

# Variante Val-Cenis / Saint-Jean-d'Arves

## Route des Grandes Alpes à Vélo



**Départ**  
Val-Cenis

**Arrivée**  
Saint-Jean-d'Arves

**Durée**  
4 h 59 min

**Distance**  
74,86 Km

**Niveau**  
Difficile

Voici une étape entièrement « mauriennaise » de Route des Grandes Alpes® : l'occasion de parcourir le « plus grand domaine cyclable du monde » ! Elle relie Haute-Maurienne Vanoise et les villages de la haute vallée à la Maurienne à la vallée de l'Arvan, dominée par les trois sommets emblématiques des Aiguilles d'Arves, sans doute la plus belle trilogie des Alpes ! Au passage, elle traverse les trois principaux bourgs de la vallée : Modane, Saint-Michel-de-Maurienne et Saint-Jean-de-Maurienne. Saint-Jean-d'Arves et sa toute proche voisine Saint-Sorlin-d'Arves sont d'authentiques villages et stations familiales, qui appartiennent au domaine des Sybelles.

### De Val-Cenis à Saint-Jean-d'Arves, de la haute vallée à la Maurienne à la vallée de l'Arvan

#### Itinéraire Nord / Sud

↗ 1152 m ↘ 1131 m

Une bonne vingtaine de kilomètres de descente légère relie Val-Cenis à Modane. L'itinéraire classique permet de profiter de la vue sur les fortifications de la Barrière de l'Esseillon. Le second itinéraire, moins spectaculaire mais moins fréquenté, passe par Aussois. À partir de Modane, les deux routes se rejoignent et vous continuez à descendre jusqu'à Saint-Michel-de-Maurienne, au pied du col du Télégraphe. Laissez sur votre gauche l'itinéraire classique de Route des Grandes Alpes®, qui mène à Valloire-Galibier et poursuivez vers Saint-Jean-de-Maurienne (carrefour d'une autre variante venant de la vallée de la Tarentaise par le col de la Madeleine). Depuis Saint-Jean-de-Maurienne, il vous reste moins de 20 km et environ 900 m de dénivelé positif pour gagner Saint-Jean-d'Arves.

