

# COURCHEVEL, AUX PORTES D

*Début juillet, le domaine des "3 Vallées" enclenche la vitesse supérieure en organisant les épreuves de la Free Bike et de la Rando Tour. Belle occasion pour découvrir, au passage, les circuits montagnards de la station de Courchevel regroupés autour d'un espace VTT FFC.*

# LA VANOISE



«Du parcours rando, reliant des villages pittoresques, à l'itinéraire sportif situé aux portes du Parc de la Vanoise, ces circuits permettent d'allier sensations et nature.»



**C**ourchevel est connu dans le monde entier comme l'une des stations phares de l'impressionnant domaine skiable des 3 Vallées. Ce vaste réseau (relié aux stations de Méribel, les Menuires et Val-Thorens) devient, avec les beaux jours, un paradis pour le VTT. Bien loin de l'effervescence hivernale, l'été est l'occasion de goûter une atmosphère plus calme et plus conviviale. Pour les vététistes, les aménagements des remontées mécaniques sont du pain béni. Finies les interminables montées harassantes pour jouir d'une descente toujours trop courte. Avec le confort d'un télésiège, pas besoin d'être au top physiquement pour se payer 1000 mètres de dénivelé négatif non stop. En marge des épreuves des "3 Vallées Tout Terrain" qui ont eu lieu les 5 et 6 juillet, nous débarquons avec notre vélo sous le bras pour une découverte plus cool en arpentant les circuits >>>

#### CIRCUIT FAMILIAL

*Profitez du confort des remontées mécaniques, en prenant de la hauteur, avec le télésiège des Chenus. Une fois sur la crête, il ne vous reste plus qu'à négocier la descente jusqu'au Praz. Largues pistes, raccourcis en singletrack, ce premier parcours représente un avant-goût des plaisirs de la montagne.*

#### L'ESPACE VTT/FFC N° 13

##### ADRESSES

Espace VTT-FFC de Courchevel, Office de Tourisme de Courchevel.

Tél. : 04 79 08 00 29. Accès au domaine des 3 Vallées. 236 km de chemins balisés, 13 circuits en boucle, stade de descente, 17 itinéraires descendants, la station de Courchevel affiche sa volonté de développer la pratique du VTT.

Jean-Noël Usannaz et Nicolas Mater vous accueillent, en juillet et en août, au chalet du mini-golf à Courchevel 1850. Ces deux moniteurs, diplômés brevets d'Etat, vous accompagneront sur des parcours pour des sorties sur les 3 Vallées. Parcours des Crêtes, itinéraires descendants, balades en vallée avec navettes en minibus, etc.

Contactez-les au 06 60 39 79 08.

Pour la sortie "Sportive" de ce reportage, je conseille vivement aux néophytes de solliciter leurs compétences !

##### CLUB

Ecole de VTT, Contact : 06 60 39 79 08.

##### LOCATION ET RÉPARATION DE VTT

À l'Espace VTT des 3 Vallées (voir ci-dessus). Mais également à Jean Blanc Sports, Courchevel 1850, qui fait la location et la réparation de son matériel. Les descendeurs trouveront également des vélos à leurs mesures.

Tél. : 04 79 08 26 41.

##### ÉPREUVES VTT

Chaque début juillet l'évènement rando d'or : le Free Bike des 3 Vallées le samedi.

2 000 m de dénivelé sur 20 km ! Départ de cette descente d'enfer du sommet de la Saulire. Épreuve chronométrée mais conviviale.

Le dimanche : **Rando Tour des 3 Vallées**. Randonnée en boucle au départ de chacune des stations des 3 Vallées. Maxi 70 km avec des variantes pour les moins costauds. Trois niveaux de difficulté.

**VTT & Raft** : descente en VTT par la forêt suivie d'une descente en Raft du Doron de Bozel. L'Espace VTT au 06 60 39 79 09 ou la base de Raft au 04 79 25 08 84.

