

# Bike Park

## Les Arcs Peisey-Vallandry

LES ARCS Paradiski  
PEISEY VALLANDRY Paradiski



Accès à Varet et à l'Aiguille Rouge réservé exclusivement aux piétons, interdit aux VTT.  
Varet gondola and Aiguille Rouge cable car; pedestrian only, no MTB access.



### PISTE LUDIQUE

KM	DÉNIVELLÉE VERTICAL DROP
1,5	-113

### MILLE 8

### EN CAS D'ACCIDENT

COMPOSEZ LE 112 OU ADRESSEZ-VOUS AU PERSONNEL DES REMONTÉES MÉCANIQUES.  
IN THE EVENT OF AN EMERGENCY DIAL 112 OR FIND THE LIFT STAFF.

### INFOS

Le Vanoise Express et le domaine de La Plagne ne sont pas inclus dans les pass Les Arcs/Peisey-Vallandry. Renseignements dans les points de vente.

The Vanoise Express cable car and the La Plagne area are not included in the Les Arcs/Peisey-Vallandry pass. Information from the sales points.

## ITINÉRAIRES VTT

### MOUNTAIN BIKING TRAILS



### DESCENTE DOWNHILL TRACKS

Piste aménagée et balisée en descente, réservée exclusivement à la pratique du VTT. Downhill trail exclusively dedicated to MTB.

DIFFICULTÉ LEVEL	NOM NAME	KM	DÉNIVELLÉE VERTICAL DROP
DH	TRANKS	4,3	+14 -384
DH	WOODSTOCK	5,9	+2 -585
DH	LEGEND	4,8	+35 -403
DH	MARSUPILAMI	2,3	-12 -230
DH	YELLOW STONE	3,1	-357
DH	ROCK NAROLLES	4	+12 -545
DH	CACHETTE	4,1	+11 -542
DH	LA 8	7,5	+153 -975

### ENDURO ENDURO

Itinéraire fléché empruntant les sentiers ou chemins carrossables non réservés à la pratique exclusive du VTT et pouvant comporter des sections en montée (entre 5% et 30%). Signposted trail, on single tracks or tracks suitable for motors, with some uphill sections.

DIFFICULTÉ LEVEL	NOM NAME	KM	DÉNIVELLÉE VERTICAL DROP
A	CANAL	8	+19 -557
B	GOLF	4,5	-308
E	ROUTE 66	23	+170 -1227
D	DRÉ DANS L'PENTU	10,2	+48 -980
C	ELLE CHABLATTE	4	-486

### LIAISONS ENDURO ENDOURO CONNECTIONS

DIFFICULTÉ LEVEL	NOM NAME	KM	DÉNIVELLÉE VERTICAL DROP
Legend	LEGEND VERS 1800	0,7	-82
Woodstock	WOODSTOCK VERS 1800	1,2	-170
Intermédiaire	INTERMÉDIAIRE TRANSARC VERS WOODSTOCK	1,8	+27 -91
La Cache	LA CACHETTE VERS ROCK NAROLLES	0,7	+11 -74

### CROSS COUNTRY CROSS COUNTRY

Itinéraire empruntant le réseau de sentiers ou chemins carrossables non réservés à la pratique exclusive du VTT et comportant autant de montées que de descentes. Signposted trail, on single tracks or tracks suitable for motors, with uphill and downhill sections.

DIFFICULTÉ LEVEL	NOM NAME	KM	DÉNIVELLÉE VERTICAL DROP
20	HOT WHEELS	14,7	+613 -651
22	LAKE DISTRICT	6,5	+219 -228

### DIFFICULTÉ LEVEL

● FACILE EASY	● DIFFICILE DIFFICULT
● INITIÉS INTERMÉDIAIRE	● EXPERT EXPERT

### REPÉREZ-VOUS SUR LE DOMAINE FIND YOUR WAY AROUND THE AREA

- Panneaux directionnels pistes DH DH trails directional signs
- Panneaux directionnels itinéraires Enduro Enduro trails directional signs
- Panneaux directionnels itinéraires Cross country Cross country trails directional signs
- Panneaux directionnels Liaisons Connections directional signs
- Balises secours. En cas d'accident sur une piste de descente, n'oubliez pas d'indiquer le nom de la piste et le n° de la balise la plus proche. In case of accident, remember to give the name of the trail and the number of the closest marker.

