

## Parcours de vélo

Un environnement naturel préservé, des sommets majestueux, un ensoleillement optimal et des profils variés... Du Lac Léman au glacier du Rhône, du fond des vallées jusqu'aux cols et aux barrages imposants, le Valais offre un visage à la fois surprenant et somptueux aux adeptes de la petite reine.

### VALAIS VÉLO TOUR

1 Sion – Crans-Montana / 58.7 km (+ 2332 m)
2 Crans-Montana – Leukerbad / 40.9 km (+ 1'212 m)
3 Leukerbad – Oberwald / 98.9 km (+ 1'914 m)**
4 Oberwald – Brig / 45.3 km (+ 400 m)**
5 Brig – St-Luc / 90.8 km (+ 2875 m)
6 St-Luc – Veysonnaz / 76.3 km (+ 2050 m)
7 Veysonnaz – Verbier / 82.0 km (+ 2'500 m)**
8 Verbier – Champéry / 106.1 km (+ 2'900 m)
9 Champéry – Le Bouveret / 56.6 km (+ 1'100 m)**
10 Le Bouveret – Sion / 85.7 km (+ 1'126 m)

### LE TROPHÉE DES BARRAGES

1 Barrage d'Emosson (1'965 m) – Martigny / 32.9 km
2 Barrage de Mauvoisin (1'979 m) – Martigny / 37.1 km
3 Barrage de Cleuson (2'188 m) – Aproz / 24.3 km**
4 Barrage de la Grande Dixence (2'364 m) – Sion / 28.1 km
5 Barrage du Tseuzier (1'859 m) – St-Léonard / 19.7 km
6 Barrage de Moiry (2'271 m) – Sierre / 28.6 km
7 Barrage de Mattmark (2'205 m) – Visp / 28.4 km
8 Barrage du Gibidum (1'483 m) – Naters / 9.7 km

### CHEMIN DU VIGNOBLE

Etape 1 Martigny – Sion / 36 km
Etape 2 Sion – Leuk / 47 km**

### ROUTE DU RHÔNE

Etape 1 Oberwald – Brig / 50 km**
Etape 2 Brig – Sierre / 42 km**
Etape 3 Sierre – Martigny / 46 km
Etape 4 Martigny – Montreux / 47 km

### TOUR DE FRANCE

1 Crans-Montana / Arrivée du Tour de France 1984
2 Verbier / Arrivée du Tour de France 2009
3 Finhaut-Emosson / Arrivée du Tour de France 2016

### LES COLS MYTHIQUES

1 Pas de Morgins (1'369 m) - Monthey / 16.0 km (12%)
2 Col de la Gueulaz (1'965 m) - Le Châtelard / 10.9 km (15%)*
3 Col des Montets, FRA (1'461 m) - Le Châtelard / 7.1 km (8%)
4 Col de la Forclaz (1'528 m) - Martigny-Croix / 12.9 km (12%)
5 Col du Grand-St-Bernard (2'469 m) - Martigny-Croix / 40.9 km (11%)*
6 Col du Sanetsch (2'252 m) - Conthey / 24.5 km (15%)*
7 Col du Simplon (2'009 m) - Brig / 21.6 km (10%)
8 Col du Grimsel (2'164 m) - Oberwald / 11.3 km (11%)*
9 Col de la Furka (2'429 m) - Oberwald / 17.7 km (12%)*
10 Col du Nufenen (2'478 m) - Ulrichen / 13.5 km (10%)*
11 Col du Lein (1'658 m) - Saxon / 14.2 km (12%)*"*
12 Col du Tronc (1'606 m) - Vollèges / 11.5 km (12%)*"*
13 Col des Planches (1'411 m) - Martigny-Bourg / 10.4 km (16%)*
14 Col de Champex (1'489 m) - Bovernier / 10.4 km (13%)
15 Moosalp (2'048 m) - Visp / 23.4 km (10%)
16 Col de la Croix de Coeur (2'173 m) - Riddes / 21.2 km (15%)*"*
17 Col des Portes du Culet (1'787 m) - Monthey / 19.4 km (12%)*
18 Col de Crans Montana (1'727 m) - Sierre / 16.7 km (13%)
19 Col de Champoussin (1'588 m) - Monthey / 17.2 km (12%)*
20 Novel SUI/FRA (946 m) - St-Gingolph / 5.3 km (14%)

