

LES MYTHIQUES / The mythical

1	→ COL DE LA MADELEINE	LA CHAMBRE	19,4 km	↗ 1530m	
2	→ COL DU GLANDON	ST-ETIENNE DE-CUINES	19,9 km	↗ 1439m	
3	→ COL DE LA CROIX DE FER	ST-JEAN DE MAURIENNE	29,3 km	↗ 1620m	
4	→ COL DU TELEGRAPHE	ST-MICHEL DE MAURIENNE	12,3 km	↗ 853m	33
5	→ COL DU GALIBIER	ST-MICHEL DE MAURIENNE	35,2 km	↗ 2088m	34
6	→ COL DU MONT CENIS	MODANE	34,4 km	↗ 1163m	29
7	→ COL DE L'ISERAN SUD	TERMIGNON	38,4 km	↗ 1600m	31

LES SECRETES / The secret

13	→ MONTÉE À TIOULÉVÉ MONTSAPÉY	AIGUEBELLE	13,7 km	↗ 945m	
14	→ MONTÉE À MONTDENIS	ST-JEAN DE MAURIENNE	21,4 km	↗ 1019m	
15	→ COL D'ALBANNE & LAC DE PRAMOL	ST-JEAN DE MAURIENNE	20,9 km	↗ 1218m	
16	→ BOUCLE DE BEAUNE	ST-MICHEL DE MAURIENNE	24,2 km	↗ 735m	32
17	→ MONTÉE DE VALMEINIER 1800	ST-MICHEL DE MAURIENNE	15,9 km	↗ 1070m	
18	→ MONTÉE À L'ORGÈRE	LE FRENEY	12,2 km	↗ 920m	
19	→ MONTÉE DE VALFRÉJUS	MODANE	10 km	↗ 490m	
20	→ MONTÉE DE PLAN DU LAC	TERMIGNON	15,7 km	↗ 1090m	

TOUR DE FRANCE 2020

--- PASSAGE DU TOUR DE FRANCE

LES CLASSIQUES / The classic

8	→ COL DU GRAND CUCHERON	AIGUEBELLE	16,5 km	↗ 966m	49
9	→ LA MAURIENNAISE	CHAMOUSSET	61,3 km	↗ 785m	35
10	→ COL DU CHAUSSY	ST-JEAN DE MAURIENNE	50,3 km	↗ 1090m	37
11	→ TOUR DU CHÂTEL (par les lacs de Montvernier)	ST-JEAN DE MAURIENNE	20,8 km	↗ 430m	36
12	→ COL DU MOLLARD	ST-JEAN DE MAURIENNE	43 km	↗ 1220m	40

LÉGENDE / Map key

- Boucle / Loop
- Aller-retour / Same route back
- Départ / Departure
- Itinéraires départementaux / Main itineraries
- Liaison / Connection
- Variante itinéraire / Alternative route
- Ligne ferrovière / Railway line
- Col
- Label pour l'accueil des cyclistes / Quality label for cyclists (hébergements, restaurants, bien-être, commerces, services...)
(Accommodation, restaurants, wellness, shops, services...)
- Office de Tourisme "Accueil Vélo" / Tourist Office - quality label for cyclists



EDF
UNE ÉNERGIE PROPRE
100 % RENOUVELABLE
**LA MAURIENNE,
BERCEAU DE
L'HYDROÉLECTRICITÉ**

EDF Hydro Alpes en Maurienne, c'est :
100 hydrauliciens EDF qui travaillent et contribuent à la vitalité de la vallée,
4 grands barrages et 17 centrales qui produisent, chaque année, l'équivalent de 4 fois la consommation électrique résidentielle du département de la Savoie.

