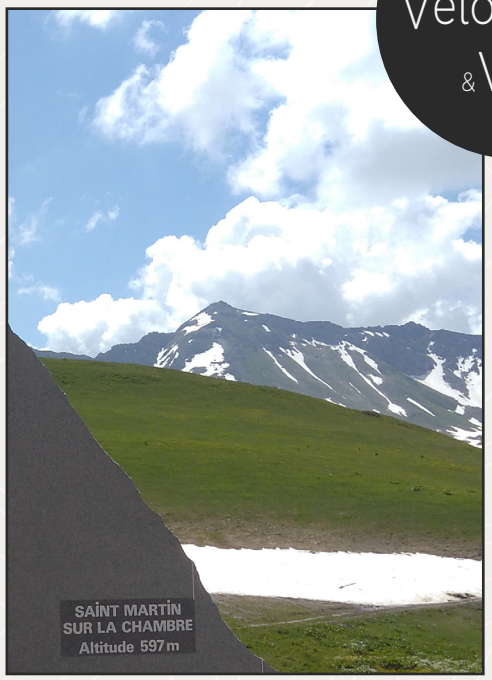
L'Entre-deux

Le Col de la Madeleine entre Maurienne et Tarentaise

3 jours - 2 nuits

Vélo route & VAE



3 jours pour découvrir deux vallées et rouler sur les traces des plus grands champions du Tour de France ayant gravi, en 2020, le mythique Col de la Madeleine !
3 jours alliant découverte et dépassement de soi mais également, bien-être ! Le centre de balnéothérapie de Saint-François Longchamp n'attendra plus que vous après votre exploit sportif !

Vous allez aimer...

- Le mix entre balade et effort
- l'ascension du COL DE LA MADELEINE
- Le plaisir de rouler sur une voie verte sécurisée

- Une immersion au coeur du massif de la LAUZIERE
- Les paysages d'alpages, terres du BEAUFORT

- rouler de villages en villages a la DÉCOUVERTE des particularités locales
- prendre le temps de se pauser et de se reposer au centre de BALNÉOTHERAPIE

www.velo-maurienne.com / #cyclomaurienne / @cyclomaurienne

Bienvenue en Maurienne,
Une destination vélo qui saura vous enchanter !

La vallée de la Maurienne est un véritable trait d'union : des Alpes du Nord (par les cols de l'Iseran et de la Madeleine) et des Alpes du Sud (par les cols du Télégraphe/ Galibier, de la Croix de Fer et du Glandon), de la France (par le Grand Cucheron ou La Mauriennaise) et de l'Italie (par le col du Mont Cenis).
La Maurienne est également une des plus longues vallées de l'arc alpin et, par sa diversité de paysages et ses richesses patrimoniales, elle vous offre un voyage spécifique quand vous la traversez !

Savez-vous que la Maurienne est considérée comme «le plus grand domaine cyclable du monde©» ?
Ce n'est pas pour son réseau de voies vertes (en tout cas, pas encore !) mais plutôt parce qu'elle accueille la plus grande concentration de cols ! des cols mythiques (Télégraphe, Galibier, Glandon, Croix de Fer, Iseran, Madeleine), des cols classiques (Mont-Cenis, Albanne, Mollard, Chaussy, Cucheron), et enfin des cols secrets (Beaune, Petit Mont-Cenis).

A vous de pédaler à présent ! Aujourd'hui le voyage à vélo se multiplie sous différentes formes avec différentes pratiques, seul ou à plusieurs, en musculaire ou en électrique. Il devient accessible et gage du respect de l'environnement.
Dans ce contexte, la Maurienne ne vous laissera pas indifférent. Vous en prendrez plein les yeux !

Une destination accueillante

Soucieuse d'offrir une prestation adaptée à la demande des cyclistes (route, VTT, vélo à assistance électrique), Maurienne Tourisme a créé le label « Qualité Cyclo Maurienne » qui rassemble des établissements volontaires et impliqués dans l'accueil des cyclistes. Ce label est aujourd'hui couplé sur le territoire avec un autre label national « Accueil vélo » qui répond également à des valeurs de qualité.

Les établissements labellisés respectent une charte et proposent des services et équipements spécifiques comme

- un garage à vélo sécurisé
- un local d'entretien
- un espace vestiaire/buanderie
- un espace de lavage
- un kit de petite réparation d'urgence
- une prise de courant 220V pour recharger les batteries
- un espace détente
- un petit-déjeuner matinal et un menu sportif pour les hébergements proposant la restauration.

