

Savoie Haute Savoie

2004-2005

Vélo. tourisme

Cycling

A vos vélos,
prêts,
admirez !



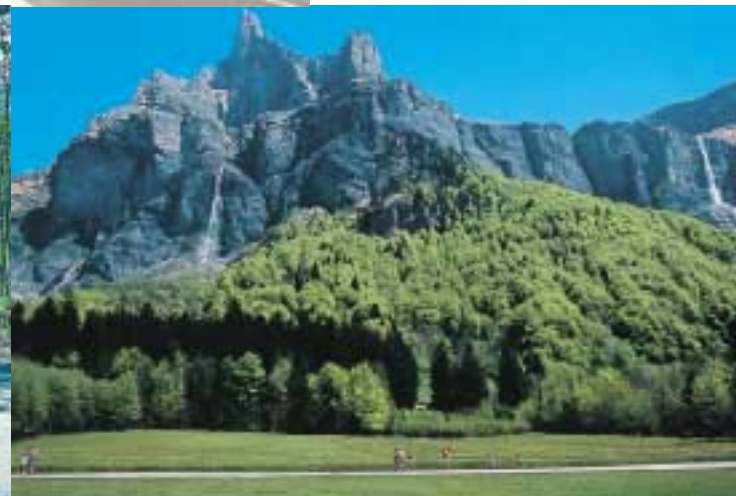
SAVOIE-HAUTE SAVOIE
LE MEILLEUR DES ALPES



Savoie et Haute-Savoie en roue libre...



Contents Sommaire



Savoie and Haute-Savoie
the freedom to
roam...

Libre comme l'air...

sur les petites routes tranquilles de fond de vallée, autour des grands lacs, au cœur de campagnes verdoyantes. A vous les prestigieux paysages alpins, même sans dénivellée : la Savoie et la Haute-Savoie fourmillent de parcours de vélo doux et faciles, accessibles à tous !

As free as the air...

on quiet country lanes along valley floors, through leafy countryside or beside lakeshores: the numerous easy circuits that criss-cross the 2-Savoies are there for all to enjoy. Appreciating the area's magnificent alpine scenery does not have to involve climbing mountains!

Libre comme le grand air...

au fil des grands cols ! Les cols alpins les plus mythiques et les paysages les plus fantastiques du cyclotourisme sont là, sous vos yeux, à portée de guidon ! Juste pour une fois ou afin d'étoffer le palmarès de vos records, chacun à son rythme roule ici dans les traces des légendes du Tour de France !

As free as the mountain breeze...

over the high passes. Legendary mountain passes and the most glorious scenery that cycling has to offer. Whether it is your first big climb or just another feather in your cycling-cap, everyone can follow in the tracks of the cycling heroes of the Tour de France!

Infos pratiques et touristiques / *Practical guide and tourist information*

p. 4 à/to 12

Itinéraires / *Itineraries*

- Lac d'Anney Nord & Genevois

p. 13 à/to 18

- Lac d'Anney Sud & Parc Naturel Régional du Massif des Bauges

p. 19 à/to 24

- Chambéry / Parc Naturel Régional de Chartreuse & Combe de Savoie / Coisin-Hurtières

p. 25 à/to 30

- Haut Rhône / Albanais & Avant-Pays Savoyard / Lac du Bourget

p. 31 à/to 36

- Bornes / Aravis & Tarentaise / Val d'Arly / Beaufortain

p. 37 à/to 42

- Léman / Portes du Soleil & Faucigny / Grand Massif

p. 43 à/to 48

- Maurienne / Arvan-Villards / Lauzière & Haute-Maurienne / Galibier

p. 49 à/to 54

Vite... prenez le temps

Prenez le temps à vélo et n'en perdez pas entre vos étapes : les Trains Express Régionaux transportent gratuitement votre vélo au fil de vos principales villes de départ !



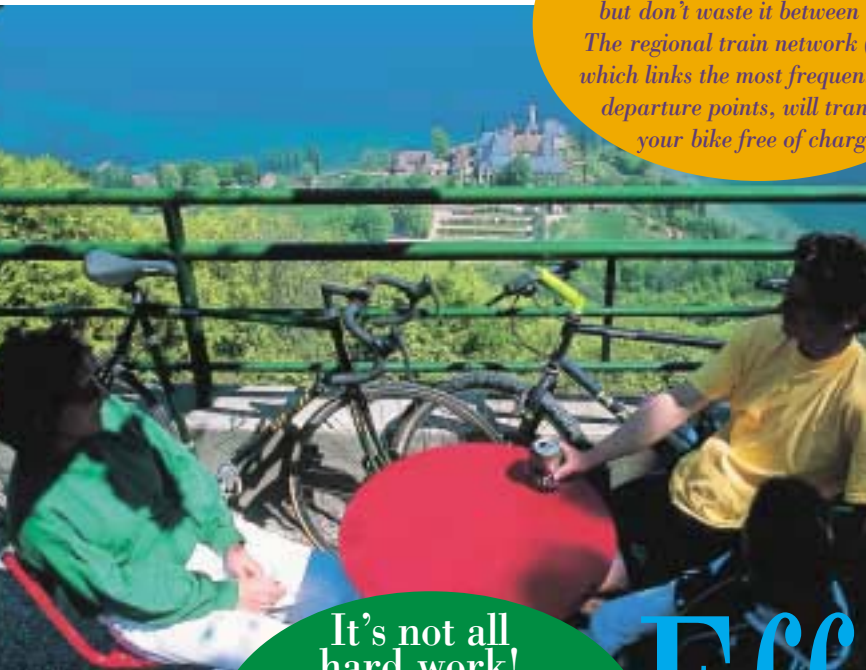
**Quick...
take your time!**

Take the time to enjoy your cycling but don't waste it between rides. The regional train network (TER), which links the most frequently used departure points, will transport your bike free of charge.



**Great scenery
and little treasures...**

Round every corner and over every rise there is always something new to see. From farms and chalets, some with wooden tile roofs, others with flagstone roofs, to mountain chapels with baroque retables: the region's heritage is a living part of the landscape.



Grands paysages & petits trésors



**It's not all
hard work!**

What better way to celebrate a fabulous day of alpine cycling than sampling the region's gastronomic delights: AOC accredited wines and cheeses, hams, sausages, fish from the lakes, traditional cuisine, etc.

Effort ... réconfort !

Pour accompagner nos grandes classiques "cyclos" des Alpes, à vous les grands classiques "gastros" de Savoie et de Haute-Savoie : les fromages et les vins AOC, les salaisons, les poissons de lac, les plats de terroir...

Chaque itinéraire et chaque halte, sont ici de nouvelles découvertes ! De fermes en chalets, de toits de tavaillons en toits de lauzes, de retables baroques en petites chapelles de montagne, un patrimoine vivant vous attend à chaque tournant.



Suivez votre guide...

Pour choisir vos itinéraires

- Ce guide est découpé en 7 grandes régions. Pour chacune d'entre elles, les parcours sont présentés avec une carte, un profil de l'itinéraire et un descriptif. Au total, plusieurs milliers de kilomètres de plaisir!
- Savoie et Haute-Savoie proposent aux promeneurs et aux sportifs des "voies vertes" aménagées : lire page 9.
- Les internautes qui souhaitent en savoir plus ont rendez-vous page 10.

Pour tout décoder sur le vélo

- Pour bien comprendre et choisir les niveaux de difficulté des parcours, pour connaître et reconnaître les signalisations et balisages cyclo : tout est expliqué page 8.

Pour partir du bon pied

- Retrouvez les conseils d'un expert pour les cyclistes de tous niveaux page 12.

Pour vous loger et visiter

- A la fin du chapitre de chaque région, la liste des offices de tourisme vous est donnée pour vous permettre de trouver hébergements et infos touristiques.



Follow the guide...

Choosing your route

- The guide has been divided into 7 areas. Each section has a map of the circuits, a route profile and a route description. Altogether, several thousand kilometres of fun!
- Savoie and Haute-Savoie's leisure trails provide safe routes for all cyclists, whatever their level: see page 9.
- For website information see page 10.

Using this guide

- For an explanation of the grading system, the difficulty of the circuits and the cycling signs: see page 8.

Get off on the right foot!

- Expert advice for cyclists of all levels is given on page 12.

Accommodation and Tourist Information

- The region's tourist information offices are there to help you find accommodation and to get the best from your stay. A list of tourist offices is given at the end of each area chapter.



Suivez les Balises

Signposting

Les Conseils Généraux de Savoie et de Haute-Savoie vous invitent à découvrir à vélo les paysages de leurs départements au travers d'itinéraires balisés sur routes. Il y a près de 100 circuits et itinéraires au départ de différentes villes.

Vos itinéraires sont de 4 niveaux de difficulté, signalés par des pictogrammes de formes et de couleurs différentes :



vert / green:
parcours familial,
plat et court.
family circuit.



bleu / blue:
parcours à relief modéré
ou accentué (▲) pour
cycliste en forme.
*moderately to quite hilly
circuit (▲) for fit cyclists.*



rouge / red:
parcours sportif.
difficult circuit.



noir / black:
parcours athlétique.
alpine circuit.

Repérez le numéro de votre itinéraire.

En section commune avec un itinéraire plus facile, il figure en simple rappel au bas de la balise :

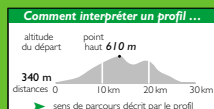


Balisage / sign Savoie

Profil de votre parcours : le profil de votre parcours vous permet de

juger de ses pentes d'un coup d'œil ; choisissez en connaissance de cause !

Route profiles: the route profiles allow you to assess the difficulty of a circuit at a glance; make an informed choice!

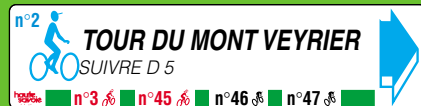


Discover the beautiful countryside of Savoie and Haute-Savoie by cycling the bike circuits which have been sign-posted for you. There are almost 100 circuits and itineraries, starting from different towns.

The circuits are classified by difficulty and marked by pictograms of different shapes and colours :

Note the number of the circuit you want to follow.

For parts that are common to easier circuits, the number is marked at the bottom of the sign :



Balisage / sign Haute-Savoie



Jalon de sortie
Start sign

★★ Point remarquable / *Sightseeing*

5 Itinéraire en Haute-Savoie / *Route in Haute-Savoie*

5 Itinéraire en Savoie / *Route in Savoie*

Une particularité en Savoie Haute Savoie : les voies vertes



Une voie verte est un itinéraire totalement réservé aux déplacements non motorisés : vélo, mais aussi rollers, promenade à pied, jogging, fauteuil pour handicapé. Quelle

que soit votre pratique, vous pouvez l'emprunter en toute sécurité, y compris avec vos enfants. Une seule règle : le respect des autres usagers. Vitesse et compétition sont donc proscrites.

La Savoie et la Haute-Savoie développent un important réseau de voies vertes.

■ Les "Avenues Vertes" nord et sud qui se trouvent de part et d'autre de Chambéry permettent de traverser sans difficulté l'agglomération pour aller d'un côté vers le petit lac St-André, et de l'autre jusqu'au lac du Bourget. La traversée balisée de Chambéry vous fait découvrir la fontaine aux Eléphants, la perspective du château des Ducs et l'architecture contemporaine du Carré Curial.

■ Les Avenues Vertes de Chambéry seront prolongées jusqu'à Aix-les-Bains d'un côté et Montmélian de l'autre.

■ Le long de la rive ouest du lac d'Annecy, la "Promenade cyclable" est également une superbe voie verte de plus de 30 kilomètres de long. Construite sur une ancienne voie ferrée, elle emprunte un tunnel !

■ La Promenade cyclable du lac d'Annecy rejoindra Albertville. De là, une voie verte longera l'Isère et atteindra un jour Grenoble!...

■ Une autre magnifique voie verte existe en Tarentaise, entre Bourg-Saint-Maurice et Aime, en bordure de l'Isère et des fameuses descentes en raft et kayak. Elle traverse une base de loisirs avec baignade, le tout sur fond de hautes montagnes.

Il y a également une petite voie verte toute récente, au départ de Seyssel, qui préfigure la grande vélo-route du Rhône " du Léman à la mer ".

Leisure trails :
a speciality of the
Savoie region

A leisure trail is a route that is dedicated to non-motorised traffic: cycling, in-line skating, walking, jogging, wheelchairs etc. Leisure trails provide safe routes for all the family, whatever your means of locomotion. There is only one rule: respect other users; excessive speeds and racing do not have their place here!

The Savoie Region is developing a large network of leisure trails.

■ Chambéry's North and South "Avenues Vertes", provide an easy way to cross the town before continuing to Lake St. André or Lake Bourget. The sign-posted route takes you past the contemporary architecture of the Curial district to the Elephants Statue and the view along the Rue de Boigne to the castle of the Dukes of Savoie.

■ The Chambéry leisure trails will be extended as far as Aix-les-Bains, to the north, and Montmélian to the south.

■ The "Promenade cyclable" along the western shore of Lake Annecy is a superb 30 km long leisure trail. It was built on a disused railway line, passing through one of the tunnels!

■ The Lake Annecy leisure trail will continue as far as Albertville and, hopefully one day, along the Isère Valley, all the way to Grenoble!

■ The high mountains surrounding the Tarentaise Valley provide a magnificent backdrop for another splendid leisure trail between Bourg St. Maurice and Aime. It runs along the banks of the Isère River, a river that is well known for rafting and canoeing, and past the bathing pool of a leisure and picnic area.

There is also a recent little green path, starting in Seyssel, is the precursor of the Rhône great cycle track from Lake Geneva to the sea.

Surfer pour mieux pédaler

on the **Cycling**
web

Les internautes ont rendez-vous sur les sites spécifiques cyclo de Savoie et Haute-Savoie, en français et en anglais !

The cycling websites for Savoie and Haute-Savoie are in both French and English.

Au menu...

- Tous les itinéraires détaillés des circuits et balades avec carte et photos... à imprimer !
- Les conseils de l'expert
- Une explication complète du balisage
- Toutes les infos pratiques pour venir, se loger, réserver
- Toutes les informations touristiques : visites, activités, patrimoine, agenda... (retour direct sur les sites tourisme Savoie et Haute-Savoie)
- La possibilité de commander de la documentation

On the menu...

- Detailed descriptions of all the routes, including maps and photos to print out.
- Expert advice
- A full explanation of the sign-posting
- How to get here, where to stay, how to book.
- Tourist information: what to see, where to go, what to do (Direct hyper-link to the Savoie et Haute-Savoie tourist information sites)
- Order forms for brochures



www.savoiehautesavoie.com

Parcours d'évasion à VTT!

Mountain
bike
circuits

14 centres VTT FFC /

14 FFC mountain bike centres

La Savoie Haute-Savoie compte 14 centres VTT labellisés "Fédération Française de Cyclisme", qui offrent plus de 3000 km de pistes balisées. Chaque centre propose une information spécifique VTT, une carte des itinéraires, des vélos à louer, des hébergements...

There are 14 French Cycling Federation affiliated mountain bike centres in Savoie and Haute-Savoie, with a total of 3000 km of sign-posted trails. Each centre provides mountain biking information, a trail map, bike hire, accommodation, etc.