Suivez notre actualité :
www.edf.fr/pays-de-savoie
EDF Hydro Alpes @EDF PaysSavoie

Participez au **CHALLENGE VÉLO 2020**

20 COLS ET MONTÉES SANS VOITURE !

Plus d'infos : www.mountain-collection.com



+ de 100 établissements labellisés répondant aux attentes des cyclistes.
Have a look on our quality label list !
Different types of services for cyclists in Maurienne valley

ATTENTION
La liaison en vélo entre Saint-Jean-de-Maurienne et Modane n'est pas sécurisée. Nous vous suggérons d'emprunter les trains TER pour passer d'une ville à l'autre. The security of the connection by bike between Saint-Jean-de-Maurienne and Modane can not be guaranteed. We suggest you to avoid it or to take the TER trains.

TOPOS. PROFILS. TRACES GPX. SEJOURS
Topos, Profiles, GPX tracks, Cycling holidays
www.maurienne-tourisme.com/vélo

0 10 km
©latitude-cartagène - édition 2018 Nord

CARTE / MAP

Maurienne
FRENCH ALPS
— 2020 —



LA Maurienne
LE PLUS GRAND DOMAINE CYCLABLE DU MONDE
LEGENDARY COLS CYCLING - FRENCH ALPS

www.maurienne-tourisme.com/vélo
#cyclomaurienne

Réalisation : Agence Créamel - St-Jean de Maurienne - 02/20

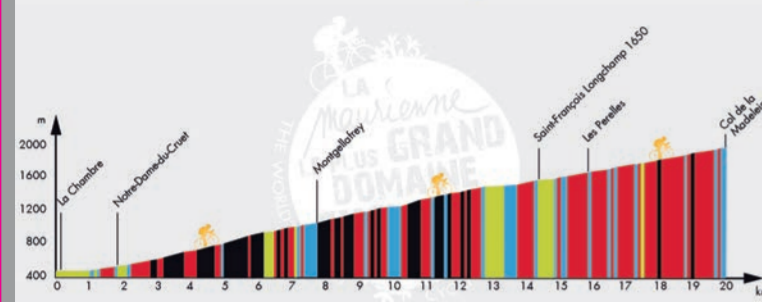
LES MYTHIQUES

The mythical

COL DE LA MADELEINE PAR MONTGELFAFREY

COL DE LA MADELEINE via MONTGELFAFREY

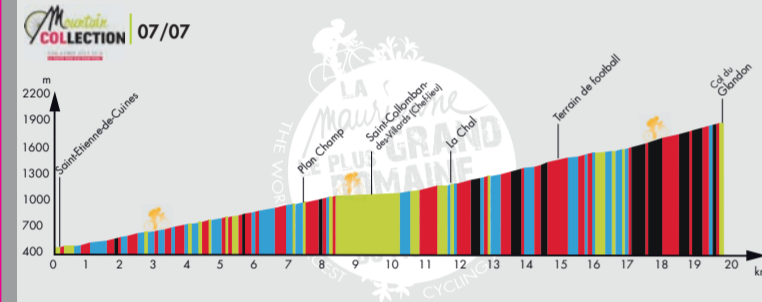
Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : La Chambre (470 m)
 Arrivée / Finish point : Col de la Madeleine (2000 m)
 Distance : 20 km
 Dénivelé + / Height gain : 1530 m
 Dénivelé - / Height loss : 0 m
 Fréquentation / Traffic levels : Modérée / Moderate



COL DU GLANDON NORD

COL DU GLANDON NORTH

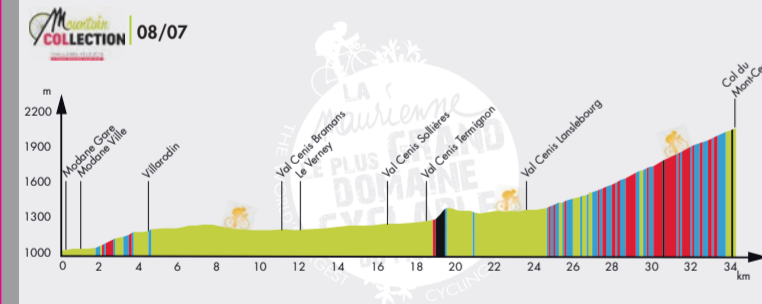
Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : St-Etienne-de-Cuines (485 m)
 Arrivée / Finish point : Col du Glandon (1924 m)
 Distance : 19,9 km
 Dénivelé + / Height gain : 1439 m
 Dénivelé - / Height loss : 0 m
 Fréquentation / Traffic levels : Élevée / Heavy