Parmi les établissements labellisés de la Maurienne, nous comptons des hébergements (hôtels, chambres d'hôtes, campings, gîtes et meublés, résidences de tourisme, villages de vacances, auberges de jeunesses et refuges), des restaurants, des Offices de Tourisme, des magasins de vélo (vente, location, réparation), des moniteurs cyclo ainsi qu'un masseur à domicile.

Afin de vous proposer un service de qualité durant votre séjour, nous avons choisi de sélectionner pour chaque étape, des établissements labellisés.
Pour plus d'informations rendez vous sur: www.velo-maurienne.com (rubrique préparer son séjour)

Pour accéder à l'ensemble des services touristiques de la Maurienne, rendez-vous sur www.maurienne-tourisme.com (rubrique découverte et préparer son séjour)

Pour avoir plus d'informations sur les établissements labéllisés du secteur d'Albertville, rendez-vous sur www.pays-albertville.com

Comment venir en Maurienne ?

En train

Des TGV et T.E.R en provenance de Paris et Lyon et de Chambéry desservent entre autres, les gares de Val d'Arc Aiguebelle, St-Jean-de-Maurienne et Modane.
Pour rejoindre Val d'Arc Aiguebelle, compter:
3h15 depuis Paris (en TGV direct/ 1 par jour)
1h20 depuis Grenoble
45 min depuis Chambéry

En voiture

Par l'autoroute de Maurienne (A43), vous accédez facilement à la vallée. Temps de parcours moyens (jusqu'à Val d'Arc Aiguebelle):
1h30 depuis Lyon
2h30 depuis Turin (par le Tunnel Routier du Fréjus)
1h15 depuis Genève
1h depuis Grenoble
30 minutes depuis Chambéry

En avion

Cinq aéroports se trouvent à proximité de la Maurienne : Chambéry, Lyon Saint Exupéry, Genève, Turin, Grenoble. Ils sont accessibles en taxi ou en train.

Solution de transport de bagages

La société de transport Trans-Alpes vous propose le transport de bagages et/ou de personnes à partir de 80 € /étape (tarif à partir de 3 pers.)
Plus d'information: +33 (0)4 79 64 02 55 / info@trans-alpes.com

Un problème lors de votre séjour?

SOS Vélos : Dépannage, assistance et rapatriement 24h/24h et 7j/7j
06 50 56 72 17 - passionsorganizzz@gmail.com

Secours: 18 ou 112

LE PARCOURS GLOBAL

Niveau: difficile

- 3 jours / 2 nuits
- 117.6 km
- 2 240 m
- 1994 m
- 298 m
- Val d'Arc Aiguebelle

Villes principales traversées: Val d'Arc Aiguebelle, La Chambre, Saint-François Longchamp, Albertville

Pas de balisage spécifique. Suivre le balisage départemental «La Mauriennaise», «Col de la Madeleine», «La vallée Olympique» et V62