- Val d'Arly : 04.79.31.61.08
- Courchevel : 04.79.08.00.29
- Valloire/Galibier : 04.79.59.03.96
- Les Portes du Soleil : 04.50.73.32.54
- Les Gets : 04.50.75.80.80
- Vallée du Haut Giffre : 04.50.34.40.28
- Croze-Pays de Gex-Bellegarde : 04.50.48.48.68 - 04.50.20.01.22 / 04.50.59.40.78
- L'Esseillon : 04.79.20.30.80
- Arêches-Beaufort : 04.79.38.15.33 / 04.79.38.37.57
- Haute-Maurienne/ Vanoise : 04.79.05.23.66
- La Rosière-La Thuile : 04.79.06.80.51
- Val Gelon : 04.79.65.68.42
- Les Menuires-Val Thorens : 04.79.00.73.00 - 04.79.00.08.08
- Méribel : 04.79.08.60.01

Sites balisés indépendants /

Independent mountain bike areas

- La Chautagne : 04.79.54.54.72
- La Biolle : 04.79.54.76.06
- Aiguebelette : 04.79.36.00.02
- Combe de Savoie : Saint-Pierre-d'Albigny 04.79.71.44.07
- Pays de Gavot : Bernex 04.50.73.60.72 et Thollon-les-Mémises 04.50.70.90.01
- Albanais : Rumilly 04.50.64.58.32 et Alby 04.50.68.11.99
- Bornes : La Roche-sur-Foron 04.50.03.36.68

Itinéraires en station /

Mountain biking in ski resorts

Les 110 stations de Savoie Haute-Savoie entretiennent des parcours balisés pour le VTT, certaines descentes étant directement accessibles en remontées mécaniques (renseignements dans les offices de tourisme). Quelques parcours sont même autorisés dans le Parc National de la Vanoise : 04.79.62.30.54

Most of the 110 ski resorts in Savoie and Haute-Savoie have sign-posted mountain bike trails, many of which are directly accessible from the ski-lifts. (Contact local tourist offices for information). There are even some trails in the Vanoise National Park: 04 79 62 30 54.



FFCT

La Fédération Française de Cyclotourisme organise de nombreuses randonnées à V.T.T.

ouvertes à tous. Renseignements et programme sur simple demande auprès de :

En Haute-Savoie (74) : M. A. Lejeune 04.50.26.09.62

En Savoie (73) : M.C. Bionda 04.79.96.39.48

The French Cycling Federation (FFC) organises a number of mountain bike rides that are open to everyone. Information and programmes are available from:

For Haute-Savoie (74): M. A. Lejeune 04.50.26.09.62

For Savoie (73): M.C. Bionda 04.79.96.39.48

Accompagnateurs en VTT / Mountain bike guides

Pour tous ceux qui veulent allier découverte et VTT, faire appel à un accompagnateur en montagne qualifié VTT est la solution idéale. Bien plus qu'un simple conseiller technique, il est le lien entre la montagne et ses visiteurs. Son amour et sa connaissance du terrain en font un des meilleurs ambassadeurs du milieu naturel et du patrimoine montagnard.

Contacts : les Bureaux des accompagnateurs en montagne, les offices de tourisme.

A qualified mountain bike guide will help you get the best from your mountain bike trip.

Guides are much more than technical advisors; their local knowledge and love of the countryside will open your eyes to so much that the ordinary biker misses. Guides are ambassadors for the countryside and its traditions.

Contacts: Mountain Leader offices, Tourist Offices.

Calendrier VTT / Mountain Bike Calendar

Juin / June

- Le Free Raid VTT des Portes du Soleil /
The "Free Raid VTT" at the Portes du Soleil

Juillet / July

- La Grande Verte à La Féclaz /
The "Grande Verte" at La Féclaz

- La "Valticime" à Valloire / *The "Valticime" at Valloire*

- La VTTicime aux Carroz-d'Arêches /
The "VTTicime" at Les Carroz-d'Arêches

Août / August

- La Transmaurienne-Sybelles à La Toussuire et en Arvan-Villard / *The "Transmaurienne-Sybelles" at La Toussuire and Arvan-Villard*

- Le Béliet des Aravis à La Clusaz /
The "Béliet des Aravis" at La Clusaz

Quelques conseils

Useful tips

En choisissant sans entraînement des parcours rouges ou même bleus "une montagne" (▲), vous risquez de vous décourager. Faites au préalable quelques sorties de moins de 30 km et de moins de 200 m de dénivellée.

En roulant doucement et en utilisant les petits développements du dérailleur, vous serez surpris de pouvoir faire le tour du lac d'Annecy ou du lac du Bourget.

Emportez votre carte Michelin (74 ou 70) pour sortir d'un itinéraire... ou retrouver votre itinéraire perdu !

Emportez de l'eau, des barres énergétiques, une chambre à air de rechange et une pompe. Ayez un bon antivol pour visiter un monument l'esprit tranquille, déambuler dans un village, vous attabler à une terrasse, prendre le train ou passer une nuit dans un hôtel.

Respectez le Code de la route, en particulier les priorités et les feux. Le port du casque est fortement conseillé.

Il est possible d'emporter gratuitement son vélo en le chargeant soi-même dans toutes les rames TER.

Renseignements SNCF : 08 36 35 35 35

Les clubs locaux de la Fédération Française de Cyclotourisme organisent des randonnées ouvertes à tous. Renseignements :

■ Savoie : 04 79 69 53 29

■ Haute-Savoie : 04 50 26 09 62

■ Météo répondeur : Savoie : 08 92 68 02 73

Haute-Savoie : 08 92 68 02 74

■ Info-routes : Savoie : 04 79 37 73 37

Haute-Savoie : 04 50 66 10 74

■ Aéroport de Chambéry / Aix-les-Bains :

04 79 54 49 54

■ Aéroport d'Annecy : 04 50 27 30 06

■ Autocars : www.altibus.com

■ Pompiers : 18 ou 112

Depuis l'étranger, pensez à ajouter le 0033 et supprimer le 0 quand vous composez votre numéro de téléphone.

Les Conseils
Généraux de Savoie et
de Haute-Savoie vous
souhaitent bonne route !

Savoie and Haute-Savoie Councils
wish you happy cycling!

Trying to do a red, or even a "one mountain" (▲) blue circuit without doing a little training first, is likely to be very a discouraging experience. Start with a few short trips of less than 30 km and with less than 200m of uphill.

By keeping at a reasonably relaxed pace and using small gears, you will be pleasantly surprised to find that, for example, the tour of Lake Annecy or Lake Bourget are within your capabilities.

Always take the map with you (Michelin sheet 74 or 70) in case you want to vary your itinerary... or to help you find your itinerary again should you get lost.

Carry water, energy bars, a spare inner tube and a pump. A good bike-lock is useful should you want to leave your bike to visit a monument, stroll around a village, stop at a café or restaurant, take a train or spend a night in a hotel.

Wearing a helmet is highly advisable. Follow the rules of the road. Respect give-way signs and traffic lights.

Bicycles are carried, free of charge, on most TER network trains, just take your bicycle to the guards van. It is advisable to check that bicycles are carried on the train that you wish to take.

Railways information : 08 36 35 35 35

Local cycling clubs organise tours. Information :

■ Savoie : 04 79 69 53 29

■ Haute Savoie : 04 50 26 09 62

■ Weather forecast, recorded message :

Savoie : 08 92 68 02 73

Haute-Savoie : 08 92 68 02 74

■ Road information : Savoie : 04 79 37 73 37

Haute-Savoie : 04 50 66 10 74

■ Chambéry / Aix-les-Bains airport : 04 79 54 49 54

■ Annecy airport : 04 50 27 30 06

■ Coach information : www.altibus.com

■ Emergency services : 18 or 112

When calling from outside France, remove the 0 and add 0033 to the beginning of the number.

Lac d'Annecy Nord & Genevois

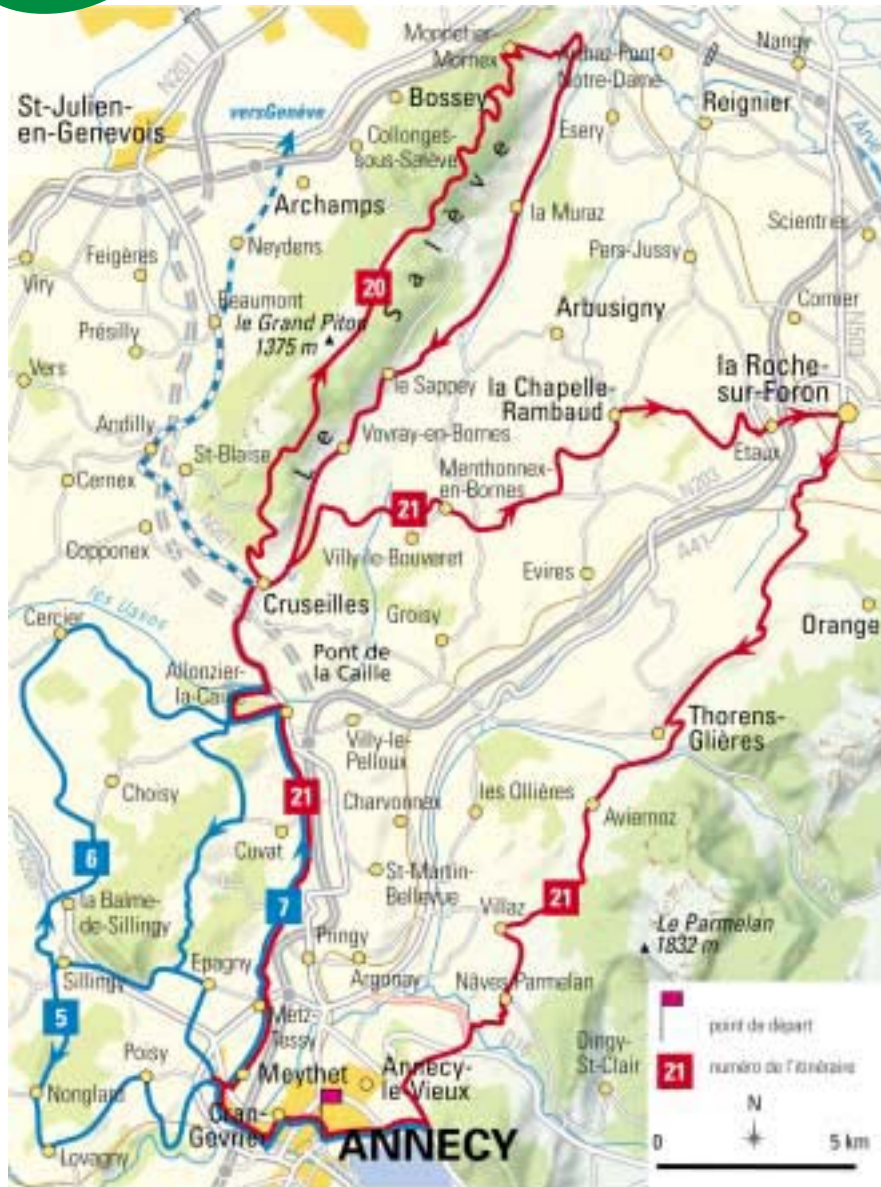


Aux portes d'Annecy, le paysage vallonné vous accueille avec des petites routes tranquilles et des circuits faciles. Le coup d'œil vertigineux du Pont de la Caille et la vue plongeante sur le lac d'Annecy depuis les pentes de la Mandallaz valent le coup de pédale. Un peu plus musclée est l'ascension du Salève, qui réserve un panorama exceptionnel sur les Alpes, le Jura et le lac Léman.

Cette région du Genevois offre nombre de circuits calmes mais avec du relief. Vous y ferez des rencontres de charme près de la Pierre aux Fées, une incursion en Vallée Verte, un tour du Môle, une découverte du plateau agricole des Bornes et du Salève dont l'ascension par le col des Treize Arbres est assez athlétique !

The quiet minor roads of the rolling countryside just outside Annecy are ideal for cycling.

The dizzying view from the Pont de la Caille and the vista of Lake Annecy from the slopes of La Mandallaz provide ample compensation for the effort required to get to them, and the panorama of the Alps, the Jura and Lake Geneva from the top of Mont Salève is simply breathtaking. There are many peaceful but hilly circuits in the area to the south of Geneva, so why not visit the magical "Pierre aux Fées" (Fairy Stone), or swing by the "Vallée Verte", do the Tour of the "Môle", see the pastoral Bornes plateau and test your legs on the climb to the Col des Treize Arbres and the Mont Salève.



Lac d'Annecy Nord

- 🚴 **5 TOUR DE LA MONTAGNE D'AGE**
 32 km / 80 m. Une randonnée facile pour découvrir la face cachée de la montagne.
 32 km / 80 m. An easy circuit that allows you to discover the hidden face of this mountain.
- 🚴 **6 TOUR DE LA MANDALLAZ ▲**
 55 km / 350 m. Départ commun avec le Tour de la Montagne d'Age. Vue magnifique au retour, dans la descente.
 55 km / 350 m. Starts as for the Montagne d'Age. Magnificent view on the return leg, during the descent.
- 🚴 **7 CIRCUIT DU PONT DE LA CAILLE ▲**
 42 km et 350 m de dénivellée + 4 km d'aller / retour au pont**. Une "grimpe" à Allonzier. Retour en section commune avec le Tour de la Mandallaz et sa vue panoramique sur le site du lac d'Annecy.
 42 km / 350 m plus 4 km round trip to the bridge**. A short climb at Allonzier. The return leg follows the last part of the tour of the Mandallaz, with its great view of Lake Annecy.
- 🚴 **21 PLATEAU DES BORNES RED**
 90 km et 1200 m de dénivellée cumulée. Commencer par suivre le Circuit du Pont de la Caille et passer par Cruseilles.
 90 km / 1200 m. Start by following the Pont de la Caille circuit, turning off at Cruseilles.
- 🚴 **20 CIRCUIT DU SALÈVE**
 106 km / 1460 m. La fameuse montagne et son majestueux panorama** sur le Léman sont accessibles depuis Annecy pour les sportifs. Suivre le Circuit du Pont de la Caille jusqu'au pont et passer par Cruseilles.
 106 km / 1460 m. The trip from Annecy to Mont Salève, with its magnificent view** of Lake Geneva, provides a great outing for strong cyclists. Follow the Pont de la Caille circuit to the bridge before passing through Cruseilles.
- 🚴 **ANNECY / GENÈVE ▲**
 Itinéraire non encore aménagé, à emprunter avec extrême prudence sur la section en route nationale.
 The cycleway has not yet been completed. Take care on the section that follows the main road.

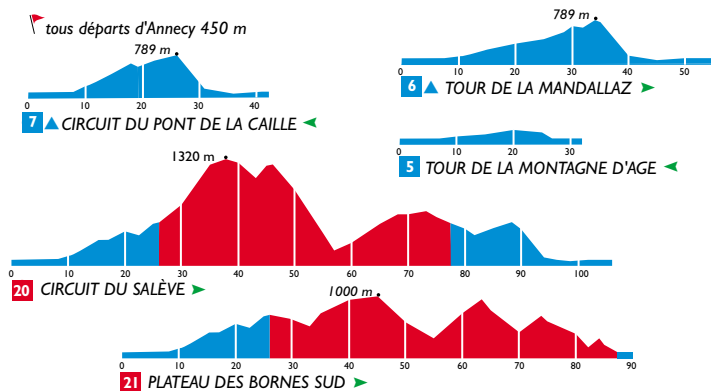
Lac d'Annecy Nord & Genevois

Coup de cœur

Après une sortie d'agglomération un peu tortueuse, le Circuit du Pont de la Caille vous promène le long d'une petite route vallonnée pleine de charme. Bien sûr, vous devez d'effectuer l'aller et retour au fameux pont suspendu**, à moins que vous ne soyez sujet au vertige! La descente du retour offre un magnifique panorama**.