COL DU MONT-CENIS

COL DU MONT-CENIS

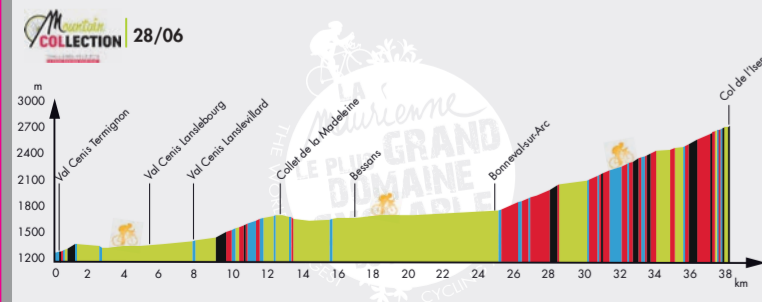
Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : Modane Gare (1060 m)
 Arrivée / Finish point : Col du Mont-Cenis (2083 m)
 Distance : 34,4 km
 Dénivelé + / Height gain : 1163 m
 Dénivelé - / Height loss : 135 m
 Fréquentation / Traffic levels : Élevée / Heavy



COL DE L'ISERAN

COL DE L'ISERAN

Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : Termignon (1300 m)
 Arrivée / Finish point : Col de l'Iséran (2770 m)
 Distance : 38,4 km
 Dénivelé + / Height gain : 1600 m
 Dénivelé - / Height loss : 130 m
 Fréquentation / Traffic levels : Élevé / Heavy

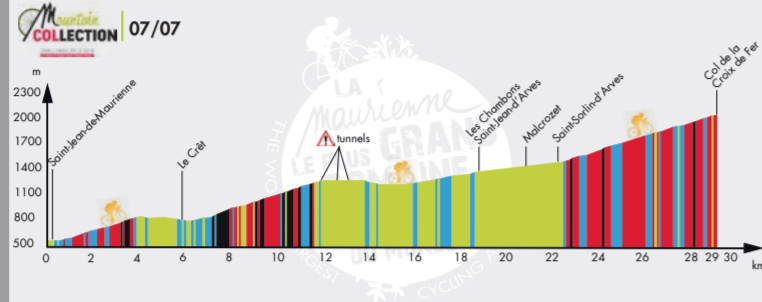


www.maurienne-tourisme.com/velo

COL DE LA CROIX DE FER (EST)

COL DE LA CROIX DE FER (EAST)

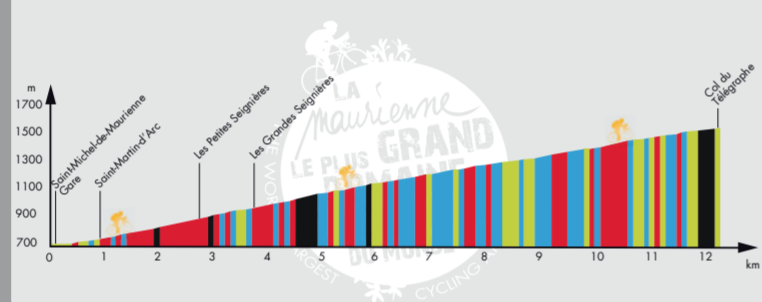
Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : St-Jean-de-Maurienne (570 m)
 Arrivée / Finish point : Col de la Croix de Fer (2067 m)
 Distance : 29,3 km
 Dénivelé + / Height gain : 1620 m
 Dénivelé - / Height loss : 130 m
 Fréquentation / Traffic levels : Élevée / Heavy



