

Guide VTT

L'ESPRESSO



VALLÉE DE CHAMONIX MONT-BLANC



Du VTT pour tous dans la Vallée de Chamonix Mont-Blanc

La Vallée de Chamonix Mont-Blanc avec ses sites d'exception et ses panoramas uniques, propose de nombreux itinéraires VTT. Selon votre pratique et votre niveau, vous trouverez dans ce guide les itinéraires de randonnée ou de descente qui vous conviendront le mieux..

Une vingtaine de circuits balisés permettent de traverser les hameaux et villages de Servoz, des Houches, de Chamonix-Mont-Blanc et de Vallorcine. Grâce aux remontées mécaniques de la Flégère, de Vallorcine et des Houches, vous pouvez accéder facilement aux pistes de descente qui offrent de 500 à 1500 m de dénivelé.

La Vallée de Chamonix Mont-Blanc est fragile, aidez-nous à préserver cet environnement exceptionnel grâce notamment, aux transports en commun en libre-circulation*. Deux lignes de bus sont équipées pour transporter les vélos de toute la famille. Et pour que la montagne demeure un espace de liberté, respectez la faune et la flore. Sur les chemins pensez à laisser la priorité aux marcheurs.

Bonne balade.

**sous réserve d'être porteur de la carte d'hôte, demandez-la à votre hébergeur.*

Sommaire

Légendes	2
Secours	3
Servoz - Les Houches	4
Les Houches	8
Chamonix	12
La Flégère	14
Le Lavancher-Le Tour	16
Le Tour-Vallorcine	18
Vallorcine	20
Numéros utiles	22
Transports en commun	23

ésope création chamonix - esope@esope.eu

Couverture : Photo de Luca Masserini

Droits photos et illustrations © Mario Colonel,
Monica Dalmaso, Pascal Toumaire, Raphaël Castéra,
Lapierre.

Code de bonne conduite

- **Respectez le code de la route et les piétons.** Respectez le sens de circulation des circuits pour votre sécurité.
- **Empruntez les chemins balisés** pour votre sécurité et le respect des propriétés privées.
- **Portez un casque.**
- **Prudence et courtoisie** lors de dépassements ou de croisements de randonneurs.
- **Equipez votre VTT d'un avertisseur sonore.** Signalez-vous à l'approche des piétons.
- **Roulez sur du matériel adapté.** Contrôlez son état et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation.
- **Restez maître de votre vitesse.** Ne surestimez pas vos capacités.
- **Respectez la nature** (faune, flore...), l'environnement (panneaux de signalisation, propriétés privées...) et gardez vos détritiques pour une montagne propre. Refermez les barrières. Soyez discret.
- **Ne prenez pas les raccourcis**, qui, en se creusant, canalisent les eaux de pluie et détériorent les sentiers.
- **Le temps en montagne change vite**, prévoyez des vêtements chauds
- **Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à quelqu'un**
- **Soyez bien assuré.**

Légendes

- Pistes forestières et de ski
- Limites des Réserves Naturelles
- Chemin de liaison
- ==== Route goudronnée.
- ++++ Voie ferrée.
- Cours d'eau.
- 🏠 Refuge et gîte d'étape gardé

CODE SIGNALÉTIQUE



Balises de sécurité

Ces balises se trouvent tout le long de la piste et sont numérotées dans l'ordre décroissant (de l'amont vers l'aval). La couleur de fond correspond au code de difficulté de la piste. Sur les contours, vous trouverez un numéro d'informations et de secours.



Balises de danger

Ces balises indiquent un danger particulier qui requiert votre vigilance. Le pictogramme et le panneau vous indiquent la nature du danger. Dans tous les cas, ralentissez et soyez attentif. Sur les contours, vous trouverez un numéro d'informations et de secours.



Balises d'interdiction

Ces balises indiquent une interdiction particulière. Le pictogramme vous en précise la nature. Il est important de les respecter pour que l'espace VTT perdure. Sur les contours, vous trouverez un numéro d'informations et de secours.



Itinéraires VTT / Routes MB

Arrêté municipal 124/2004 du 1er juillet 2004

(réglementation sur les chemins)

Arrêté municipal 239/2006 du 21 juin 2006

(réglementation de la pratique dans les réserves naturelles)

Arrêté municipal 2651/2010 du 2 juillet 2010

(réglementation des pistes de descente)

Cross Country



Facile



Niveau moyen



Difficile



Expert



Passage sur route.



Pour développer les techniques de pilotage du VTT.

Pistes de Descente



Dénivelée positif



Distance en Km



Dénivelée négatif



Temps de parcours indicatif

Le secours

• Signes de demande de secours :

Besoin de secours :

- > **OUI-YES-JA-SI** : levez les 2 bras pour former un Y avec le corps
Tissu rouge avec un cercle blanc dedans
Fusée rouge.