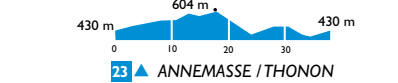
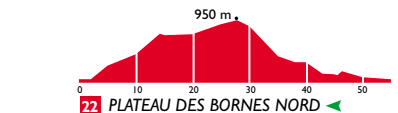
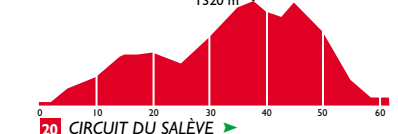
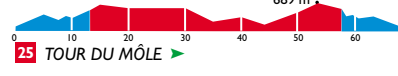
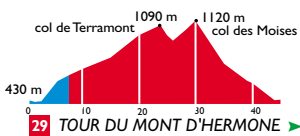
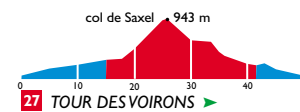
Author's choice

The somewhat tortuous road out of Annecy is soon forgotten as you ride through the charming countryside of the Pont de la Caille circuit. The view from the suspension bridge** makes the extra four kilometres of the detour well worthwhile: unless of course you suffer from vertigo! The descent on the return leg offers a magnificent panoramic view**.





tous départs d'Annemasse 430 m



Genevois

- 
24 CIRCUIT DE LA PIERRE AUX FÉES ▲
 29 km et 200 m. Court mais vallonné. Emportez votre pique-nique pour une halte sur l'aire aménagée du dolmen**. *Short but hilly. The dolmen site** has a picnic area, so why not take a packed-lunch and make the most of the day.*
- 
26 LES BALCONS D'ANNEMASSE ▲
 27 km et 200 m. Un circuit qui flirte avec la frontière. Une forte "bosse" à Lossy. *A circuit which brushes the border. Quite a "bump" at Lossy.*
- 
27 TOUR DES VOIRONS
 49 km / 530 m.
- 
28 CIRCUIT DE LA VALLÉE VERTE
 69 km et 700 m. Deux belles incursions au cœur d'une moyenne montagne de charme. *Two beautiful incursions into these charming hills.*
- 
25 TOUR DU MÔLE
 68 km / 550 m. La montagne signal du Faucigny. Halte au lac du Môle**, avant St-Jeoire**. *Faucigny's mountain. Take a break at the Lac du Môle**, before St-Jeoire**.*
- 
20 CIRCUIT DU SALÈVE
 61 km / 1100 m.
- 
22 PLATEAU DES BORNES NORD
 55 km / 600 m. Départ commun adossé au Salève. Les grimpeurs bénéficieront de la vue de la Croisette**. Les autres goûteront à la fraîcheur des forêts autour de La Chapelle-Rambaud**. *Again, the start is the same for both circuits. Those who climb the Salève will be well rewarded by the superb view**. Those who don't can still enjoy the forests around La Chapelle-Rambaud**.*
- 
23 ANNEMASSE / THONON ▲
 38 km / 330 m. Itinéraire spécialement recommandé aux cyclistes itinérants. *An itinerary designed for cycle-tourers crossing the region.*

Coup de cœur

Si vous choisissez de démarrer sur le circuit lui-même, votre Tour du Môle fera moins de 50 km et 500 m de dénivelée. Vous apprécierez alors les beaux points de vue sur le Faucigny, le lac du Môle** et le cœur du village de St-Jeoire.

Author's choice

If you do not do the return journey from Annemasse, the Tour du Môle is only 50 km long, with 500m of uphill, but the views of the Faucigny area, Lake Môle** and the centre of St. Jeoire are no less beautiful.



Lac d'Annecy Nord & Genevois

Liste des Offices de Tourisme / List of Tourist Offices

Lac d'Annecy Nord

Annecy	04 50 45 00 33
Annecy-le-Vieux	04 50 23 86 42
La Roche-sur-Foron	04 50 03 36 68
Thorens-Glières	04 50 22 40 31

Genevois

Annemasse et agglomération	04 50 95 07 10
Bellevaux	04 50 73 71 53
Boège / Vallée Verte	04 50 39 11 28
Bonneville	04 50 97 38 37
Douvaine	04 50 94 10 55
La Roche-sur-Foron	04 50 03 36 68
Lullin (Val d'Hermone)	04 50 73 82 05
Mont-Saxonnex	04 50 96 97 27
St-Jeoire (les Brasses)	04 50 35 91 83
Viuz-en-Sallaz	04 50 36 86 24



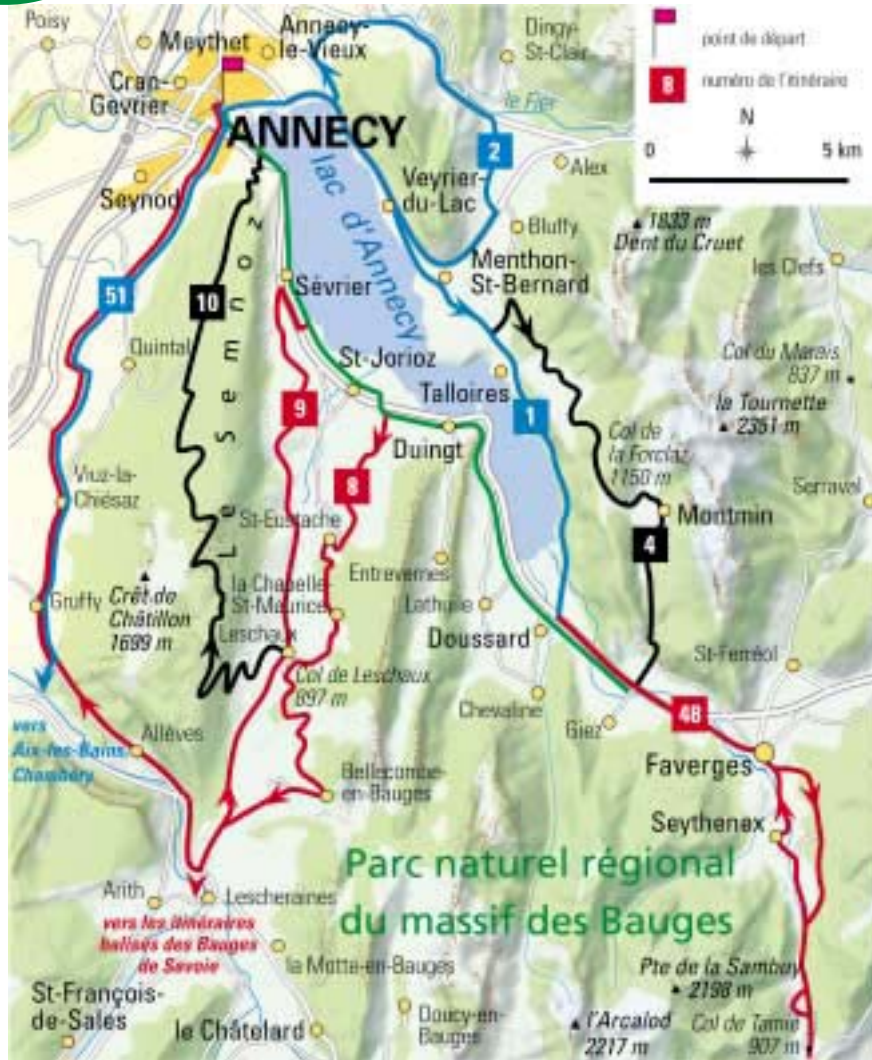
Lac d'Annecy Sud & Parc Naturel Régional du Massif des Bauges



En douceur, la Promenade cyclable des bords du lac d'Annecy permet au passage la baignade. Plus "corsés" : le Tour du Semnoz et le Tour du Veyrier. Carrément sportifs : La traversée du Semnoz et le col de la Forclaz offrent, en prime, de somptueuses vues sur le lac ! La montée au col de Tamié, elle, invite à une escale au monastère. Côté Bauges, accessibles par

5 cols dans le Parc Naturel Régional, la beauté des sites et la richesse du terroir s'apprécient idéalement à vélo ! Choisissez-vous la halte à École-en-Bauges pour boire à la fontaine et déguster le pain de la boulangerie bio, ou le détour par la coopérative de Lescheraines pour goûter aux fromages ?

The Annecy cycleway provides a gentle ride along the shores of Lake Annecy, and the opportunity for a dip in the lake but, if you are looking for something a little tougher, the tours of the Semnoz and Le Veyrier are for you. The climbs to the Semnoz and the Col de la Forclaz are really quite "beefy": you will be happy to take a break at the top and admire the marvellous views of the lake. Stop off at the monastery at the Col de Tamié and you will find contemplation of a different kind. Access to the Bauges Regional Park is defended by five mountain passes but cycling is the ideal way to enjoy this beautiful area. The cheeses from the cooperative dairy in Lescheraines provide an ideal accompaniment for the organic bread from the bakery at Ecole-en-Bauges. All washed down with water from the village fountain, of course!



Lac d'Annecy Sud



LA PROMENADE CYCLABLE

Aller retour en voie indépendante** de la circulation automobile, partagée avec les rollers et les piétons.
 Round trip, free from motor traffic**, on a leisure trail that is shared by cyclists, in-line skaters and pedestrians.



1 TOUR DU LAC D'ANNECY

40 km. Vous pouvez le faire ! Le sens balisé vous réserve une montée moins rude et une meilleure proximité du lac après Talloires**.
 40 km. You can do it! The signposted direction was chosen to ensure that, after Talloires**, the route stays as close to the lake as possible.



2 TOUR DU MONT VEYRIER ▲

25 km et 240 m de dénivellée. Forte montée au départ. Dans la descente du col de Bluffy, ne pas rater la route balcon, ... ni la vue sur le château de Menthon**!
 25 km / 240 m. A steep climb at the beginning. During the descent from the Col de Bluffy, don't forget to turn right to avoid the busy main road through Veyrier.



4 BELVÈRE DE LA FORCLAZ

50 km / 700 m. Réservé aux amateurs de très fortes pentes. Vue plongeante** sur le lac.
 50 km. For those who like very steep climbs. Great view overlooking the lake**.



8 CIRCUIT DE LESCHAUX

59 km et 700 m de dénivellée. Montée soutenue avec belle vue. L'incursion en Savoie peut donner l'envie de découvrir les itinéraires balisés du Parc des Bauges**.
 59 km / 700 m. A sustained climb with a lovely view. It may whet your appetite for the signposted tours in the Bauges Regional Park**.



9 TOUR DU SEMNOZ

55 km / 650 m. Une montée régulière. Possibilité de poursuivre au cœur des Bauges et d'aller voir le pont de l'Albème** en aller retour.
 55 km / 650 m. A steady climb. It is possible to make a detour into the heart of the Bauges and see the Pont de l'Albème**.



10 TRAVERSÉE DU SEMNOZ

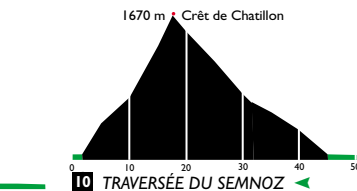
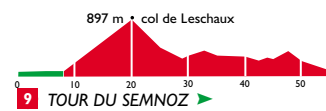
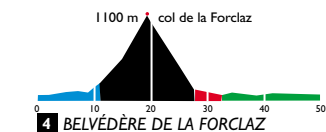
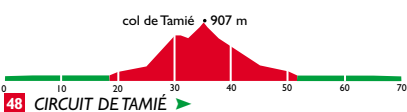
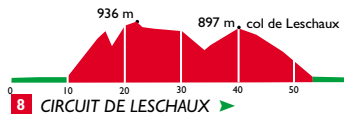
51 km et 1220 m de dénivellée. Une vue splendide** sur les Alpes.
 51 km / 1220 m. A magnificent view** of the Alps.



48 CIRCUIT DE TAMIÉ

70 km aller et retour pour 480 m de dénivellée. Détour recommandé par l'abbaye** pour une dégustation du fameux fromage.
 70 km / 480 m. A detour via the abbey**, to taste its famous cheese, is very worthwhile.

tous départs d'Annecy 450 m



Coup de cœur

Pour que votre Tour du lac d'Annecy soit un vrai coup de cœur, suivez nos conseils : partez le matin avant la chaleur et la circulation, tournez dans le sens des aiguilles de la montre, quittez la route principale à Chavoire, emportez ce qu'il faut pour vous baigner ! Le retour, tout en voie verte**, complètera votre bonheur !

Author's choice

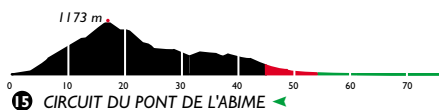
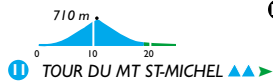
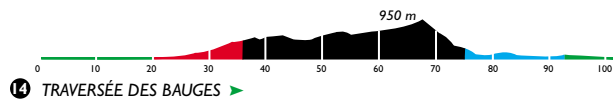
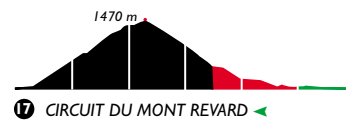
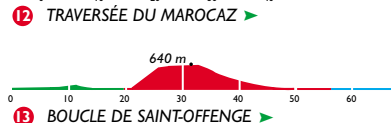
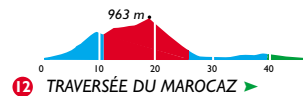
It is the early bird, out in the cool and quiet of the morning, who will enjoy the Tour of Lake Annecy at its best. Go clockwise in Chavoire, don't forget your swimming costume! The last few kilometres, along the leisure trail**, provide a fitting finale.



Parc Naturel Régional du Massif des Bauges



tous départs de Chambéry / Buisson-Rond 270 m



Parc Naturel Régional du Massif des Bauges



- 
11 TOUR DU MONT ST-MICHEL ▲▲
 23 km / 450 m. Beau dans les deux sens ! Le versant Challes-les-Eaux a de vrais lacets avec un "caractère montagne" surprenant pour ce petit parcours.
 23 km / 450 m. Great in both directions! The hairpins above Challes-les-Eaux give this relatively short circuit a surprisingly mountainous character.
- 
12 TRAVERSÉE DU MAROCAZ
 46 km / 810 m. Avant le col, faire absolument un crochet pour voir le charmant petit lac de La Thuile**. La descente du col sur la Combe de Savoie est majestueuse.
 46 km / 810m. A short detour just before the pass to see the charming village and lake of La Thuile is a must**. The descent from the pass to the Combe de Savoie is fabulous.
- 
13 BOUCLE DE ST-OFFENGE
 50 km / 580 m. Un beau parcours de piémont, très ensoleillé en fin d'après-midi et qui se redresse en fin de boucle. Retour par le lac.
 50 km / 580 m. The only difficulties of this pretty circuit at the foot of the Mont Revard are towards the end. It is best done in the afternoon to make the best of the sun. Return beside the lake.
- 
14 TRAVERSÉE DES BAUGES
 102 km / 1000 m. Départ à plat, en bord de lac, et montée progressive par les gorges du Sierroz. Après le Pont de l'Abîme**, on entre vraiment dans le cœur du massif. La descente du col du Frêne sur fond de Mont-Blanc et le retour au milieu des vignes de la Combe de Savoie parachèvent un parcours d'exception.
 102 km / 1000 m. A flat start beside the lake and a gentle climb through the Sierroz Gorge lead over the Pont de l'Abîme** to the heart of the massif. The descent from the Col du Frêne, with its magnificent views of Mont Blanc and the return leg through the vineyards of the Combe de Savoie, provide a fitting finale to this exceptional tour.
- 
15 CIRCUIT DU PONT DE L'ABÏME
 76 km / 1390 m.
- 
16 TOUR DU COLOMBIER D'AILLON
 80 km / 1350 m.
- 
17 CIRCUIT DU MONT REVARD
 59 km / 1200 m.
 Trois parcours sportifs en départ commun, pour découvrir la variété paysagère de ce massif qu'apprécient les amateurs de cols. Avec en prime au sommet du Mont Revard, la vue plongeante sur le plus grand lac naturel de France.
 These three challenging rides showcase all that is best in the Bauges, with the breathtaking view from the Mont Revard, which dominates the largest natural lake in France, as the star of the show.

Coup de cœur

Certes, le Tour du Mont St-Michel se mérite ! Mais vous devez le prolonger par un aller et retour vers le parking (emportez un antivol !) de départ de la petite randonnée pédestre qui vous conduira en un quart d'heure à la fameuse chapelle perchée au bord du vide. De là, la vue** sur la cluse de Chambéry, la Chartreuse et Belledonne est saisissante.

Author's choice

The "Tour du Mont St. Michel" is not easy, but you will not regret expending the little bit of extra effort needed to walk up to the chapel on top of the hill (bike lock advisable!). The view** of the Chambéry Basin, the Chartreuse and the Belledonne is splendid.