VOUS EMPRUNTEZ CES ITINÉRAIRES SOUS VOTRE PROPRE RESPONSABILITÉ. PLEASE NOTE THAT YOU UNDERTAKE THESE ROUTES AT YOUR OWN RISK.

### LÉGENDE KEY

- Chalet-refuge Mountain refuge
- Musée Museum
- Télésiège Chairlift
- North Shore niveau expert expert level
- Informations - Office de Tourisme Information Tourist Office
- Jumelles panoramiques gratuites Free panoramic binoculars
- Télécabine Gondola
- Practice Park
- Restaurant d'altitude (détails au verso) Slopeside restaurant
- Point Service Service Point
- Funiculaire Funicular
- Piste cyclable Cycle path
- Site remarquable, panorama Site of outstanding beauty, panoramic
- Lavage de vélo Washing area
- Navette gratuite Free shuttle
- Wifi gratuit Free Wifi
- Église baroque Baroque church
- Table d'orientation Orientation table
- Téléphérique Cable car

### HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES LIFT TIMETABLE

	S	D	L	M	Mer	J	V	Horaires / Operating times
<b>BOURG SAINT MAURICE ARC 1800</b>	●	●	●	●	●	●	●	8:30 - 19:30 (toutes les 30 min.) (every 30 mins)
	●	●	●	●	●	●	●	9:15 - 12:50 / 13:20 - 16:50
	●	●	●	●	●	●	●	9:15 - 12:40 / 13:20 - 16:40
	●	●	●	●	●	●	●	8:45 - 12:45 / 13:15 - 17:30
	●	●	●	●	●	●	●	8:30 - 19:15
	●	●	●	●	●	●	●	9:15 - 12:45 / 13:15 - 17:00
<b>ARC 1950 ARC 2000</b>	●	●	●	●	●	●	●	9:30 - 12:45 / 13:15 - 16:40
	●	●	●	●	●	●	●	9:30 - 12:45 / 13:15 - 16:30
	●	●	●	●	●	●	●	9:45 - 12:45 / 13:15 - 16:20
<b>PEISEY-VALLANDRY</b>	●	●	●	●	●	●	●	9:15 - 12:50 / 13:20 - 16:50
	●	●	●	●	●	●	●	9:00 - 12:15 / 13:15 - 18:00

● Ouvert du 6 juillet au 31 août 2019. Open from 6<sup>th</sup> July to 31<sup>st</sup> August 2019.

● Fermé. Closed.

● Accès exclusif aux piétons, interdit aux VTT. Pedestrians only, no MTB access.

### E-VTT : ITINÉRAIRES AUTORISÉS ELECTRIC MOUNTAIN BIKE

DIFFICULTÉ LEVEL (spécifique au VTT électrique)	NOM NAME	KM	DÉNIVELLÉE VERTICAL DROP
●	ROUTE 66	23	+170 -1227
●	HOT WHEELS	14,7	+613 -651
●	LAKE DISTRICT	6,5	+219 -228

Les 2 itinéraires cross-country ainsi que la Route 66 sont accessibles aux VTT électriques. L'utilisation de l'assistance électrique donne l'opportunité d'augmenter les distances parcourues et de se promener d'un site à l'autre. Nous vous recommandons d'être vigilant sur ces parcours où vous pouvez croiser des usagers à la montée comme à la descente.

APPROVED ROUTES  
2 Cross-country routes, as well as the « Route 66 », are accessible to electric mountain bikes. The use of electric assistance gives the opportunity to increase the traveled distances from one site to another. We recommend you be careful on these routes as you could meet users on the way up as well as down.