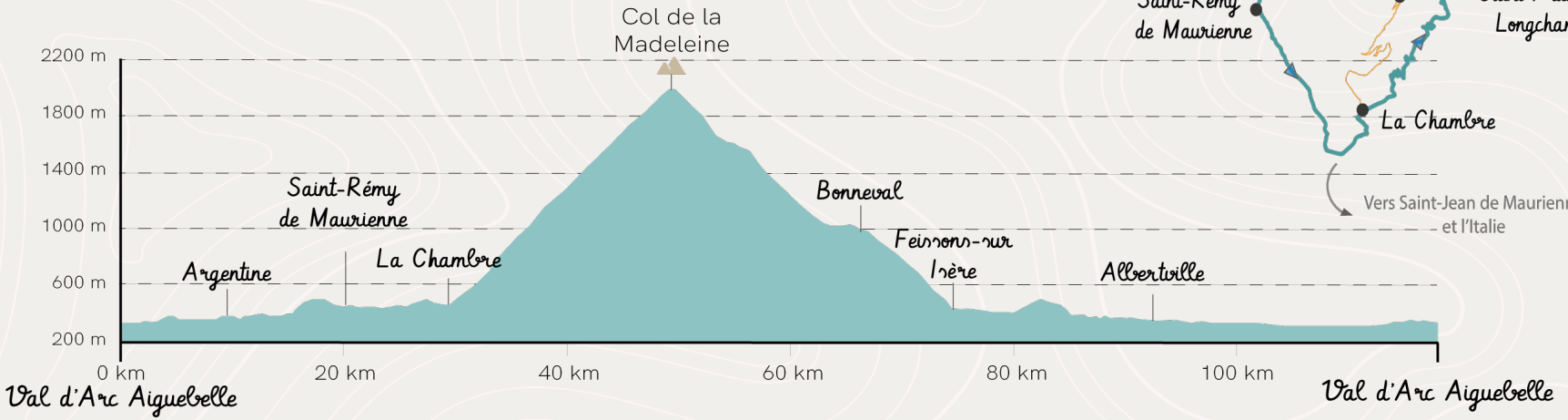
Services proposés au départ

1 MAGASIN DE VENTE / LOCATION / RÉPARATION

- Vélo minute : 2 Place Léontine Vibert à Albertville
09 72 56 31 33 / www.lemarcheduvelo.com
Possibilité de livraison du vélo de location à l'Office de Tourisme de Porte de Maurienne à Val d'Arc Aiguebelle

1 STATION MULTISERVICES pour nettoyer, régler et gonfler ses pneus avant le départ. Située devant l'Office de Tourisme de Val d'Arc Aiguebelle.

PARKING gratuit et non surveillé: gare de Val d'Arc Aiguebelle



Hébergements labellisés vélo

A Saint-Léger (sur la route à 16 km d'Aiton)

- Chambre d'hôte Domaine de la Safranière

A La Chapelle (sur la route à 20 km d'Aiton)

- Kokocinelle Ecogîte

Jour 1
Val d'Arc Aiguebelle > Saint-François Longchamp

Une première étape bien équilibrée avec une trentaine de kilomètres pour se chauffer les mollets et faire connaissance avec la Maurienne, ses villages et ses plans d'eau. Après l'échauffement, vous serez très probablement d'attaque pour grimper les pentes du mythique col de la Madeleine jusqu'à la station de Saint-François Longchamp. L'ascension finale sera pour le lendemain ! En attendant, pourquoi ne pas profiter d'un SPA au centre de balnéothérapie pour clôturer la journée ?

CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉTAPE

- Distance: 41 km
- Dénivelé + : 1 295 m
- Dénivelé - : 236 m
- Altitude max: 1 381 m
- Altitude min: 322 m

GPX
A télécharger

LES BONNES ADRESSES

Points d'information

- Office de Tourisme Porte de Maurienne de Val d'Arc Aiguebelle
- Office de Tourisme Au pied des cols de La Chambre
- Office de Tourisme de Saint-François Longchamp

Hébergements labellisés vélo

A Saint-François Longchamp (station)
- Village vacances Chalet L'Edelweiss*

A Saint-François Longchamp Montaimont
- Gite de Montaimont

Restaurants

Tous les restaurants sur www.maurienne-tourisme.com

Points de recharge en accès libre

- Office de Tourisme de Val d'Arc Aiguebelle
- Office de Tourisme de Saint-François Longchamp

Magasins de réparation

A Val d'Arc Aiguebelle
- Kit de réparation en accès libre devant l'Office de Tourisme

A Saint-François Longchamp (station)
- Ravoir Sport, Skiset L'Eterlou, Milly Sport