Lac d'Anney Sud & Parc Naturel Régional du Massif des Bauges



Lac d'Annecy Sud & Parc Naturel Régional du Massif des Bauges

Liste des Offices de Tourisme / List of Tourist Offices

Lac d'Annecy Sud

Annecy.....	04 50 45 00 33
Faverge.....	04 50 44 60 24
Massif des Bauges (Le Châtelard).....	04 79 54 84 28
Menthon-St-Bernard.....	04 50 60 14 30
Sevrier.....	04 50 52 40 56
St-Jorioz.....	04 50 68 61 82
Talloires.....	04 50 60 70 64
Veyrier-du-Lac.....	04 50 60 22 71

Parc Naturel Régional du Massif des Bauges

Aix les Bains.....	04 79 88 68 00
Albens / Grésy-sur-Aix.....	04 79 54 15 72
Albertville.....	04 79 32 04 22
Chambéry.....	04 79 33 42 47
Les Aillons.....	04 79 54 63 65
Massif des Bauges.....	04 79 54 84 28
Savoie Grand Revard.....	04 79 25 80 49
St-Pierre-d'Albigny.....	04 79 71 44 07
Ugine / Héry-sur-Ugine.....	04 79 37 56 33



Chambéry / Parc Naturel Régional de Chartreuse & Combe de Savoie / Coisin-Hurtières

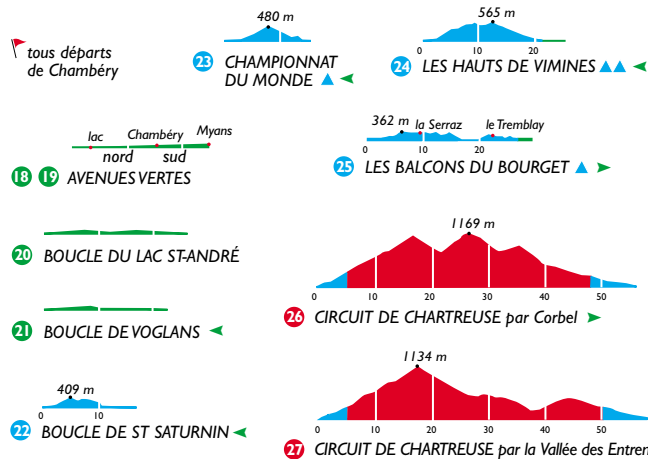


The beautiful valley where the Dukes of Savoie built their capital city is well worth a visit. The views of Lake Bourget and the cliffs of the Bauges, to the north, and of the Belledonne mountains and the vineyards, to the south, are superb. The wide, open valleys and flood plains between Chambéry and Albertville are known as the Combe de Savoie, a wonderful area for relaxing cycling. To the south, the Col du Granier, dominated by the spectacular cliffs of Mont Granier, forms the gateway to the Chartreuse Regional Park.

La beauté exceptionnelle de la cluse où a été bâtie Chambéry, cité des Ducs de Savoie, mérite bien des détours. Au nord, vous apprécierez le point de vue sur le lac du Bourget et les falaises des Bauges. Au sud, vous profiterez du panorama sur la chaîne de Belledonne et les vignobles, depuis l'impressionnant col du Granier... Vous êtes aux portes du Parc Naturel Régional de Chartreuse !

En lui tournant le dos, voici de vastes vallées à fond plat, des plaines et des cluses de faible altitude : c'est la Combe de Savoie qui vous emmène jusqu'à Albertville, en passant par le Coisin, colline à peine marquée... Tout pour un cyclotourisme doux et contemplatif !

Chambéry / Parc Naturel Régional de Chartreuse



Coup de cœur

La Boucle du lac St-André a toutes les séductions paysagères de la randonnée à vélo, concentrées sur un petit parcours familial. Au bout du circuit, un charmant petit lac** dans son écrin de vignobles, dominé par l'impressionnante falaise du Granier.

Author's choice

A visit to the delightful Lake** St. André, nestled amongst the vineyards at the foot of the Mont Granier, is a must for all the family.

Chambéry / Parc Naturel Régional de Chartreuse



- 18 AVENUE VERTE NORD**
 28 km / 50 m. Une des voies vertes les plus célèbres de France. A votre guise, vous pourrez choisir de rebrousser chemin après avoir vu le lac depuis le port du Bourget, ou bien depuis la plage des Mottets. Un projet en cours vous permettra d'aller bientôt jusqu'à Aix-les-Bains en longeant le lac.
 28 km / 50 m. The cycleway that leads to the picturesque harbour at Le Bourget and the beach at Les Mottets, is one of the most famous in France. A continuation, alongside the lake to Aix-les-Bains, is under development.
- 19 AVENUE VERTE SUD**
 14 km / 40 m. Une promenade appréciée des enfants, au départ du beau parc de Buisson-Rond. Elle conduit à de beaux paysages de vignobles dominés par l'imposante silhouette du Mont Granier.
 14 km / 40 m. This easy ride, ideal for children, takes you from the park at Buisson-Rond through the vineyards south of Chambéry and lies in the looming shadow of the Mont Granier.
- 20 BOUCLE DU LAC ST-ANDRÉ**
 25 km / 110 m. Sur les traces du plus grand effondrement de montagne connu dans l'histoire : l'avalanche du Granier, dont on devine les vestiges au retour, en serpentant dans les vallonnements caractéristiques des "Abymes".
 25 km / 110 m. The largest landslide in recorded history, from the Mont Granier, has left its fingerprint in the undulating terrain of "Les Abymes".
- 21 BOUCLE DE VOGLANS**
 23 km / 70 m. Quelques petites bosses et un retour direct par les bandes cyclables de la nationale si vous êtes pressé. Simon, revenez par l'Avenue Verte !
 23 km / 70 m. The climbs are all quite short and, if you are in a hurry, there is a quick route back via the cycle-lanes alongside the main road. If not, take the cycleway.
- 22 BOUCLE DE ST-SATURNIN**
 14 km / 140 m. C'est un minicool que tout le monde peut faire ! Et comme en haut de tout col : ne manquez pas la vue !
 14 km / 140 m. This is a "mini-pass" that anyone can do, with, as for all mountain-passes, a great view from the top.
- 23 CHAMPIONNAT DU MONDE ▲**
 13 km / 230 m. Il faut respecter le sens de cette boucle historique et se souvenir que Greg Lemond fit 17 fois l'ascension de la fameuse côte de Montagnole avant de l'emporter ! Quant à vous, prenez le temps d'admirer la vue qui porte jusqu'au lac du Bourget !
 13 km / 230 m. It is only by respecting the original direction of the circuit that you will really appreciate the climb to Montagnole: a climb that Greg Lemond did 17 times on his way to winning the race! When you are not racing it is easier to appreciate the view of Lake Bourget.
- 24 LES HAUTS DE VIMINES ▲▲**
 23 km / 350 m. Dès le départ, le dépaysement est total : on se croirait à cent lieues de la ville, alors qu'elle n'est jamais loin. Autre surprise : un relief très rude. Triple plateau indispensable !
 23 km / 350 m. A few minutes into the ride and the town already feels a long way behind you but the climbs are steep and your small gears will be very welcome!
- 25 LES BALCONS DU BOURGET ▲**
 29 km / 440 m. Deux parcours parallèles à combiner avec l'Avenue Verte, voire avec la Boucle de Voglans, pour varier vos allers et venues au lac du Bourget !
 29 km / 440 m. Two parallel routes that can be combined with the cycleway or the Voglans circuit.
- 26 CIRCUIT DE CHARTREUSE par Corbel**
 54 km / 1180 m.
 54 km / 1180 m.
- 27 CIRCUIT DE CHARTREUSE par la Vallée des Entremonts**
 57 km / 1070 m.
 Après la fameuse montée du col du Granier**, découvrez la Chartreuse, avec deux parcours aussi beaux l'un que l'autre !
 57 km / 1070 m. An easy tour.
 After the classic climb to the Col du Granier**, here are two equally spectacular ways to discover the rugged scenery of the Chartreuse.

Chambéry / Parc Naturel Régional de Chartreuse & Combe de Savoie / Coisin-Hurtières



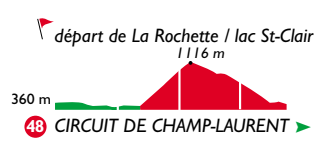
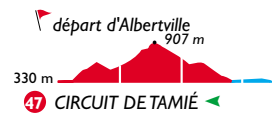


Combe de Savoie / Coisin-Hurtières



Chambéry / Parc Naturel Régional de Chartreuse & Combe de Savoie / Coisin-Hurtières

- 
43 LIAISON ISÈRE / ARC / GELON
 37 km. Cet itinéraire plat permet des retours de parcours alpins. Mais il peut être parcouru pour son paysage très ouvert et pour la traversée du beau village de Chamoux-sur-Gelon.
37 km. This flat itinerary can be used as a return leg from one of the alpine circuits or done in its own right to visit the pretty village of Chamoux-sur-Gelon and the open countryside of the surrounding area.
- 
44 LA COMBE DE SAVOIE ▲
 34 km / 350 m. C'est l'ancienne route sarde, qui traverse tous les villages du pied des Bauges, édifiés à l'écart des débordements de l'Isère, avant qu'elle ne soit endiguée. C'est pourquoi vous devrez vous attendre à un peu de relief.
34 km / 350 m. This is the old "route sarde" which connects the villages at the foot of the Bauges mountains. Despite the undulating terrain, the road was built well above the Isère river to avoid flooding.
- 
45 CIRCUIT DES VIGNOBLES ▲
 31 km / 320 m. Un parcours qui vous fera découvrir les deux versants de la Combe de Savoie.
31 km / 320 m. A circuit around both sides of the Combe de Savoie.
- 
46 CIRCUIT DU VAL COISIN ▲▲
 48 km / 720 m. Un pays de campagnes vallonnées, riche de très beaux paysages lointains, à cause de sa position centrale dans la Combe de Savoie, entre Bauges, Belledonne et Chartreuse. Ne négligez pas le relief!
48 km / 720 m. Val Coisin is an area of rolling countryside, between the Bauges, Chartreuse and Belledonne. The many short climbs will take their toll on your legs but the extensive views across the Combe de Savoie provide a just reward for your hard work.
- 
47 CIRCUIT DE TAMIE
 35 km / 810 m. Au terme d'une ascension relativement sévère, vous allez voir la fameuse abbaye de Tamié**, réputée, entre autres, pour son fromage. Prévoyez un sac pour en emporter!
35 km / 810 m. A quite difficult climb leads to the pass. The abbey just below the top of the pass is renowned for its cheese.
- 
48 CIRCUIT DE CHAMP-LAURENT
 38 km / 830 m. Une superbe série de lacets serrés et ombragés vous feront basculer en haut des Hurtières, un beau pays, fort peu connu, de Savoie.
38 km / 830 m. A superb series of tight hairpins takes you high into the Hurtières mountains: a magnificent, but little known area.
- 
49 TRAVERSÉE DES HURTIÈRES
 61 km / 1090 m. Un parcours très varié, avec le surprenant petit lac de Charbonnières**, l'entrée en Maurienne sous l'immense "sierra" de la Lauzière, le passage au col du Grand Cucheron et la descente du secret pays des Hurtières.
*61 km / 1090 m. An extremely varied circuit that takes in the lake at Charbonnières**, crosses the Maurienne Valley, passes under the "sierras" of the Lauzière mountains and traverses the Col du Grand Cucheron before descending through the Hurtières mountains.*



Coup de cœur
 Démarrez votre Circuit des Vignobles en montant sur le site du fort de Montmélian**. Vous embrasserez votre parcours d'un coup d'œil. A mi-chemin, faites un crochet pour aller au bord du beau plan d'eau de St-Pierre-d'Albigny**. Et pour finir, un autre petit détour vous permettra de découvrir le lac naturel de Ste-Hélène.

Author's choice
 The tour starts with the climb to Montmélian's fort** from where you get a good view of what is to follow. At the halfway point, a short detour is possible to visit the lake at St. Pierre d'Albigny** and, at the end, another short detour leads to Lake St. Hélène.



Chambéry / Parc Naturel Régional de Chartreuse & Combe de Savoie / Coisin-Hurtières

Liste des Offices de Tourisme / *List of Tourist Offices*

Chambéry / Parc Naturel Régional de Chartreuse

Challes-les-Eaux	04 79 72 86 19
Chambéry	04 79 33 42 47
Le Bourget du Lac / Bourdeau	04 79 25 01 99
Vallée de La Chartreuse	04 79 36 56 24
Vallée des Entremonts	04 79 65 81 90

Combe de Savoie / Coisin-Hurtières

Aiguebelle	04 79 36 29 24
Albertville	04 79 32 04 22
Chamoux-sur-Gelon	04 79 44 21 30
St-Pierre-d'Albigny	04 79 71 44 07
Val Gelon	04 79 25 53 12



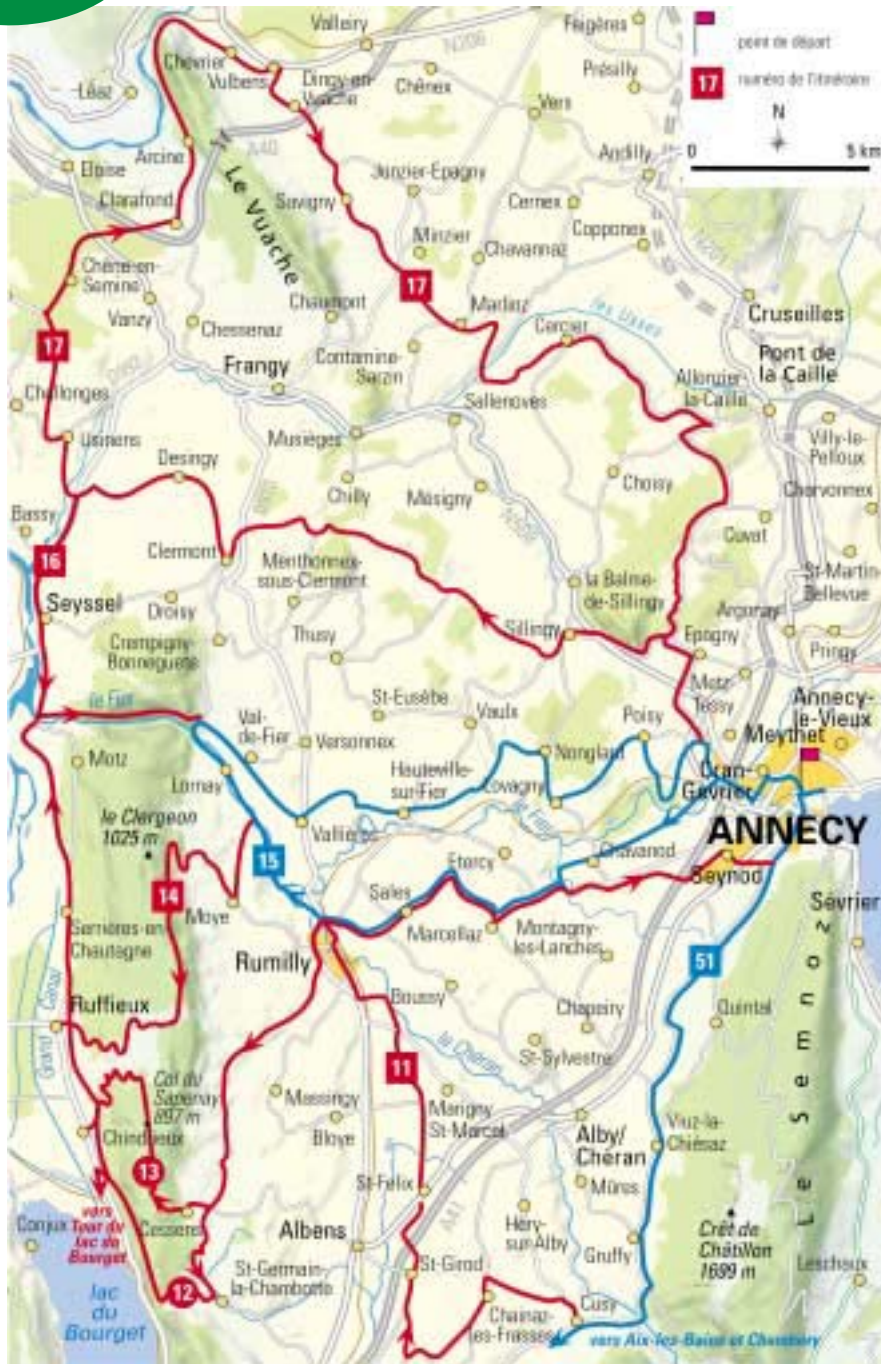
Haut Rhône / Albanais & Avant-Pays Savoyard / Lac du Bourget



Avis à ceux qui aiment
l'authentique vélo vert...
Savourez la voluptueuse région
de l'Albanais avec ses vaches,
la majesté du haut Rhône,
les escapades dans le vignoble
de Seyssel, les passages sauvages
dans les défilés du Fier et
du Rhône, les points de vue
sublimes sur le lac du Bourget
depuis la Chambotte !

