

# Val d'Isère / Val-Cenis

## Route des Grandes Alpes à Vélo



**Départ**  
Val d'Isère

**Arrivée**  
Val-Cenis

**Durée**  
3 h 13 min

**Distance**  
48,37 Km

**Niveau**  
Très difficile

À la conquête d'un géant de Route des Grandes Alpes® : le col de l'Iseran (2764 m). Lien estival entre les deux hautes vallées savoyardes de la Tarentaise et de la Maurienne, ce col est sans aucun doute l'un des plus beaux et, en tous cas, le plus haut col routier des Alpes. D'ailleurs, vous le terminerez peut-être entre des congères : ambiance haute montagne et vue panoramique garanties ! Côté Maurienne, ou plutôt Haute Maurienne - Vanoise, avant d'arriver à Val-Cenis, vous traversez Bonneval-sur-Arc et ses toits de Lauze, classé parmi les plus beaux villages de France, ainsi que Bessans, magnifique site de ski nordique et de biathlon à la renommée internationale.

### De Val d'Isère à Val-Cenis par le col de l'Iseran, plus haut col routier d'Europe

#### Itinéraire Nord / Sud

↗ 1025 m ↘ 1494 m

Vous quittez [Val-d'Isère](#) et, très vite, vous êtes dans les premiers lacets du col de l'Iseran. Les pentes n'y sont pas forcément très abruptes, mais l'ascension se déroule majoritairement au-dessus de 2000 m. Ça pique un peu ! Le col, situé à 2764 m, marque la séparation entre [Haute-Tarentaise Vanoise](#) et Haute-Maurienne Vanoise. À la fin de la partie la plus raide de la descente, vous traversez Bonneval-sur-Arc, puis quelques kilomètres plus loin Bessans. Vous arrivez ensuite à Val-Cenis, constitué des deux villages de Lanslebourg et Lanslevillard, d'où part la variante qui, par le Mont-Cenis et Oulx (Italie) rejoint Briançon.

#### Itinéraire Sud / Nord

↗ 1494 m ↘ 1025 m

Dès la sortie de Val-Cenis, vous attaquez près de 1500 mètres de pente qui, en 32 kilomètres, vont vous amener au sommet du col de l'Iseran (2764 m). Sur votre route, vous croisez les deux dernières stations de Haute-Maurienne Vanoise : Bessans, puis Bonneval-sur-Arc, au pied des lacets du col. De ce côté-ci, avec des pentes raides et une ascension se déroulant au-dessus de 2000 m, ça peut vite devenir très difficile ! Au sommet de l'Iseran, vous basculez en [Haute-Tarentaise Vanoise](#). Il ne vous reste plus qu'à vous jeter dans la descente pour aller profiter de [Val-d'Isère](#). Ce parcours a marqué l'histoire du Tour de France en 2019, donnant lieu à l'une des journées les plus épiques des dernières décennies : neutralisation de l'étape à [Val-d'Isère](#), en raison de coulées de boue sur la route avant l'arrivée à Tignes et la perte du maillot jaune de Julian Alaphilippe.