**Le Raid Aventure des 3 Vallées**. Un Défi Vert au départ de Courchevel. Prévu chaque année à la mi-juillet.

##### UN PLUS...

À noter le circuit des 117 km reliant les stations des 3 Vallées. Le "100 Noir", comme on l'appelle, est balisé en rouge et se réalise généralement en deux étapes. Consultez le programme des jours d'ouverture des remontées mécaniques. Fiche détaillée disponible dans les Offices de Tourisme. Possibilité de nuitées dans les refuges suivants :

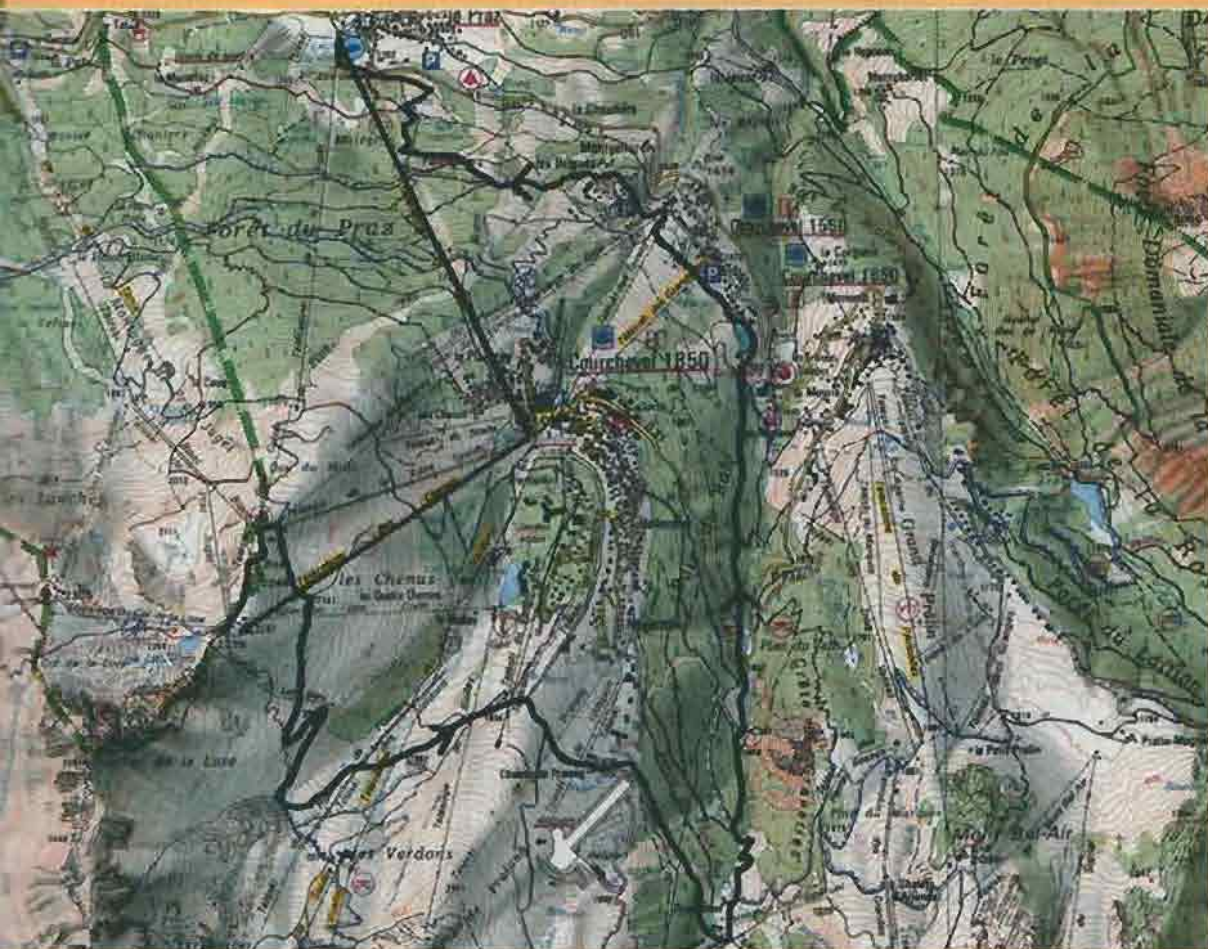
**Refuge du Grand Plan, 06 11 95 10 95.**  
**Refuge de la Traie, 06 11 95 08 90.**