Naviguez, via la montagne de
l'Épine, entre la douceur du lac
d'Aiguebelle et le grandiose lac
du Bourget. Ses rives sauvages,
côté Abbaye de Hautecombe,
et loisirs, côté Aix-les-Bains,
offrent tous les contrastes :
patrimoine, roselières, plages,
animations...

If you are a true country cyclist, the Albanais region is for you! Cows grazing peacefully in the fields, the majesty of the Upper Rhône river, the vineyards of Seyssel, the rugged gorges of the Rivers Fier and Rhone and the fabulous views of Lake Bourget from La Chambotte; what more could you want? For strong cyclists, the ride over the Montagne de l'Épine from the tranquil shores of Lake Aiguebelle to grandiose Lake Bourget is a must. Le Bourget is a lake of contrasts with the wild shores around Hautecombe Abbey facing the beaches and leisure facilities of Aix-les-Bains.



Haut Rhône / Albanais



16 BOUCLE DU RHÔNE
77 km / 530 m.

17 TOUR DU VUACHE
104 km / 1000 m.

Départ commun avec le Tour de la Montagne d'Age, puis passage commun par Clermont** et son château. Le Tour du Vuache vous fera surplomber le haut Rhône sauvage, face à Fort l'Ecluse**. La Boucle, elle, vous fait découvrir le Rhône aménagé à Seyssel**.

*The start is the same for both tours until a few kilometres after Clermont and its chateau**. The Tour of the Vuache takes you above the unspoilt upper Rhône valley, opposite the Fort l'Ecluse**. The Rhône circuit takes you around Seyssel and the Rhône Canal**.*

11 CIRCUIT DE L'ALBANAIS
74 km / 620 m. Beau parcours campagnard avec passage au pont de l'Abîme**.

*74 km / 620 m. A pretty rural circuit which takes in the Pont de l'Abîme**.*

14 TRAVERSÉE DE LA CHAMBOTTE

13 TRAVERSÉE DU SAPENAY

12 TRAVERSÉE DU CLERGEON

97 km / 1000 m, 1000 m et 1100 m.
97 km / 1000 m, 1000 m and 1100 m.

15 BOUCLE DU FIER

60 km et 330 m de dénivellée. Les trois Traversées sportives empruntent la Boucle du Fier à l'aller et au retour. Toutes les trois vous font découvrir la Chautagne après de belles montées en forêt.

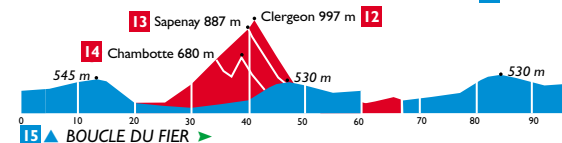
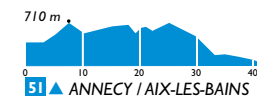
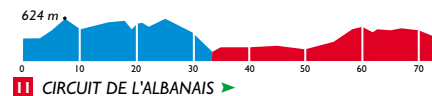
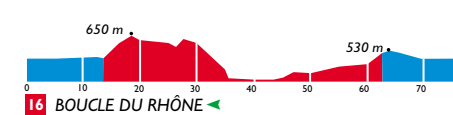
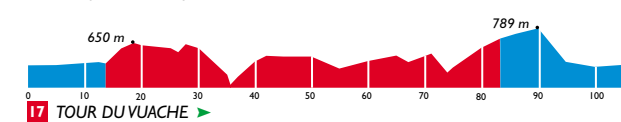
60 km / 330 m. The 3 difficult traverses, mentioned above, use the River Fier circuit going out and coming back. All three take you through the Chautagne area and include beautiful forested hills.

51 ANNECY / AIX-LES-BAINS ▲

42 km et 360 m de dénivellée. Recommandé pour les cyclistes itinérants transitant par Chambéry, Les Echelles et Valence. Passage par le pont de l'Abîme**.

*42 km / 360 m. Recommended for visiting cycle-tourers who pass through Chambéry, Les Echelles and Valence. The route crosses the Pont de l'Abîme**.*

▲ tous départs d'Annecy 450 m



Coup de cœur

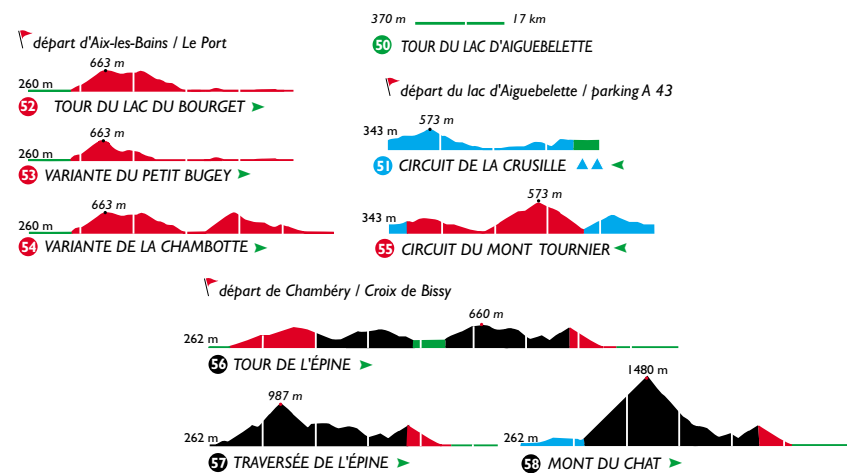
La Traversée de La Chambotte est sportive, mais elle vaut largement l'effort ! Vous réduirez sa longueur en partant par exemple de Rumilly. Au bout de l'ascension, vous aurez une vue plongeante extraordinaire sur le lac du Bourget.

Puis vous emprunterez le coteau viticole de Chautagne. Au sortir des gorges du Fier, prenez à droite (à contresens du Circuit du Fier), pour revenir à votre point de départ.

Author's choice :

The traverse of La Chambotte is a challenging ride, even if you start from Rumilly, but the stunning view of Lake Bourget makes it well worth the effort. From the summit, head north along the Chautagne Wine and Food Road before turning east through the Fier Gorge. At the end of the Gorge, turn right (opposite direction to the "Circuit du Fier") to get back to your start point.





Avant-Pays Savoyard / Lac du Bourget

- 
50 TOUR DU LAC D'AIGUEBELETTE
 17 km. Une promenade** très familiale que l'on peut entrecouper de baignades. Toujours tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour être du côté de la rive !
 17 km. A circuit** for all the family, with plenty of stopping off places if you feel like a swim. Go clockwise in order to stay close to the lakeshore.
- 
51 CIRCUIT DE LA CRUSILLE ▲▲
 40 km / 510 m. Commencez par la montée au col et ses beaux points de vue**, pour dérouler ensuite et terminer au bord du lac d'Aiguebelette par la rive de votre choix.
 40 km / 510 m. Start with the climb to the pass and its pretty viewpoints**, to finish beside either shore of Lake Aiguebelette.
- 
52 TOUR DU LAC DU BOURGET
 50 km / 550 m. Partez le matin, dans le sens des aiguilles de la montre, pour faire l'ascension du col du Chat dans la fraîcheur et profiter des panoramas exceptionnels**.
 50 km / 550 m. Start early to do the climb to the Col du Chat in the cool morning air. The views are superb**.
- 
53 TOUR DU LAC DU BOURGET variante du Petit Bugey
 50 km / 580 m. Les "plus" de cette variante : une descente du col du Chat dans les vignobles et le passage par le village de Chanaz** au bord du canal de Savières.
 50 km / 580 m. The descent from the Col du Chat, among the vineyards, and the village of Chanaz next to the Savières Canal, add a little extra something to the tour.
- 
54 TOUR DU LAC DU BOURGET variante de La Chambotte
 58 km / 920 m. Une variante à caractère sportif, récompensée par une vue** à couper le souffle depuis La Chambotte. On peut réduire la difficulté en ne parcourant que la rive est du lac avant de faire l'ascension de La Chambotte.
 58 km / 920 m. The climb to La Chambotte, with its breathtaking views**, makes the circuit much more challenging but it can be shortened by starting along the eastern edge of the lake.
- 
55 CIRCUIT DU MONT TOURNIER
 50 km / 990 m. Une route paisible qui culmine dans de belles forêts. Le détour par le cœur de Yenne** est recommandé.
 50 km / 990 m. A very quiet road through the forest. A detour via Yenne** is highly recommended.
- 
56 TOUR DE L'ÉPINE
 88 km / 1300 m. Commencez "à la fraîche" par l'ascension du col du Chat**. Vous découvrirez ensuite tout le charme collinaire de l'Avant-Pays, avec le lac d'Aiguebelette** à mi-parcours.
 88 km / 1300 m. The traverse of the Col du Chat** leads to the rolling hills of the "Avant-Pays", with Lake Aiguebelette** at the halfway point.
- 
57 TRAVERSÉE DE L'ÉPINE
 54 km / 1280 m. Les mêmes charmes que ceux du Tour de l'Épine, dans un parcours plus ramassé.
 54 km / 1280 m. A tour that is similar in character to the Tour de l'Épine but much shorter.
- 
58 MONT DU CHAT
 62 km / 1580 m. L'une des ascensions les plus soutenues des Alpes. Une référence pour les sportifs ! Au sommet : vue plongeante sur le lac** avec le Mont-Blanc en arrière-plan.
 62 km / 1580 m. One of the most difficult climbs in the Alps: a must for all mountain cyclists. The view of Lake Bourget and Mont Blanc is fabulous.

Coup de cœur

Faites un Tour du Bourget "light", combiné avec une croisière : 42 km avec une traversée Le Bourget / Hautecombe, ou 30 km avec la traversée Aix / Hautecombe. Agrémentez ces parcours plats d'un détour le long du canal de Savières pour faire halte dans le pittoresque village de Chanaz et voir le Rhône.

Author's choice

The tour of Lake Bourget can be shortened and given an extra dimension by including a boat trip across the lake: 42 km with the crossing from Le Bourget to Hautecombe or 30 km from Aix to Hautecombe. These flat circuits can be lengthened by a detour along the Savières Canal or a visit to the picturesque village of Chanaz.



Haut Rhône / Albanais & Avant-Pays Savoyard / Lac du Bourget

Liste des Offices de Tourisme / List of Tourist Offices

Haut Rhône / Albanais

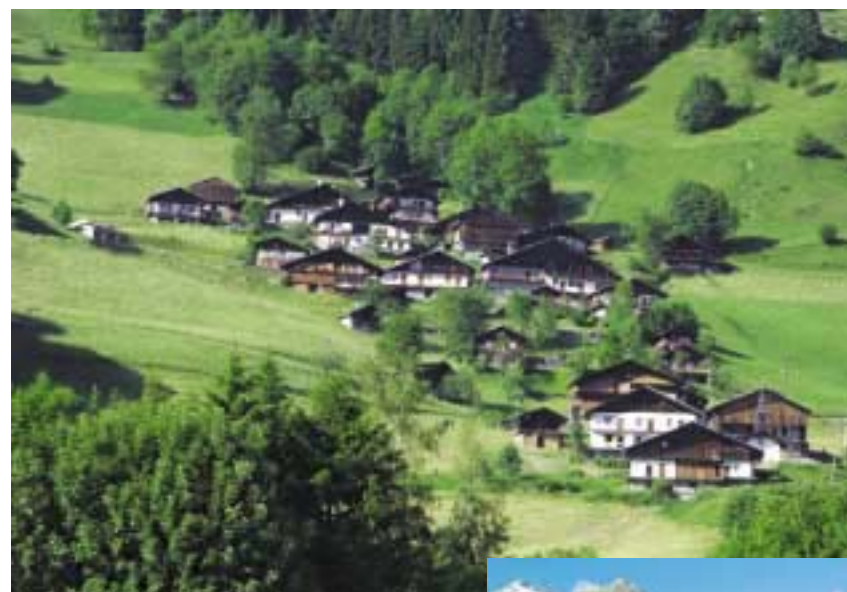
Albens / Grésy-sur-Aix	04 79 54 15 72
Frangy (Val des Usse)	04 50 32 26 40
La Chautagne / Ruffieux	04 79 54 54 72
Rumilly - Albanais	04 50 64 58 32
Seysseil	04 50 59 26 56

Avant-Pays Savoyard / Lac du Bourget

Aix-les-Bains	04 79 88 68 00
Albens / Grésy-sur-Aix	04 79 54 15 72
Chambéry	04 79 33 42 47
Lac d'Aiguebelette	04 79 36 00 02
La Chautagne / Ruffieux	04 79 54 54 72
Le Bourget-du-Lac / Bourdeau	04 79 25 01 99
Val Guiers	04 76 31 63 16
Vallée de Chartreuse	04 79 36 56 24
Yenne et sa Région	04 79 36 71 54



Bornes / Aravis & Tarentaise / Val d'Arly / Beaufortain



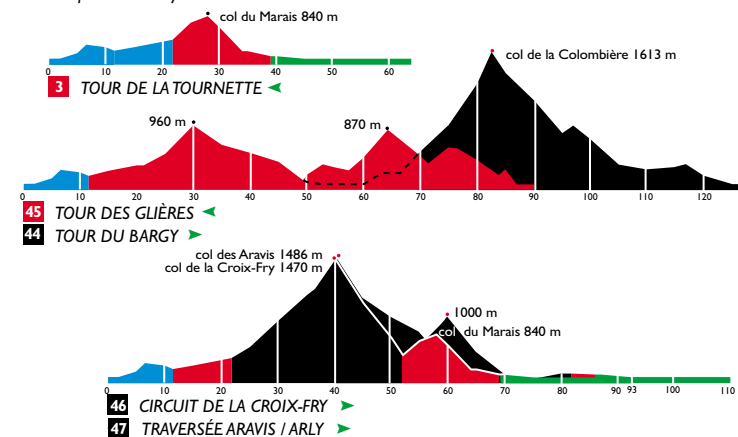
Bornes et Aravis vous ouvrent des voies à travers les Préalpes. Il est conseillé de monter avec les petits braquets pour gravir la Colombière, la Croix-Fry ou les Aravis ! Mais la pause n'en sera que meilleure, comme au Reposoir, face au monastère. Et quel plaisir de pouvoir admirer les bouquetins, les choucas et d'apercevoir le gypaète !

L'ambiance est aux grandes Alpes, du côté des stations de la vallée olympique de la Tarentaise, des pittoresques alpages du Beaufortain et des stations-villages du Val d'Arly ! Les paysages escarpés, qui surplombent les villages en fond de vallée, sont constellés de hameaux, de chalets d'alpage... Les impressionnants sommets rocheux et glaciaires sont constamment là, dominés par le Mont-Blanc !

The mountain passes of the Bornes and Aravis provide a passage across the Prealps, but you will appreciate your small gears for the Col de la Colombière, the Col de Croix-Fry or the Col des Aravis! Choose the spots for your well-earned breaks, the monastery at Le Reposoir, for example, and take in the wildlife, the ibex, alpine choughs and vultures, that you may see en-route. Soak up the atmosphere of the Olympic resorts of the Tarentaise Valley, the picturesque pastures of the Beaufortain and the village resorts of the Val d'Arly. This is an area of steep slopes, dotted with hamlets and chalets, and overlooking the traditional villages on the valley floors. The impressive rocky summits and glaciers of the high Alps are dominated by the ever-present bulk of Mont-Blanc.



tous départs d'Annecy 450 m



Bornes / Aravis



3 TOUR DE LA TOURNETTE

62 km pour 450 m de dénivellée. Un grand classique de la région, marqué par une esthétique descente entre Serraval et St-Ferréol. Retour tranquille par la Promenade cyclable.
62 km / 450 m. One of the area's great classics with a wonderful descent between Serraval and St. Ferréol. The return leg follows the Annecy Cycleway.



