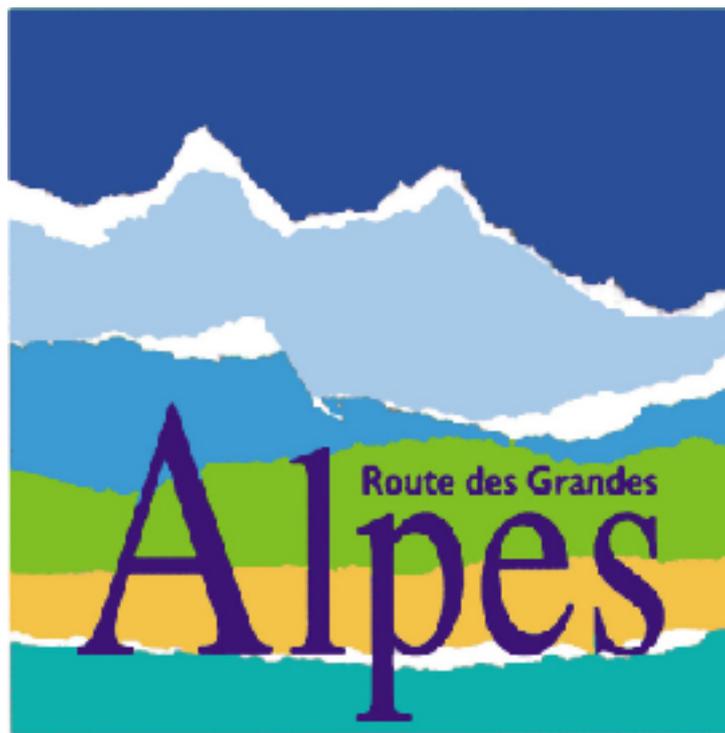


La Route des Grandes Alpes



La plus belle des itinérances, du Léman à la Méditerranée...

Une route de découverte du massif alpin, praticable du mois de juin au 15 octobre.

Carnet de Route

Sommaire



<u>I - La Route des Grandes Alpes, à votre rythme</u>	P2
1) Les découvertes de la Route	P2
2) La Route des Grandes Alpes en 5 épisodes	P3
De Thonon les Bains à Arêches-Beaufort	
D'Arêches-Beaufort à Valloire	
De Valloire à Vars	
De Vars à Valberg	
De Valberg à Menton	
<u>II - Conseils utiles, contacts</u>	P10
1) Conseils utiles	P10
La route elle-même	
La route à moto	
La route à vélo	
Code de bonne conduite dans les espaces protégés	
2) Infos en Route	P12
3) Bibliographie	P12
<u>III - A ne pas perdre de vue</u>	P13

I - La Route des Grandes Alpes,

A votre rythme

La Route des Grandes Alpes, beaucoup plus qu'un simple ruban d'asphalte qui sillonne les Alpes, est un véritable fil conducteur pour les automobilistes, les motards et les cyclistes qui souhaitent découvrir le massif alpin et son patrimoine au rythme de leurs tours de roues.

1) Les découvertes de la Route

Tout au long des 700 kilomètres, de Thonon les Bains à Menton, sur un dénivelé de 15.713 mètres à travers 16 des plus beaux et des plus hauts cols alpins, **la Route des Grandes Alpes** vous permet de découvrir les richesses des Alpes selon vos propres envies.

- Les Parcs Nationaux de la Vanoise, des Ecrins, du Mercantour, et Régionaux des Bauges et du Queyras vous invitent à la découverte d'une nature préservée et exceptionnelle.
- Les citadelles d'altitude, les églises et chapelles baroques, les villages perchés, font écho aux beautés de la nature...
- Les artisans vous feront partager la passion des objets longuement travaillés durant l'hiver.
- Des pauses prolongées dans les hôtels, gîtes et « Rando Plumes » référencés par la Grande Traversée des Alpes permettent de concilier le voyage avec des activités sportives : parcours de VTT, eaux vives des rivières en canoë - kayak ou encore la verticalité des Via Ferrata.
- De nombreuses manifestations traditionnelles, culturelles et sportives qui ponctuent la Route des Grandes Alpes pendant la saison d'été.
- Les Offices du Tourisme Relais, situés tout le long du parcours, seront des aides précieuses pour découvrir les richesses du territoire traversé.