COL DU TÉLÉGRAPHE

COL DU TÉLÉGRAPHE

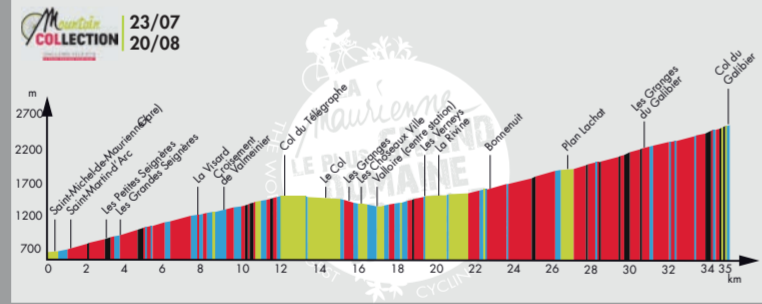
Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : St-Michel-de-Maurienne (710 m)
 Arrivée / Finish point : Col du Télégraphe (1566 m)
 Distance : 12,3 km
 Dénivelé + / Height gain : 853 m
 Dénivelé - / Height loss : 0 m
 Fréquentation / Traffic levels : Élevée / Heavy



COL DU GALIBIER

COL DU GALIBIER

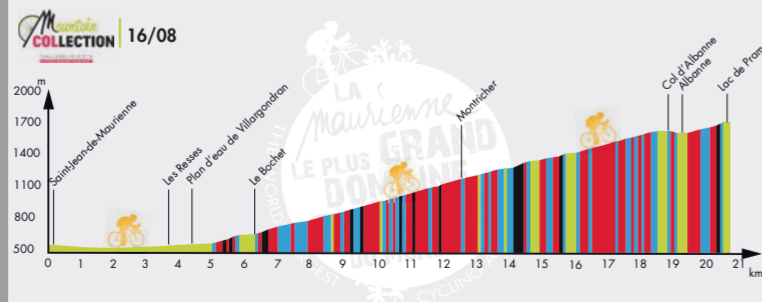
Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : St-Michel-de-Mne (710 m)
 Arrivée / Finish point : Col du Galibier (2642 m)
 Distance : 35,2 km
 Dénivelé + / Height gain : 2088 m
 Dénivelé - / Height loss : 169 m
 Fréquentation / Traffic levels : Élevée / Heavy



COL D'ALBANNE ET LAC DE PRAMOL

COL D'ALBANNE ET LAC DE PRAMOL

Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : St-Jean-de-Maurienne (575 m)
 Arrivée / Finish point : Lac de Pramol (1727 m)
 Distance : 20,9 km
 Dénivelé + / Height gain : 1218 m
 Dénivelé - / Height loss : 66 m
 Fréquentation / Traffic levels : Faible / Low



Légende des profils / Profiles legend

- < 5%
- < 7%
- < 10%
- > 10%

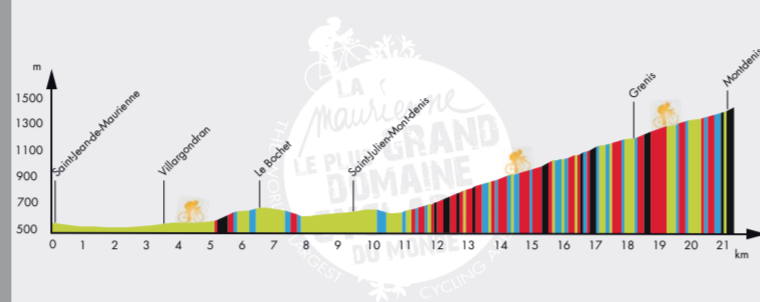
LES SECRETES

The secret

MONTÉE À MONTDENIS

ASCENT TO MONTDENIS

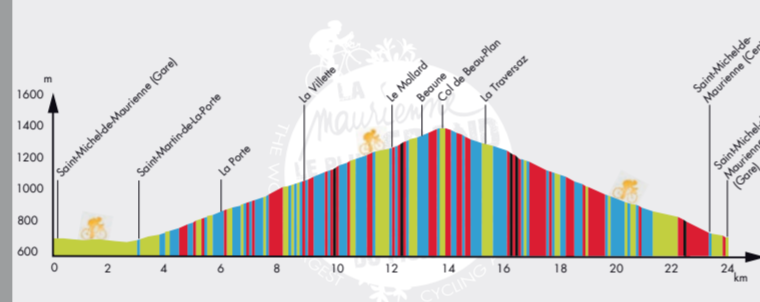
Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : Saint-Jean-de-Mne (570 m)
 Arrivée / Finish point : Montdenis (1455 m)
 Distance : 21,4 km
 Dénivelé + / Height gain : 1020 m
 Dénivelé - / Height loss : 135 m
 Fréquentation / Traffic levels : Faible / Light