Pas besoin de secours :

- > **NON-NO-NEIN-NADA** : les 2 bras forment une diagonale avec le corps

• Recueil d'alerte 24H/24 au 112

- Alerte possible dans tous les refuges gardés ou possédant une balise-radio ainsi que dans les remontées mécaniques

• En cas d'accident :

- Porter secours, puis alerter (lieu précis de l'accident et types de blessures de la victime)
- Lors de l'arrivée de l'hélicoptère, faire les signes de demande de secours. Ranger tout ce qui peut s'envoler (casquette, sac, vêtements...)
- De nuit ou en forêt : crier, siffler, signaux lumineux
- Dans tous les cas, rester calme et donner une alerte précise qui conditionnera un secours efficace et rapide.

Numéro international de Secours 112



Servoz - Les Houches

Les itinéraires sont décrits au départ de la Maison de l'alpage de Servoz. Le balisage démarre également de la gare SNCF au lieu-dit "le Lac".

1 - Les Combes

 4 km  1 h 30,  + 50 m



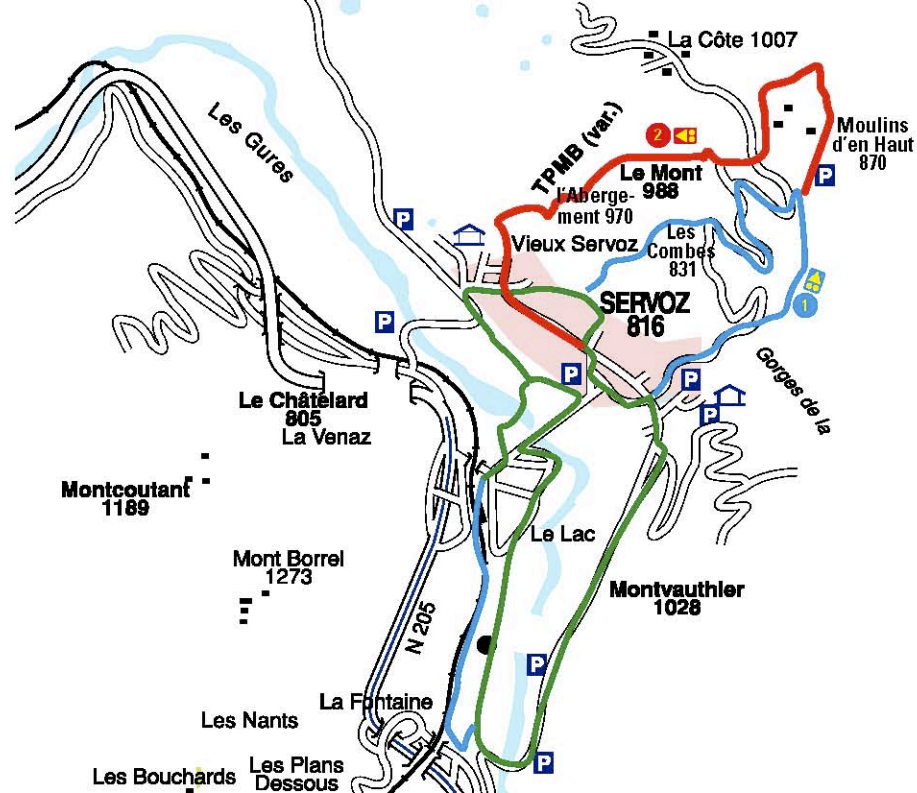
Départ Maison de l'Alpage > suivre le chemin en terre qui passe au pied de l'école, puis la route sur environ 400 m > dans un virage à gauche, prendre le sentier qui traverse les prés en direction du Nord (attention au parc) > Les Combes (850 m) puis prendre à gauche la route qui traverse le hameau (attention mauvaise visibilité !) > devant l'Oratoire, tourner à gauche puis à droite > descente : attention elle est assez raide > chef-lieu de Servoz > cimetière > église puis la Maison de l'Alpage.

2 - Le Mont

 6 km  2 h 00,  + 190 m



Départ Maison de l'Alpage > Moulins d'en Haut (870 m), traverser le village > traverser le torrent du Souay > Suivre le sentier jusqu'à la jonction avec le chemin de Pormenaz (980 m) > prendre à gauche la piste en terre qui franchit de nouveau le Souay > Le Mont (988 m) et descendre dans le village par la route goudronnée jusqu'à la fontaine > tourner à droite pour rejoindre l'Abergement (970 m) > traverser la forêt en direction du sentier de « vers le Beu » > descente: attention elle est assez raide > Vieux-Servoz > église puis la Maison de l'Alpage



Servoz - Les Houches

Les itinéraires sont décrits au départ de l'Office du Tourisme de Servoz. Le balisage démarre également de la gare SNCF au lieu-dit "le Lac".

