



Photo : Alain Rumpf

Vélo GRAVEL

5	itinéraires coup de cœur
----------	-----------------------------

Alpes
Vaudoises

Bienvenue dans les Alpes Vaudoises

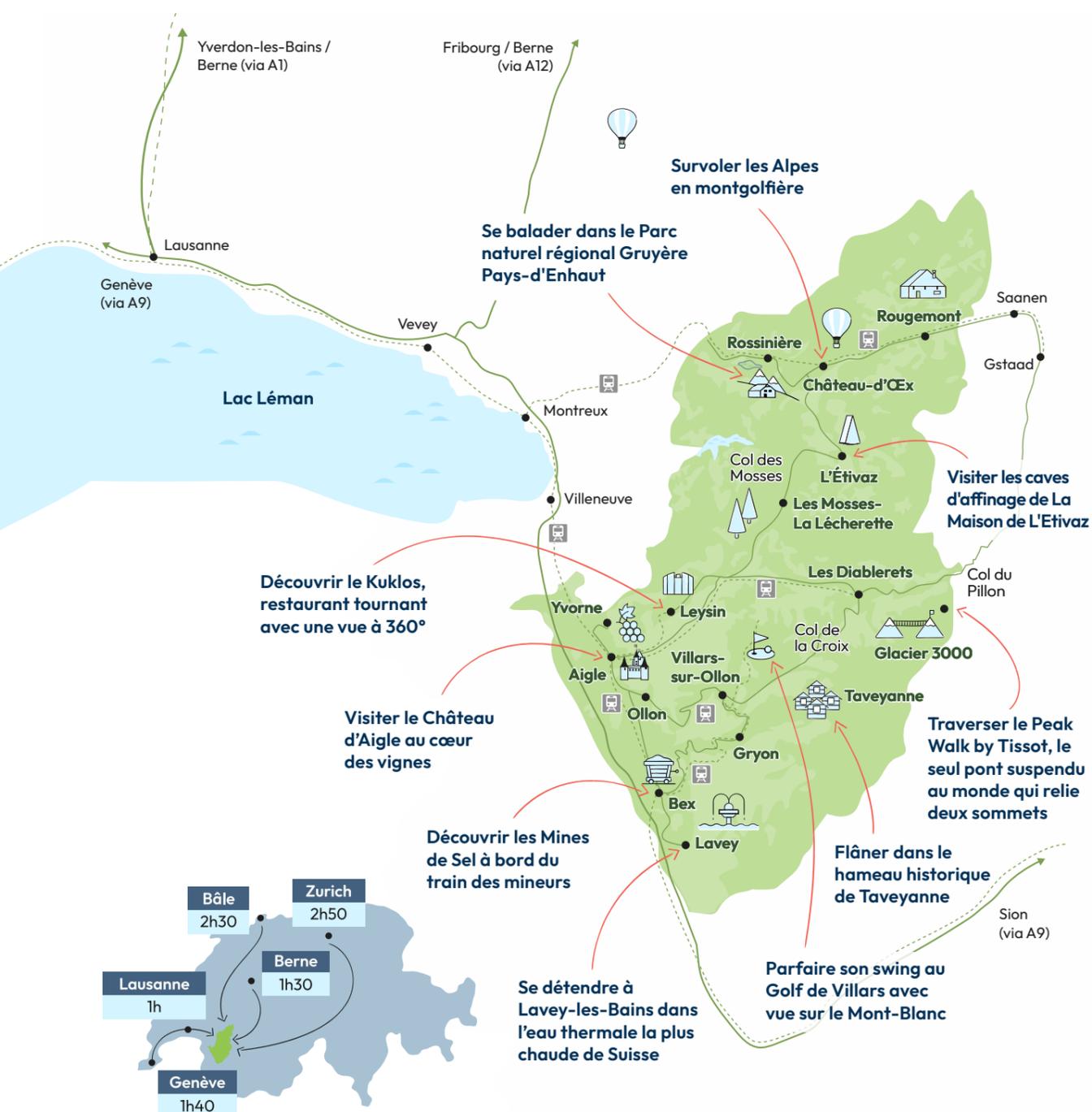


Photo: Jeremy Blatfi

Un territoire. Huit destinations.
Une infinité d'expériences à vivre.