* Fermeture hivernale, généralement d'octobre à mai
** Bout de tracé non-asphalté
% Correspond à la pente maximale rencontrée le long du tracé

Plus d'informations :
**valais.ch/cycling**



## À découvrir

Le Valais est la région de tous les superlatifs : le glacier d'Aletsch, le plus imposant fleuve de glace des Alpes; le Cervin, le sommet le plus connu et le plus photographié de la planète ou encore la monumentale Grande-Dixence, le plus haut barrage-poids du monde.

Quant à l'Abbaye de Saint-Maurice, avec ses 1500 ans, elle est la plus ancienne d'Europe occidentale. Laissez-vous inspirer et découvrez la diversité du Valais.
**valais.ch**

### SITES NATURELS

1 Landschaftspark Binntal
2 Grand glacier d'Aletsch
3 Patrimoine mondial UNESCO Alpes Suisses Jungfrau-Aletsch
4 Réserve naturelle de la forêt d'Aletsch
5 Réserve de Baltschiedertal
6 Vignoble le plus haut d'Europe, Visperterminen
7 Réserve de Grundberg-Almagellertal
8 Parc naturel Pfyn-Finges
9 Site naturel protégé du Vallon de Réchy
10 Lac souterrain, St-Léonard
11 Pyramides d'Euseigne
12 Réserve naturelle du Haut Val de Bagnes
13 Réserve naturelle de Derborence
14 Réserve naturelle des Follatères, Fully
15 Gorges du Durnand, Bovernier
16 Gorges du Trient, Vernayaz
17 Grotte aux Fées, St-Maurice
18 Réserve naturelle du Lac de Taney, Vouvry

Ce document représente une sélection non exhaustive.
Les offices du tourisme vous conseillent volontiers.