3 - Le Château Saint-Michel

6 km 1 h 30, ↗ + 60 m



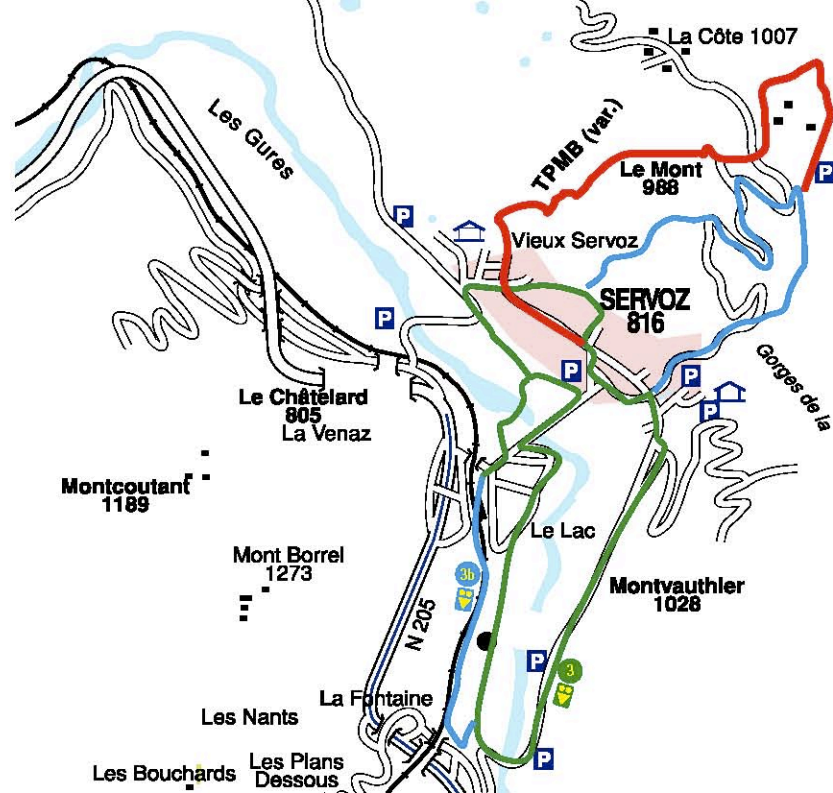
De la Maison de l'Alpage, direction carrefour de l'école > à droite suivre Les Houches > traverser le torrent de la Diosaz et suivre l'ancienne route de « la Ferme » > route principale à proximité du rocher d'escalade jusqu'au pont des Montées Pellissiers > descendre à droite devant le magasin des « Racines » sur environ 100 m et remonter à gauche par la piste en terre > emprunter le cheminement « Léman - Mont Blanc » jusqu'à la chapelle du Lac > prendre la route à droite qui longe l'Arve, puis le chemin qui mène à la route départementale au niveau du pont de l'Avenue > traverser le pont, continuer de descendre le long de l'Arve en rive droite par la piste en terre pour rejoindre le pont des Lanternes > suivre la route à droite qui mène au Vieux-Servoz > traverser la route départementale puis le hameau du Vieux-Servoz vers l'Est > rejoindre l'église puis la Maison de l'Alpage.

3b - Variante de la Fontaine

1,5 km 30 mn, ↗ + 50 m



Au lieu-dit les Montées Pellissiers, après la remontée de 50 m sur la piste en terre, monter la piste à gauche > avant la route goudronnée au lieu-dit « la Fontaine » tourner à droite > descendre en direction du village du Lac > gare SNCF > Servoz et le balisage du circuit vert en prenant la route départementale dite « Avenue de la gare ».



Les Houches

4 - Col de la Forclaz par la Charme

2 h ↗ + 280 m ↘ - 1090 m

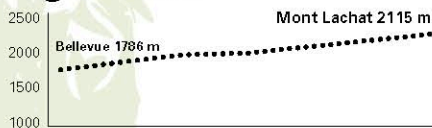


Identique à la descente jusqu'au Col de Voza. De là vous remonterez sur les alpages du Prarion sur un chemin 4x4 jusqu'au croisement indiquant la Charme. Une fois à l'alpage de la Charme, d'où la vue est splendide et dégagée sur la plaine du Mont-Blanc et la vallée des Contamines-Montjoie, vous poursuivez sur le chemin 4x4, sans difficulté, d'abord à plat puis en descente jusqu'au pylône d'angle du téléski du Plancert.

Vous remontez maintenant jusqu'au Col de la Forclaz. La descente du Col de la Forclaz est d'abord très raide jusqu'au 1^{er} virage à droite : ici vous quitterez le chemin 4x4 pour continuer sur un sentier piéton qui vous emmènera à Charousse, superbe alpage. Vous retrouvez maintenant un chemin 4x4, devenant bitumé à la Côte des Chavants. Vous êtes alors presque de retour à la station.

