



LES ROUTES SECRÈTES DE HAUTE MAURIENNE

VANOISE

COLS CONFIDENTIELS & ISERAN À VÉLO



6 jours / 5 nuits



4 jours de vélo



Sportifs réguliers



Assistance logistique

LA HAUTE MAURIENNE À VÉLO, ENTRE ROUTES PANORAMIQUES ET GRANDS PAYSAGES

Partez à la découverte d'une Haute Maurienne plus intime, entre routes en balcon, forêts de mélèzes, lacs d'altitude et grands cols. Des itinéraires choisis autant pour la beauté des paysages que pour le plaisir de rouler, avec le mythique col de l'Iseran comme point d'orgue du séjour.



L'EXPÉRIENCE —

Depuis Aussois, votre camp de base, quatre journées à vélo permettent de découvrir toute la diversité de la Haute Maurienne Vanoise. Lacets de Valfréjus, route des Forts, Plan du Lac, col du Mont-Cenis puis col de l'Iseran : chaque étape change d'ambiance et révèle un nouveau visage de la vallée, entre patrimoine, forêts, alpages, lacs turquoise et paysages de haute montagne. Un séjour sportif pensé pour prendre le temps de rouler, gérer son effort et savourer pleinement chaque ascension.

PUBLIC & NIVEAU —

Ce séjour s'adresse à des personnes sportives, en bonne condition physique et habituées aux efforts d'endurance, sans exiger pour autant un niveau de cycliste expert. Les parcours ont été pensés pour découvrir les routes de Haute Maurienne dans un esprit de voyage et de progression, avec des étapes pouvant atteindre environ 1 500 m de dénivelé positif. Il faut être capable de soutenir plusieurs heures d'effort et d'enchaîner plusieurs journées à vélo, mais il n'est pas nécessaire d'avoir l'expérience des grands cols alpins ou de la Route des Grandes Alpes. L'objectif est de rouler à son rythme, de gérer son effort et de profiter pleinement des paysages. Les parcours peuvent être adaptés au niveau du groupe et aux conditions du jour.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR —

Vélo de route en parfait état, casque obligatoire, tenue cycliste adaptée à la haute montagne, coupe-vent et vêtement de pluie, gants, lunettes, chaussures adaptées, gourdes, nécessaire de réparation et chambres à air ou matériel tubeless, éclairage, protection solaire et petite pharmacie personnelle.

Le participant reste responsable de son vélo et de son matériel personnel.

VOTRE PROGRAMME —

JOUR 1

Arrivée à Aussois

Accueil à partir de 15 h

Accueil à l'Alpina Lodge Vanoise. Temps libre avant la première journée vélo du lendemain.

JOUR 2

Lacets de Valfréjus et Route des Forts

Environ 40 à 45 km - D+ env. 1 000 m / Option barrages : jusqu'à env. 47 à 52 km et D+ env. 1 500 m

Départ directement depuis l'Alpina Lodge Vanoise. Après une descente en direction de Modane, l'itinéraire rejoint les lacets de Valfréjus pour une montée progressive en bordure de forêt, avec de beaux points de vue sur la vallée. Le retour vers Aussois s'effectue par la route des Forts, pour une boucle très variée entre forêt, patrimoine militaire et paysages de Haute Maurienne. Pour les cyclistes qui se sentent encore en forme, possibilité de prolonger la journée par la route des barrages d'Aussois, soit environ 500 m de dénivelé positif supplémentaire. Au retour à l'hôtel, un massage récupération de 20 minutes par participant est inclus.

JOUR 3

Plan du lac depuis Aussois

Environ 50 à 55 km - D+ env. 1 300 à 1 500 m

Départ directement depuis l'Alpina Lodge Vanoise. L'itinéraire descend vers Termignon avant d'aborder la longue montée vers Bellecombe et le Plan du Lac. Peu à peu, la vallée s'ouvre sur les alpages et les grands sommets de la Vanoise, avec la Dent Parrachée, les glaciers et la Grande Casse en toile de fond. Pique-nique dans le secteur du Plan du Lac, puis retour à vélo jusqu'à Aussois. Au retour à l'hôtel, un massage récupération de 20 minutes par participant est inclus.

JOUR 4

Col du Mont Cenis depuis Aussois

Environ 55 à 65 km - D+ env. 1 300 à 1 500 m

Départ directement depuis l'Alpina Lodge Vanoise. L'itinéraire rejoint Lanslebourg avant d'aborder la montée du col du Mont-Cenis, entre forêt de mélèzes, alpages et grands panoramas. Au sommet, le décor s'ouvre sur le lac du Mont-Cenis et les paysages d'altitude, sur un passage historique entre la France et l'Italie. Pique-nique au cours de la journée, puis retour à vélo jusqu'à Aussois. Au retour à l'hôtel, un massage récupération de 20 minutes par participant est inclus.

JOUR 5

Col de l'Iseran depuis Lanslevillard

Environ 60 km - D+ env. 1 300 m

Transfert depuis Aussois jusqu'à Lanslevillard, point de départ de cette grande étape. L'itinéraire traverse ensuite le plateau de Bessans, rejoint Bonneval-sur-Arc puis s'élève vers le mythique col de l'Iseran. La montée finale offre une véritable ambiance de haute montagne et un superbe aboutissement au séjour. Pique-nique au cours de la journée. Après la descente, retour à Lanslevillard puis transfert vers Aussois. Au retour à l'hôtel, un massage récupération de 20 minutes par participant est inclus.