##### LES REMONTÉES MÉCANIQUES

Pour la station de Courchevel, elles sont ouvertes en alternance de fin juin à fin août. Fermées le samedi. Pour le détail des heures d'ouverture des sept remontées mécaniques et leurs tarifs, contactez la S3V au : 04 79 08 04 09.



La Savoie - Le Lac Bleu - 12,5 km



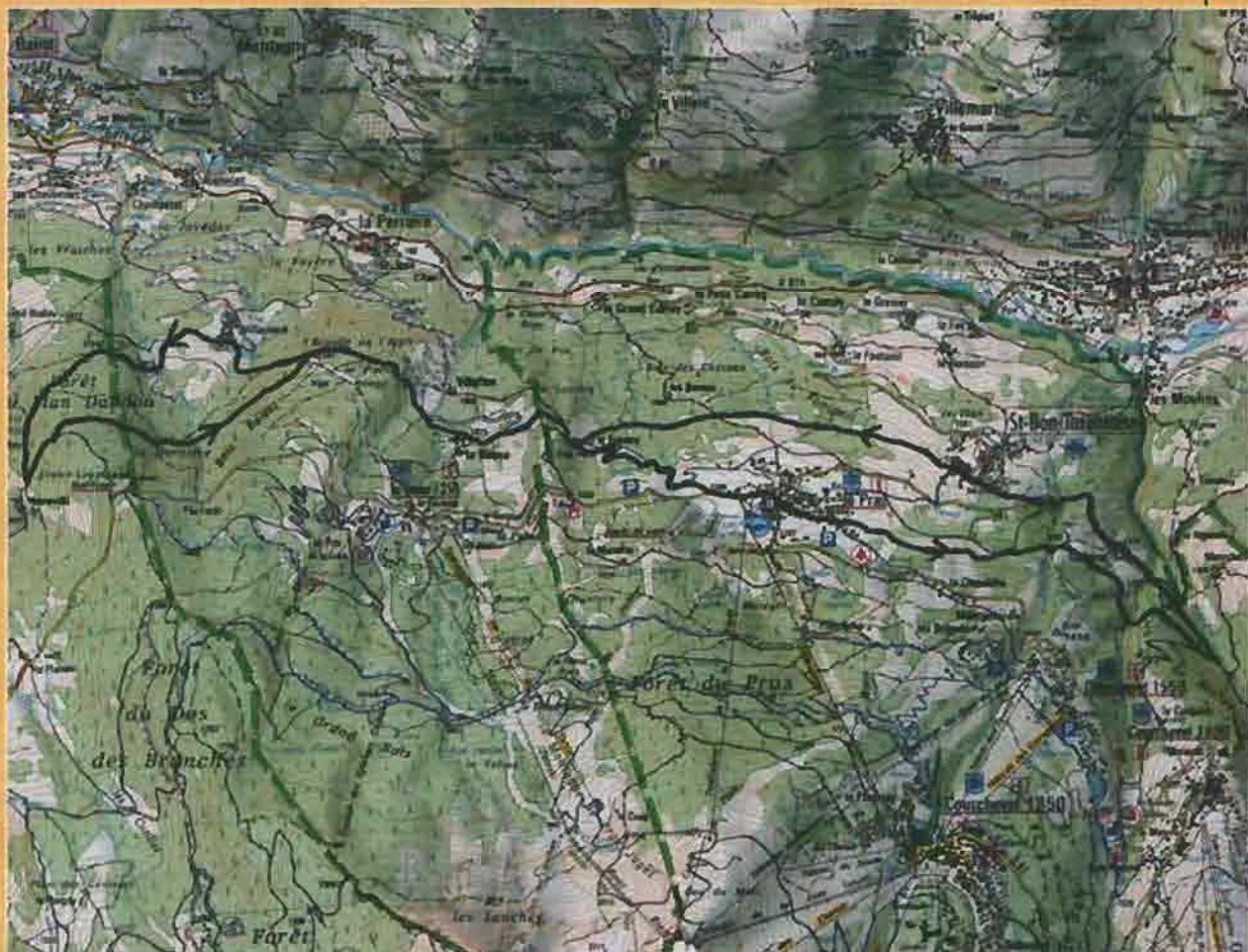
**FAMILIAL**  
Départ et arrivée  
Courchevel 1850