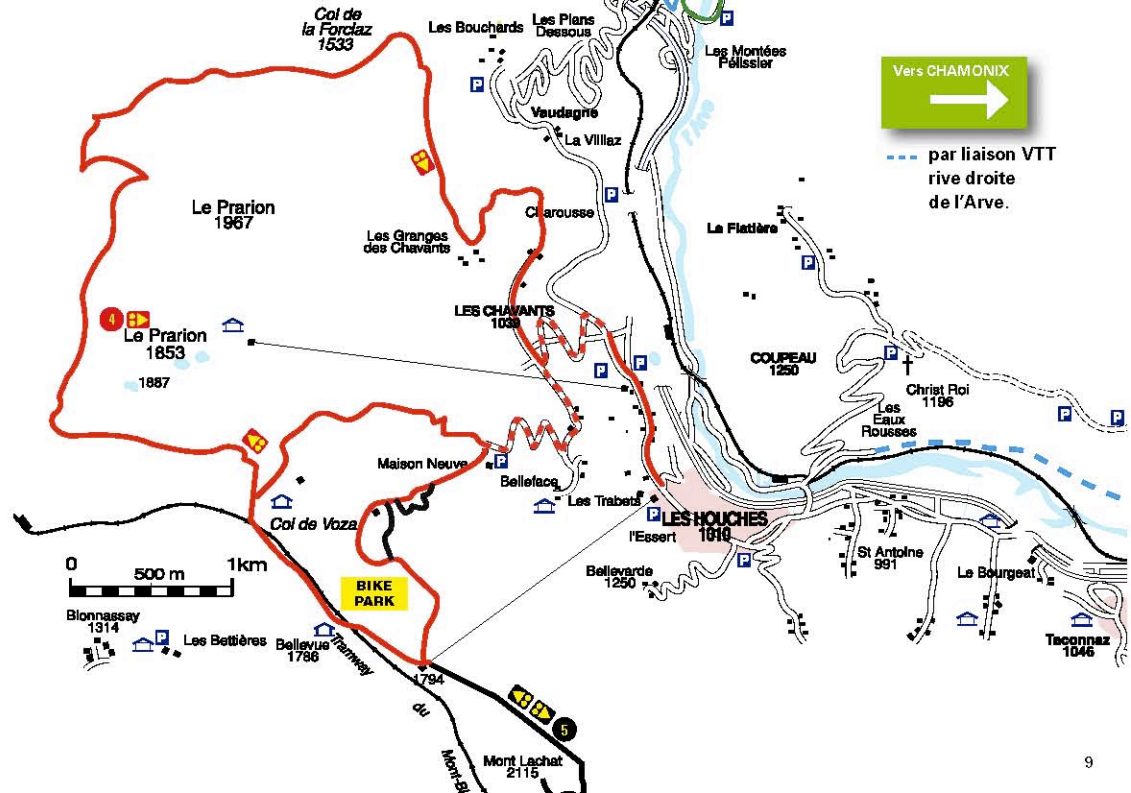
5 - Le Col du Mont-Lachat

1 h ↗ + 310 m



Voilà un parcours plutôt court mais difficile. Il s'agit d'un sentier piéton qui débute derrière la terrasse du snack du téléphérique de Bellevue. La difficulté réside dans l'aspect à la fois trial et physique du parcours; le but est de ne pas mettre un pied à terre. Il convient cependant de descendre de vélo pour la traversée des schistes abrupts, à mi-parcours, où vous devez être très prudent. Une fois au Col du Mont-Lachat, vous pouvez pousser jusqu'au sommet 2 115 m sans difficultés. Les points de vue sont exceptionnels et aériens tout au long du parcours. Le retour s'effectue par le même sentier.

Itinéraires accessibles depuis le téléphérique de Bellevue et la télécabine du Prarion.



Les Houches

L'activité VTT de descente est réglementée par arrêté du maire. Les itinéraires sont ouverts au public, sous réserve de l'obtention par l'exploitant des autorisations administratives.

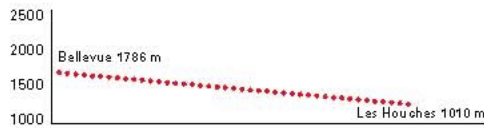
6 - Descente par le chemin 4x4

🕒 30 min ↗ + 40 m ↘ - 810 m



7 - La D-Houches

🕒 35 min ↘ - 830 m



Depuis le sommet du téléphérique, traversez le plateau de Bellevue sur le chemin 4x4 puis descendez vers le Col de Voza. Possibilité également de descendre depuis la télécabine du Prarion jusqu'au Col de Voza. De là passez de l'autre côté de la voie ferrée pour remonter à peine sur le versant du Prarion, avant de reprendre votre descente vers Les Houches. Arrivée au petit carrefour de Belleface, retournez vers la station.