JOUR 6

Fin de séjour

Petit-déjeuner et départ

Après le petit-déjeuner, fin du séjour.

Intervenant

Le séjour est conçu en autonomie à vélo. Chemins d'Altitude assure l'organisation et l'assistance logistique du séjour pour l'ensemble du groupe. Il ne s'agit pas d'un accompagnement cycliste guidé.

Conditions météo en montagne

Les parcours en altitude restent soumis aux conditions météorologiques, à l'état des routes et aux impératifs de sécurité. L'organisation peut être adaptée si les conditions l'exigent.

Déplacements pendant le séjour

L'assistance logistique du séjour est organisée pour l'ensemble du groupe. Pour les étapes nécessitant un transfert, la capacité de transport simultané est limitée à 4 vélos. Pour un groupe plus important, les modalités de déplacement des vélos sont organisées en amont du séjour et peuvent nécessiter l'utilisation de véhicules des participants.

Privatiser ce circuit

Vous souhaitez faire cette sortie **uniquement avec vos proches** ? C'est possible ! Contactez nous pour l'organisation de votre circuit.

PRIVATISER CE CIRCUIT

LE PRIX COMPREND —

- 5 nuits à l'Alpina Lodge Vanoise en chambre double ou twin, sur la base de 2 personnes par chambre
- 5 petits-déjeuners
- 4 pique-niques pour les journées vélo
- Les dîners prévus dans la formule du séjour
- L'assistance logistique et les transferts prévus au programme ; pour les étapes nécessitant un transfert, la capacité de transport simultané est limitée à 4 vélos et les modalités sont organisées en amont pour les groupes plus importants
- 4 massages récupération de 20 minutes par participant, un après chaque journée vélo
- L'accès à l'espace bien-être selon les conditions et horaires d'ouverture
- L'organisation du séjour

LE PRIX NE COMPREND PAS —

- Le transport aller-retour jusqu'à Aussois
- Le vélo et l'équipement cycliste personnel
- Les boissons et dépenses personnelles
- Le supplément chambre individuelle
- Les massages ou soins complémentaires aux 4 massages récupération inclus, proposés en option
- Les assurances facultatives proposées lors de la réservation, le cas échéant
- Tout ce qui n'est pas explicitement indiqué dans « Le prix comprend »

ALPINA LODGE VANOISE - AUSSOIS

Un hôtel de montagne chaleureux au cœur du village d'Aussois, pensé comme votre camp de base pendant toute l'expérience.

6 nuits en chambre double ou twin, sur la base de 2 personnes par chambre. Chambre individuelle possible avec supplément selon disponibilités.

DÉCOUVRIR ALPINA LODGE VANOISE

Les **petits-déjeuners** sont servis à l'Alpina Lodge Vanoise. Un pique-nique est prévu pour chacune des 5 journées vélo.

Les **dîners** sont pris à l'Alpina Lodge Vanoise sous forme de buffet ou dans les restaurants du village, selon le programme.

Accès à l'espace bien-être de l'Alpina Lodge Vanoise selon les conditions et horaires d'ouverture.

Après chacune des 5 journées vélo, un massage récupération de 20 minutes par participant est inclus, selon le planning établi sur place.



RÉSERVATIONS ET PAIEMENT —

50 % d'arrhes à la réservation.

La réservation est confirmée après réception des arrhes et de la confirmation adressée par Chemins d'Altitude.

Le solde est à régler au plus tard 30 jours avant le départ.

Pour toute réservation effectuée moins de 30 jours avant le départ, la totalité du séjour est à régler à la réservation.

Modes de paiement acceptés : carte bancaire et virement bancaire.

Les conditions d'annulation applicables sont celles prévues dans les Conditions Générales de Vente de Chemins d'Altitude.

ACCUEIL ET FIN DU SÉJOUR

L'accueil a lieu à partir de 15 h le jour 1 à l'Alpina Lodge Vanoise, 15 rue de l'Église, 73500 Aussois.

En cas de retard ou de difficulté pour nous rejoindre, merci de nous contacter au 04 79 20 32 42.

Installation à l'hôtel, temps libre puis dîner.

Le séjour se termine le jour 6 après le petit-déjeuner.

Si vous souhaitez prolonger votre séjour à Aussois, contactez l'Alpina Lodge Vanoise pour connaître les disponibilités.

FORMALITÉS

Pour votre séjour, prévoyez une pièce d'identité en cours de validité, votre carte Vitale et les coordonnées de votre assurance.

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS

CHEMINS D'ALTITUDE
15 rue de l'Église - 73500 Aussois
04 79 20 32 42 - contact@cheminsdaltitude.fr
www.cheminsdaltitude.fr

ASSURANCES

VENIR À AUSSOIS

Aussois se situe en Haute Maurienne, en Savoie.



EN VOITURE

Depuis l'autoroute A43, prendre la sortie n°30 Modane, puis suivre Aussois. Le village se trouve à environ 7 km de Modane. En hiver, prévoyez les équipements obligatoires adaptés aux conditions de circulation en montagne.



EN TRAIN

La gare SNCF la plus proche est Modane. Depuis la gare, Aussois est accessible par les transports ou navettes locales en service aux dates du séjour.

Vérifiez les horaires avant votre départ.



EN AVION

Les aéroports les plus pratiques sont Chambéry, Lyon-Saint-Exupéry, Genève et Turin. La suite du trajet s'effectue en train, en voiture de location ou par transfert jusqu'à Modane puis Aussois.