### THERMALISME

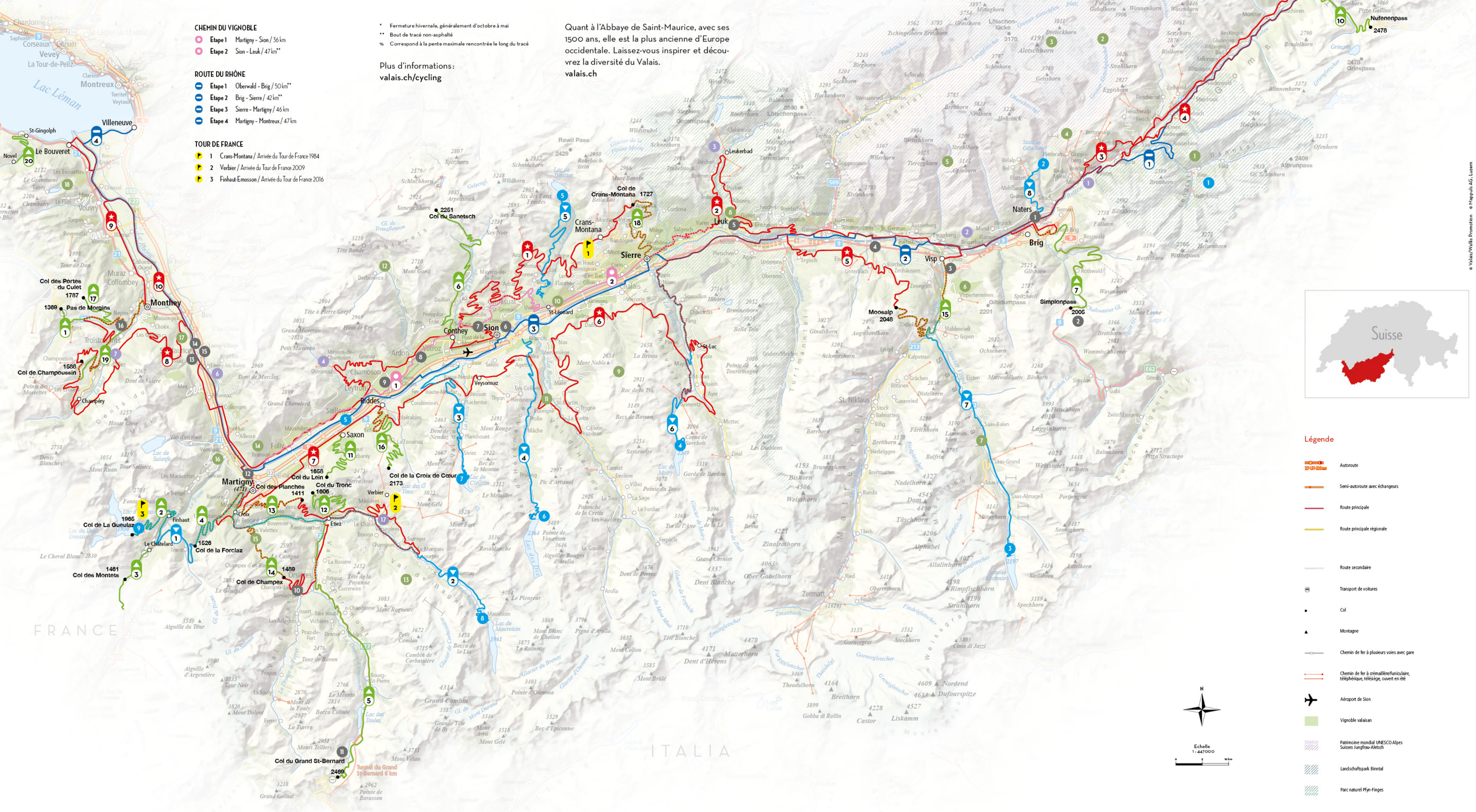
1 Breiten-Mörel
2 Brigerbad
3 Leukerbad Therme, Walliser Alpentherme & Spa, Volkshalbbad, Loèche-les-Bains
4 Bains d'Ovronnaz
5 Bains de Saillon
6 Bains de Lavey
7 Thermes Parc, Val d'Illiez

### VISITE DE BARRAGE

1 Heiligkreuz
2 Gibidum
3 Mattmark
4 Moiry
5 Tseuzier
6 Grande-Dixence
7 Cleuson
8 Mauvoisin
9 Emosson

### PATRIMOINE

1 Palais Stockalper, Brigue
2 Hospice du Simplon
3 Eglise des Trois Rois, Viège
4 Eglise du Château et dernière demeure de R.M. Rilke, Raron
5 Château, Leuk
6 Châteaux Valère et Tourbillon, Sion
7 Vieille ville, Sion
8 Vestiges gallo-romains, Ardon
9 Eglise romane, St-Pierre-de-Clages
10 Fort d'artillerie, Champex-Lac
11 Hospice du Gd-St-Bernard, chenil et musée
12 Château de la Bâtiaz, Martigny
13 Abbaye de St-Maurice et son trésor
14 Château, St-Maurice
15 Forts historiques, St-Maurice
16 Vieux Moulins de la Tine, Troistorrents







### Légende

Autoroute
Semi-autoroute avec échangeurs
Route principale
Route principale régionale
Route secondaire
Transport de voitures
Col
Montagne
Chemin de fer à plusieurs voies avec gare
Chemin de fer à crémaillère/funiculaire, téléphérique, télésiège, ouvert en été
Aéroport de Sion
Vignoble valaisan
Patrimoine mondial UNESCO Alpes Suisses Jungfrau-Aletsch
Landschaftspark Binntal
Parc naturel Pfyn-Finges

N

Echelle
1 : 447 000
0 5 10 km

© Valais/Wallis Promotion © Mapsolid AG, Lucern

## Pour venir faire du vélo en Valais

Avec votre propre véhicule, en transports publics ou en avion: le Valais est facilement accessible, quel que soit votre moyen de locomotion.