À proximité du lac Léman, à une heure de Lausanne et deux heures de Genève, venez découvrir une terre de contrastes entre plaines, vignes et glacier qui ne cessera jamais de vous surprendre.

Un brin aventurier ou adepte de la randonnée à vélo, le gravel est fait pour vous. Avec des centaines de kilomètres de chemins entre pâturages, cols et lacs alpins, les Alpes Vaudoises sont un terrain de jeu idéal pour la pratique du gravel. Afin de trouver l'itinéraire qui vous convient, des parcours variés vous sont proposés dans cette brochure.



INFINIMENT AVENTURE

Randonnées, via ferrata, activités d'eau vive : pour vous dépenser selon vos besoins.



INFINIMENT ESTIVAL

Panoramas à couper le souffle, réserves et parcs naturels, faune et flore préservées : pour en prendre plein les yeux.



INFINIMENT SAVOUREUX

Restaurants d'altitude, mets traditionnels, produits du terroir : pour éveiller ses papilles.



INFINIMENT PATRIMOINE

Villages et hameaux, châteaux, savoir-faire ancestral, vignobles : pour découvrir les trésors de la région.



INFINIMENT VÉLO

Une part essentielle de l'ADN des Alpes Vaudoises.



Portrait: Alain Rumpf

Salut les cyclistes!

Guide et photographe basé dans les Alpes Vaudoises, je redécouvre la région grâce au vélo. Voici 5 boucles que j'ai pu concevoir spécialement pour vous : elles vous emmèneront sur des routes d'alpage idylliques, des chemins et quelques « singles » faciles. Le tout dans le calme et la beauté de nos paysages alpins.

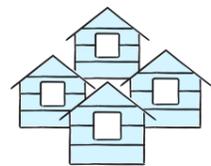
À bientôt dans les Alpes Vaudoises!

Alain Rumpf

Les itinéraires coup de cœur

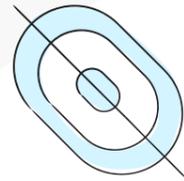
5
lignes
de train

pour rejoindre plus facilement
le départ des boucles



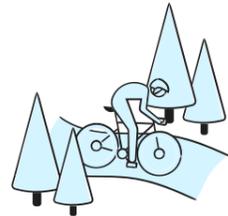
1
hameau
classé

monument historique,
Taveyenne, niché au cœur
d'une réserve naturelle



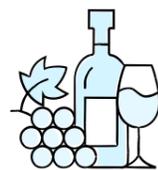
1
siège
international

UCI (Union Cycliste Internationale)
au Centre Mondial du Cyclisme
(CMC) à Aigle



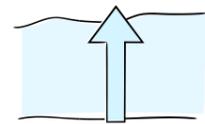
plus de
275 km

de routes et chemins adaptés
à la pratique du gravel



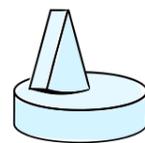
plus de **50**
vignerons

dans le Chablais vaudois



450
mètres

de hauteur pour le mythique
Miroir d'Argentine



35'000
meules

de l'Étivaz AOP à observer
dans les caves d'affinage

1

Le Col de la Croix version gravel
La version gravel du célèbre Col de la Croix en passant par la région de Villars, les Diablerets et Gryon. (p. 6-7)

2

Autour de la vallée des Ormonts
De Leysin à Aigle, des vues à couper le souffle sur les sommets des Alpes Vaudoises. (p. 8-9)

3

Le tour du Chablais
Une boucle dans la plaine avec quelques surprises dans les vignes du Chablais. (p. 10-11)

4

Entre plaine et montagne
Pour faire du dénivelé lorsque les sommets sont inaccessibles. (p. 12-13)

5

Le grand tour
Pour les aventuriers, un tour XXL avec des passages techniques et de belles ascensions. (p. 14-15)



Les itinéraires ne sont pas balisés

1. Le Col de la Croix version gravel

« La version gravel du célèbre Col de la Croix en passant par la région de Villars, les Diablerets et Gryon »



