



# Val Cenis / Valloire

## Route des Grandes Alpes® à vélo



**Départ**  
Val Cenis

**Arrivée**  
Valloire

**Durée**  
3 h 49 min

**Distance**  
57,32 Km

**Niveau**  
Ça grimpe

**Thématique**  
Montagnes

Oui, c'est une étape de liaison de Route des Grandes Alpes® ! Mais, pas n'importe laquelle : ici vous êtes en lisière du parc national de la Vanoise, au cœur de la Haute-Maurienne Vanoise. Lorsque vous quittez Val-Cenis et entamez la descente vers Modane, vous traversez les jolis villages de Termignon, Sollières-Sardières, Bramans, Avrieux, Aussois (en vous écartant un peu de la route). Modane est une ville en pleine mue, à partir de laquelle on peut rejoindre l'Italie par le tunnel routier et ferroviaire du Fréjus. L'arrivée à Valloire se fait après le passage du col du Télégraphe, surmonté par le fort du même nom.

## Du Val Cenis à Valloire par le col du Télégraphe

### Itinéraire Nord / Sud

↗ 1154 m ↘ 973 m

Une bonne vingtaine de kilomètres de descente légère vous permet de relier Val-Cenis à Modane. L'itinéraire classique traverse Termignon, Sollières-Sardières, Bramans, Villarodin et permet de profiter de la vue sur les fortifications de la Barrière de l'Esseillon. Le second itinéraire, moins fréquenté, passe par Aussois. À partir de Modane, les deux routes se rejoignent et vous poursuivez, toujours en descente jusqu'à Saint-Michel-de-Maurienne, où vous attendent les premières pentes du col du Télégraphe (1566 m pour 851 m de dénivelé). 12 km plus haut, vous êtes au sommet, où moins de 5 km de descente vous amènent jusqu'à Valloire-Galibier, la bien-nommée.