45 TOUR DES GLIÈRES

90 km / 1280 m. Aravis, Faucigny, Bornes : une grande variété de paysages. Pour les athlètes : traversée du Plateau des Glières possible, au prix d'un passage en terre battue.
90 km / 1280 m. Aravis, Faucigny, Bornes: a wide variety of landscapes. The more athletic can do the traverse of the Glières plateau, which includes a section on a dirt track.



46 CIRCUIT DE LA CROIX-FRY

93 km / 1270 m. Moins fréquenté que les Aravis, avec une superbe descente en lacets.
93 km / 1270 m. A less popular pass than the Col des Aravis but with a great descent down a succession of hair-pin bends.



47 TRAVERSÉE ARAVIS / ARLY

110 km / 1300 m. Appelée aussi "la Prince de Galles" en souvenir du prestigieux visiteur qui fit cette boucle. Ne pas manquer la vue sur le Mont-Blanc au col des Aravis**.
110 km / 1300 m. Also known as "The Prince of Wales". The view of Mont-Blanc** from the Col des Aravis is not to be missed.



44 TOUR DU BARGY

127 km et 1800 m de dénivellée. Parcours très athlétique avec le col de la Colombière** en prime. Bien respecter le sens de parcours pour éviter le plus possible les dangers de la nationale dans la vallée de l'Arve, et... pour grimper à l'ombre ! Somptueuse descente dans la vallée du Grand-Bornand.
120 km / 1800 m. A very difficult circuit which includes the Col de la Colombière**. The recommended direction for this tour is designed to minimise the time spent on the main road along the Arve valley and... to avoid doing the climb under the beating sun ! An unforgettable descent into the Grand-Bornand valley.

Coup de cœur

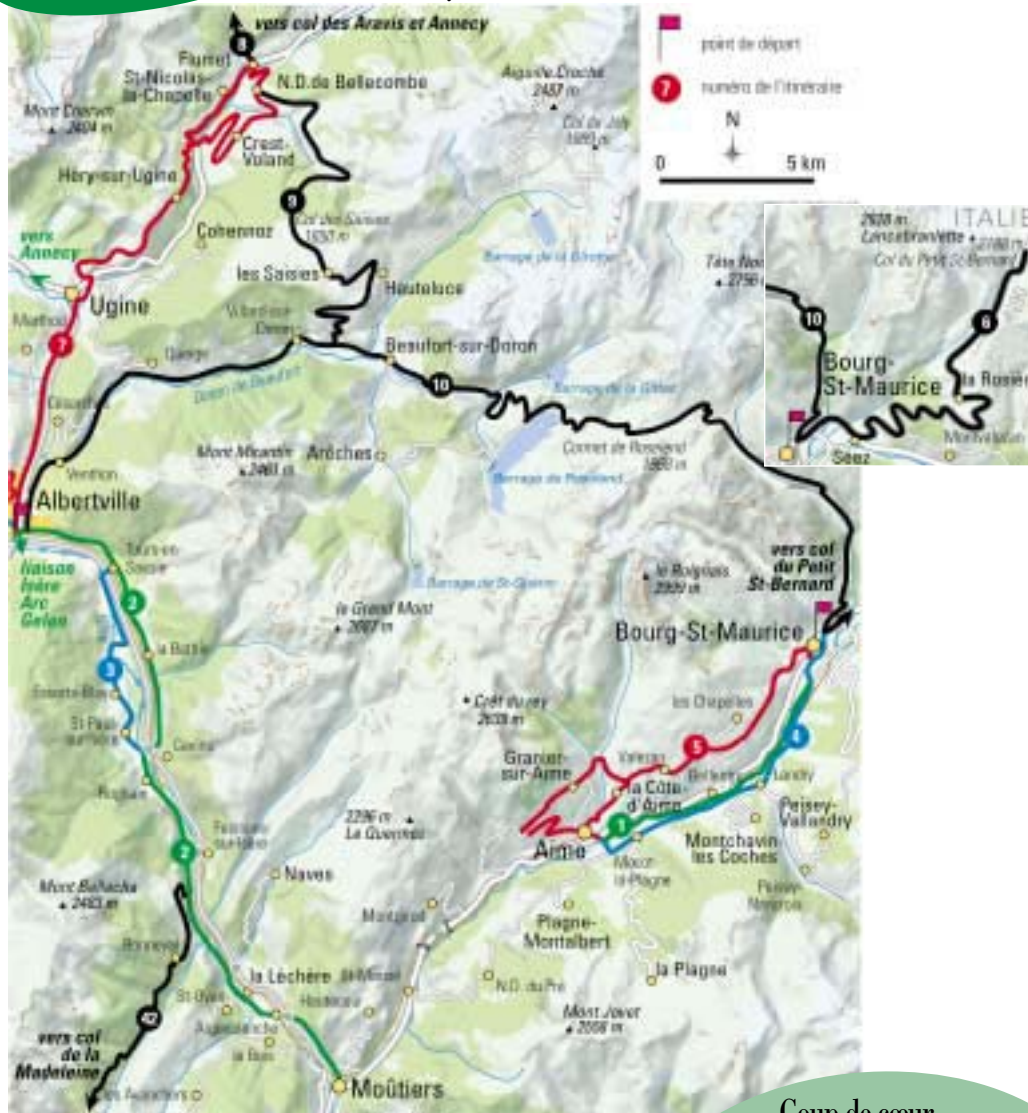
Le col des Aravis offre un point de vue remarquable sur le Mont-Blanc. Vous pourrez vous l'offrir après une courte mais très belle ascension de 450 m de dénivellée, en partant de La Clusaz. Si vous avez davantage d'entraînement, partez de Thônes et passez par les beaux lacets du col de la Croix-Fry.

Author's choice

The view of Mont-Blanc from the Col des Aravis is breathtaking. The 450 m climb from La Clusaz is very beautiful and not too long. If you are feeling a little fitter, it is possible to start from Thônes and do a circuit via the Col de la Croix-Fry.



Tarentaise / Val d'Arly / Beaufortain



Tarentaise / Val d'Arly / Beaufortain



Bornes / Aravis
& Tarentaise / Val d'Arly / Beaufortain

- 

1 AVENUE VERTE DE TARENTEISE
24 km et 120 m. Cette voie verte** est étonnante. Elle est située au cœur des grandes Alpes, dominée par des stations olympiques et des neiges éternelles. Pourtant, vous pourrez la parcourir avec des petits enfants ! Un joyau !
*24 km / 120 m. This cycleway** is astonishing. It is in the middle of the Alps, overlooked by Olympic ski-resorts and snowy mountains, but easy enough even for young children. A gem!*
- 

2 LA VALLÉE OLYMPIQUE
27 km / 140 m.
- 

3 LA VALLÉE OLYMPIQUE variante rive gauche
27 km / 270 m. Qui se douterait que l'on puisse, au départ de la cité olympique, remonter la vallée de la Tarentaise avec aussi peu de dénivellation et en demeurant sur des petites voies secondaires ? De plus, la variante vous permet de faire une partie de votre itinéraire en boucle.
It is difficult to believe that such a flat route through the Tarentaise valley, mostly on minor roads, could exist. The left bank option allows you to do part of the tour as a circuit.
- 

4 LES BALCONS DE TARENTEISE
24 km / 140 m. Un circuit à la portée de tous, ce qui peut paraître paradoxal quand on regarde la carte des Alpes. Mais il faut savoir que les fonds des vallées alpines peuvent être étonnamment plats !
24 km / 140 m. This surprisingly easy circuit follows the flat base of the Tarentaise valley.
- 

5 LE VERSANT DU SOLEIL
30 km / 520 m. Le versant du soleil, c'est celui des beaux villages traditionnels. De l'autre côté de la vallée, vous apercevrez les stations géantes : La Plagne et Les Arcs, dominées par le sommet de Bellocôte et le mont Pourri.
30 km / 520 m. The traditional villages of the "versant du soleil" are in marked contrast with the ski-resorts of La Plagne and Les Arcs on the other side of the valley.
- 

6 COL DU PETIT ST-BERNARD
31 km / 1370 m. L'un des grands cols les plus agréables à escalader. La pente régulière et les lacets plats vous donneront une impression d'aisance tout en vous propulsant à plus de 2000 mètres d'altitude ! Vue exceptionnelle sur les versants glaciers de la Vanoise.
31 km / 1370 m. One of the easiest of the high mountain passes to climb. The road is never too steep, and the hairpins sometimes flat, but the summit is nevertheless at over 2000m. The view of the Vanoise Glacier is exceptional.
- 

7 LES BALCONS DE L'ARLY
61 km / 1160 m. Une belle petite route surplombant les gorges permet d'accéder directement au cœur du Val d'Arly, dans les charmantes stations-villages de Crest-Voland et Notre-Dame-de-Bellecombe.
61 km / 1160 m. A quiet road along the edge of the gorge, takes you into the heart of the Val d'Arly with its charming resort villages of Crest-Voland and Notre-Dame-de-Bellecombe.
- 

8 TRAVERSÉE DES ARAVIS
47 km ... / 1750 m... La montée au col des Aravis est à la fois sportive et plaisante, car ses lacets serrés serpentent dans un paysage de carte postale avec, à l'arrivée, une extraordinaire vue directe sur le Mont-Blanc**. Si vous souhaitez faire une belle boucle, empruntez le col de la Croix-Fry, juste avant La Clusaz, puis le col des Marais. A St-Ferréol, revenez vers Ugine.
*47 km ... / 1750 m... The picture-postcard scenery seen from the tight hairpins which wind up to the Col des Aravis will help you forget the steepness of the climb. The view of Mont Blanc** from the pass is superb. By turning left just before La Clusaz, you can do an excellent circuit via the col de Croix-Fry, the col des Marais and St. Ferréol.*
- 

9 CIRCUIT DES SAISIES
88 km / 1600 m. La montée au col des Saisies avec le Mont-Blanc qui prend de l'ampleur à chaque lacet, est un grand moment de cyclisme ! A la descente, n'empruntez surtout pas les gorges de l'Arly. Passez par Crest-Voland et remontez sur la belle route balcon de Héry-sur-Ugine.
88 km / 1600 m. The climb to the Col des Saisies, with Mont Blanc emerging in the background, is a great cycling moment. Do not descend by the Gorges d'Arly, but via Crest-Voland and the scenic road through Héry-sur-Ugine.
- 

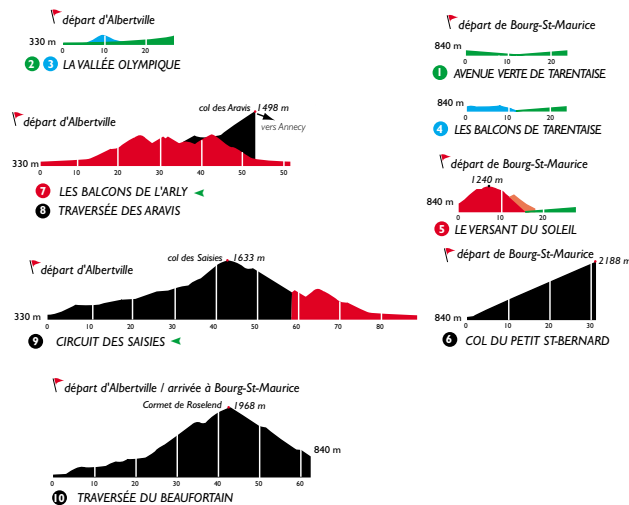
10 TRAVERSÉE DU BEAUFORTAIN
61 km / 1690 m. Pour effectuer cette superbe traversée du massif, ponctuée par la vue sur la retenue de Roselend** et le passage au Cornet de Roselend**, on profitera des forfaits d'été de la SNCF, qui permettent, certains jours, de prendre plusieurs fois le train de n'importe où dans toute la Savoie.
*61 km / 1690 m. This superb traverse of the Beaufortain with its magnificent views of Lake Roselend** and the climb to the Cornet de Roselend, is made even more attractive by SNCF's special offer which, on certain days, allows one day's unlimited travel on the area's trains.*

Coup de cœur

Les Balcons de Tarentaise combinent le passage dans de beaux villages à l'architecture typique, et un retour sur la superbe Avenue Verte de Tarentaise, entre l'Isère et ses rafeleurs, et les hauts sommets de la Vanoise. De plus, vous longerez un superbe plan d'eau à baignade**. La totale !

Author's choice

The Balcons de Tarentaise circuit takes you through picturesque traditional villages, dominated by the high summits of the Vanoise, and brings you back beside the Isère River, along the Tarentaise cycleway. You also go past a superb bathing lake**: who could ask for more?



Bornes / Aravis & Tarentaise / Val d'Arly / Beaufortain

Liste des Offices de Tourisme / List of Tourist Offices

Bornes / Aravis

Anney	04 50 45 00 33
Anney-le-Vieux	04 50 23 86 42
Cluses	04 50 98 31 79
Doussard	04 50 44 81 69
Flumet / St-Nicolas-La-Chapelle	04 79 31 61 08
La Clusaz	04 50 32 65 00
La Giettaz	04 79 32 91 90
La Roche-sur-Foron	04 50 03 36 68
Le Grand-Bornand	04 50 02 78 00
Les Saisies	04 79 38 90 30
Manigod	04 50 44 92 44
Menthon-St-Bernard	04 50 60 14 30
Mont-Saxonex	04 50 96 97 27
Notre-Dame-de-Bellecombe	04 79 31 61 40
Sevrier	04 50 52 40 56
St-Jean-de-Sixt	04 50 02 70 14
St-Jorioz	04 50 68 61 82
Talloires	04 50 60 70 64
Thônes	04 50 02 00 26
Thorens-Glières	04 50 22 40 31
Ugine / Héry-sur-Ugine	04 79 37 56 33
Veyrier-du-Lac	04 50 60 22 71

Tarentaise / Val d'Arly / Beaufortain

Albertville	04 79 32 04 22
Arèches-Beaufort	04 79 38 37 57
Bourg-St-Maurice	04 79 07 04 92
Bozel	04 79 55 03 77
Brides-les-Bains	04 79 55 20 64
Champagny-en-Vanoise	04 79 55 06 55
Courchevel	04 79 08 00 29
Crest-Voland / Cohemnoz	04 79 31 62 57
Flumet / St-Nicolas-La-Chapelle	04 79 31 61 08
La Giettaz	04 79 32 91 90
La Léchère	04 79 22 51 60
La Plagne	04 79 09 79 79
La Rosière 1850 / Montvalezan	04 79 06 80 51
La Tania	04 79 08 40 40
Les Ares	04 79 07 12 57
Les Ménuires	04 79 00 73 00
Les Saisies	04 79 38 90 30
Méribel	04 79 08 60 01
Montchavin-les-Coches	04 79 07 82 82
Moitières	04 79 24 04 23
Notre-Dame-de-Bellecombe	04 79 31 61 40
Peisey-Vallandry	04 79 07 94 28
Pralognan-la-Vanoise	04 79 08 79 08
Seez / St-Bernard	04 79 41 00 15
Ste-Foy-Tarentaise	04 79 06 95 19
Ugine / Héry-sur-Ugine	04 79 37 56 33
Val d'Isère	04 79 06 06 60
Valmorel	04 79 09 85 55
Val Thorens	04 79 00 08 08