Photo: Alain Rumpf



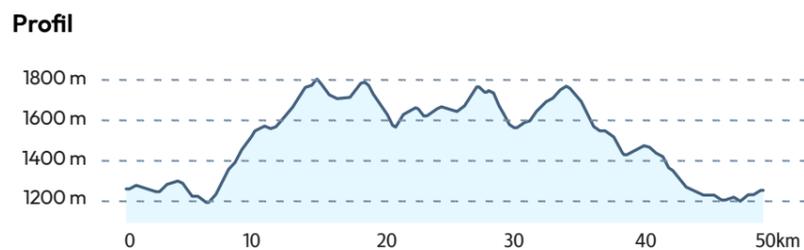
Les segments Taveyenne et Plambuit-Bretaye font partie du Challenge Strava des Alpes Vaudoises. Enregistrez votre temps et participez à ce défi amical.
[Info: alpesvaudoises.ch/strava](http://alpesvaudoises.ch/strava) - Club Strava - Alpes Vaudoises Vélo

Secteur technique, vous devrez peut-être marcher sur une courte distance

Feuille de route



- Distance: 49 km
- Durée: 4-5 heures
- Dénivelé: 1370 m
- Lieu de départ: Villars
- Type de parcours: boucle



Condition physique



Plus d'infos sur : alpesvaudoises.ch

Téléchargez le fichier GPX sur un GPS ou application dédiée



Les conseils d'Alain Rumpf

En train

Pour vous épargner la première longue montée, prenez le train jusqu'à Bretaye.

Faites une pause (ou deux)

De nombreuses buvettes et restaurants vous accueillent sur cette boucle. À Taveyenne, laissez-vous tenter par les fameux cornets à la crème.

Ouvert à midi durant les mois de juillet et août.

Technique

Peu après le Col de la Croix, un court « single » vous attend au km 28. Si ce n'est pas votre truc, restez sur la route et prenez la prochaine à gauche pour rejoindre l'itinéraire un peu plus loin.