### Itinéraire Sud / Nord

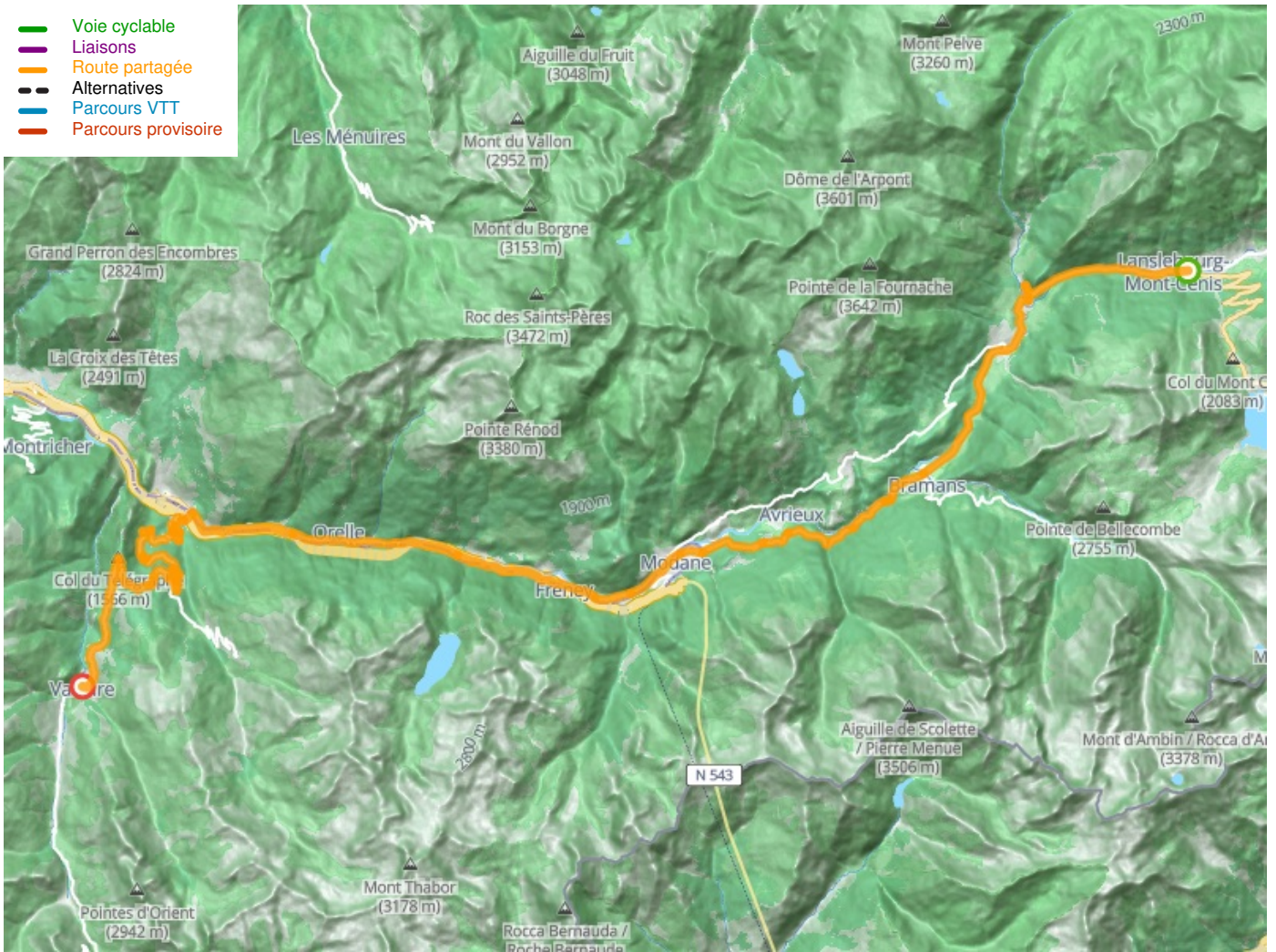
↗ 973 m ↘ 1154 m

De Valloire-Galibier, la bien-nommée, 5 km de montée à 3,5% vous amènent au sommet du col du Télégraphe (1566 m). 12 km et 851 m plus bas, vous êtes à Saint-Michel-de-Maurienne. Pour accomplir la dernière vingtaine de kilomètres jusqu'à Val-Cenis, vous pouvez choisir entre deux itinéraires. Le classique traverse Villarodin, Bramans, Sollières-Sardières, Termignon et permet de profiter de la vue sur les fortifications de la Barrière de l'Esseillon. Le second itinéraire, moins fréquenté, passe par Aussois.

### À ne pas manquer

- **Haute-Maurienne Vanoise** : le territoire, situé en lisière du parc national de la Vanoise, regroupe six stations : Aussois, Bessans, Bonneval-sur-Arc, La Norma, Val Cenis, Valfréjus et la petite ville de Modane. Un concentré de tout ce qu'il est possible de voir et de faire en montagne !
- **Valloire-Galibier** : la grande station de Maurienne et très beau village d'altitude, constitué de 17 hameaux, éparpillés sur la route du col du Galibier, porte des Alpes du Sud.
- **La vallée de la Maurienne** : le plus grand domaine cyclable du monde...
- **La Barrière de l'Esseillon** : 5 forts, situés sur les communes d'Aussois et d'Avrieux, construits sur un promontoire rocheux, afin de protéger l'ancien royaume de Piémont-Sardaigne d'une invasion française.
- **Le fort du Télégraphe** : construit entre 1885 et 1893, sur le site d'un des relais du télégraphe aérien Chappe de la ligne impériale Paris-Milan. Dix minutes à pied, depuis le parking du Col du Télégraphe, pour une vue imprenable sur la vallée.

- Voie cyclable
- Liaisons
- Route partagée
- Alternatives
- Parcours VTT
- Parcours provisoire



**Départ**  
Val-Cenis



**Arrivée**  
Valloire