Au-delà de la route et de part et d'autre du tracé, sentiers, pistes d'alpages et forestières laissent libre cours à la curiosité des promeneurs, randonneurs ou vététistes.

« **La Route des Grandes Alpes** » indique les principaux centres d'intérêts situés sur la route des cols ou dans les vallées adjacentes.

Le tableau de bord de la Route des Grandes Alpes

	Km	Voiture	Moto	vélo
<i>De Thonon-les-Bains au Grand Bornand</i>	80	4 h	3 h	1 jour
<i>Du Grand Bornand à Bourg-Saint-Maurice</i>	92	3,5 h	2,5 h	1 jour
<i>De Bourg-Saint-Maurice à Lanslebourg</i>	78	3 h	2,5 h	1 jour
<i>De Lanslebourg à Briançon</i>	110	3,5 h	2,5 h	1 jour
<i>De Briançon à Barcelonnette</i>	104	4 h	3,5 h	1 jour
<i>De Barcelonnette à Valberg</i>	77	3,5 h	3 h	1 jour
<i>De Valberg à Saint-Martin-Vésubie</i>	57	3 h	2,5 h	1 jour
<i>De Saint-Martin-Vésubie à Menton</i>	79	3 h	2,5 h	1 jour

2) La Route des Grandes Alpes en 5 épisodes

a) De Thonon les Bains à Arêches-Beaufort : quatre cols

135 Km et un dénivelé de 3 299 mètres, cette étape passe par Morzine, Les Gets, Taninges, Cluses, Le Grand Bornand, La Clusaz, Flumet, Notre Dame de Bellecombe.

Le col des Gets (1 170 m), le premier de la Route des Grandes Alpes ...

A voir sur la Route :

- Les Gorges du Diable et le Pont du même nom

Détours sur la Route :

- Le Val d'Abondance : atmosphère pastorale typique
- Le Col de la Ramaz : belvédère sur le massif du Mont Blanc

Balades recommandées :

- La forêt de Ripaille
- La Haute Pointe au départ de Sommant

Informations :

72

- OT de Thonon 04 50 71 55 55 / OT de Morzine 04 50 74 72
- OT des Gets 04 50 75 80 80 / OT de Taninges 04 50 34 25 05

La Colombière (1 613 m) et les Aravis (1 486 m)

Le col de la Colombière permet le passage entre Cluses, dans la vallée de l'Arve, et le coeur du massif des Aravis. C'est le premier col important de la Route des Grandes Alpes qui se poursuit par La Clusaz pour passer le col des Aravis.

A voir sur la Route :

- Le musée du Gypaète au Reposoir et la Chartreuse du Reposoir

Détours sur la Route :

- Le Grand-Bornand, village savoyard et la Clusaz, station réputée, patrie de grands champions de ski tels Périllat, Grosperon et la regrettée Régine Cavagnoud
- La vallée du Bouchet et le col des Annes, la chapelle de la Duchesse et la source miraculeuse, depuis Le Grand-Bornand
- La vallée des Confins, son lac et l'alignement des combes des Aravis

Balades recommandées :

- Le lac de Peyre au départ du col de la Colombière
- L'aiguille Verte du Chinailon et le lac de Lessy
- La via ferrata des Aravis

Informations :

- OT du Grand-Bornand 04 50 02 78 00
- OT de La Clusaz 04 50 32 65 00 / OT de Flumet 04 79 31 61 08

Les Saisies (1 633 m)

Le col des Saisies offre un passage entre Flumet et Beaufort. Son itinéraire permet la continuité avec le Cormet de Roselend. Ce choix judicieux permet de rester au coeur des massifs, au plus près des montagnes. Le Mont Blanc apparaît au détour de la route.

