



# Variante Val-Cenis / Oulx

## Route des Grandes Alpes à Vélo



**Départ**  
Val-Cenis

**Arrivée**  
Oulx

**Durée**  
4 h 45 min

**Distance**  
72,25 Km

**Niveau**  
Très difficile

La variante italienne de Route des Grandes Alpes® ! Sa première étape relie Val-Cenis, principale station de Haute-Maurienne Vanoise à Oulx, dans la province de Turin (Piémont), via le col du Mont-Cenis. Au menu, des panoramas magnifiques, le lac du Mont-Cenis et son musée de la Pyramide pour découvrir l'histoire du col, les forteresses d'Exilles et de Ronce, les charmantes petites villes du Val de Suze, sans oublier les charcuteries de montagne italiennes, la pasta, le cappuccino, etc.

## De Val-Cenis à Oulx par le col du Mont-Cenis

### Itinéraire Nord / Sud

↗ 1466 m ↘ 1795 m

L'étape, d'une soixantaine de kilomètres, ne compte qu'une seule difficulté : le col du Mont-Cenis (2081 m), dont les premiers lacets commencent immédiatement à Val-Cenis. 683 mètres de pente, sur 10 kilomètres, vous mènent au col, immédiatement suivi d'un grand replat qui abrite le lac du Mont-Cenis et un panorama exceptionnel. Quelques virages plus bas, vous passez la frontière italienne et vous entamez la longue descente vers Suze : 1774 mètres de dénivelé et 38 kilomètres depuis le col ! Il vous reste alors environ 25 kilomètres et un peu de dénivelé positif pour relier Suze (503 m) à Oulx (1100 m).