**En voiture**
L'autoroute A9 est le principal axe routier menant en Valais. Les liaisons routières avec la France, par le col de la Forclaz ou le Pas de Morgins, et avec l'Italie via le col du Simplon ou le tunnel routier du Grand-Saint-Bernard, sont ouvertes toute l'année. En revanche, les cols du Nufenen (canton du Tessin), du Grimsel (canton de Berne) et de la Furka (canton d'Uri) ne sont praticables qu'en été. Il est également possible de charger les voitures sur le train pour emprunter les tunnels du Lötschberg (canton de Berne), de la Furka (canton d'Uri) ou du Simplon (Italie).

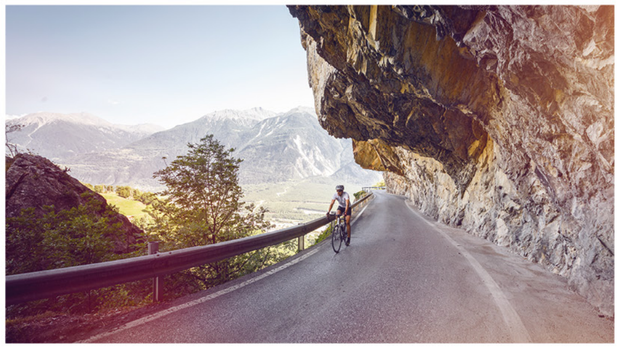
**En transports publics**
Des liaisons directes régulières sont garanties depuis Bâle, Berne, Genève (aéroport), Lausanne et Zurich (aéroport). À l'intérieur des frontières cantonales, le Matterhorn-Gotthard-Bahn, RegionAlps et diverses compagnies de trains régionaux ou de bus permettent de relier aisément n'importe quelle destination de vacances.

**En avion**
Des vols internationaux atterrissent à Genève, Zurich, Bâle et Berne. Ces aéroports sont parfaitement desservis par les transports publics.



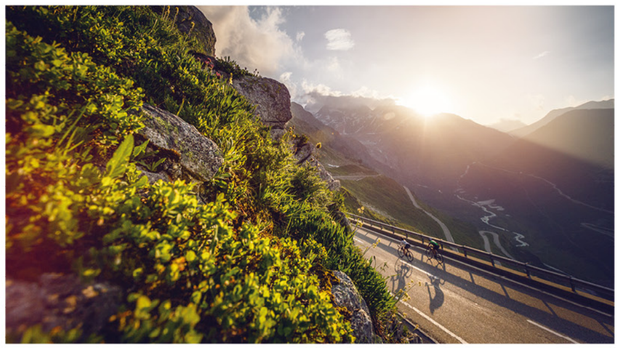

**valais.ch/acces**

Rendez-vous sur www.cff.ch ou sur www.carpostal.ch pour des informations sur les moyens de transports.



## Le Valais Vélo Tour

**740 kilomètres, 18'500 mètres de dénivelé, 25 ascensions le tout réparti en 10 étapes: voici le Valais Vélo Tour. Partez à la découverte du Valais dans toute sa diversité sur 7 à 14 jours au fil de ce tour inédit!**



## Les cols mythiques

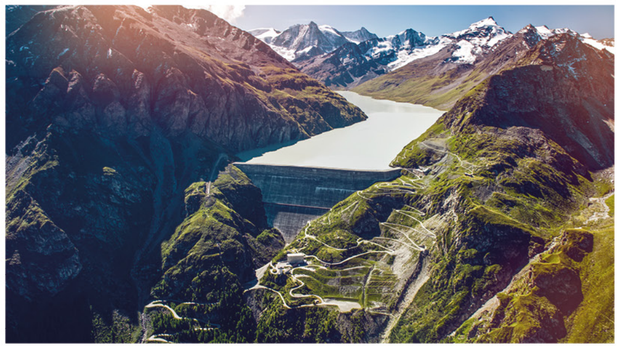
**Prenez de la hauteur et hissez-vous vers les sommets avec l'ascension d'un des 20 cols du Valais ! En récompense de votre effort, profitez d'un panorama incomparable: 7 cols alpins valaisans s'élèvent à plus de 2'000m d'altitude.**