A VOIR / A FAIRE

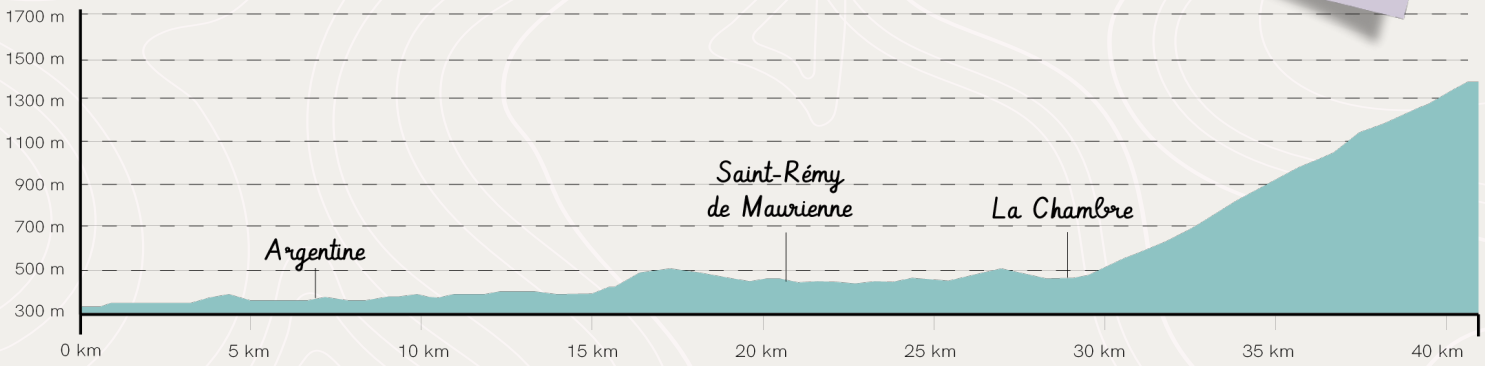
A Argentine
- Musée du Félicien sur la vie d'autrefois

A Saint-Alban d'Hurtières
- Plan d'eau des Hurtières - baignade (à la sortie d'Epierre, détour de 3 km en direction de Saint-Pierre de Belleville)

A Saint-Rémy de Maurienne
- Lac bleu - baignade

A La Chambre
- Coopérative laitière de Beaufort

A Saint-François Longchamp
- Luge 4 saisons
- Centre de balnéothérapie-piscine



Val d'Arc Aiguebelle

Saint-François Longchamp

Jour 1 (variante par Montgellafrey)
Val d'Arc Aiguebelle > Saint-François Longchamp

Cette variante vous propose sensiblement le même scénario que celui de l'étape classique à une différence près et pas la moindre ! Après une mise en jambe en douceur de villages en villages, vous attaquerez l'ascension du col de la Madeleine par la route de Montgellafrey, passage tranquille et sauvage emprunté par le Tour de France en 2020.
Cet itinéraire est moins fréquenté mais plus dur avec des pentes plus raides que le parcours classique.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉTAPE

- Distance: 44,9 km
- Dénivelé + : 1 529 m
- Dénivelé - : 239 m
- Altitude max: 1 616 m
- Altitude min: 322 m

GPX
A télécharger

A VOIR / A FAIRE

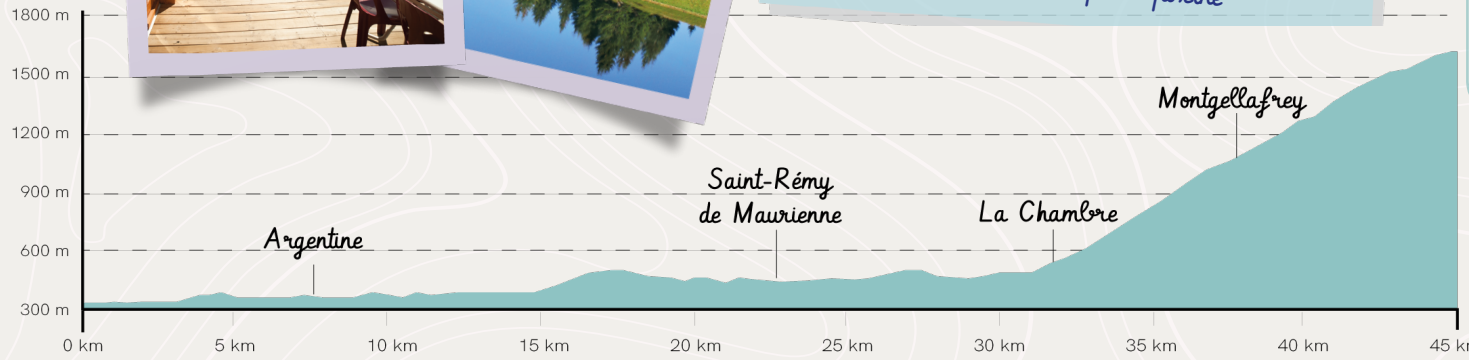
A Argentine
- Musée du Félicien sur la vie d'autrefois

A Saint-Alban d'Hurtières
- Plan d'eau des Hurtières - baignade (à la sortie d'Epierre, détour de 3 km en direction de Saint-Pierre de Belleville)