### Itinéraire Sud / Nord

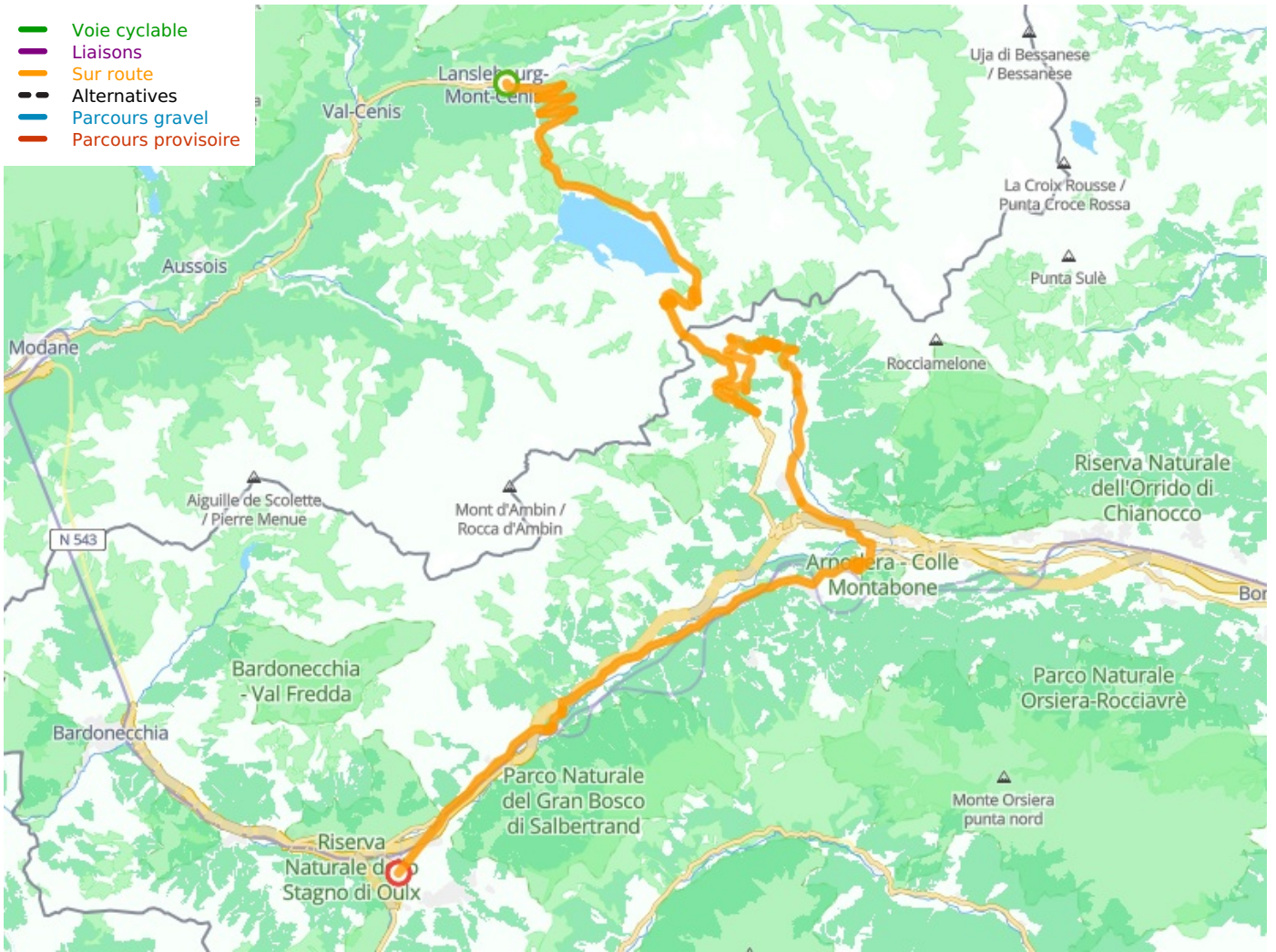
↗ 1795 m ↘ 1466 m

L'étape commence tranquillement, avec une longue descente entre Oulx (1100 m) et Suze (503 m). Depuis Suze, la montée au Col du Mont-Cenis, via le lac du même nom et son panorama exceptionnel, est une affaire de longue haleine : 38 kilomètres pour 1774 mètres de dénivelé ! Passé le col, une descente d'une dizaine de kilomètres vous amène à Val-Cenis.

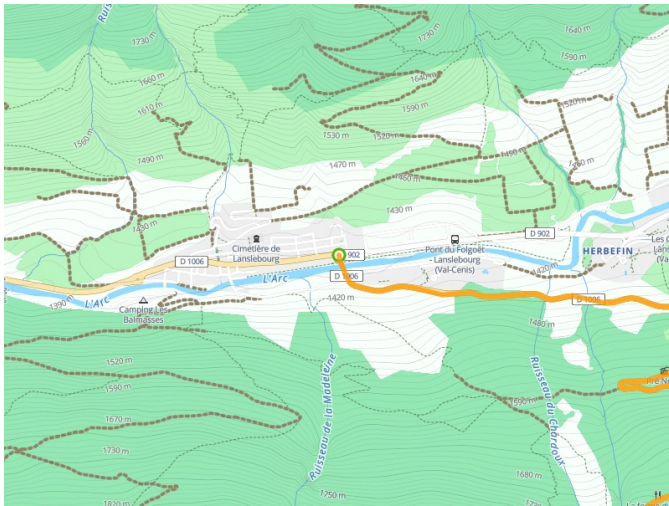
### À ne pas manquer

- **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 !
- **Musée de la Pyramide du Mont-Cenis** : dans une architecture audacieuse, il vous invite à découvrir l'histoire du col. Profitez-en pour déambuler dans le jardin alpin, du pied de la Pyramide jusqu'au fort de Ronce.
- **Le fort de Ronce** : construit entre 1877 et 1880, à 2886 m d'altitude, par le royaume d'Italie, qui voulait s'assurer le contrôle du col.
- **Le Val de Suze** : une des plus belles vallées alpines du Piémont (Italie), avec la ville médiévale de Suze et son abbaye Sacra di San Michele, la forteresse d'Exilles... Sans oublier Oulx, bourg de 3000 habitants, au carrefour de deux axes reliant l'Italie à la France : vers Haute-Maurienne Vanoise et vers le Briançonnais.

- Voie cyclable
- Liaisons
- Sur route
- Alternatives
- Parcours gravel
- Parcours provisoire



**Départ  
Val-Cenis**



**Arrivée  
Oulx**