## Hôtels «spécial Vélo»

Si le Valais propose de magnifiques itinéraires pour les adeptes de vélo et de VTT, des possibilités d'hébergements adaptés sont disponibles. Les hôtels «spécial vélo» offrent les installations et les services suivants:

- documentation et conseil en matière de planification des tours
- service de location et de réparation sur place ou recommandation de prestataires de service
- local de rangement fermé à clé et place de nettoyage avec arrivée d'eau

Vous retrouvez la liste des hôtels labellisés sur **valais.ch/cycling**



## Le trophée des barrages

**Simplement spectaculaire : arriver sur l'un des imposants barrages du Valais ! 9 d'entre eux sont accessibles à vélo et offrent un profil intéressant, leur altitude oscillant entre 1'483 et 2'364 mètres.**

## Informations pratiques

**Location et prêts de vélos en Valais**
Différents modèles de vélos, e-bikes et accessoires sont disponibles en location :

- www.cff.ch/velo ou www.rentabike.ch
- ValaisRoule: prêt gratuit de différents types de vélos pendant 4 h de mai à octobre. Les stations de prêt sont implantées dans des lieux fréquentés le long de la plaine du Rhône entre Brigue et Le Bouveret. www.valaisroule.ch

**Rouler facile**
Située sur des routes à faible trafic et facilement accessibles, la route du Rhône ainsi que le chemin du vignoble se prêtent particulièrement bien à la pratique du cyclisme de loisirs.

**Tronçons à fort trafic**
Il faut être vigilant sur les montées des cols internationaux du Grand St-Bernard et du Simplon empruntés par de nombreux camions.



## Route du Rhône et Chemin du Vignoble

**Le Rhône déroule son cours telle l'artère du Valais. Au fil de l'eau, la route du Rhône vous emmène à la découverte de paysages variés. Traversant vignes et villages, le Chemin du Vignoble ravit les amoureux du terroir.**

## Valais Vélo Tour étape n°2

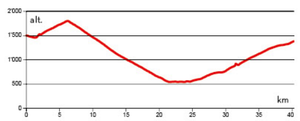
**Crans-Montana – Loèche-les-Bains**

**Des hauteurs de Crans-Montana au cirque montagneux de Loèche-les-Bains, la deuxième étape du Valais Vélo Tour vous emmène à la découverte de Sierre, la cité du soleil, et du vignoble de Salquenen.**

En quittant la station de Crans-Montana, prenez la mesure des 400m de dénivelé à gravir en admirant les nombreux sommets de plus de 4'000m qui s'offrent à votre regard ! En plongeant dans la plaine du Rhône, vous rejoignez Sierre, avant de commencer l'ascension finale via les villages viticoles de Salquenen et de Varen. Ensuite, une route taillée dans la falaise vous fait entrer dans la vallée de Loèche et, par paliers réguliers, vous accédez à Loèche-les-bains, village réputé pour ses eaux thermales bienfaisantes.

**Points d'intérêt le long de l'étape**
Le Parc naturel Pfyn-Finges
Les villages viticoles
Le passage sous les falaises de Rumeling
Les bains thermaux de Loèche-les-Bains




| | | | |
|---|---|---|---|
| **Itinéraire** | Crans-Montana – Loèche-les-Bains | | |
| **Distance** | 40,9 km | **Difficulté** | moyen |
| **Dénivelé +** | 1'212 m | **Dénivelé -** | 1'541 m |

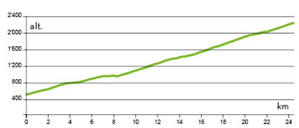
## Col du Sanetsch, 2'252m

**Si le col du Sanetsch n'est pas l'ascension valaisanne la plus connue, elle est sans aucun doute l'une des plus belles et des plus exigeantes. Avec un départ au niveau de la plaine du Rhône et un sommet à plus de 2'200m, le dénivelé du col inspire le respect !**

