Variante Bourg-Saint-Maurice / Saint-François-Longchamp

Route des Grandes Alpes à Vélo

Départ
Bourg-Saint-Maurice

Arrivée
Saint-François-Longchamp

Durée
5 h 20 min

Distance
80,02 Km

Niveau
Très difficile

Voilà l'étape du col de la Madeleine (1993 m), point de passage mythique entre les vallées de la Tarentaise et de la Maurienne. Le col de la Madeleine est aussi très utile aux itinérants de Route des Grandes Alpes®, lorsque le col de l'Iseran, au-dessus de Val d'Isère, est encore fermé. Suggestion réservée aux explorateurs à (très) gros mollets : un long écart depuis Moutiers, via Brides-les-Bains, pour gravir le col de la Loze (2304 m), voie verte d'altitude entre Méribel et Courchevel. Ses ruptures de pentes incessantes parfois à plus de 20%, en ont fait l'une des arrivées les plus spectaculaires du Tour de France 2020.

De Bourg-Saint-Maurice à Saint-François-Longchamp par le col de la Madeleine

Itinéraire Nord / Sud

↗ 2387 m ↘ 1629 m

Attention, longue étape : 70 km et dénivelé total supérieur à 2300 mètres. Pour commencer, descendez l'Avenue Verte de Tarentaise, voie verte agréable et ombragée, jusqu'à Aime. Ensuite, nous vous conseillons d'emprunter, rive gauche, la petite route en balcon (D 88) par le col du Tra (1305 m) et Notre-Dame-du-Pré, afin d'éviter l'essentiel de la nationale très fréquentée. Depuis Moutiers, carrefour des 3 Vallées, rejoignez Aigueblanche, puis la station thermale de La Léchère-les-Bains, où vous entamez la longue ascension du col de la Madeleine (1993 m) : 1600 mètres de dénivelé sur environ 25 kilomètres. Du col, vous plongez sur Saint-François-Longchamp 1650, que vous atteignez rapidement.

Itinéraire Sud / Nord

↗ 1629 m ↘ 2387 m

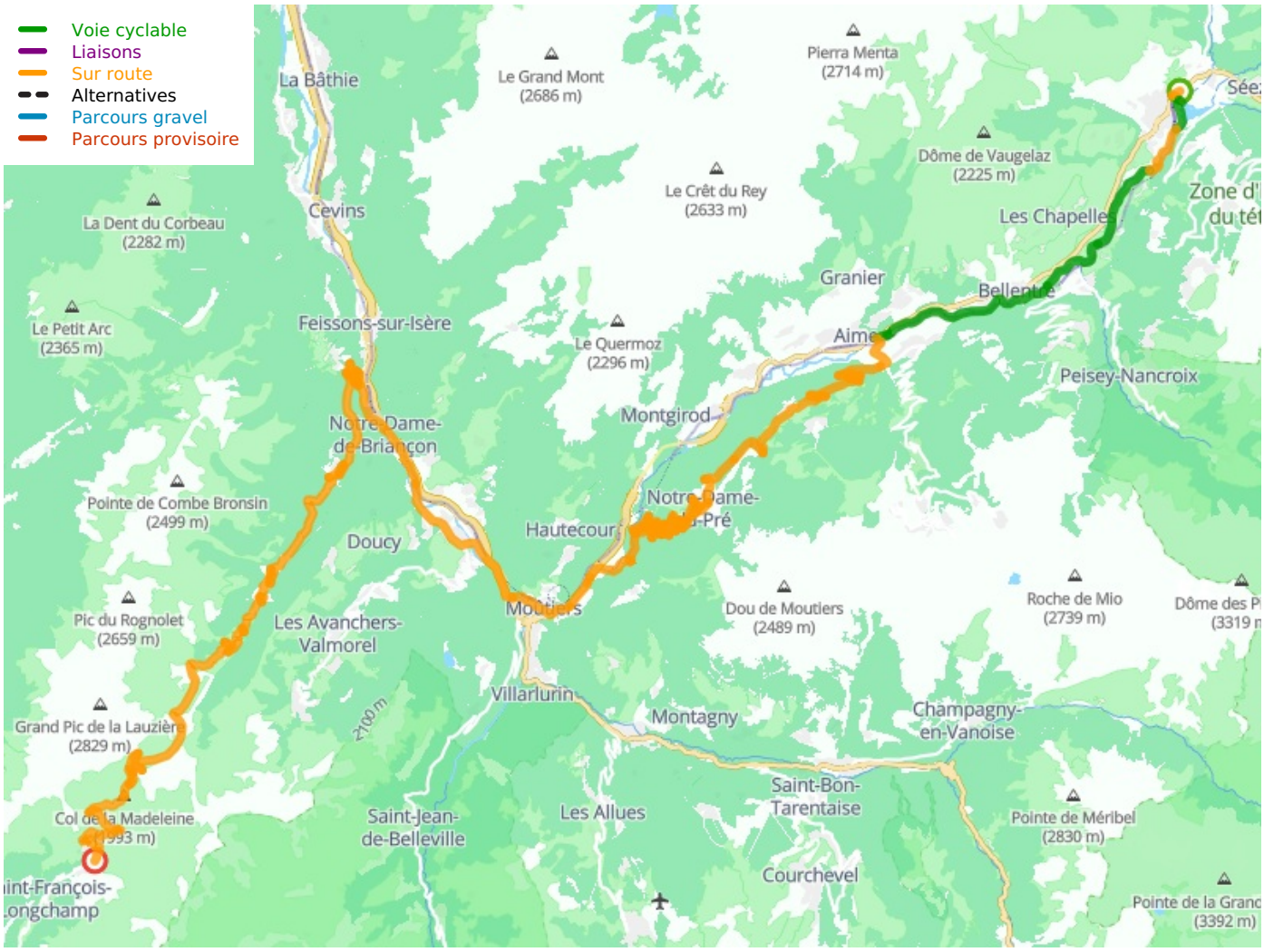
Depuis Saint-François-Longchamp 1650, un peu plus de 300 m de pente vous sépare du col de la Madeleine (1993 m). C'est ensuite une très longue descente de 1600 m jusqu'à la station thermale de La Léchère-les-Bains. Rejoignez ensuite Aigueblanche, puis Moutiers, avant d'entamer la remontée vers Bourg-Saint-Maurice. Nous vous conseillons de grimper jusqu'à Notre-Dame-du-Pré et le col du Tra (1305 m), puis de rejoindre Aime, afin d'éviter l'essentiel de la nationale très fréquentée. Depuis Aime, l'Avenue Verte de Tarentaise, voie verte agréable et ombragée, monte doucement et régulièrement jusqu'à Bourg-Saint-Maurice.