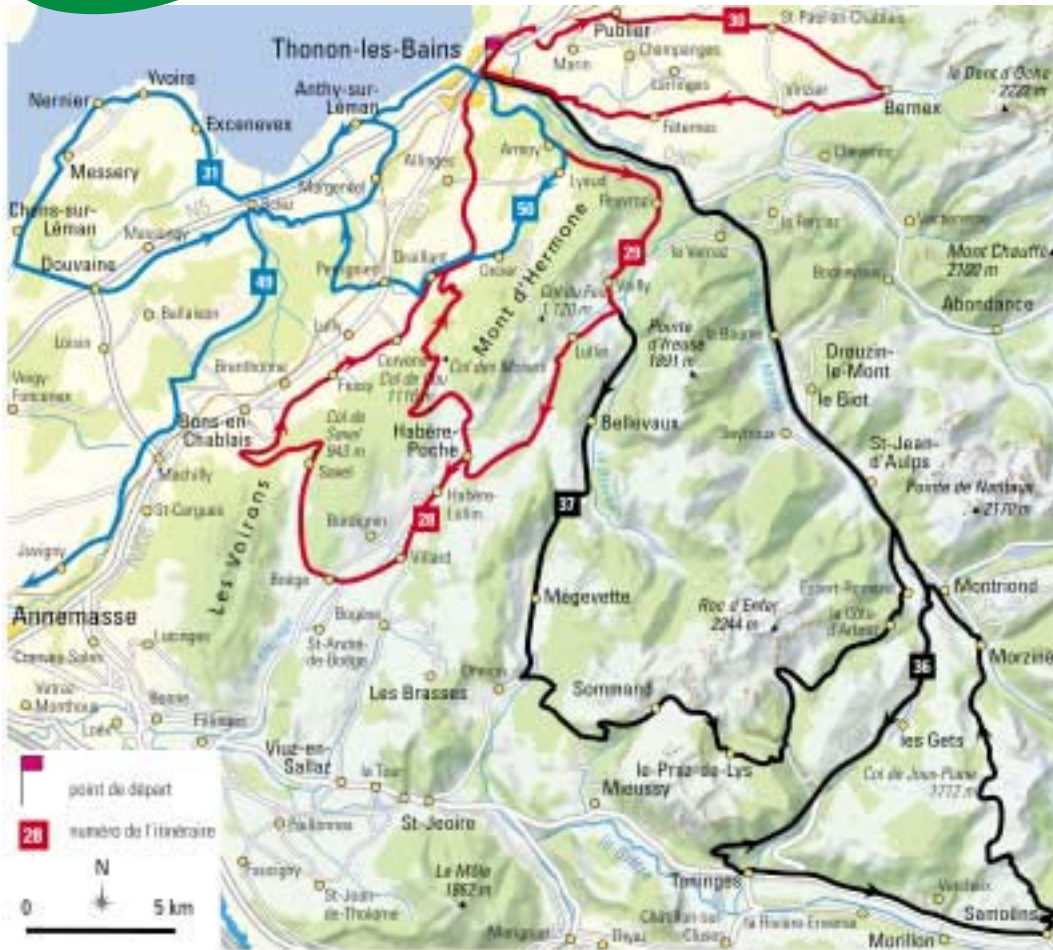
Léman / Portes du Soleil & Faucigny / Grand Massif



Du lac Léman à l'Arve, première rivière de Haute-Savoie, voici un crescendo de circuits... Sur les rives du Léman, faites la tournée des ports, des vignobles et des campagnes du bas Chablais. Tentez la petite montagne du côté de la Vallée Verte et du plateau de Gavot. Puis direction la Ramaz pour une traversée d'altitude : Sommand, Praz-de-Lys, le col des Gets, les stations des Portes du Soleil...

Depuis Morzine, poussez jusqu'au Grand Massif, via l'incontournable col de Joux-Plane ! Mais ne manquez pas le charmant parcours entre Taninges et Samoëns, en terminant par une petite montée au Cirque du Fer-à-Cheval... entre cascades, chapelles et chalets !

The variety of cycling in the area around Lake Geneva and the River Arve is astounding. There are easy rides through the ports on the shores of the lake and around the vineyards and fields of the Bas Chablais, and slightly more difficult circuits in the hills around the Vallée Verte and the Gavot plateau. If you are feeling good, you could do a high level traverse from La Ramaz, through Sommand, Praz-de-Lys, the Col des Gets, and the resorts of The Portes du Soleil. You could also explore the Grand Massif from Morzine, taking in the classic ascent of the Col de Joux-Plane, or do the charming circuit between Taninges and Samoëns, rounding it all off with the short climb, past waterfalls, chapels and chalets, to the Cirque du Fer-à-Cheval...



Léman / Portes du Soleil



31 CIRCUIT DU BAS CHABLAIS ▲

50 km et 100 m de dénivellée.
 À l'aller : les rives du lac et Yvoire** avec, à tout moment, la possibilité de revenir sur ses pas. En seconde partie : les coteaux et le charme des villages de l'arrière-pays.
 50 km / 100 m. The outward leg follows the lakeshore to the charming village of Yvoire**. The return leg venture into the hills but it is always possible to do a round-trip along the lakeshore.



50 CIRCUIT DE PLANBOIS ▲

32 km et 260 m de dénivellée.
 Une jolie petite boucle, au prix d'une bonne montée au départ. On appréciera les ombrages de la forêt de Planbois.
 32 km / 260 m. A pleasant little circuit but with quite a sharp climb at the beginning. The shade provided by the forest of Planbois can be very welcome.



49 THONON / ANNEMASSE ▲

38 km / 330 m. Itinéraire spécialement balisé pour les cyclistes itinérants.
 38 km / 330 m. The route is signposted for cycle-tourers crossing the area.



30 CIRCUIT DE GAVOT

37 km et 650 m. La montagne sur un plateau avec la Dent d'Oche** toute proche.
 37 km / 650 m. A plateau close to the Dent d'Oche**, with superb views.



29 TOUR DU MONT D'HERMONE

45 km et 840 m de dénivellée,
 45 km and 840 m.



28 CIRCUIT DE LA VALLÉE VERTE

66 km / 950 m. Avec ces deux belles boucles et des variantes, les amateurs peuvent faire une impressionnante moisson de cols faciles.
 66 km / 950 m. With these two great circuits and their variants you can do an impressive tour of easy passes.



36 CIRCUIT DE JOUX-PLANE

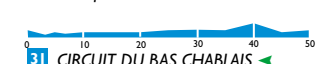
116 km et 1800 m de dénivellée,
 116 km and 1800 m.



37 TOUR DU ROC D'ENFER

96 km et 1740 m de dénivellée. Réservés aux amateurs des "Cols Durs" et des "100 Cols" !
 96 km and 1740 m. For those who enjoy steep climbs.

tous départs de Thonon-les-Bains 430 m



col de Terramont 1090 m
 col des Moises 1120 m



col de Terramont 1090 m
 943 m
 col de Saxel



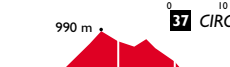
660 m



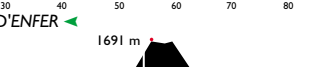
col de La Ramaz 1559 m
 col de Jambaz 1090 m
 col d'Encrenaz 1433 m



990 m



col des Gets 1170 m
 1691 m



990 m



col des Gets 1170 m
 1691 m



Coup de cœur

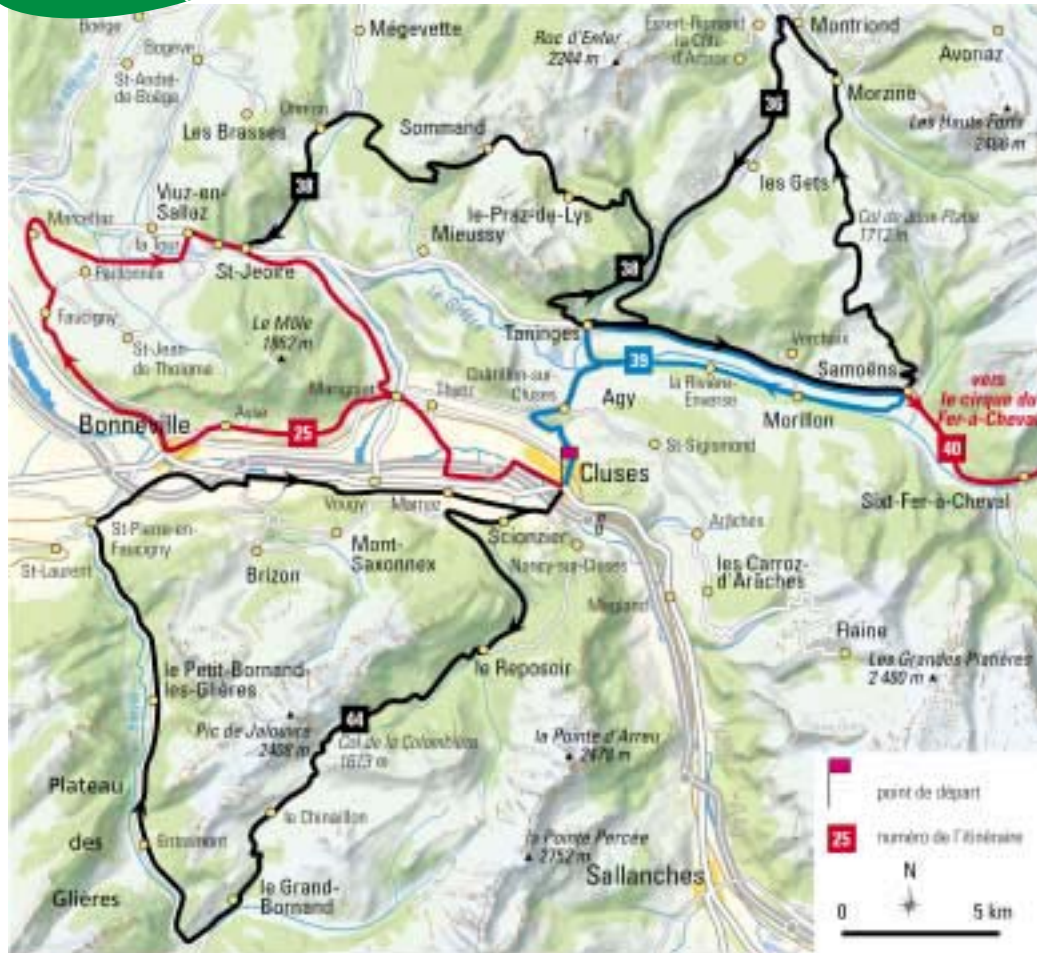
Le Circuit du bas Chablais s'impose en tant que coup de cœur. En première partie, vous roulez en bordure du lac. S'il y a trop de monde à Yvoire**, préférez un arrêt à Nernier avant de rentrer à l'intérieur des terres. De charmantes petites routes vous conduiront ensuite de village en village jusqu'au point de départ que vous aurez choisi, de préférence, à l'écart de la ville.

Author's choice

The "Circuit du bas Chablais" was an obvious choice here, especially if you start just outside Thonon. The first part beside Lake Geneva takes you to the very popular village of Yvoire**. If Yvoire is too crowded, Nernier may be a better place to take a break. After Nernier, the route turns inland along a series of minor roads that wind back to Thonon through superb countryside and picturesque villages.



Faucigny / Grand Massif



Faucigny / Grand Massif



39 BOUCLE DU GIFFRE ▲
42 km et 430 m de dénivelée totale,
42 km / 430 m.

40 Aller retour du FER-À-CHEVAL
68 km et 580 m de dénivelée depuis Cluses.
La Boucle du Giffre est un beau circuit à la portée de beaucoup, et le Fer-à-Cheval un grand site** au bout d'un aller et retour tentant !
68 km / 580 m starting from Cluses.
*The beautiful Giffre circuit is within the capabilities of many cyclists and the Fer-à-Cheval** simply magnificent*

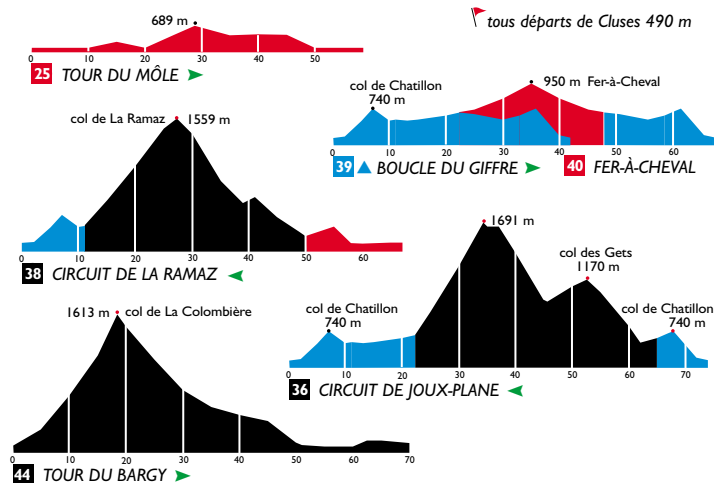
25 TOUR DU MÔLE
55 km et 300 m. Mesurez votre effort dans les côtes d'Ayse et d'Hyot, bien connues des cyclistes locaux, afin d'apprécier plus loin les panoramas du Faucigny. Un arrêt s'imposera au lac du Môle**, avant un beau retour à flanc entre St-Jeoire et Marignier.
55 km / 300 m. *Pace yourself during the climbs in order to have the energy to appreciate the views over the Faucigny area. A break at the Lac du Môle** is a must. Beautiful return journey along the side of the hills between St-Jeoire and Marignier.*

38 CIRCUIT DE LA RAMAZ
67 km / 1300 m de dénivelée,
67 km / 1300 m.

36 CIRCUIT DE JOUX-PLANE
74 km et 1620 m de dénivelée.
Des grands cols qui se méritent !
74 km / 1620 m.
High passes which have to be earned.

44 TOUR DU BARGY
70 km et 1160 m de dénivelée cumulée.
Le col de la Colombière**, comme celui de Joux-Plane**, a vu passer le Tour de France. Mettez vos pneus dans la trace des champions !
70 km / 1160 m. *The Col de la Colombière**, like the Col de Joux-Plane**, has been a point of passage for the Tour de France. Follow in the tracks of the champions !*

Léman / Portes du Soleil & Faucigny / Grand Massif



Coup de cœur
Pour réduire la belle Boucle du Giffre à la taille d'une promenade très accessible, partez de Taninges. Cela vous donnera des ressources pour faire éventuellement l'aller et retour du Fer-à-Cheval**.