A voir sur la Route :

- Hauteluce et la vallée du Doron pour ses chalets
- L'église de Hauteluce

Détours sur la Route :

- Le col du Joly pour un point de vue exceptionnel sur le Mont Blanc

Balades recommandées :

- Le Signal de Bisane depuis Les Saisies
- Le barrage de la Girotte depuis l'usine électrique

Informations :

- OT de Notre-Dame-de-Bellecombe 04 79 31 61 40
- OT d'Arêches-Beaufort 04 79 38 37 57

b) D'Arêches-Beaufort à Valloire : trois cols

175 Km et un dénivelé de 4 137 mètres, cette étape passe par Bourg Saint Maurice, Val d'Isère, Bessans, Val Cenis, Bramans, Modane, Saint Michel de Maurienne.

Le Cormet de Roselend (1 968 m)

Ce col présente un environnement parmi les plus verdoyants où l'eau est omniprésente. Le lac du barrage de Roselend est un des attraits majeurs de ce col, particulièrement intéressant sur le versant Beaufortain.

A voir sur la Route :

- La coopérative de fabrication du beaufort à Beaufort
- Beaufort, pour ses maisons le long du Doron et sa place agréable
- Le barrage de Roselend
- Les Chapieux et la vallée des Glaciers sur le versant Tarentaise
- Les ruines des bains de Bonneval près de Bourg-Saint-Maurice

Détours sur la Route :

- Arêches et le col du Pré, variante pour rejoindre le lac de Roselend

Balades recommandées :

- Le Rocher du Vent depuis le Plan de la Laie
- la via ferrata du Rocher du Vent
- Le col de la Seigne depuis Les Mottets dans la vallée des Glaciers

Informations :

- OT de Arêches-Beaufort 04 79 38 37 57

L'Iseran (2 764 m)

L'Iseran est le lien estival entre les deux hautes vallées savoyardes : la Tarentaise et la Maurienne. Ce col, à seule vocation touristique, est sans aucun doute l'un des plus beaux des Alpes et surtout le plus haut col de l'arc alpin. Entre Val-d'Isère et Bonneval, sa route est une magnifique découverte.

A voir sur la Route :

- Sainte-Foy-Tarentaise et ses vieilles ruelles
- Le barrage de Tignes, sa fresque colossale et Val-d'Isère
- Bonneval-sur-Arc, village classé, l'arrêt incontournable

versant Maurienne

Détours sur la Route :

- La barrière de l'Esseillon entre Modane et Lanslebourg
- Les villages et hameaux du Miroir, de La Masure et de La Gurraz
- La vallée d'Avérole, entre Bonneval et Bessans, et le village de Vincendières
- Les cols et lac du Mont-Cenis et leurs fortifications dont le fort de Ronce
- Le vallon d'Ambin et la vieille église de Saint-Pierre-d'Extravache

Balades recommandées :

- Le monolithe de Sardières
- Le vallon et la Réserve naturelle de la Grande Sassièr
- Le vallon du Prariond et ses bouquetins, depuis le pont Saint-Charles
- Le lac du Pys par le sentier-balcon au départ du pont de l'Oulietta

Informations :

- Le cirque des Évettes au départ de Bonneval
- Les sources de l'Arc au départ de l'Écot
- OT de Val-d'Isère 04 79 06 06 60
- OT de Val-Cenis 04 79 05 23 66

Le Télégraphe (1 570 m)

Depuis Saint-Michel-de-Maurienne, le passage par le col du Télégraphe est obligatoire pour gravir le Galibier.

A voir sur la Route :

- Le fort du Télégraphe et le panorama sur la Vallée de la Maurienne

Informations :

- OT de Valloire 04 79 59 03 96

c) De Valloire à Vars, trois cols

115 Km et un dénivelé de 3 310 mètres, cette étape passe par Le Monêtier les Bains, Briançon, Arvieux, Guillestre.

Le Galibier (2 677 m)

Le col du Galibier est le passage mythique des Tours de France et autres Critériums du Dauphiné Libéré. Ce parcours, entre le Télégraphe et le Lautaret, via le Galibier, est un des plus beaux qui soient.