A La Chambre
- Coopérative laitière de Beaufort

A Saint-François Longchamps Montgellafrey
- Lac et refuge de la Grande Léchère (petit détour)

A Saint-François Longchamp (station)
- Luge 4 saisons
- Centre de balnéothérapie - piscine



Val d'Arc Aiguebelle

Saint-François Longchamp

LES BONNES ADRESSES

Points d'information

- Office de Tourisme Porte de Maurienne de Val d'Arc Aiguebelle
- Office de Tourisme Au pied des cols de La Chambre
- Office de Tourisme de Saint-François Longchamp

Hébergement labellisé vélo

A Saint-François Longchamp (station)
- Village vacances Chalet L'Edelweiss*

A Saint-François Longchamp Montgellafrey
- Refuge du lac de la Grande Léchère

Restauration

A Saint-François Longchamp Montgellafrey
- Refuge du lac de la Grande Léchère

Tous les restaurants sur www.maurienne-tourisme.com

Magasins de réparation labellisés vélo

A Val d'Arc Aiguebelle
- Kit de réparation en accès libre devant l'Office de Tourisme

A Saint-François Longchamp (station)
- Ravoir Sport, Skiset L'Eterlou, Milly Sport

Points de recharge en accès libre

- Office de Tourisme de Val d'Arc Aiguebelle

Jour 2
Saint-François Longchamp > Albertville

C'est le grand jour, celui de l'ascension du Col de la Madeleine !
Le plus dur a été fait la veille; vous n'avez plus qu'à «savourer» les 5 derniers kilomètres de dénivelé du jour.
Au sommet, peut-être aurez-vous la chance d'aperçevoir le massif du Mont Blanc et, du côté de la Maurienne, le Pic de l'Etendard, les Aiguilles d'Argentière ou les majestueuses Aiguilles d'Arves ?
S'en suivra une longue descente jusqu'à la ville Olympique d'Albertville.

CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉTAPE

- Distance: 51.5 km
- Dénivelé + : 798 m
- Dénivelé - : 1 839 m
- Altitude max: 1 993 m
- Altitude min: 338 m

GPX
A télécharger

LES BONNES ADRESSES

Points d'information labellisés

- Office de Tourisme de Saint-François Longchamp
- Syndicat d'initiative de Celliers
- Office de Tourisme de la Léchère-les-Bains
- Maison du Tourisme du Pays d'Albertville

Magasin de réparation labellisé

- Vélo Minute à Albertville
- Culture Vélo à Gilly sur Isère

Restaurant labellisé

- Auberge de Costaroche à Albertville Conflans
- Autres restaurants (non labellisés) sur www.pays-albertville.com

Points de recharge en accès libre

- Camping Marie-France*** à la Léchère
- Maison du Tourisme du Pays d'Albertville

Hébergements labellisés vélo

A la Bathie
- Chambre d'hôtes Les Clarines

A Albertville
- Hôtels Le Roma***, La citadelle de Conflans, Auberge de Costaroche**
- Chambres d'hôtes Au Cheval blanc, Le Clos du Tilleul, Villa Léontine