Le route du Sanetsch traverse tous les étages de la végétation, de la plaine à la haute montagne, faisant de ce col sauvage et préservé un véritable fleuron pour les amateurs de la petite reine. En s'attaquant à son ascension, le cycliste traverse successivement le vignoble du Valais central, des forêts de mélèzes et d'épicéas, des pâturages alpins jusqu'à se retrouver en face du magnifique glacier de Tsanfleuron. A chaque lacet, la route du col réserve son lot de surprises en faisant apparaître des paysages plus somptueux les uns que les autres.

**Points d'intérêt le long de l'étape**
Le glacier du Tsanfleuron
La forêt de mélèzes




| | | | |
|---|---|---|---|
| **Itinéraire** | Conthey – Col du Sanetsch | | |
| **Distance** | 24,5 km | **Difficulté** | très difficile |
| **Dénivelé +** | 1'747 m | **Dénivelé -** | 19 m |
| **Pente moy.** | 7,4 % | **Pente max.** | 15 % |

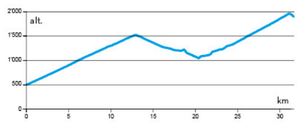
## Barrage d'Emosson

**La route qui mène à ce barrage est en réalité l'ascension cumulée de deux cols, le Col de la Forclaz et le Col de la Gueulaz, qui culminent respectivement à 1'528m et 1'965m. Rendu célèbre par ses traces des dinosaures, cet itinéraire a l'honneur d'accueillir la caravane du Tour de France le 20 juillet 2016 !**

La ville de Martigny est le point de départ en plaine de cette longue ascension de plus de 30 kilomètres qui surprend par sa diversité de panorama. Vous commencez à sillonner le vignoble avant de finir l'ascension du col de la Forclaz dans une forêt de mélèzes. Après une brève descente à travers la commune de Trient, vous bifurquez à droite et entamez la deuxième ascension qui, au fur et à mesure, laisse place aux décors montagneux dignes des grands cols des Alpes. N'hésitez pas à vous ravitailler au village de Finhaut, car la dernière partie de la montée vers le barrage d'Emosson est musclée.

**Points d'intérêt le long de l'étape**
Le vignoble valaisan
Le col de la Forclaz
Le barrage d'Emosson




| | | | |
|---|---|---|---|
| **Itinéraire** | Martigny – Barrage d'Emosson | | |
| **Distance** | 31,7 km | **Difficulté** | très difficile |
| **Dénivelé +** | 1'971 m | **Dénivelé -** | 577 m |
| **Pente moy.** | 6,2 % | **Pente max.** | 15 % |

## Route du Rhône

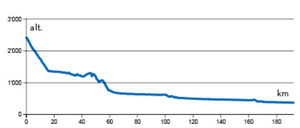
**Col de la Furka – Le Bouveret**

La route du Rhône traverse le Valais de part en part, au pied des Alpes majestueses, le long du fleuve, sur des chemins calmes et charmants. Elle longe ensuite les rives du Lac Léman, traverse les pittoresques vignobles du Lavaux avant de rallier Genève. En Valais, la route s'étend du col de la Furka au Bouveret et peut être effectuée en plusieurs étapes journalières. Majoritairement plat, le parcours comporte cependant quelques pentes. A partir de Brigue, la route est généralement plate et plaira donc particulièrement aux cyclistes en quête de plaisir.