A voir sur la Route :

- Valloire, agréable station d'été et d'hiver
- Le point de vue étonnant depuis le col
- Le panorama sur le Massif des Ecrins

Balades recommandées :

- Le vallon des Aiguilles depuis Bonnenuit
- Le lac des Cerces, le camp des Rochilles et ses lacs au départ de Plan Lachat

Informations :

- OT de Valloire 04 79 59 03 96

Le Lautaret (2 058 m)

Ce col, gardé ouvert en toute saison, est un axe majeur de circulation. Sa route donne accès à de magnifiques vallées qui sont parmi les plus belles des Alpes.

A voir sur la Route :

- Le jardin botanique alpin du Lautaret, la réserve naturelle du Combeynot
- Les Bains de Monêtier et le Musée d'art sacré de Monêtier

Détours sur la Route :
Meije

- La Grave, arrêt incontournable sous face nord de la Meije
- Les villages du Chazelet, des Hyères, de Ventelon face à la Meije

Balades recommandées :

- Le lac Lérié depuis Le Chazelet
- Le col d'Arsine depuis le hameau du Pied du Col
- La brèche de Laurichard depuis le col du Lautaret
- Le Grand Aréa, belvédère à 360°, depuis la route du col du Granon

Informations :

- OT de Briançon 04 92 21 08 50

L'Izoard (2 360 m)

Au-delà de la fameuse « Casse Déserte » qui laisse supposer, à tort, que l'environnement de ce col n'est qu'austérité, l'Izoard est le passage entre Briançon et le Queyras. Les forêts de mélèzes indiquent un environnement plus sec que celui des Alpes du Nord.

A voir sur la Route :

- Briançon et les vieilles ruelles de sa cité fortifiée, le fort des Salettes
- Cervières et la vallée qui mène aux Fonds de Cervières
- Le hameau du Laus sur la route du col, le refuge Napoléon juste sous le col
- Château-Queyras, la cité fortifiée de Mont-Dauphin

Détours sur la Route :

- La vallée de la Clarée
- Les villages de Molines en Queyras et de Saint Vêran le plus haut d'Europe
- Le col Agnel, passage vers l'Italie et deuxième plus haut col des Alpes

Balades recommandées :

- Le lac des Cordes dans la vallée des Fonds de Cervières
- Le lac de Néal depuis Brunissard
- Le lac de Souliers, depuis la route du col d'Izoard, en descendant sur Brunissard

Informations :

- OT de Briançon 04 92 21 08 50
- OT de Guillestre 04 92 45 04 37 / OT de Vars 04 92 46 51 31

d) De Vars à Valberg, deux cols

110 Km et un dénivelé 2 286 de mètres, cette étape passe par Jausiers, Barcelonnette, Entraunes et Guillaumes.

Vars (2 111 m)

Le col de Vars sert de liaison entre Guillestre, dans la vallée du Guil, et les Gleisolles, près de Jausiers, dans la haute vallée de l'Ubaye. Il est ouvert en toute saison.

A voir sur la Route :

- Le refuge Napoléon du col de Vars
- Le titanesque édifice du fort de Tournoux
- Les maisons « mexicaines » de l'Ubaye
- Le musée de Jausiers

Détours sur la Route :

- Le pont du Chatelet dans la vallée de Maurin
- La vallée de Maurin et les villages de Grande-Serenne, Fouillouse et Maljasset

Balades recommandées :

- Le vallon Lauget dans la Réserve naturelle du val d'Escreins
- La tête de Paneyron depuis le col de Vars
- Le vallon du Crachet depuis le col de Vars
- Le col de Mirandol depuis Fouillouse

Informations :

- OT de Vars 04 92 46 51 31
- Maison de la Vallée de l'Ubaye 04 92 81 03 68

La Cayolle (2 327 m)

Avec les cols de Vars, de Larche, de la Bonette et d'Allos, le col de La Cayolle permet de s'éloigner de la vallée de l'Ubaye. La montée vers le col de la Cayolle, dans la zone interne du Parc National du Mercantour, est un véritable spectacle. La route descend ensuite vers le sud dans le Val d'Entraune en suivant le Var.