La Savoie - Le Tour des Villages - 18 km

**RANDO**

Départ et arrivée  
Le Praz



**SPORTIF**

Départ et arrivée  
Courchevel 1850



**GUIDE PRATIQUE**

**COMMENT Y ALLER ?**

**En voiture :** depuis Chambéry, prendre l'autoroute ou la nationale en direction d'Albertville. Continuez jusqu'à Moutiers puis montez par la D915 vers Courchevel.

**En train :** le train arrive en gare de Moutiers. Des navettes gratuites peuvent vous aider pour vos retours de balades.

**ADRESSES**

- Agence Touristique Départementale de la Savoie,** 24 bd de la Colonne, 73000 Chambéry. Tél. : 04 79 85 12 45.
- Parc National de la Vanoise.** Réservations des refuges en téléphonant au 04 79 08 71 49. [www.vanoise.com](http://www.vanoise.com).
- Office de Tourisme de Courchevel :** 04 79 08 00 29.
- Office de Tourisme de la Tania :** 04 79 08 40 40.
- Office de Tourisme du Praz :** 04 79 08 41 60.
- Mais également un site sur les 3 Vallées : [www.les3vallees.com](http://www.les3vallees.com).

la météo : 08 92 68 02 73.

**SE LOGER ET MANGER**

**Centrale d'Hébergement de Courchevel,** Réservation, BP 33, 73122 Courchevel Cedex. Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Tél. : 04 79 08 14 44 ou par Internet : [www.reservation.courchevel.com](http://www.reservation.courchevel.com). Le mail : [reservation@courchevel.com](mailto:reservation@courchevel.com). Pour une balade à pied en montagne et un flirt avec les sommets, poussez l'aventure jusqu'aux refuges de montagne :

- Refuge de Grand Plan.** Gardé en juillet et en août. 2 h 15 de marche au départ de Courchevel 1850 par la vallée des Avals. Situé en bordure du Parc National de la Vanoise. Possibilités de restauration. Lits individuels. Réservation au 06 11 95 10 95.
- Refuge des Lacs Merlet.** Surveillé en juillet et août. 2 h 30 de marche depuis Courchevel 1850 par la vallée des Avals. Situé à l'intérieur du Parc de la Vanoise. Pas de restauration. Réservation par le Bureau du Parc de Pralognan au 04 79 08 71 49. Attention, le Parc de la Vanoise est un espace protégé interdit à la pratique du VTT !

**À FAIRE OU À VOIR**

**Avec le bureau des guides de Courchevel,** partez à l'aventure pour explorer les plus beaux canyons de Savoie. En journée ou en demi-journée. Tél. : 04 79 01 03 66.

Aux Grandes Combes à Courchevel 1550, le mur d'escalade en plein air est ouvert à tous. Réservé au bureau des guides entre 14 h et 19 h. Courchevel possède deux via ferrate. Celle de la Croix de Verdon, la plus haute de France (2739 m), est accessible par la télécabine des Verdon et le téléphérique de la Saulire. Si vous voulez être accompagné, contacter le bureau des guides ou Aventure Montagne au 04 79 08 39 58. La seconde plus familiale est accessible aux enfants à partir de 8 ans. Elle surplombe le lac de la Rosière. **Ferme de l'Ariondaz.** Visite de la fabrication du Beaufort, les mercredis et jeudis de 9 h à 10 h. Dégustation et vente de produits. Accès depuis le sommet de la télécabine de l'Ariondaz ou, pour les plus courageux, par le chemin au départ du Belvédère (1 h 30 de montée).