**Points d'intérêt le long de l'étape**
Les villages authentiques de la vallée de Conches
Les châteaux de la ville de Sion
Le Lac Léman

**Signalisation**






| | | | |
|---|---|---|---|
| **Itinéraire** | Col de la Furka – Bouveret (en plusieurs étapes) | | |
| **Distance** | 192,4 km | **Difficulté** | facile |
| **Dénivelé +** | 475 m | **Dénivelé -** | 2'520 m |

## Valais Vélo Tour étape n°9

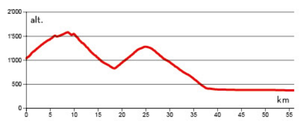
**Champéry – Le Bouveret**

**Des Dents-du-Midi aux rives du Lac Léman, cette étape vous emmène à la découverte de la Vallée d'Illiez par sa rive gauche, avant de parcourir la plaine du Rhône et de rejoindre le Lac Léman.**

En quittant Champéry, vous gravissez le discret Col de Champoussin (1'588 m) en passant par le lieu-dit «Sur Cou». Au fil de votre ascension, les majesteuses Dents-du-Midi s'offrent à votre regard. Une pause photo s'impose avant de passer le col et d'emprunter la petite route «Délifrette» qui vous mène au village de Val d'Illiez où vous rejoignez brièvement la route cantonale de la vallée. En descendant la route du Pas de Morgins, vous longez le village de Troistorrents et traversez la ville de Monthey. Les grandes ascensions accomplies, prenez le temps de profiter de la plaine du Rhône en longeant le canal de Stockalper et le bord du Rhône.

**Points d'intérêt le long de l'étape**
Le panorama sur les Dents-du-midi
Le bord du Rhône,
Le Pas de Morgins




| | | | |
|---|---|---|---|
| **Itinéraire** | Champéry – Le Bouveret | | |
| **Distance** | 56 km | **Difficulté** | facile |
| **Dénivelé +** | 1'048 m | **Dénivelé -** | 1'713 m |

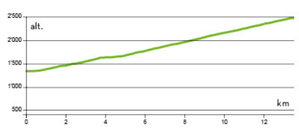
## Col du Nufenen, 2'478m

**Le col du Nufenen fait partie des géants des Alpes suisses. Seul le col de l'Umbrail dans les Grisons le surpasse en altitude. Ce passage entre le canton du Valais et le canton du Tessin est une route incontournable pour tous les amoureux du vélo.**

Au départ d'Ulrichen, la route du col du Nufenen n'est peut-être pas la plus impressionnante, mais rapidement les pourcentages se font exigeants et ne laissent que peu de répit tout au long des kilomètres menant au sommet. Le cadre grandiose s'imposant peu à peu ne manquera pas de couper le souffle du cycliste qui s'y engage. Ce dernier découvre peu à peu un cirque de montagnes dont les sommets éternellement enneigés apparaissent au fur et à mesure de l'ascension vers le sommet du col.

**Points d'intérêt le long de l'étape**
Les villages authentiques de la vallée de Conches
Les neiges éternelles




| | | | |
|---|---|---|---|
| **Itinéraire** | Ulrichen – Col du Nufenen | | |
| **Distance** | 13,5 km | **Difficulté** | difficile |
| **Dénivelé +** | 1'134 m | **Dénivelé -** | 3 m |
| **Pente moy.** | 8,3 % | **Pente max.** | 10 % |

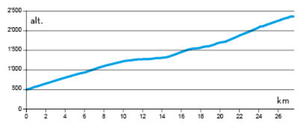
## Barrage de la Grande Dixence

**Depuis la capitale valaisanne, Sion, ce tour vous emmène à travers le val d'Hérens, ses villages et merveilles naturelles. Votre objectif: l'imposant barrage de la Grande Dixence et ses 285m de haut.**

De Sion, vous quittez la plaine du Rhône et traversez les villages de Vex et d'Hérémence; quelques kilomètres de plat s'offrent alors à vous. Profitez de ce moment pour contempler les pyramides d'Euseigne, un chef d'oeuvre de la nature, avant d'attaquer la deuxième partie de la montée qui vous mènera à votre objectif. Le village d'Hérémence, fameux pour sa mythique course VTT, le Grand Raid, constitue votre dernier point de ravitaillement. Si les derniers kilomètres sont raides, ils vous mènent au sommet du plus haut barrage-poids du monde.