A voir sur la Route :

- Les gorges du Bachelard, incontournables
- Les ouvrages d'art de la route col datent de 1910
- Le pont de la Cascade
- Estenc et la source du Var
- Les nombreuses marmottes

Détours sur la Route :

- Les gorges de Daluis
- Château Guillaumes dans la vallée du Var en amont des gorges de Daluis

Balades recommandées :

- Le col de la Petite Cayolle et les lacs des Garrets au départ du col
- Le vallon de la Moutière depuis Bayasse

Informations :

- Maison de la Vallée de l'Ubaye 04 92 81 03 68
- OT Valberg 04 93 23 24 25

e) De Valberg à Menton, quatre cols

130 Km et un dénivelé 2 490 de mètres, cette étape passe par Beuil, St Sauveur sur Tinée, St Martin de Vésubie et Sospel.

Croix de Valberg (1 700 m), La Couillole (1 678 m), Saint Martin (1 604 m) et Turini (1 607 m)

Entre Tinée et Vésubie, **la Route des Grandes Alpes** joue à saute-mouton, passant d'une vallée à une autre par les cols de la Couillole, de Saint-Martin et du Turini. Des cols d'altitude certes peu élevée, mais traçant leurs routes dans une nature exubérante pour les mener jusqu'aux sommets des montagnes dont elles s'affranchissent au prix d'un parcours parfois tortueux. Le Turini permet de terminer en beauté ce périple exceptionnel, ponctué de villages plus beaux les uns que les autres.

A voir sur la Route :

- Le village de Roubion domine la vallée de la Tinée, certainement un des plus beaux villages de Provence
- Le village de Saint-Martin-Vésubie
- La Bollène-Vésubie et le point de vue depuis la chapelle Saint-Honorat
- La chapelle Notre-Dame-de-la-Menour entre Moulinet et Sospel
- Sospel, sa cathédrale Saint-Michel, ses ruelles étroites et son vieux pont sur la Bévéra
- Castillon, dernier village avant la mer

Détours sur la Route :

- Les gorges du Cians
- La vallée du Boréon et son lac
- Le vallon de la Madone de Fenestre et la chapelle de la Madone
- La route et les forts de l'Authion depuis le col de Turini

Balades recommandées :

- Le mont Brussière au départ du col de la Couillole
- Le col de Fenestre et le pas des Ladres depuis la chapelle de la Madone

Informations :

- Les lacs de Prals depuis la chapelle de la Madone
- OT de Valberg 04 93 23 24 25
- OT de Saint-Martin-Vésubie 04 93 03 21 28
- OT de Sospel 04 93 04 15 80
- OT de Menton 04 92 41 76 76

II - Conseils utiles

et Contacts

1) Conseils utiles

La Route des Grandes Alpes renaît chaque année à la fin du printemps alors que les dernières neiges sont balayées par les fraises à neige des services de l'équipement. Dès le début du mois de juin (ouverture de l'Iseran et du Galibier) il est possible de la parcourir dans son intégralité jusqu'au mois d'octobre.

a) La route elle-même

La Route des Grandes Alpes s'étend sur 700 kilomètres de routes de montagne. Elles sont à emprunter en restant vigilant :

- signalétique. Que l'on vienne de Thonon-les-Bains ou de Menton, la Route des Grandes Alpes est signalée aux principaux changements de direction par des panneaux aux couleurs de l'itinéraire.
- l'état du revêtement : après les frasques de l'hiver, la route peut être dégradée et la chaussée déformée voire ravinée
- le profil du parcours : la majorité des routes sont en bon état. La route reste néanmoins sinueuse et parfois étroite ; les passages de tunnels faiblement éclairés ou ceux situés à flanc de pentes escarpées retiendront toute votre attention...
- le domaine de la Route des Grandes Alpes, c'est aussi la haute montagne où le temps change vite et où la neige peut réapparaître un 14 juillet.