Départ au sommet du téléphérique. Il s'agit là de "LA" descente à VTT des Houches, créée en 2008 et interdite aux piétons. 600 mètres de dénivelé pour 5 km de piste bleue/rouge/noire jalonnée de passages en forêt, de "skinny areas" bleus et rouges, de "north shores" bleus, rouges et noirs, de road gaps noirs, de ponts. **! la D-Houches est réservée aux experts.**



Chamonix - Le Lavancher

8 - Chamonix - Les Tines

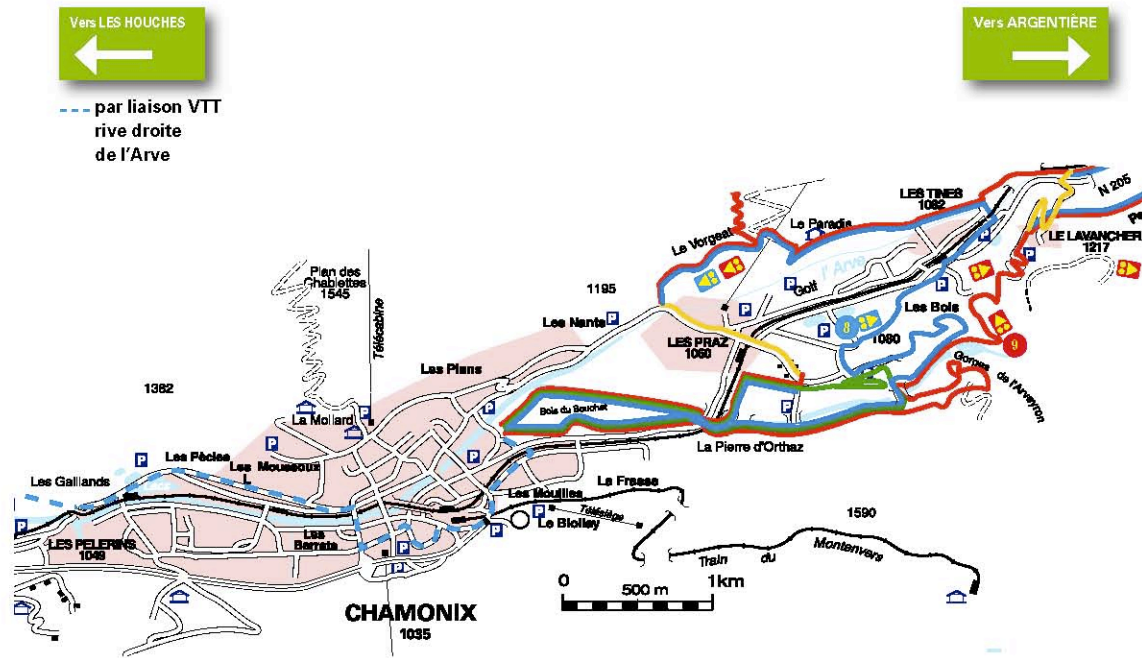


Départ foyer de ski de fond > Bois du Bouchet > Désert Blanc > Norvège (variante) > Sources de l'Arveyron > Les Tines > Paradis des Praz > Le Vorgeat > Les Praz > Désert Blanc > Bois du Bouchet > Foyer de ski de fond.

9 - Chamonix - Le Lavancher



Départ foyer de ski de fond > Bois du Bouchet > Désert Blanc > Norvège (variante) > Sources de l'Arveyron > Le Lavancher > Paravalanche de la Pendant > Les Tines > Paradis des Praz > Le Vorgeat > Les Praz > Désert Blanc > Bois du Bouchet > Foyer de ski de fond.




La Flégère - L'index

LIBERTY RIDE

LIBERTY RIDE est l'univers idéal pour découvrir le VTT et ses sensations. Toutes les pistes de Liberty Ride vous emmènent en voyage dans l'espace, le temps, voire la mythologie... A vous de découvrir toutes les richesses de cet univers résolument axé vers le plaisir de rouler pour tous !

9 - Ushuaïa

 **2,7 km**, ↘ - 485 m - Ouverture 9h-18h

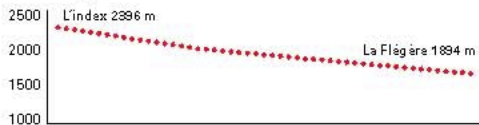


Un parcours au goût de voyage au bout du monde, qui part en exploration dans la montagne. Cette piste vous invite à découvrir petit à petit toutes les richesses de la pratique du VTT en montagne.

! Ushuaïa est une terre d'explorateurs. Avant de venir sur ce parcours, vous devrez passer le test de l'explorateur en début de piste !