**À CONSULTER**

La carte IGN au 25 000\* "Les 3 Vallées". Itinéraires pédestres et VTT. Passez à l'Office de Tourisme prendre gratuitement le dépliant sur le VTT qui reprend l'ensemble du site VTT de Courchevel. Cartes du réseau des circuits, infos, etc. Le "guide des sentiers" et "le guide VTT" disponibles à l'Office de Tourisme.

## LE VTT DANS LE DEPARTEMENT

>>> de l'espace VTT de Courchevel. Ces trois jours passés dans la station nous ont réservé quelques belles surprises ! Une fois quitté l'enchevêtrement des pylônes et des câbles des remontées mécaniques, qui enlaidissent toutes les stations de ski en été, on retrouve au fil des randonnées le plaisir d'évoluer dans une montagne plus authentique. Du parcours rando, reliant des villages pittoresques, à l'itinéraire sportif situé aux portes du Parc de la Vanoise, ces circuits balisés permettent d'allier sensations et nature.

**PREMIÈRE ÉTAPE : COURCHEVEL 1300**

Avec 236 km de sentiers balisés pour le VTT, les passionnés peuvent s'amuser un moment autour de Courchevel. Cette étrange station éparpillée sur quatre niveaux permet, grâce à cet éclatement, différentes approches selon l'altitude. Pour notre première sortie au départ du Praz, la montagne revêt un caractère riant et champêtre. Prés sauvages en pleine floraison, parsemés de géraniums et d'ombellifères, versants boisés rafraîchis par des torrents bouillonnants de pureté, la montagne est, à cette période de l'année, au summum de sa beauté. Les hautes cimes rocheuses dressées au-dessus de nos têtes forment un décor imposant. L'itinéraire rando que j'ai choisi évolue entre 1000 et 1300 mètres, avec de belles vues sur la vallée et le versant opposé. Plus haut, les nuages s'accrochent aux sommets et la neige a même saupoudré, cette nuit, le Roc Merlet et l'Aiguille du Fruit. Nous nous faufileons à travers les ruelles en quittant le village du Praz. Un large chemin fait rapidement place à un singletrack qui se glisse au milieu des sapins. Technique et ludique, le début du parcours coupe de petits vallons encaissés. Attention de ne pas glisser par temps humide sur les ponts de bois ou les rochers lisses ! Au sortir du sous-bois, après une belle descente en lacets, une courte portion de route nous conduit jusqu'à Saint-Bon. Le parcours est jalonné de divers balisages et la lecture de la carte topo offerte par l'Office de Tourisme déconcerte plus qu'elle ne rassure les personnes brouillées avec l'orientation. Pour simplifier votre tâche, suivez le n° 6 jusqu'au Freney. Une fois >>>

**CIRCUIT RANDO**

*Avant d'affronter les sommets et la vraie montagne, partez à la découverte des villages isolés qui se cachent sur les versants. Saint-Bon, le Freney, la Nouva, la Vania, Villenard, le circuit qui relie ces hameaux authentiques permet une belle balade, un tantinet sportive.*

**LE VTT DANS LE DÉPARTEMENT**

Outre l'espace VTT de Courchevel, vous trouverez en Savoie une pléiade de centres labellisés FFC. De quoi satisfaire votre soif des grands espaces. Notez au passage que ces sites sont, pour la plupart, ouverts exclusivement en été et qu'ils possèdent presque tous des remontées mécaniques.

**Espace VTT de Méribel.** Maison du Tourisme, BP 1, 73550 Méribel. Tél. : 04 79 08 60 01. 104 km de parcours balisés.

**Espace VTT des Menuires-Val-Thorens.** Office de Tourisme des Menuires. Tél. : 04 79 00 73 00 ou de Val-Thorens : 04 79 00 08 08. 120 km de sentiers balisés répartis sur 21 itinéraires.