2. Autour de la vallée des Ormonts

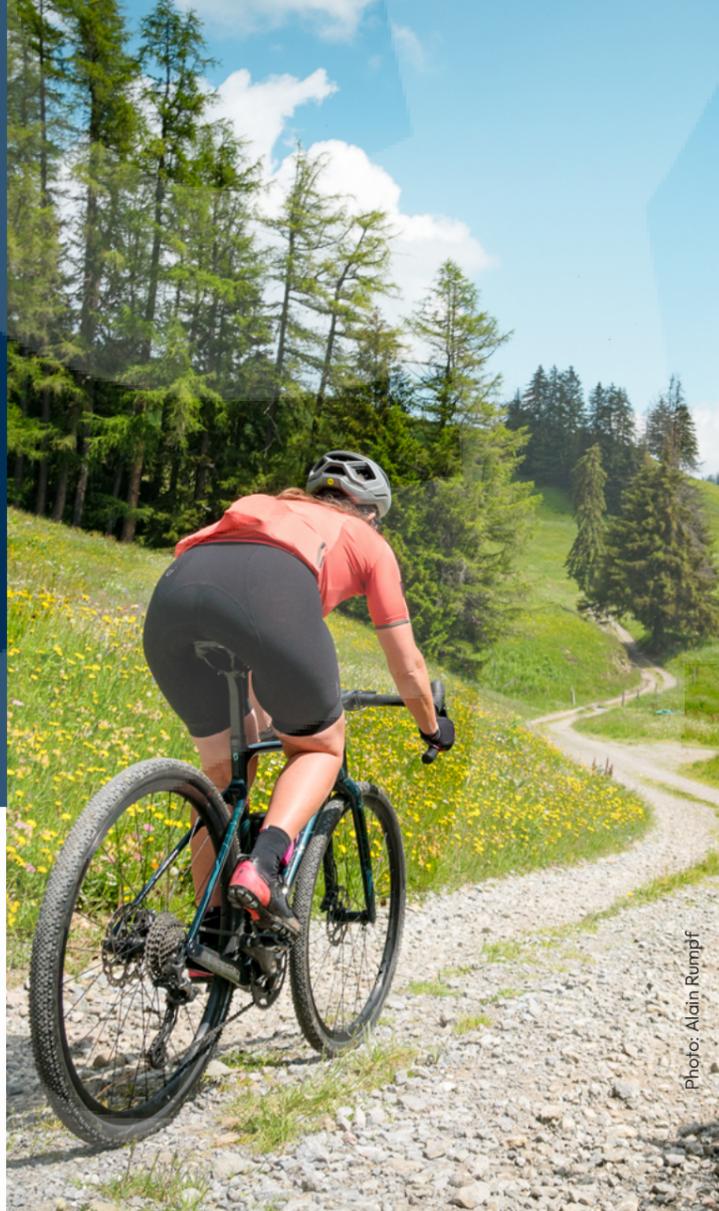


Photo: Alain Rumpf

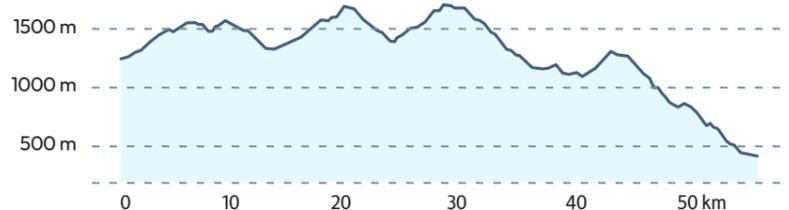
« De Leysin à Aigle, des vues à couper le souffle sur les sommets des Alpes Vaudoises »

Feuille de route



- Distance : 56 km
- Durée : 3h30 - 5 h
- Dénivelé : 1390+/2220-
- Lieu de départ : Aigle
- Type de parcours : boucle (avec transports publics)

Profil



Condition physique



Plus d'infos sur : alpesvaudoises.ch

Téléchargez le fichier GPX sur un GPS ou application dédiée



GPX



Le segment Lavanchy-Isenau fait partie du Challenge Strava des Alpes Vaudoises. Enregistrez votre temps et participez à ce défi amical.
[Info : alpesvaudoises.ch/strava](http://alpesvaudoises.ch/strava) - Club Strava - Alpes Vaudoises Vélo

- Secteur technique, vous devrez peut-être marcher sur une courte distance
- Trajet en train

Les conseils d'Alain Rumpf

Vive le train

Pour rejoindre Leysin, vous empruntez la ligne Aigle-Leysin opérée par les Transports Publics du Chablais.

Technique

Pour éviter le premier secteur technique, ne montez pas à gauche au km 4 et restez sur le chemin de Solepraz. Vous rejoignez la route de la Pierre du Moëllé et retrouvez la trace au km 8.

Lac Retaud

Peu après la moitié de l'itinéraire, le lac Retaud est l'endroit idéal pour faire une pause bucolique au bord de l'eau ou à la terrasse du restaurant.

3. Le tour du Chablais



« Une boucle dans la plaine avec quelques surprises dans les vignes du Chablais »

Photo: Alain Rumpf

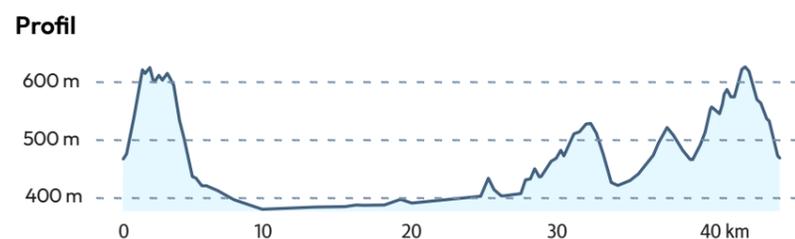


Secteur technique, vous devrez peut-être marcher sur une courte distance

Feuille de route



- Distance : 44 km
- Durée : 2-3 heures
- Dénivelé : 630 m
- Lieu de départ : Ollon
- Type de parcours : boucle



Condition physique



Plus d'infos sur : alpesvaudoises.ch

Téléchargez le fichier GPX sur un GPS ou application dédiée



Les conseils d'Alain Rumpf

On dirait le sud

Le sentier de Provence ne ment pas : la végétation rappelle le sud. Et si vous devez marcher sur quelques secteurs, vous en profiterez plus longtemps !