10 - Planet Mars

 **2,3 km**, ↘ - 485 m - Ouverture 9h-18h




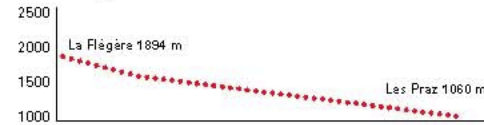
Très aérienne avec ses bosses, Planète Mars est sans aucun doute la piste qui vous permet de passer le plus de temps en l'air (le plus gros saut du Chamonix bike park porte le même nom que le mont Olympe, plus grosse montagne du système solaire avec 27 km d'altitude)... Beaucoup de cailloux et la végétation vous rappelle que vous êtes ici dans un autre monde.

Attention : pistes soumises à ouverture par le service des pistes.

OUVERT **FERMÉ**

11 - Elfe Secret

 **5,5 km**, ↘ - 840 m - Ouverture 9h-18h



Idéal pour partir à la découverte des alpages et rejoindre le bas de la vallée par un itinéraire qui passe en grande partie dans la forêt. A l'ombre des épicéas puis des bouleaux, le sentier évolue facilement et emprunte quelques passerelles en bois pour encore mieux vous immerger dans cet univers végétal.
! Pour votre sécurité, vous devrez passer l'Elfe test en début de piste avant de vous engager sur Elfe Secret !



Le lavancher - Le Tour

12 - Le Lavancher - Le Tour

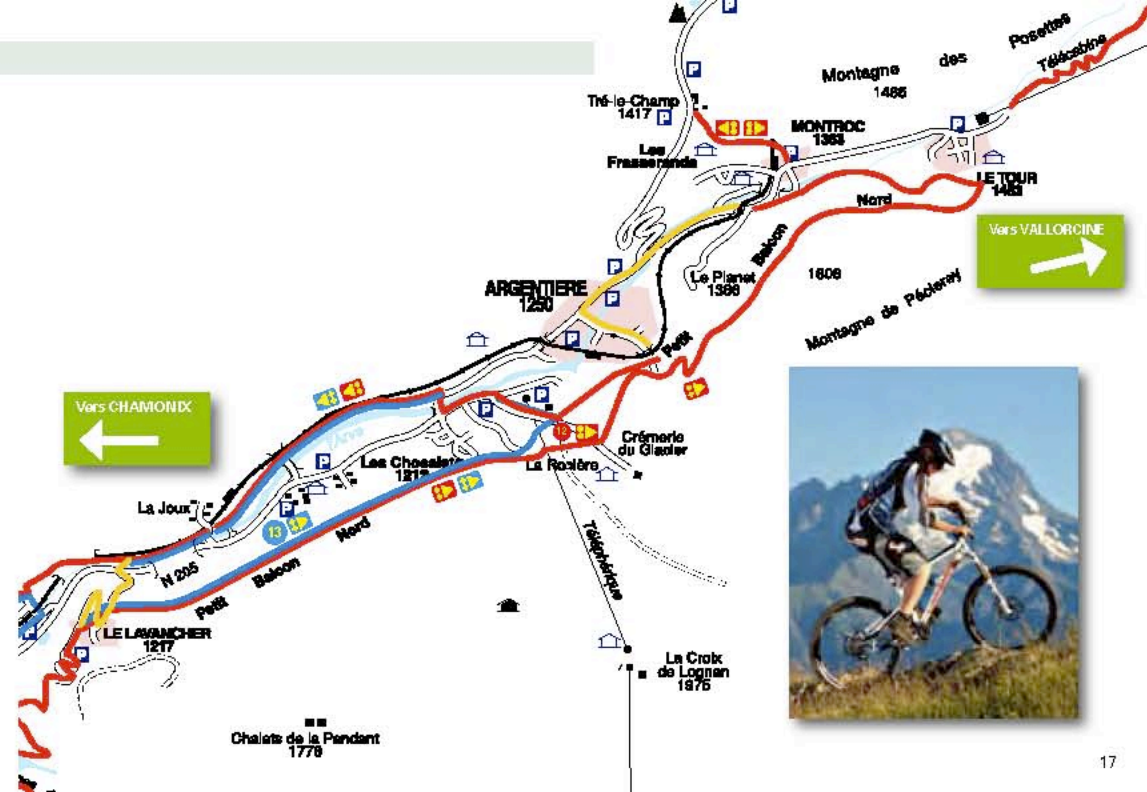


Le Lavancher > Chosalets > La Rosière > Le Planet > Le Tour > Ferme de Montroc > Argentière > Paravalanche de la Pendant > Le Lavancher

13 - Le Lavancher - La Rosière



Paravalanche de la Pendant > Le Lavancher > Les Chosalets > La Rosière > Paravalanche de la Pendant



Le Tour - Vallorcine

14 - Circuit du Tour à Vallorcine

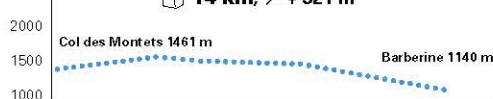
 environ, 15 km ↗ + 544 m



Départ village du Tour ou Télécabine de Balme > Col des Posettes > Forêt Verte > Vallorcine > Col des Montets > Montroc > le Tour.