**Espace VTT de Haute-Maurienne-Vanoise.** Office de Tourisme de Val-Cenis. Tél. : 04 79 05 23 66. Situé au sud du Parc de la Vanoise. 335 km de parcours balisés.

**Espace VTT d'Arèche-Beaufort.**

Renseignements en contactant le Commune de Beaufort, Place Capitaine Bulle, 73270 Beaufort-sur-Doron. 130 km de balisage.

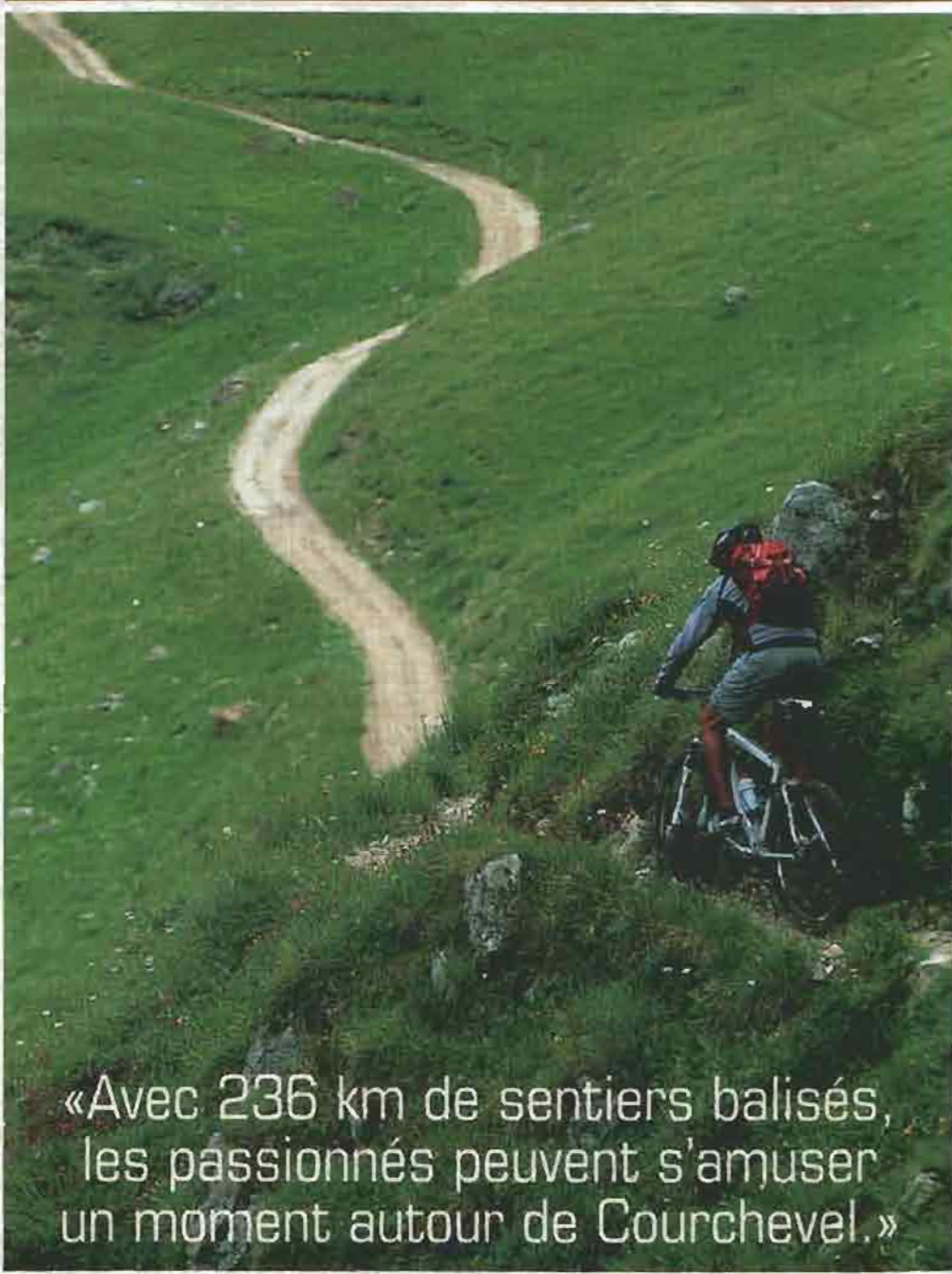
**Espace VTT du Val d'Arly.** Office de Tourisme de Flumet. Tél. : 04 79 31 61 08. Pour un total de 415 km.

