arène. De nombreux points de vue sur la Meije et les Agreux. Pour les plus hardis, un détour vers le lac du Pontet (après les Cours) sera de mise pour le panorama exceptionnel... ou pour la baignade !

Variante non balisée : remonter en direction du lac du Pontet, et redescendre sur Villar d'Arène par un sentier technique (signalétique pédestre) qui démarre au premier parking.

Circuit n° 4



L'Aiguillon

Départ : Villar d'Arène, place de l'église (1650m)
Distance : 13 km
Durée : 2h30
Dénivelé cumulé : 430 m
Difficulté : rouge FFC, difficile
Carte : IGN 1/25000 Valloire 3435 ET

Descriptif : voici un parcours qui ravira les vététistes aguerris avec de beaux «single trails» assez techniques. Au départ de Villar d'Arène, le circuit rejoint le hameau du Pied du Col, puis celui des Cours, avant de monter vers le sommet de l'Aiguillon, ou quelques minutes de poussage seront de mise sur les derniers mètres. Exceptionnel, le panorama sur la Meije et les Agreux ferait presque oublier la magnifique descente vers Valfroide, avant de bifurquer sur un sentier technique à souhait jusqu'au Puy Golèfre ; une autre descente «sur les freins» permettra de rejoindre la RD 109, avant de remonter vers Villar d'Arène (prudence lors du passage dans le tunnel, éclairage conseillé).

Variante non balisée : à Valfroide, continuer en direction des Hères, puis les Terrasses et descente sur La Grave par le GR 54.