Pause au Centre Mondial du Cyclisme

Profitez de la terrasse au bord du Rhône et allez admirer le magnifique vélodrome en bois à l'intérieur du bâtiment.

Blocs erratiques

Dans la forêt des Dévens (km 37) se trouvent plusieurs énormes blocs de calcaires charriés par les glaciers.

4. Entre plaine et montagne

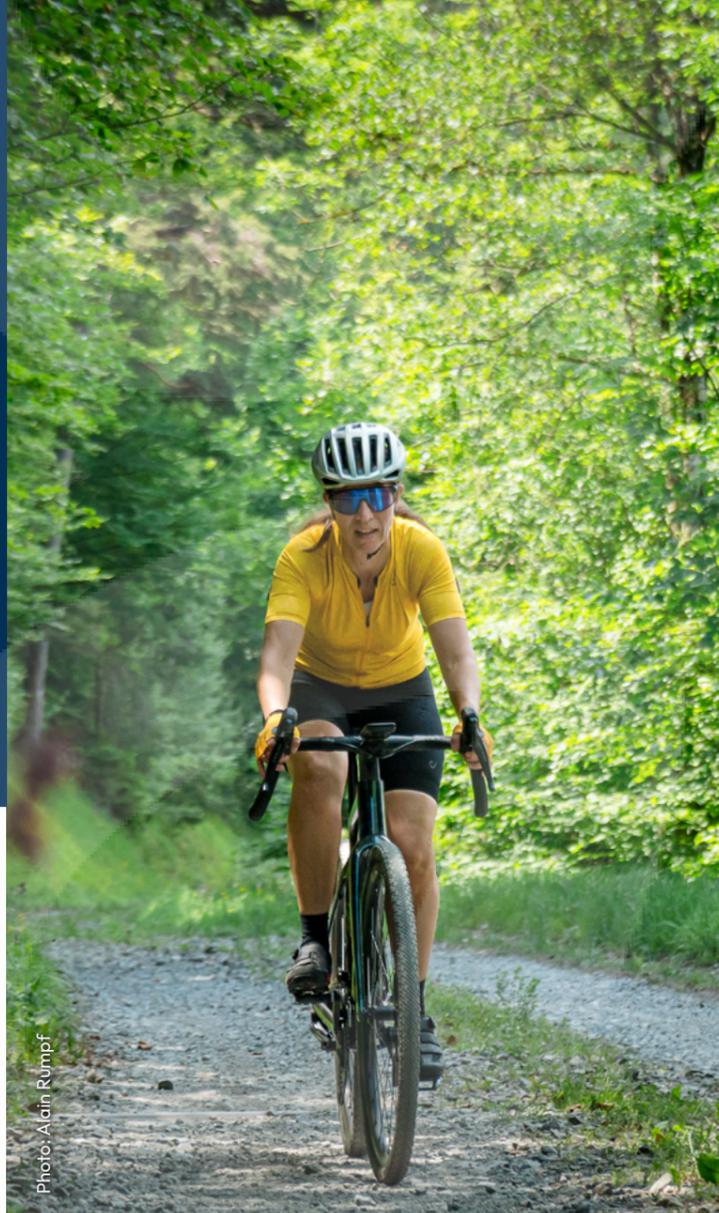


Photo: Alain Rumpf

« Pour faire du dénivelé lorsque les sommets sont inaccessibles »



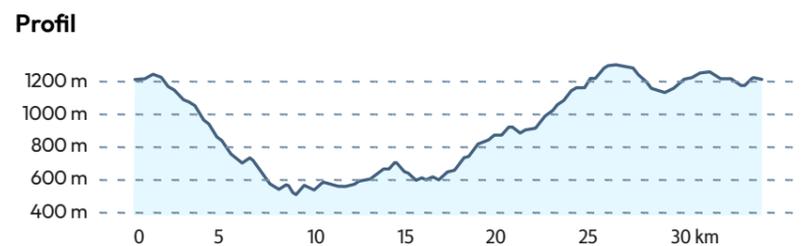
La montée entre Verschiez et Panex fait partie du Challenge Strava des Alpes Vaudoises. Enregistrez votre temps et participez à ce défi amical.
[Info: alpesvaudoises.ch/strava](http://alpesvaudoises.ch/strava) - Club Strava - Alpes Vaudoises Vélo