**Espace VTT de Valloire Galibier.** Office de Tourisme de Valloire. Tél. : 04 79 59 04 92. 155 km de circuits.

**Espace VTT de L'Esseillon.** Maison d'Aussois. Tél. : 04 79 20 30 80. 200 km de sentiers balisés.

**Espace VTT du Val-Gelon.** La Madeleine, BP 21, 73110 La Rochette. Tél. : 04 79 63 68 42. 275 km de parcours.

**Espace VTT de Rosière-La Thuile.** Office de Tourisme de Rosière. Tél. : 04 79 06 80 51. Ouvert à l'année. 110 km de parcours balisés.



«Avec 236 km de sentiers balisés, les passionnés peuvent s'amuser un moment autour de Courchevel.»



### CIRCUIT SPORTIF

*Attention, coup de cœur en perspective pour ce parcours situé aux portes du Parc National de la Vanoise. Après un âpre début, cet itinéraire montagnard entame une descente d'enfer sur les versants de la Vallée des Avals et la Rosière. Un vrai plaisir réservé aux bons vététistes qui ne souffrent pas du vertige !*

Courchevel 1850 puis, plus bas, le Praz, point d'arrivée de cette descente de 1000 m. Une petite heure de bonheur peinard, sans grosse difficulté. Des portions balisées en 4D permettent de commencer la dégringolade en alternant larges pistes et "short cut" singletracks. En chemin, nous croisons le tracé de la descente permanente en instance de rénovation. Un dernier petit sentier nous conduit jusqu'à Pramérueil. À droite, un large

>>> parvenus à ce petit hameau, ceux qui le désirent ont le choix de rentrer tout de suite en montant rapidement par la route au Praz. Malgré le caractère sportif de cette seconde boucle, j'avoue qu'il serait dommage de ne pas poursuivre l'excursion vers les hameaux isolés de la Nouvia et de Villanard. La route conduit d'abord à la Nouvia puis, en empruntant en sens inverse le fameux circuit noir n° 100 des 3 Vallées, notre parcours débouche aux abords de Villanard qui sommeille aujourd'hui sous un soleil de plomb. Quelques maisons isolées, une jolie fontaine et un four à pain, cette rapide visite du hameau en guise de trêve permet de reprendre quelques forces avant d'affronter un "raidar" où les moins costauds poseront inévitablement un pied à terre. En vue d'Hauteville, il est bon de vous donner quelques instructions précises sur le tracé de l'itinéraire. Prenez à gauche le chemin montant avant de le quitter 200 m plus loin pour une ravissante sente en balcon à demi mangée par les herbes folles. Coupez deux chemins avant d'entamer la descente qui nous ramène sur le chemin de la Nouvia. Une fois revenu au Freney, on regagne le Praz par la route en quelques coups de pédales.

### 1000 M DE DESCENTE ENTRE LE LAC BLEU ET LE PRAZ

Le choix d'un itinéraire "familial" est toujours un peu délicat en montagne. Pour profiter quand même du panorama, le mieux

est d'accrocher le VTT sur le côté de la télécabine des Chenus et de s'asseoir bien tranquillement pour une balade aérienne jusqu'au Lac Bleu. Plus haut, se dressent l'univers minéral de la Croix de Verdon et le sommet de Saulire, départ de la Free Bike des 3 Vallées. Sous nos roues se trouve

«Paysages majestueux, ivresse de la vitesse et bon



chemin grimpe directement vers la vallée des Creux. Nous bifurquons à gauche pour continuer la descente vers un plan d'eau, bordé de tables de pique-nique. La fin de parcours, entre Courchevel 1550 et le Praz, emprunte quelques lacets serrés qui rebuiteront peut-être certains néophytes, mais la montagne... Ça se gagne !