#### Itinéraire Sud / Nord

↗ 1131 m ↘ 1152 m

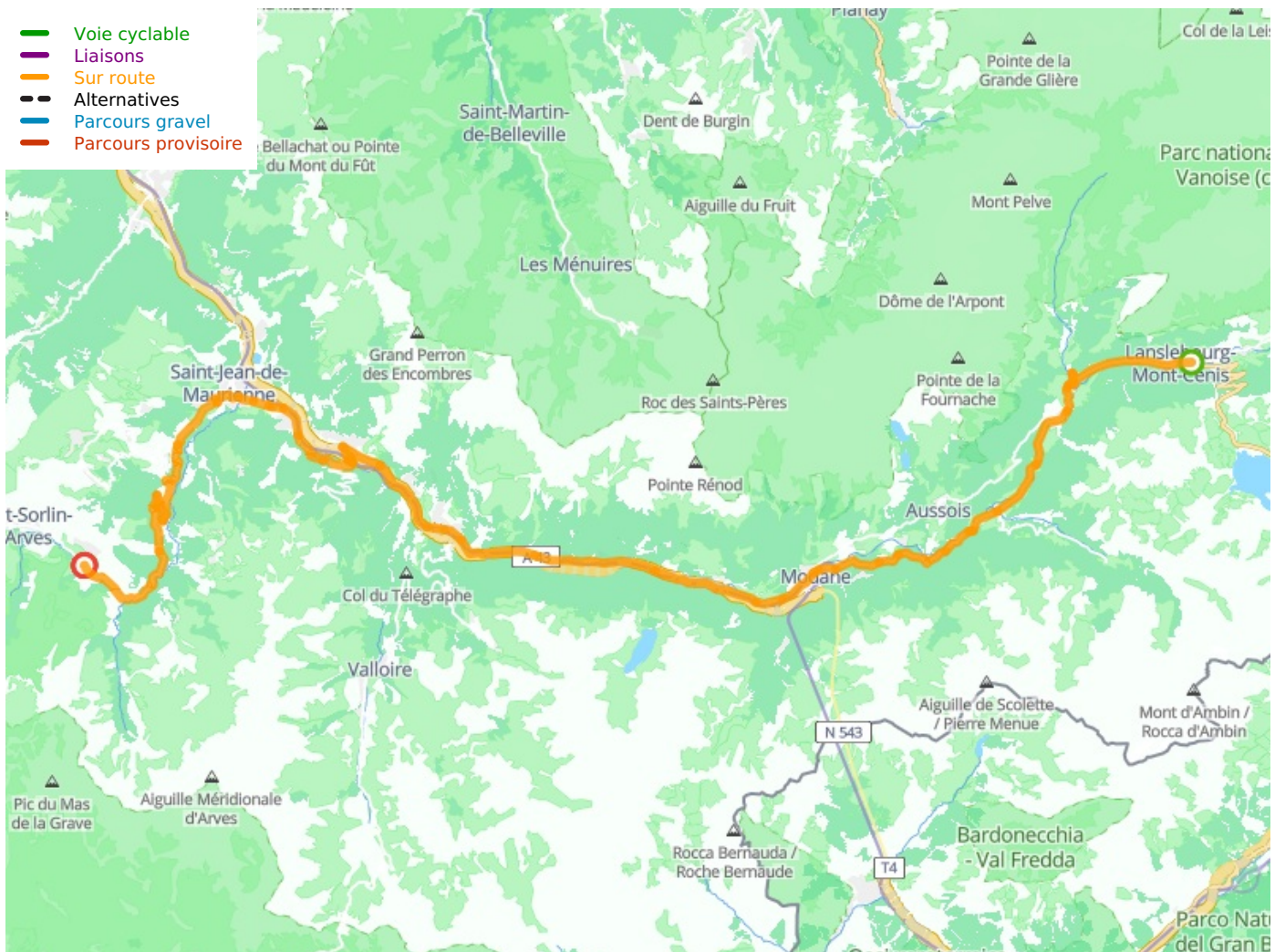
De Saint-Jean-d'Arves, moins de 20 km et environ 900 m de dénivelé négatif vous séparent de Saint-Jean-de-Maurienne (carrefour d'une autre variante menant à la vallée de la Tarentaise par le col de la Madeleine). Vous suivez alors la route, en fond de vallée, jusqu'à Saint-Michel-de-Maurienne, au pied du col du Télégraphe. Laissez sur votre droite l'itinéraire classique de Route des Grandes Alpes®, qui mène à Valloire-Galibier et remontez en direction de Modane. De là, il vous reste une vingtaine de kilomètres jusqu'à Val-Cenis. L'itinéraire classique vous permet de profiter de la vue sur les fortifications de la Barrière de l'Esseillon. Le second itinéraire, un peu moins spectaculaire mais aussi moins fréquenté, passe par Aussois.

#### À ne pas manquer

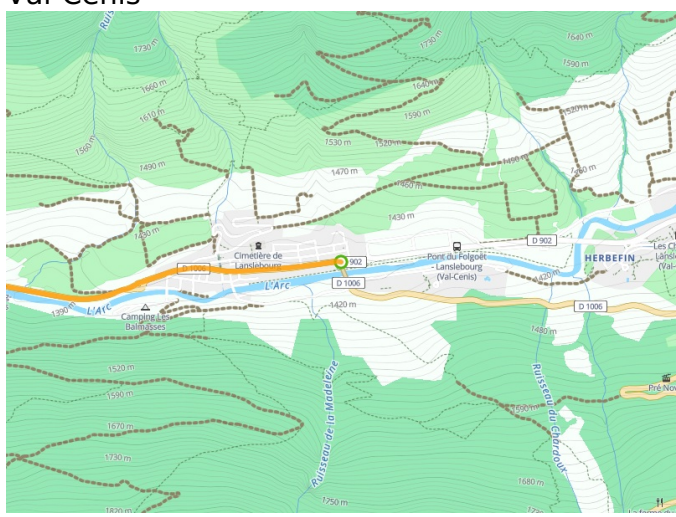
- **Haute-Maurienne Vanoise** : le territoire, situé en lisière du parc national de la Vanoise, regroupe six stations : Aussois, Bessans, Bonneval-sur-Arc, La Norma, Val Cenis, Valfréjus et la petite ville de Modane. Un concentré de

tout ce qu'il est possible de voir et de faire en montagne !

- **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.
- **La vallée de la Maurienne** : le plus grand domaine cyclable du monde...
- **Les Sybelles** : pour 6 belles stations, qui constituent un domaine skiable interconnecté. Saint-Jean-d'Arves, Saint-Sorlin-d'Arves, mais aussi La Toussuire, Le Corbier, Les Bottières et Saint-Colomban-les-Villard.



**Départ  
Val-Cenis**



**Arrivée  
Saint-Jean-d'Arves**