BOUCLE DE BEAUNE

CIRCUIT OF BEAUNE

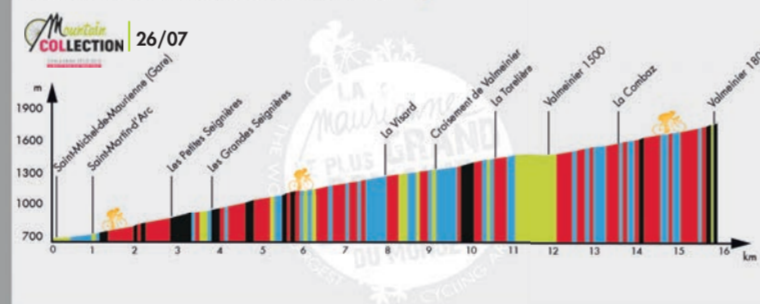
Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : Saint-Michel-de-Mne (715 m)
 Arrivée / Finish point : Saint-Michel-de-Mne (715 m)
 Distance : 24,2 km
 Dénivelé + / Height gain : 735 m
 Dénivelé - / Height loss : 735 m
 Fréquentation / Traffic levels : Faible / Light



MONTÉE À VALMEINIER 1800

CLIMB TO VALMEINIER 1800

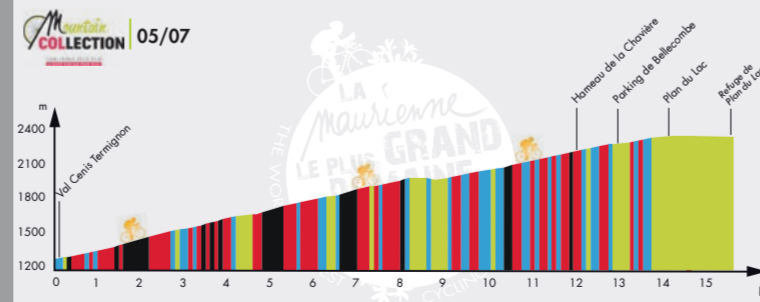
Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : St-Michel de Mne (710 m)
 Arrivée / Finish point : Valmeinier (1775m)
 Distance : 15,9 km
 Dénivelé + / Height gain : 1070 m
 Dénivelé - / Height loss : 5 m
 Fréquentation / Traffic levels : Élevé / Heavy



MONTÉE DE PLAN DU LAC

ASCENT TO PLAN DU LAC

Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : Termignon (1300 m)
 Arrivée / Finish point : Plan du Lac (2375 m)
 Distance : 15,7 km
 Dénivelé + / Height gain : 1090 m
 Dénivelé - / Height loss : 15 m
 Fréquentation / Traffic levels : Faible / Light



Niveau / Level :

- 1 Parcours facile, de courtes distance (< 30 km), hors des grands axes, sans côte soutenue (< 300 m de dénivelé). Easy and short routes (< 30 km) that avoid main roads and long climbs (< 300m of height gain)
- 2 Parcours à profil vallonné pouvant comporter de fortes côtes (< 600 m de dénivelé positif cumulé). Undulating routes. Any steep climbs are short (< 500 m of height gain)
- 3 Parcours difficile avec des côtes pouvant atteindre des dénivelés. Difficult itinerary with steep climbs (< 1000 m of height gain)
- 4 Parcours difficile avec des côtes pouvant atteindre des dénivelés. Difficult itinerary with steep climbs (< 1000 m of height gain)