#### LA CERISE SUR LE GÂTEAU !

J'ai gardé le plus beau pour la fin ! Avec le dernier parcours, nous prenons de la hauteur et les ailes de la découverte nous poussent vers des paysages plus sauvages en côtoyant la vraie montagne. À moins d'arriver le bon jour pour profiter du lift de la télécabine d'Anondat qui s'élève jusqu'au Mont Bel Air, il vous faudra grimper pendant une

heure depuis Courchevel 1850 pour atteindre les douces pelouses alpines du Plan Mugnier. La partie la plus raide se fait sur de larges pistes, certes à fort pourcentage, mais les efforts consentis au cours de cette ascension seront vite oubliés dans la grisierie de la descente. En haut, le paysage s'ouvre et nous dévoile, émerveillés, la haute vallée des Avals, porte d'entrée du Parc de la Vanoise qui pousse ici sa corne sous l'Aiguille du Fruit. Pour atteindre, en contre bas, la piste qui serpente dans la vallée, le parcours prend des allures de sentier muletier où s'enchaînent virages en épingle à cheveux et passages aériens. Les meilleurs passeront tout sur le vélo, les moins intrépides pousseront sur quelques mètres leur VTT ! Mieux vaut quelques précautions qu'une mauvaise chute ! Une



#### L'ATELIER D'ANGELO FELLI

Le travail du fer nous vient du fond des âges, de l'époque préhistorique, à l'âge du fer où l'Homme commençait un nouveau stade crucial de son évolution. En entrant dans l'atelier du forgeron, je ressens – un bref instant – cette puissance qui fait de l'espèce humaine un cas bien à part au milieu des milliers de créatures terrestres. Dans ce métier, vieux comme le monde, se trouve l'essence même de l'Humanité : la capacité à maîtriser le feu et à transformer la matière. Angelo Felli m'accueille à moitié bougon, avec ce regard franc d'un homme que la visite d'un journaliste n'ébranle guère. Angelo, quel beau nom pour un vulcain italien ! En maître des forges dominant son sujet, il allume rapidement celle-ci au chalumeau et commence, pour les besoins de la photo, à battre, tordre et forger une barre de fer rouge, comme un artisan de la force tranquille. Le bruit du marteau-pilon remplit l'atelier, puis Angelo continue son travail sur l'enclume massive qui luit sous les flammes de la forge. Avec des gestes sûrs, le marteau s'abat régulièrement pour aplatir le fer, puis les tenailles le vrille pour lui donner la forme recherchée. Son métier, il le fait depuis trente ans, comme son oncle avant lui. De son accent rocailleux, il me lâche à demi-mot son désir qu'un jour quelqu'un reprenne son affaire, pour qu'enfin il finisse sa vie au calme. Angelo Felli, Atelier de Saint-Bon, ferronnerie d'art, 73120 Courchevel. Tél. : 04 79 08 29 06.

fois en bas, c'est la descente folle sur une large piste, puis nous nous engouffrons dans un vallon resserré qui longe le ruisseau de Rosière. L'itinéraire se complique et devient alors plus technique, "trialisant" et débouchant par magie sur un lac bleu émeraude. Cool man ! Quelques randonneurs pédestres nous obligent à ralentir le tempo sur le large chemin qui monte vers le lac. La descente continue et nous rejoignons finalement le balisage n° 6 qui nous ramène au Praz. Paysages majestueux, ivresse de la vitesse et bonnes sensations, que dire de plus ? La montagne, c'est le paradis du VTT ! ■

s sensations. La montagne, c'est le paradis du VTT !»