À ne pas manquer

- Haute-Tarentaise Vanoise : Territoire grandiose et majestueux situé aux confins de la Savoie, frontalier avec l'Italie. 8 communes, 6 stations, un Parc National, des glaciers, des lacs et un certain art de vivre.
- **Coopérative de Bourg-Saint-Maurice :** au centre du bourg, face à la gare, ne manquez pas de visiter la coopérative laitière de Haute-

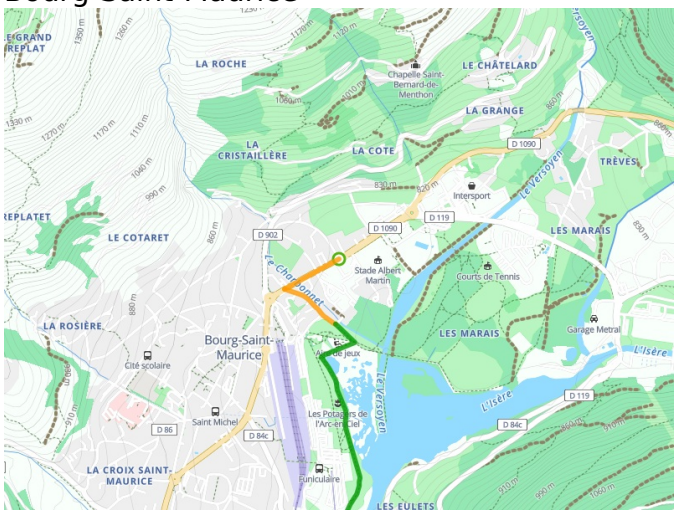
Tarentaise, dédiée à la valorisation du Beaufort et de son territoire.

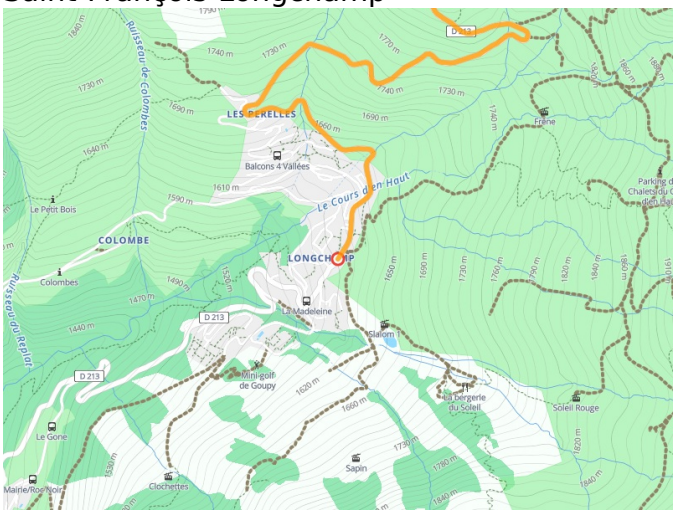
- **Col de la Loze :** chemin de montagne goudronné et transformé en voie verte. À l'écart de Route des Grandes Alpes®, variante dans la variante, il relie Méribel à Courchevel. Il est si unique, avec ses ruptures de pentes incessantes à plus de 20% dans les derniers kilomètres, que le Tour de France en a fait l'une de ses arrivées en 2020.
- **La Léchère-les-Bains :** l'une des deux stations thermales de la Tarentaise, avec Brides-les-Bains. L'occasion de rappeler les bienfaits de l'eau des Alpes.



Départ

Bourg-Saint-Maurice



Arrivée

Saint-François-Longchamp