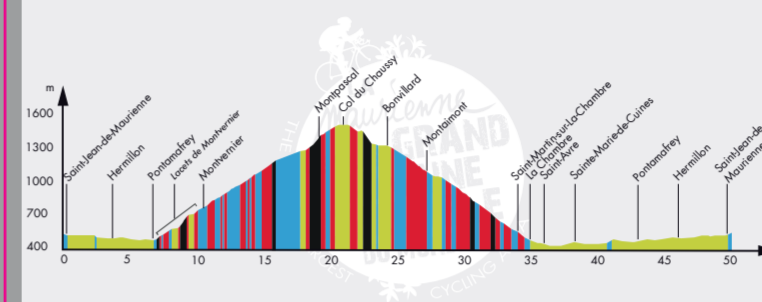
LES CLASSIQUES

The classic

COL DU CHAUSSY

COL DU CHAUSSY

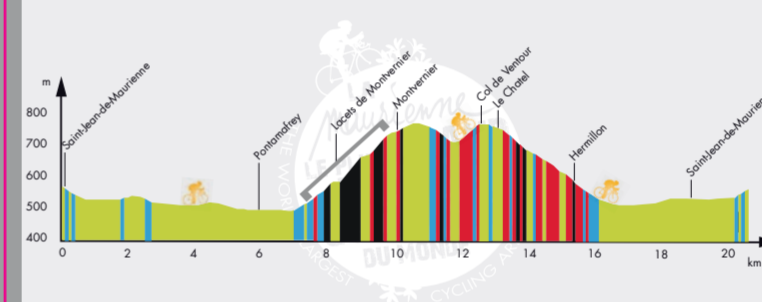
Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : Saint-Jean-de-Mne (570 m)
 Arrivée / Finish point : Saint-Jean-de-Mne (570 m)
 Distance : 50,3 km
 Dénivelé + / Height gain : 1090 m
 Dénivelé - / Height loss : 1090 m
 Fréquentation / Traffic levels : Faible / Light



LE TOUR DU CHATEL

TOUR OF LE CHATEL

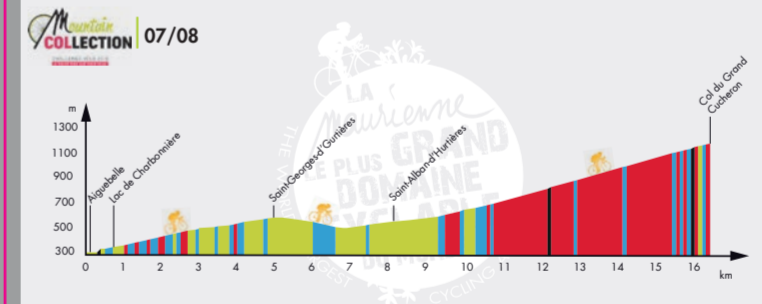
Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : Saint-Jean-de-Mne (575 m)
 Arrivée / Finish point : Saint-Jean-de-Mne (575 m)
 Distance : 20,8 km
 Dénivelé + / Height gain : 430 m
 Dénivelé - / Height loss : 430 m
 Fréquentation / Traffic levels : Faible / Light



COL DU GRAND CUCHERON

COL DU GRAND CUCHERON

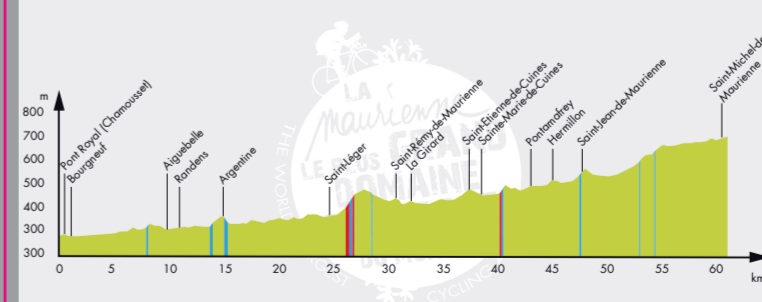
Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : Aiguebelle (320 m)
 Arrivée / Finish point : Col du Gd Cucheron (2176 m)
 Distance : 16,5 km
 Dénivelé + / Height gain : 966 m
 Dénivelé - / Height loss : 88 m
 Fréquentation / Traffic levels : Faible / Light