**Points d'intérêt le long de l'étape**
Les pyramides d'Euseigne
Le panorama sur les villages pittoresques du Val d'Hérens




| | | | |
|---|---|---|---|
| **Itinéraire** | Sion – Barrage de la Grande Dixence | | |
| **Distance** | 27,6 km | **Difficulté** | difficile |
| **Dénivelé +** | 1'868 m | **Dénivelé -** | 4 m |
| **Pente moy.** | 6,7 % | **Pente max.** | 15 % |

## Chemin du Vignoble

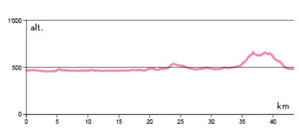
**Martigny – Sion**

Un voyage à travers l'impressionnant vignoble du Valais, proposant montées et descentes sur la rive droite, vignes ensoleillées et soignées: le Chemin du vignoble sillonne le domaine viticole valaisan, de Martigny à Sion. Le parcours cyclable traverse, sur plus de 43 kilomètres, des pentes douces. Vous pourrez admirer des vignes, des lieux historiques et des petits villages de vignerons proposant des dégustations de vins. Ce chemin est le moyen idéal pour découvrir le Valais et son riche patrimoine viticole.

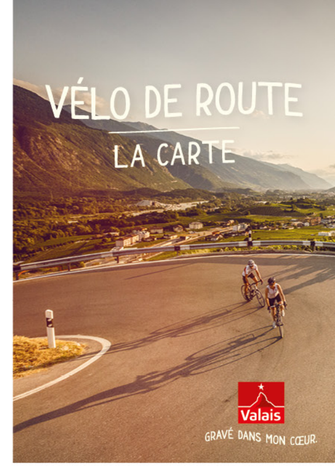
**Points d'intérêt le long de l'étape**
La découverte du vignoble valaisan
Les villages vignerons

**Signalisation**




| | | | |
|---|---|---|---|
| **Itinéraire** | Martigny – Sion | | |
| **Distance** | 43,3 km | **Difficulté** | facile |
| **Dénivelé +** | 583 m | **Dénivelé -** | 566 m |




## 10 bonnes raisons de faire du vélo en Valais

**1. Une terre d'aventure** – Le Valais est une destination incontournable pour les passionnés de vélo. D'autres activités sportives en plein air sont à portée de main au fil des saisons.

**2. Connexions optimales** – Le long de la vallée du Rhône; courts transferts vers les destinations des vallées latérales, pleines d'authenticité et de charme.

**3. Un environnement paisible** – Pour une immersion en pleine nature. Paysages variés, écosystèmes multiples ainsi qu'une diversité incroyable de plantes et d'animaux n'attendent qu'à être explorés.

**4. La gastronomie locale** – Pour éveiller les papilles, le Valais compte de nombreux restaurants étoilés. Quant aux produits du terroir, ils servent d'ingrédients essentiels pour préparer de savoureux et authentiques mets valaisans.

**5. Planification facile** – Voyagez léger! Du matériel de pointe peut tout simplement être loué sur place.

**6. Un paradis de la détente** – Après une journée d'activités, les bains thermaux et espaces bien-être du Valais invitent à la détente. L'eau bouillonnante issue des profondeurs des montagnes est particulièrement relaxante.

**7. La qualité suisse** – À tous les niveaux. Grâce à la fiabilité et la ponctualité suisse, ne perdez pas une minute de vos vacances.

**8. La nature à l'état pur** – L'air pur de la montagne, les rayons ardents du soleil et l'exploration de nouveaux horizons vous accompagnent tout au long de votre séjour. Au détour d'un chemin, au coeur d'une nature intacte, le panorama est des plus grandioses.

**9. Des infrastructures adaptées** – Le Valais investit continuellement dans le développement de nouvelles infrastructures pour offrir aux cyclistes une expérience sportive au sommet.

**10. Diversité culturelle** – Fort de ses traditions vivantes et coutumes ancestrales, le Valais accueille également des événements culturels cosmopolites.


VALAIS/WALLIS PROMOTION
Rue Pré-Fleuri 6
Case postale 1469 | CH-1951 Sion
+41 (0)27 327 35 90
info@valais.ch | www.valais.ch