16 - Le "Sentier des Diligences"

 14 km, ↗ + 321 m



Itinéraire en fond de vallée, chemin piéton. Départ Col des Montets - Versant droit > Chemin facile au bord de l'Eau Noire sur 4 km, jusqu'au hameau du Plan de l'Envers et prendre la route sur la droite jusqu'à l'église. Avant le hameau du Mollard prendre à droite.

! 200 m sur la route départementale > Prendre à gauche au pont Maria jusqu'à Barberine > Retour par le sentier à gauche de la voie ferrée.

15 - De Trient à Vallorcine

 environ 25 km, ↗ + 160 m



Vallorcine > Barberine > Le Chatelard > Finhaut > Trient > Les Esserts > Forêt verte > Vallorcine.

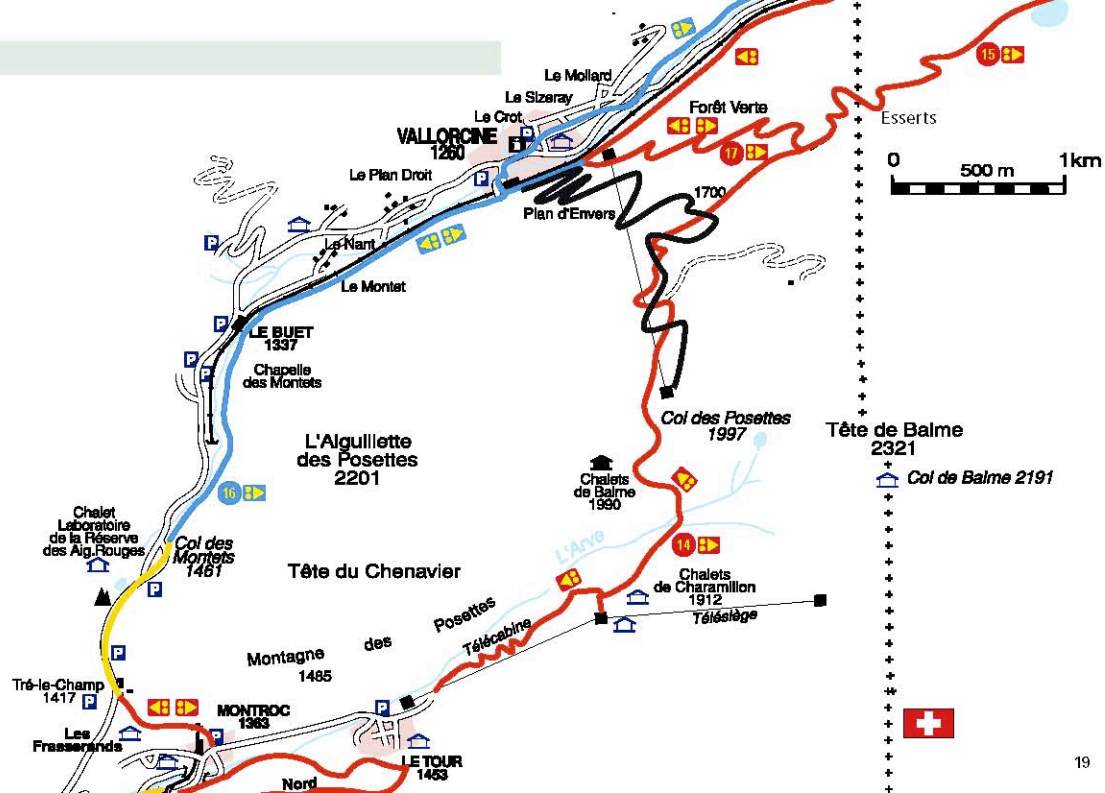
! En Suisse cette partie du parcours est siglé TCS ou TVT (Tour de la Vallée du Trient).

17 - Piste de la Forêt Verte

 environ 3 km, ↗ + 737 m



Départ derrière la gare de Vallorcine au hameau du Plan Envers (1260 m) > Arrivée Col des Posettes (1997 m). Depuis le Col des Posettes, de nombreux itinéraires de tous niveaux vous sont proposés.



Vallorcine

18 - Piste de descente de Vallorcine

 environ 4 km ↘ - 640 m



Départ du haut de la télécabine de Vallorcine à 1900 m, cheminement dans les rhodos, passage rapide et sauts jusqu'à l'entrée de la forêt puis alternance de passages techniques et de modules au milieu des Mélèzes jusqu'à la piste de la forêt verte où vous pourrez finir le parcours de façon ludique en utilisant les différents modules en bois.