LA MAURIENNAISE

THE MAURIENNAISE

Niveau / Level : 1 2 3 4
 Départ / Start point : Pont Royal / Chamousset (290 m)
 Arrivée / Finish point : Saint-Michel-de-Mne (710 m)
 Distance : 61,3 km
 Dénivelé + / Height gain : 785 m
 Dénivelé - / Height loss : 367 m
 Fréquentation / Traffic levels : Modérée / Moderate



LA MAURIENNE, FOURNISSEUR OFFICIEL DE LA FFC
 MAURIENNE, OFFICIAL PARTNER OF THE FRENCH CYCLING TEAMS

La Maurienne et ses sites partenaires accueillent chaque année depuis 2014 les stages des équipes de France de Cyclisme (route, VTT, piste, cyclocross, etc.)

Maurienne valley and its local partners host since 2014 all the training camps of the French Cycling teams (road bike, mountain bike, cyclocross, etc.)

AYEZ LE REFLEXE «QUALITE CYCLO MAURIENNE» !
 Have the reflex «Qualité cyclo Maurienne» !

UN ACCUEIL ET DES SERVICES ADAPTÉS DANS NOS ÉTABLISSEMENTS LABELISÉS «QUALITÉ CYCLO MAURIENNE» : THE LABEL « QCM » HELPS YOU TO TARGET THE BEST ESTABLISHMENTS FOR CYCLISTS IN MAURIENNE VALLEY

Hébergements, restaurants, loueurs de vélos, moniteurs cyclistes, centres sportifs et de bien-être, masseurs/kinés, sites de visites et de loisirs, sociétés de transport et Offices de Tourisme.

This label concerns different types of services: accomodation, restaurants, bike rentals, cycling instructors, sports and wellness centers, transport, sightseeing and tourist offices.

Consultez la liste exhaustive des établissements labellisés sur www.maurienne-tourisme.com/velo
 Have a look on the whole list of the concerned establishments on www.maurienne-tourisme.com/velo

OFFICES DE TOURISME en Maurienne		
Aiguebelle	www.portedemaurienne-tourisme.com	04 79 36 29 24
Albiez	www.albiez.fr	04 79 59 30 48
Aussois	www.aussois.com	04 79 20 30 80
Bessans	www.bessans.com	04 79 05 96 52
Bonneval-sur-Arc	www.bonneval-sur-arc.com	04 79 05 95 95
La Chambre	www.tourisme-la-chambre.com	04 79 56 33 58
La Norma	www.la-norma.com	04 79 20 99 16
La Toussuire	www.la-toussuire.com	04 79 83 06 06
Le Corbier	www.le-corbier.com	04 79 83 04 04
Les Karellis	www.karellis.com	04 79 59 50 36
Modane	www.cchaudemaurienne.com	04 79 05 26 67
Montaimont	www.montaimont.com	04 79 56 35 45
Orelle	www.orelle.net	04 79 56 87 22
St-Colomban-des-Villards	www.saint-colomban.com	04 79 56 24 53
St-François-Longchamp	www.sainfrancoislongchamp.com	04 79 59 10 56
Saint-Jean-d'Arves	www.sja73.com	04 79 59 73 30
St-Jean-de-Maurienne	www.montagnicimes.com	04 79 83 51 51
St-Michel-de-Maurienne	www.maurienne-galibier.com	04 79 56 52 54
Saint-Sorlin-d'Arves	www.saintsorlindarves.com	04 79 59 71 77
Valloire	www.valloire.net	04 79 59 03 96
Valmeinier	www.valmeinier.com	04 79 59 53 69
Valfréjus	www.valfrejus.com	04 79 05 33 83
Val Cenis	www.valcenis.com	04 79 05 23 66

SECOURS : 18 OU 12
 MÉTÉO SAVOIE : 08 92 68 02 73