L'itinéraire franchit à plusieurs reprises une altitude de 2300 mètres, il est bon de faire attention aux changements de climat et de température entre les fonds de vallée et les cols.

b) La route à moto

Tout au long du parcours, il est particulièrement recommandé de bien :

- contrôler l'entretien de sa moto : huile moteur, plaquettes de frein, liquide de refroidissement, pression des pneus, phare, graissage de la chaîne, arrimage des bagages
- recenser à l'avance les points de ravitaillement en essence (attention, certaines stations ne prennent pas les cartes de paiement)
- vérifier son équipement : casque, bottes et blouson de cuir, sous-vêtements bien isolants, gants d'hiver et bonne combinaison de pluie

Nous vous proposons le périple en 3 jours :

- Thonon-les-Bains / Bourg Saint Maurice : compter environ 5 h pour 180 km
- Bourg Saint Maurice / Guillestre : environ 6 h pour 240 km, passage des plus hauts cols
- Guillestre / Menton : environ 8 h pour 250 km (routes tortueuses) descente vers la mer

c) La route à vélo

Il existe 16 cols principaux le long de la Route des Grandes Alpes dont certains classés hors catégorie (très difficile) comme le Galibier, L'Iseran, l'Izoard ...

Voici quelques conseils avant de partir :

- bon entraînement (2000 à 3000 km annuel)
- matériel bien entretenu, développements adaptés
- boire beaucoup et bien s'alimenter
- prendre un vêtement chaud ou un coupe-vent

Randonnée permanente : une carte de compostage est disponible auprès de la Grande Traversée des Alpes ou des Offices de Tourisme, elle renseigne sur les distances et profils. Validée en une ou plusieurs fois, elle gardera la mémoire d'un itinéraire sportif aux noms glorieux, et donne droit à un diplôme décerné par la G.T.A.

d) Code de bonne conduite dans les espaces protégés

- rester sur les itinéraires balisés
- ne pas produire de pollution (détritus, bruits, etc.)
- cueillette et chasse interdites
- respecter les consignes de sécurité propres à la haute montagne

2) Infos en Route

Type	Nom	Numéro tel	web
	<i>Office du Tourisme Thonon-les-bains</i>	04 50 71 55 55	www.thononlesbains.com
	<i>Office du Tourisme Morzine</i>	04 50 74 72 72	www.morzine.com
	<i>Office du Tourisme Les Gets</i>	04 50 75 80 80	www.lesgets.com
	<i>Office du Tourisme Tignes</i>	04 50 34 25 05	www.tignes.com
	<i>Office du Tourisme Grand-Bornand</i>	04 50 02 78 00	www.legrandbornand.com
	<i>Office du Tourisme La Clusaz</i>	04 50 32 65 00	www.laclusaz.com
	<i>Office du Tourisme Flumet</i>	04 79 31 61 08	www.flumet-montblanc.com
	<i>Office du Tourisme ND de Bellecombe</i>	04 79 31 61 40	www.ot-ndb.com
	<i>Office du Tourisme Albertville</i>	04 79 32 04 22	www.albertville.com
	<i>Office du Tourisme Arêches-Beaufort</i>	04 79 38 37 57	www.areches-beaufort.com
	<i>Office du Tourisme Val d'Isère</i>	04 79 06 06 60	www.valdisere.com
	<i>Office du Tourisme Val Cenis</i>	04 79 05 23 66	www.valcenis.com
	<i>Office du Tourisme Valloire-Galibier</i>	04 79 59 03 96	www.valloire.net
	<i>Service Tourisme Guillestrois</i>	04 92 45 04 37	www.pays-du-guillestrois.com
	<i>Office du Tourisme Vars</i>	04 92 46 51 31	www.vars-ski.com
	<i>Service Tourisme la Vallée de l'Ubaye</i>	04 92 81 03 68	www.ubaye.com

3) Bibliographie

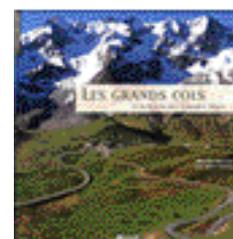
Guide de la Route des Grandes Alpes. Éditions Gallimard 1999



La Route des Grandes Alpes carte au 1/250 000 IGN 2002



Les Grands Cols et la Route des Grandes Alpes. Éditions Libris 2002



III - A ne pas perdre de vue