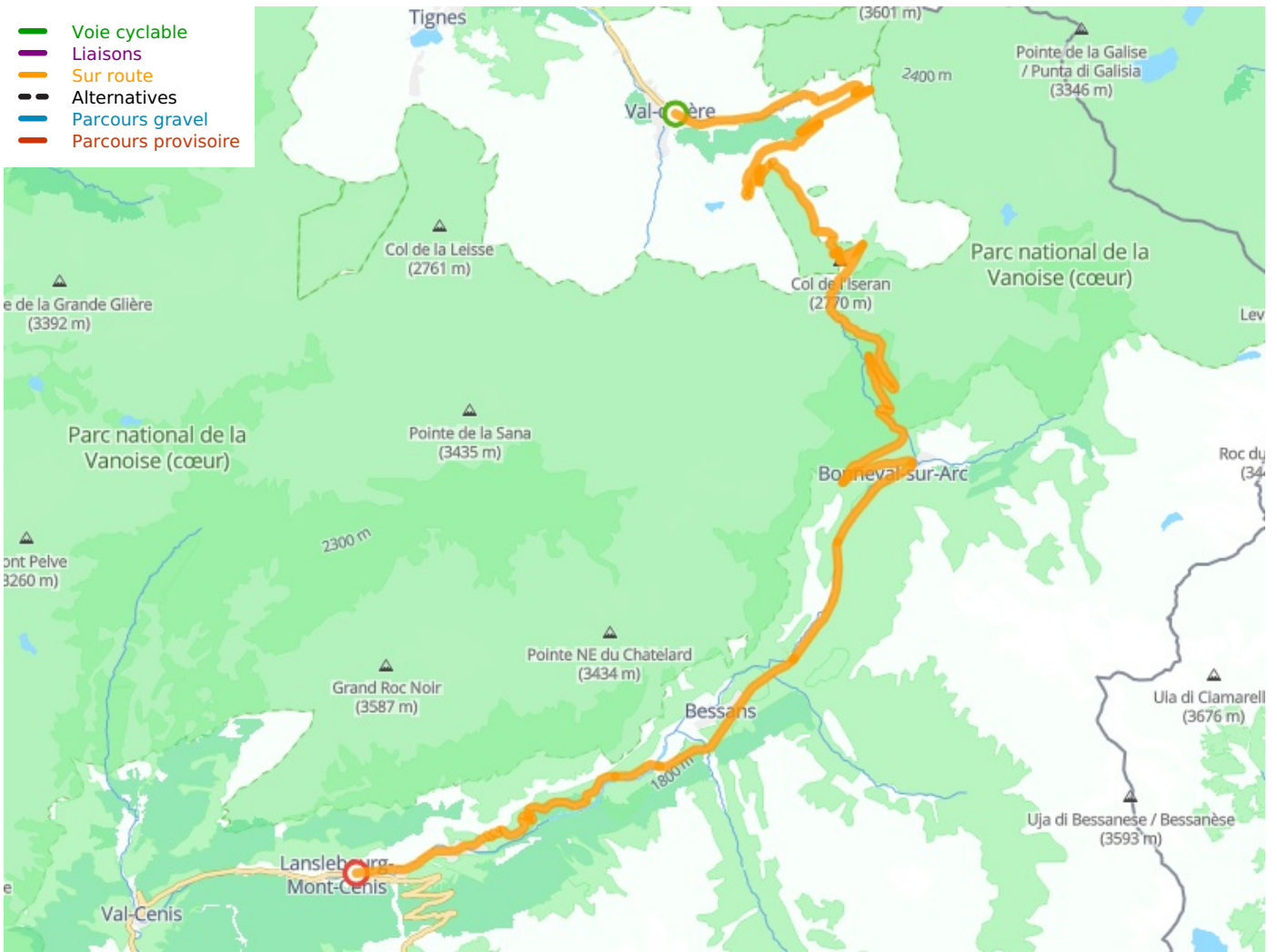
#### À ne pas manquer

- [Val d'Isère](#) : tout à la fois station internationale aux multiples champions et très beau village savoyard. Camp de base incontournable de Route des Grandes Alpes®, au pied de l'Iseran.
- [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.

- **Bonneval-sur-Arc** : la petite station-village, classée « Plus beau village de France » est le plus haut village de la vallée de la Haute-Maurienne Vanoise. Ses magnifiques chalets en pierre, couverts de lauzes, en font le dernier témoin d'un habitat montagnard authentique. Laissez-vous tenter par une jolie balade jusqu'au hameau de l'Écot, d'une architecture simple et austère, situé à 4 km.
- **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 !

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



**Départ**  
Val d'Isère



**Arrivée**  
Val-Cenis