A Mercury
- Gîte La Ferme de Noémie***

A Tournon
- Chambre d'hôte et gîte Domaine du Grand Cellier

A Frontenex
- Studio La Grange neuve***

Autres hébergements sur www.pays-albertville.com

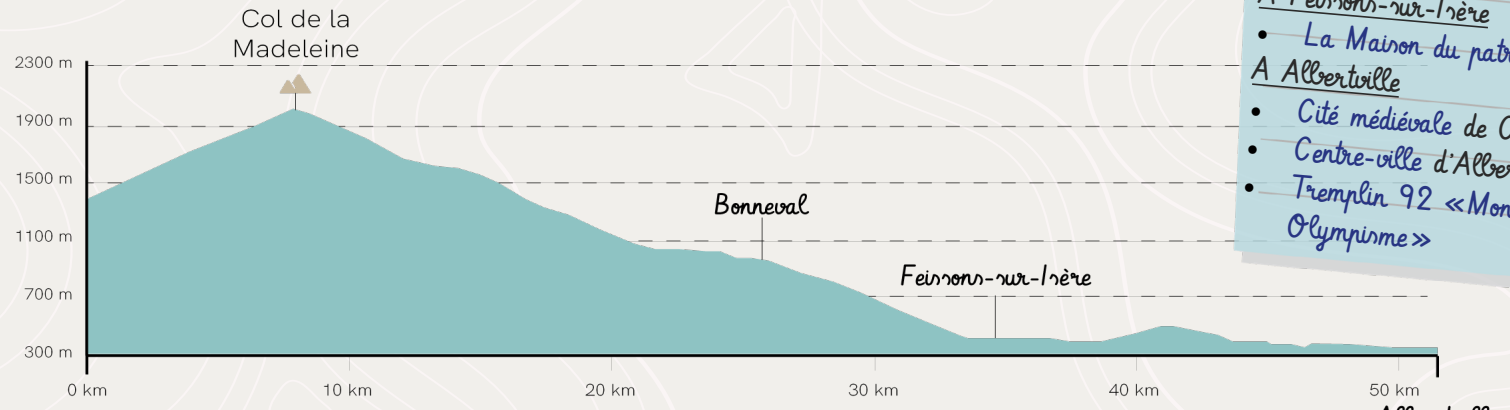
A VOIR / A FAIRE

A Celliers
- Sentier thématique sur les avalanches

A la Léchère-les-bains
- Les thermes: cure du cycliste d'1 journée, le Spa Ô des Lauzes et l'espace muséographique Aquacalida
- Les cascades du Morel

A Feissons-sur-Isère
- La Maison du patrimoine

A Albertville
- Cité médiévale de Conflans
- Centre-ville d'Albertville
- Tremplin 92 «Montagne et Olympisme»



Jour 3
Albertville > Val d'Arc Aiguebelle

Une dernière étape tout en douceur qui s'effectue en grande partie sur la véloroute 62 en provenance d'Annecy. Sur ce secteur, le parcours se déroule sur les berges de l'Isère et dans sa plaine agricole avec pour décor, les massifs imposants des Préalpes du Beaufortain, des Bauges, de Belledonne et au loin, de la Chartreuse.
De quoi apprécier ce retour en toute tranquillité !

CARACTÉRISTIQUES DE L'ÉTAPE

- Distance: 25,4 km
- Dénivelé + : 90 m
- Dénivelé - : 108 m
- Altitude max: 298 m
- Altitude min: 345 m

GPX
A télécharger

A VOIR / A FAIRE

Sur la V62
- Plan d'eau - baignade de Grignon
- Plan d'eau et base de loisirs de Saint-Hélène-sur-Isère

A proximité de la V62 (détour de 4 km A/R)
- Village musée de la Combe de Savoie sur la vie d'autrefois

A Val d'Aarc Aiguebelle
- Espace d'art virtuel Le Cairn

LES BONNES ADRESSES

Points d'information
- Maison du Tourisme du Pays d'Albertville
- Office de Tourisme Porte de Maurienne de Val d'Arc Aiguebelle

Hébergements
A Saint-Léger (sur la route à 16 km d'Aiton)
- Chambre d'hôte Domaine de la Safranière

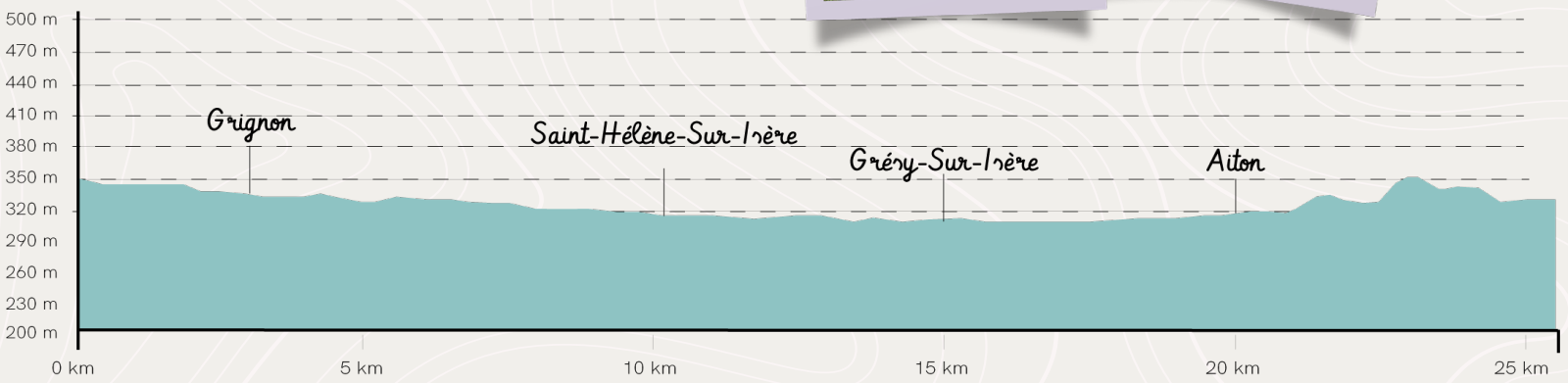
A La Chapelle (sur la route à 20 km d'Aiton)
- Kokocinelle Ecogîte