# PLAN VTT

MOUNTAIN BIKING MAP



ÉTÉ SUMMER 2019  
DU 6 JUILLET AU 31 AOÛT  
From 6<sup>th</sup> July to 31<sup>st</sup> August



Imprimé sur papiers issus de forêt à gestion durable. Outils recyclable  
Printed on paper produced from managed forests. Recyclable guide

## À CHACUN SON TERRAIN DE JEU

A PLAYGROUND FOR EVERYONE



- 8 DOWNHILL
- 5 ENDURO
- 2 CROSS-COUNTRY
- 1 PISTE LUDIQUE
- 5 PRACTICE PARKS
- 3 ITINÉRAIRES E-VTT

## LE BONHEUR À TOUS LES NIVEAUX

- Commencez tout doux sur l'un des 5 practice parks ou en rejoignant la piste ludique Mille8.
- Poursuivez tranquille sur la DH verte la Trank's puis sur la DH bleue Woodstock à Peisey-Vallandry.
- Testez vos limites avec Yellow Stone ou Rock N'Arolles
- Et terminez à bloc avec la mythique descente noire de La Cachette!

### FUN AT ALL LEVELS

- Beginners can get going on one of the 5 practice parks or on the fun piste at Mille8.
- Carry on to enjoy the green downhill "La Trank's" and then on to the blue downhill "Woodstock" in Peisey-Vallandry.
- After that, experts can test their limits with the Yellow Stone or Rock N'Arolles.
- And finish with the biggest test of all: the famous black descent of "La Cachette"!

## LAKE DISTRICT



### LE CIRCUIT LAKE DISTRICT AU SOMMET DE LA TC TRANSARC.

Idéale pour découvrir l'activité, cette boucle vous permet de profiter pleinement d'un panorama exceptionnel sur les sommets alpins et les lacs environnants!

Accessible en E-VTT.

### MAKE THE MOST OF THE SUMMER AREA ON AN E-MTB

The Lake District circuit at the top of the Transarc chair lift. Perfect for giving mountain biking a go, this loops lets you enjoy the exceptional panoramic views over the surrounding alpine summits and lakes!

Accessible by E-MTB.



### PASS FAMILLE

60€ /pers  
LES ARCS - PEISEY-VALLANDRY  
7 JOURS VTT

Pour l'achat simultané de 3 pass Séjour 7 jours de même date de validité, les familles de 2 adultes et 1 enfant de 5 à 17 ans bénéficient de ce tarif. Tous les enfants supplémentaires âgés de 18 ans bénéficient de ce tarif.

When you buy 3 identical 7-day passes at the same dates, families of 2 adults and 1 child (5 to 17 years) you can benefit of this price. All additional children under the age of 18 years old also make the most of the child's price.



### PASS SWIM & BIKE

+10€ /pers  
LES ARCS - PEISEY-VALLANDRY  
7 JOURS

Pass 7 jours VTT + 10€ = 1 entrée par jour à l'espace aquatique de Mille8. Offre disponible dans les points de vente lors de l'achat d'un pass Séjour 7 jours VTT famille ou individuel.

7-DAY PASS + 10 = one access to the Mille8 aquatic centre per day. Offer available in listed points of sale when purchasing a 7-day MTB family or individual pass.

### PRACTICE PARK

#### BIEN DÉBUTER. LA CLEF DU SUCCÈS!

Idéales pour développer la dextérité sur le vélo, gagner en équilibre et en maniabilité, les 5 zones d'initiation ludiques vous permettent d'apprivoiser la discipline en toute tranquillité.

- > Bourg Saint Maurice : Entrée des Marais
- > Arc 1950 : Forêt des Marmottes
- > Arc 2000 : Col de la Chal
- > Plan Peisey : Départ du Vanoise Express
- > Peisey : Pont Baudin

#### GET THE BASICS RIGHT

Our 5 beginner's zones are perfect for getting started, allowing you to learn and develop your dexterity, your balance and handling skills on the bike with total peace of mind.