Urgences

Numéro international de Secours

Pompiers	18
Gendarmerie	17
S.A.M.U.	15
Hôpital de Chamonix	04 50 53 84 00
PGHM	04 50 53 16 89

Utiles

Offices de Tourisme

- Chamonix	04 50 53 00 24
- Argentière	04 50 54 02 14
- Les Houches	04 50 55 50 62
- Servoz	04 50 47 21 68
- Vallorcine	04 50 54 60 71

Office de Haute Montagne (OHM) / Météo site	04 50 53 22 08
Météo-France, prévisions Hte-Savoie Mt-Blanc	08 92 68 02 74
Météo-English	08 92 70 03 30
Remontées mécaniques vallée Cie du Mont-Blanc	04 50 53 22 75
Remontées mécaniques Les Houches - Bellevue	04 50 54 40 32
Remontées mécaniques Les Houches - Prarion	04 50 54 42 65
S.N.C.F. - informations et réservations	08 36 35 35 35
Chamonix Bus	04 50 53 05 55
Taxis	04 50 53 13 94
Police Municipale	04 50 53 75 02
	06 25 42 02 32

BUS / Horaires spéciaux VTT



Chamonix - Le Tour - Col des Montets - Vallorcine

Circule tous les jours du 3 juillet au 27 août 2010
Operate every day from July 3rd to August 27th 2010

Chamonix Sud	8:58	9:58	13:58	14:58	Vallorcine	9:45	10:45	14:45	15:45
Chamonix Centre	9:00	10:00	14:00	15:00	Col des Montets	9:50	10:50	14:50	15:50
Place Mont-Blanc - Marché	9:02	10:02	14:02	15:02	Le Tour	10:02	11:02	15:02	16:02
La Frasse	9:05	10:05	14:05	15:05	Argentière SNCF	10:09	11:09	15:09	16:09
Les Praz - Régère	9:08	10:08	14:08	15:08	Les Praz - Régère	10:19	11:19	15:19	16:19
Argentière SNCF	9:18	10:18	14:18	15:18	La Frasse	10:22	11:22	15:22	16:22
Le Tour	9:25	10:25	14:25	15:25	Place Mont-Blanc - Marché	10:24	11:24	15:24	16:24
Col des Montets	9:37	10:37	14:37	15:37	Chamonix Centre	10:26	11:26	15:26	16:26
Vallorcine	9:42	10:42	14:42	15:42	Chamonix Sud	10:28	11:28	15:28	16:28



Chamonix - Les Houches

Circule tous les jours du 3 juillet au 27 août 2010
Operate every day from July 3rd to August 27th 2010

Place Mont-Blanc - Marché	9:00	14:00	Le Prarion	9:40	14:40
Chamonix Centre	9:02	14:02	Bellevue	9:42	14:42
Chamonix Sud	9:04	14:04	Mairie	9:43	14:43
Les Bossons SNCF	9:10	14:10	St Antoine	9:45	14:45
St Antoine	9:16	14:16	Les Bossons SNCF	9:52	14:52
Mairie	9:18	14:18	Chamonix Sud	9:58	14:58
Bellevue	9:19	14:19	Chamonix Centre	10:00	15:00
Le Prarion	9:22	14:22	Place Mont-Blanc - Marché	10:02	15:02

> Ce bus continue vers Le Tour et Vallorcine
This bus will continue to Le Tour and Vallorcine

TRANSDEV
CHAMONIX BUS

59 | promenade Marie Paradis - 74400 Chamonix-Mont-Blanc
Tel +33 (0)4 50 53 05 55 - Fax +33 (0)4 50 55 95 59
www.chamonix-bus.com - chamonixbus@transdev.eu

CHAMONIX MONT-BLANC PRÉSENTE

L'APPEL DE LA NATURE

ÊTES-VOUS PRÊT ?

Photo: Marie Colines / City Chamonix - Explorations

SORTIE OFFICIELLE PRINTEMPS/ÉTÉ 2010 – RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT | WWW.CHAMONIX.COM

NATURE : LE MASSIF DU MONT-BLANC / LES GLACIERS DE LA VALLÉE DE CHAMONIX / LA RÉSERVE NATURELLE DES AIGUILLES ROUGES / SPORTS : ALPINISME / RANDONNÉE / TOUR DU MONT-BLANC / ESCALADE / PARAPENTE / CANYONING / RAFTING / VTT / GOLF - 18 TROUS / TENNIS / CENTRE NAUTIQUE / BIEN-ÊTRE : SPA / MASSAGES / TERRASSES AU SOLEIL / TRANSAITS FACE AU MONT-BLANC

ÉVÉNEMENTS : MARATHON DU MONT-BLANC / COUPE DU MONDE D'ESCALADE / COSMO JAZZ FESTIVAL / FESTIVAL MUSICALTITUDE / FÊTE DES GUIDES /

THE NORTH FACE® ULTRA - TRAIL DU MONT-BLANC® / TRAIL DES AIGUILLES ROUGES