Autres hébergements sur www.maurienne-tourisme.com

Restauration
Tous les restaurants sur www.maurienne-tourisme.com

Magasin de réparation
- Vélo Minute à Albertville
- Culture Vélo à Gilly sur Isère

Point de recharge en accès libre
- Office de Tourisme Porte de Maurienne de Val d'Arc Aiguebelle



Les règles de bonne conduite

- Ne roulez pas trop près de l'accotement, pour éviter les ornières ou gravillons.
- Dans les virages, serrez au maximum à droite car les voitures ne vous voient qu'au dernier moment.
- Soyez particulièrement prudent lors du passage d'un camion: l'appel d'air risque de vous déséquilibrer.
- Pour les traversées de tunnels ou en cas de mauvaise météo, pensez à avoir des éclairages et tenues réfléchissantes.
- Si vous roulez en groupe, roulez à deux de front ou en file indienne.
- La nuit, en cas de dépassement par un véhicule ou lorsque les circonstances l'exigent (chaussée étroite), placez-vous systématiquement en file indienne.
- Si votre groupe compte plus de dix personnes, scindez-le.

⚠ ATTENTION, les VAE sont très lourds et auront tendance à prendre de la vitesse en descente. Pensez à freiner !

En savoir plus: www.securite-routiere.gouv.fr

Bientôt, à vous votre photo souvenir !

#cyclomaurienne

Photos: Couverture - Col de la Madeleine ©M.Trochu. p2 Sur la route du col ©M.Trochu. p3 VAE Porte de Maurienne©A.Pernet. p5 Plan d'eau des Hurtières ©OT Porte de Maurienne, Luge 4 saisons ©A.Pernet. p6 Refuge et lac de la Grande Léchère, Espace balnéo Saint-Francois Longchamp ©A.Pernet. p7 Cité médiévale de Conflanst ©Agence Thuria, Place de l'Europe, centre-ville d'Albertville ©A.Morandina, Cascades du Morel ©Scalpfotos, p8 Plan d'eau de Grésy-sur-Isère, Ecomusée de la Combe de Savoie, Plan d'eau de Saint-Hélène-sur-Isère ©A.Morandina, p9 Col du Télégraphe ©O.Godin. p10 Espace balnéo Saint-Francois Longchamp ©A.Pernet, col de la Madeleine @OT SFL, vache Tarine ©A.Gros.

Les incontournables de l'itinéraire en image !

L'Espace balnéothérapie

de Saint-François Longchamp est un petit peu le graal après un gros effort physique ! Les bassins d'eau fraiche, jets hydromassants, spas et banquettes à bulles garantissent un moment de bien-être hors du temps.

Le Col de la Madeleine

Trait d'union entre la Maurienne et la Tarentaise, ce col mythique flirte avec les 2000m d'altitude.
Sa montée se mérite sur près de 19 kilomètres et une pente moyenne de 8% mais vaut le détour avec un panorama exceptionnel au sommet !

Cité médiévale de Conflans

Un quartier d'Albertville où le temps semble s'être arrêté. Juchée sur son rocher, la vénérable bourgade renferme dans son enceinte fortifiée des trésors architecturaux du Moyen-Age et des époques ultérieures.

Le Beaufort

est produit à partir du lait de quelques 10.400 vaches de race Tarine ou Abondance. Ces vaches, pour la période d'été, peuplent les alpages et permettent ainsi, le maintien du système agropastoral qui modèle nos montagnes.

Roadbook proposé par Maurienne Tourisme

www.velo-maurienne.com
www.maurienne-tourisme.com

Plus d'informations:
info@maurienne-tourisme.com
+33 (0)4.79.83.23.94