- > Bourg Saint Maurice: entrance of les Marais
- > Arc 1950: Marmottes forest
- > Arc 2000: Col de la Chal
- > Plan Peisey: Vanoise Express
- > Peisey: Pont Baudin



### MILLE8

#### UNE PISTE LUDIQUE À ARC 1800

Dans l'espace Mille8, au départ du Lodge, découvrez la piste d'initiation au VTT. Entre forêt et prairie, la Mille8 est idéale pour débiter avant de se lancer à la conquête du Bike Park!

A BEGINNER'S TRAIL IN ARC 1800  
Set off from Le Lodge to explore the fun beginner's MTB trail in the Mille 8 area. Amongst forests and fields, its perfect...



### WOODSTOCK & TRANK'S

#### PROGRESSER EN S'AMUSANT!

Piste DH bleue Woodstock à Peisey-Vallandry : virages relevés en forêt, un régal pour les petits niveaux comme pour les acharnés, à faire et à refaire...

Piste DH verte la Trank's à Arc 2000 : piste très ludique à tester en famille. Passage dans les alpages d'altitude et au bord du lac de la Vallée de l'Arc. Une vraie bouffée d'air!

#### IMPROVING WITH FUN

Woodstock blue downhill trail in Peisey-Vallandry: banked turns in the middle of the woods, perfect for everyone to enjoy over and over again...  
Trank's downhill trail in Arc 2000: a fun trail to enjoy as a family, you'll ride on mountain pastures and on the side of the Vallée de l'Arc lake. A breath of fresh air!



### YELLOW STONE & ROCK N'AROLLES

#### REPOUSSER SES LIMITES

Piste DH rouge Yellow Stone à Arc 2000 : itinéraire difficile mais ludique, parfait pour l'initiation à la DH... Avec en prime une vue imprenable sur le Mont Blanc.

Piste DH rouge Rock N'Arolles à Arc 1600 : piste ludique avec des sauts, passages en sous-bois et virages relevés au milieu des Arrolles de la forêt de Mont Blanc

#### STRETCH YOUR LIMITS

Yellow Stone red downhill trail in Arc 2000: a difficult but fun route, perfect for getting to grips with downhill. Unrestricted view of Mont Blanc.  
Rock N'Arolles red downhill trail in Arc 1600: fun trail with jumps, sections through woodland and banked turns amidst the pine forest.

### LA CACHETTE

#### L'ADRÉNALINE, LA VRAIE

Vous n'avez peur de rien ? Enchaînez sauts, virages relevés et dénivelés vertigineux sur la piste officielle de compétition de La Cachette et si vous en avez encore sous la pédale, poursuivez directement avec la « 8 » jusqu'à Bourg Saint Maurice.

#### GENUINE ADRENALINE

Nothing scares you, right? See how you go on the jumps, banked turns and huge drops on La Cachette's official competition course. And if you've more in the tank after that, follow the "8" all the way down to Bourg Saint Maurice.



### ROUTE 66 & E-VTT

La Route 66 est idéale pour partager une demi-journée en famille. Cet itinéraire de 23 km typé enduro vous fera découvrir la forêt en bordure de la réserve naturelle des Hauts de Villaroger jusqu'à Bourg Saint Maurice en longeant l'Isère.

La Route 66 est aussi accessible aux VTT électriques pour profiter de cette randonnée à la descente comme à la montée.

The famous Route 66 is the perfect way to spend half a day with the family. Along this 23km enduro-style route, you'll discover the forest that borders Les Hauts de Villaroger nature reserve as far as Bourg-Saint-Maurice, alongside the Isere river.

Route 66 is also accessible to electric mountain bikes, so you can make the most of the ride down and also up.



## RESPECT

Pour le bien-être et la sécurité de tous, veuillez respecter les autres usagers du domaine et la signalétique en place. Pensez à ralentir lors de la traversée de villages.

PEDESTRIANS AND SIGNS  
For the well-being and the safety of all, please respect pedestrians and signs. Please ride slowly through the villages.

La montagne doit rester belle, respectez le travail et l'environnement de ceux qui l'habitent et la font vivre. Gardez vos détritus.

To keep our mountains beautiful, please respect the environment of those who live here and who strive to keep it that way. Please take your rubbish away with you.