Author's choice
*Shortening the "Boucle du Giffre" by starting in Taninges, and adding a return trip to the Fer-à-Cheval** makes a superb ride that is not too difficult.*



Léman / Portes du Soleil & Faucigny / Grand Massif

Liste des Offices de Tourisme / List of Tourist Offices

Léman / Portes Du Soleil

Abondance	04 50 73 02 90
Bellevaux	04 50 73 71 53
Bernex	04 50 73 60 72
Boège Vallée Verte	04 50 39 11 28
Douvaine	04 50 94 10 55
Evian-Les-Bains	04 50 75 04 26
Excenevex	04 50 72 89 22
Les Gets	04 50 75 80 80
Lullin (Val d'Hermone)	04 50 73 82 05
Mieussy (Sommand)	04 50 43 02 72
Montriond (le lac)	04 50 79 12 81
Morzine	04 50 74 72 72
Publier (Amphion)	04 50 70 00 63
Samoëns	04 50 34 40 28
St-Jean-d'Aulps	04 50 79 65 09
St-Jeoire (les Brasses)	04 50 35 91 83
Taninges (Praz de Lys)	04 50 34 25 05
Thollon-Les-Mémises	04 50 70 90 01
Thonon-les-Bains	04 50 71 55 55
Verchaix	04 50 90 10 08
Viuz-en-Sallaz	04 50 36 86 24
Yvoire	04 50 72 80 21

Faucigny / Grand Massif

Avoriaz	04 50 74 02 11
Boège Vallée Verte	04 50 39 11 28
Bonneville	04 50 97 38 37
Cluses	04 50 98 31 79
Cordon	04 50 58 01 57
Flaine	04 50 90 80 01
La Roche-sur-Foron	04 50 03 36 68
Le Grand-Bornand	04 50 02 78 00
Les Carroz	04 50 90 00 04
Les Gets	04 50 75 80 80
Mieussy (Sommand)	04 50 43 02 72
Montriond (le lac)	04 50 79 12 81
Mont-Saxonnex	04 50 96 97 27
Morzine	04 50 74 72 72
Passy	04 50 58 80 52
Sallanches	04 50 58 04 25
Samoëns	04 50 34 40 28
Servoz	04 50 47 21 68
Sixt-Fer-à-Cheval	04 50 34 49 36
St-Jean-de-Sixt	04 50 02 70 14
St-Jeoire (les Brasses)	04 50 35 91 83
Taninges (Praz de Lys)	04 50 34 25 05
Verchaix	04 50 90 10 08
Viuz-en-Sallaz	04 50 36 86 24



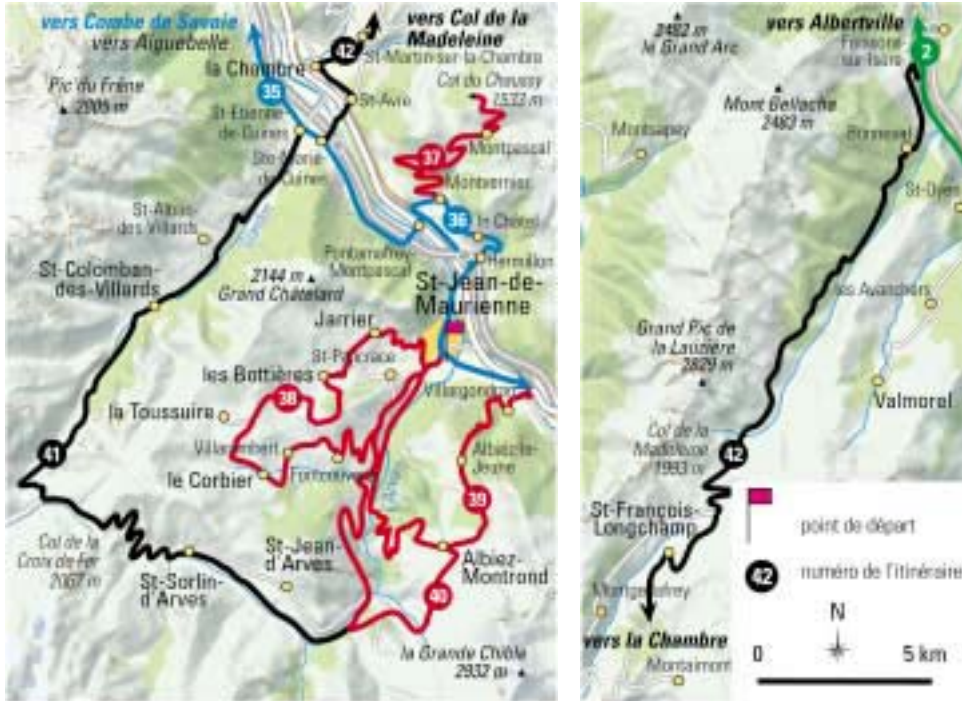
Maurienne / Arvan-Villards / Lauzière & Haute-Maurienne / Galibier



The Maurienne Valley is home to many of cycling's most famous passes: Glandon, Madeleine, Galibier and Iseran, to name but a few. Cycling through this land of jagged peaks and eternal snow is a fabulous experience. On a gentler note, the "Maurienne" circuit follows peaceful country roads beside the River Arc all the way to St.-Jean-de-Maurienne. The Haute-Maurienne Valley has always been, and is still, one of the most beautiful parts of the Alps, as the views from col du Mont-Cenis or the col de l'Iseran will show you.

Que la vallée de la Maurienne est belle depuis les lacets du col du Télégraphe ! Une fois entré dans cet univers de haute montagne, vous évoluez entre vallées profondes, cols alpins prestigieux comme le Galibier, paysages minéraux, stations de sports d'hiver...

L'itinéraire balisé de "La Maurienne" permet de remonter la vallée de l'Arc jusqu'à Saint-Jean-de-Maurienne par d'agréables petites routes. Quant à la Haute-Maurienne, elle est depuis longtemps l'une des plus belles contrées des Alpes... Ce que confirment les vues depuis les pentes du col du Mont-Cenis ou de l'Iseran !

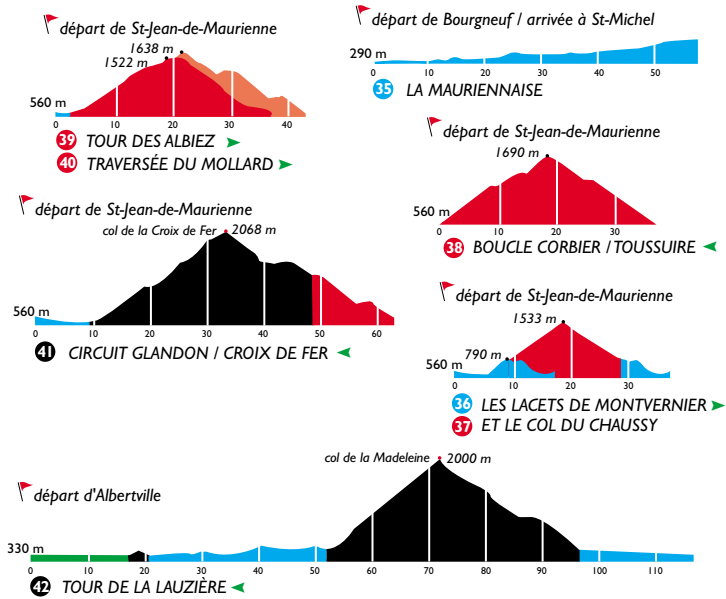


Maurienne / Arvan-Villards / Lauzière



Maurienne / Arvan-Villards / Lauzière & Haute-Maurienne / Galibier

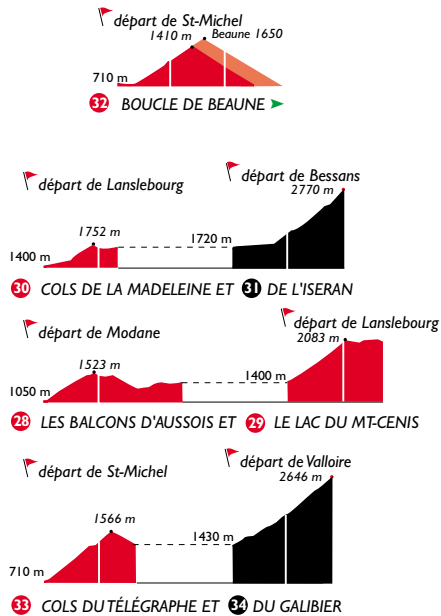
- 
35 LA MAURIENNAISE
 58 km / 600 m. Depuis que l'autoroute est passée par là, la Maurienne est devenue un jardin ! Ce parcours en fond de vallée est donc des plus agréables. On pourra rebrousser chemin à n'importe quel moment.
58 km / 600 m. Since the motorway was built, the lower Maurienne valley has become much greener, making this route very pleasant. The circuit can be shortened at will.
- 
36 LES LACETS DE MONTVERNIER
 17 km / 370 m.
- 
37 COL DU CHAUSSY
 37 km / 1110 m. Un parcours de base spectaculaire mais facile, avec un prolongement très athlétique si vous avez les jambes ! A noter qu'il est possible de traverser le col du Chaussey vers Montaimont par une chaussée passablement dégradée.
The first part of the tour is easy but spectacular, with a more challenging finish available if your legs are up to it. It is possible to traverse the Col du Chaussey to Montaimont, by using a dirt track that is feasible even on a road bike.
- 
38 BOUCLE CORBIER / TOUSSUIRE
 35 km / 1100 m. Une route aux multiples lacets pour découvrir les contrastes de deux stations jumelles, dont l'une s'enorgueillit des exploits de Sébastien Amiez aux Jeux olympiques de Salt Lake City !
35 km / 1100 m. A road with innumerable hairpins goes through these two very different, but connected, ski-resorts. La Toussuire is home to Sébastien Amiez, winner of the gold medal in the slalom event at the Salt Lake City Olympics.
- 
39 TOUR DES ALBIEZ
 37 km / 980 m.
- 
40 TRAVERSÉE DU MOLLARD
 44 km / 1230 m. Un beau parcours à tiroir pour répondre à votre humeur et à votre forme. Il débute par les beaux lacets ombragés d'Albiez-le-Jeune et se poursuit avec les Aiguilles d'Arves** en arrière-plan.
*44 km / 1230 m. A tour that can be lengthened (or shortened) to suit your mood and the state of your legs. It starts with the sharp hairpins below Albiez-le-Jeune and continues with the Aiguilles d'Arves** in the background.*
- 
41 CIRCUIT GLANDON / CROIX DE FER
 62 km / 1760 m. Un itinéraire mythique mais pas inhumain ! Faites halte à l'une des agréables terrasses de St-Colomban avant d'attaquer les dernières rampes du Glandon, qui excèdent nettement les 10%. À la Croix de Fer, panorama** sur les Aiguilles d'Arve.
*62 km / 1760 m. This mythical circuit is certainly difficult but not inhuman. Stop off at one of the roadside cafés in St. Colomban before attacking the final slopes up to the Col du Glandon. The last few kilometres are at more than 10%. The panorama of the Aiguilles d'Arves** from the Croix de Fer, is stunning.*
- 
42 TOUR DE LA LAUZIÈRE
 118 km / 2 000 m. L'altitude du col de la Madeleine** est en réalité de 1993 m. Mais on nous pardonnera de l'avoir arrondi pour récompenser votre courage ! Le profil donne une idée de votre exploit. Si vous craignez le soleil, faites la boucle dans l'autre sens.
*118 km / 2000m. The Col de la Madeleine** is actually at 1993 m but, after the effort you have put in, no one will blame you for claiming a "two-thousander". For those who prefer climbing in the shade, the tour can be done in the other direction.*



Coup de cœur
 Les Lacets de Montvernier**, accrochés à flanc de falaise, et qui côtoient une via ferrata, forment l'une des routes les plus spectaculaires de Savoie !
 Autre surprise : la descente s'effectue au milieu des vignobles.

Author's choice
 The Lacets de Montvernier**, hanging from the side of a cliff beside a via-ferrata, is one of the most spectacular roads in Savoie. Somewhat surprisingly, the descent winds through vineyards.





Haute-Maurienne / Galibier

28 LES BALCONS D'AUSOIS
23 km : 600 m.

29 LAC DU MONT-CENIS
16 km / 700 m.

Un premier parcours en versant sud, avec pour cadre les Forts de l'Esseillon** et les forêts de pins de Sardières qui dissimulent le fameux Monolith**. Le second, par contraste, est en versant nord et débouche sur un immense panorama alpin.

16 km / 700 m. The "Balcons d'Aussois" ride traverses south-facing slopes, past the Esseillon forts and the pine forest which hides the Sardières Monolith**. The climb to Lake Mont Cenis, however, is north-facing and leads to a grandiose alpine panorama.

30 COL DE LA MADELEINE
13 km / 350 m.

31 COL DE L'ISERAN
20 km / 1050 m.

Ce col de la Madeleine, situé entre Lanslebourg et Bessans, est moins prestigieux que l'autre (n°42), mais il a son charme et un passage à forte pente. Quant au col de l'Iséran**, pendant longtemps le plus haut de France, il est l'un des fleurons du cyclotourisme alpin. La descente par le versant Tarentaise permet de tirer parti de certaines offres SNCF à la gare de Bourg-St-Maurice (cf itinéraire n°10).

This Col de la Madeleine between Lanslebourg and Bessans is less prestigious than its namesake (no.42) but it has its own charm and one very steep section. The Col de l'Iséran**, once the highest road in France, is a must for alpine cyclists. The descent to Bourg-St-Maurice is an excellent option if you have taken advantage of SNCF's special offer (see no.10).

32 BOUCLE DE BEAUNE
23 km / 720 m.

Un joli parcours à pente modérée qui peut constituer un entraînement avant d'entreprendre les montées du Télégraphe et du Galibier.

23 km / 720 m. This agreeable climb at a reasonable angle provides a good training ride before undertaking the Télégraphe or Galibier.

33 COL DU TÉLÉGRAPHE
17 km / 860 m.

34 COL DU GALIBIER
17 km / 1220 m.

Un col de légende qu'ambitionnent tous les cyclos d'Europe, et dont le premier pallier n'est pas à négliger. Mais on peut sans déchoir n'entreprendre que la seconde partie en partant de Valloire. La pente terminale, raide et souvent refroidie par le vent et les congères de neige, est héroïque ! Mais quel spectacle au sommet, entre les Parcs nationaux de la Vanoise et des Écrins !

17 km / 1220 m. This legendary pass is an ambition for all European cyclists. The first part, up to the col du Télégraph is not to be underestimated, but it is always possible to start at Valloire and only do the second leg. The final slope is steep and often cold and windy but the view from the top extends from the Vanoise to the Ecrins: magical!

Coup de cœur

Les 10 kilomètres de montée au lac du Mont-Cenis s'effectuent en pente moyenne et régulière, dans l'agréable fraîcheur d'un versant forestier. Ils sont à votre portée et votre effort sera largement récompensé face à un site grandiose.

Author's choice

The 10-kilometre climb through the forest to Lake Mont Cenis is regular and not too steep. Go for it: you will not regret it; the summit is grandiose.



Maurienne / Arvan-Villards / Lauzière & Haute-Maurienne / Galibier

Liste des Offices de Tourisme / *List of Tourist Offices*

Maurienne / Arvan-Villards / Lauzière

Aiguebelle	04 79 36 29 24
Albiez-Montrond	04 79 59 30 48
La Chambre	04 79 56 33 58
La Toussuire	04 79 83 06 06
Le Corbier	04 79 83 04 04
Les Karrelis	04 79 59 50 36
St-Colomban-des-Villards	04 79 56 24 53
St-François-Longchamp	04 79 59 10 56
St-Jean-de-Maurienne	04 79 83 51 51
St-Jean-d'Arves	04 79 59 72 97
St-Sorlin-d'Arves	04 79 59 71 77

Haute-Maurienne / Galibier

Aussois	04 79 20 30 80
Bessans	04 79 05 96 52
Bonneval-sur-Are	04 79 05 95 95
La Norma	04 79 20 31 46
Sollières-Sardières	04 79 20 52 45
Termignon-la-Vanoise	04 79 20 51 67
Val Cenis - Lanslebourg	04 79 05 23 66
Val Cenis - Lanslevillard	04 79 05 99 10
Valfréjus	04 79 05 33 83
Valloire / Galibier	04 79 59 03 96
Valmenier	04 79 59 53 69



Plus d'un guide
pour VOUS
emmener partout !

Pour les commander, adressez-vous aux Agences Touristiques de Savoie, de Haute-Savoie et à la Maison de Savoie. Voir coordonnées au verso de cette page.

They can be ordered from the Savoie and Haute-Savoie Tourist Agencies, or from the Maison de Savoie. Addresses are given on the next page.

A guidebook
and
more!

Préparer un séjour, choisir ...
et réserver :
*Organise a trip, choose...
and book:*

À Chambéry, Annecy et Paris, trois équipes vous accueillent pour vous guider dans la préparation de votre séjour en Savoie Haute-Savoie. Pour cela il vous suffit de les contacter :
For advice and assistance in organising your trip, contact one of our teams in Chambéry, Annecy or Paris :

À Chambéry
Loisirs Accueil
Savoie Réservation
www.savoie-reservation.com
tél. 04 79 85 01 09

À Annecy
Haute-Savoie Réservation
www.hautesavoie-reservation.com
tél. 04 50 23 96 00

À Paris
Maison de Savoie
www.destination-savoies.com
tél. 01 42 61 74 73



Contacts

Agence Touristique de la Savoie

24, boulevard de la Colonne
73025 Chambéry cedex
Tél. 04 79 85 12 45
Fax 04 79 85 54 68
www.savoiehautesavoie.com

Agence Touristique de la Haute-Savoie

56, rue Sommeiller - BP 348
74012 Annecy cedex
Tél. 04 50 51 32 31
Fax 04 50 45 81 99
www.savoiehautesavoie.com

Maison de Savoie

31, avenue de l'Opéra
75001 Paris
Tél. 01 42 61 74 73
Fax 01 42 61 23 16
www.destination-savoies.com