## SÉCURITÉ

### CHARTRE VTT

Pour votre sécurité et celle des autres usagers, veuillez respecter les règles suivantes :

- Le Bike Park est ouvert aux usagers sous leur propre responsabilité.
- Portez un casque et des protections corporelles adaptées (casque intégral recommandé).
- Prévoyez un kit de premiers secours.
- Vérifiez l'état de votre vélo : un vélo entretenu est gage de sécurité.
- Prévoyez un kit de réparation.
- Ne surestimez pas votre niveau.
- Visualisez votre ligne et maîtrisez votre vitesse afin de ne pas entrer en collision avec un autre usager.
- Sur les sentiers, déplacez-vous avec précaution et courtoisie les randonneurs pédestres et équestres qui sont prioritaires.
- Respectez la nature et les propriétés privées.
- Ne roulez que sur les circuits balisés et ouverts au public.
- Respectez le Code de la route en tous lieux et toutes circonstances.
- La circulation en VTT est réglementée par un arrêté municipal affiché sur le terrain.

### BIKE PATROLS

Pour votre sécurité, les Bike Patrols assurent l'entretien et le balisage du Bike Park. Ils sont experts du VTT et connaissent parfaitement les itinéraires du domaine. N'hésitez pas à leur demander des renseignements ou des conseils pour profiter au mieux de votre journée.



### MOUNTAIN BIKING CHARTER

For your own safety and the safety of others, please respect the following rules:

- While on "Le Bike Park", you are riding under your own responsibility.
- Wear a full face helmet, protective gear and carry a first-aid kit.
- Check your bike's condition and carry a repair kit.
- Don't overestimate your own ability.
- Anticipate your line, control your speed.
- When riding on paths, please be careful when passing hikers and horse riders and ensure you give way to them.
- Respect nature and private property. Please, only ride on marked trails open to riders.
- Please respect the Highway Code in all places and in all circumstances.
- Traffic for mountain biking is regulated by a municipal by-law which is displayed on the area.

### BIKE PATROLS

You'll encounter the Bike Patrol while on the Bike Park. Patrol is tasked with ensuring the safety of bike park and hiking trail users. They are all good riders, feel free to ask them for directions and advice.

## INFOS PRATIQUES

### ZONES DE LAVAGE À VOTRE DISPOSITION

- > Bourg Saint Maurice : départ du funiculaire
- > Arc 1600 : départ télésiège Cachette
- > Arc 1800 : départ télécabine Transarc
- > Vallandry : départ télésiège Vallandry

### BIKEWASHES

- > Bourg Saint Maurice: bottom of the funicular
- > Arc 1600: bottom of Cachette chairlift
- > Arc 1800: bottom of Transarc gondola
- > Vallandry: bottom of Vallandry chairlift

### CONTACTS UTILES

#### USEFUL CONTACTS LIST

- Offices de Tourisme / Tourist Offices
- Bourg Saint Maurice / Les Arcs +33 (0)4 79 07 12 57  
lesarcs.com
- Peisey-Vallandry +33 (0)4 79 07 94 28  
peisey-vallandry.com

En cas d'accident composez le 112 ou adressez-vous au personnel des remontées mécaniques. In the event of an emergency, dial 112 or find the lift staff.

### RESTAURANTS D'ALTITUDE

#### MOUNTAIN RESTAURANTS

- 1 | Le Chalet de l'Arc .....+33 (0)4 79 04 15 40
- 2 | Belliou la fumée .....+33 (0)4 79 07 29 13
- 3 | Le Sanglier qui fume .....+33 (0)6 03 30 41 42
- 4 | Le Chalet Grillette .....+33 (0)4 79 00 63 05
- 5 | Le Goyet .....+33 (0)4 79 07 59 56
- 6 | Charly's Factory .....+33 (0)6 12 89 36 16
- 7 | Les enfants terribles .....+33 (0)4 79 07 90 25

## RENDEZ-VOUS CET HIVER

SEE YOU NEXT WINTER



14 DÉCEMBRE 2019  
AU 25 AVRIL 2020