Secteur technique, vous devrez peut-être marcher sur une courte distance

Feuille de route



- Distance: 32 km
- Durée: 2-3 heures
- Dénivelé: 1150 m
- Lieu de départ: Barboleuse
- Type de parcours: boucle



Condition physique



Plus d'infos sur : alpesvaudoises.ch

Téléchargez le fichier GPX sur un GPS ou application dédiée



Les conseils d'Alain Rumpf

Histoire

En traversant Gryon (km 1), admirez ce village authentique avec son église et ses chalets historiques vieux de plus de 300 ans.

Après l'effort, le réconfort

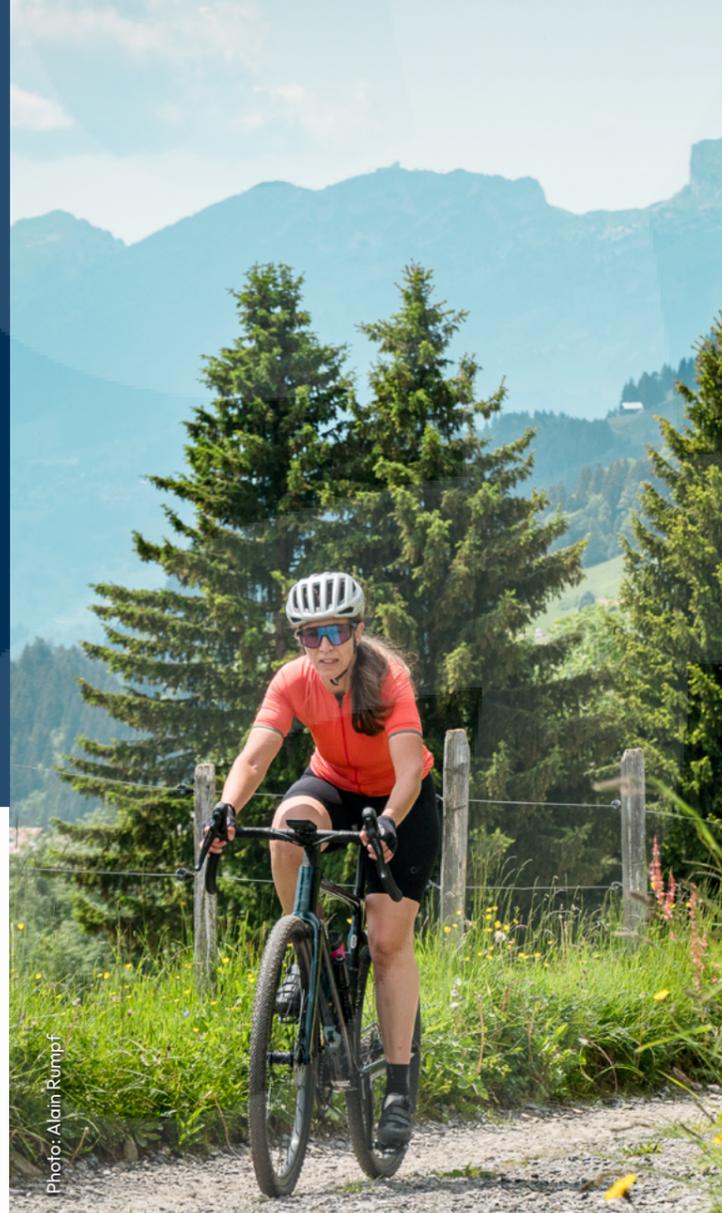
Avant le retour à votre point de départ, laissez-vous tenter par une petite halte relaxante aux Bains de Villars.

Pour les gourmands

Plusieurs boulangeries vous accueillent sur cet itinéraire, à Ollon, Villars et Barboleuse. Notre coup de cœur: les pâtisseries de « Charlet » à Barboleuse. Ça tombe bien, c'est le départ et l'arrivée de la boucle!

5. Le grand tour

« Pour les aventuriers, un tour XXL avec des passages techniques et de belles ascensions »

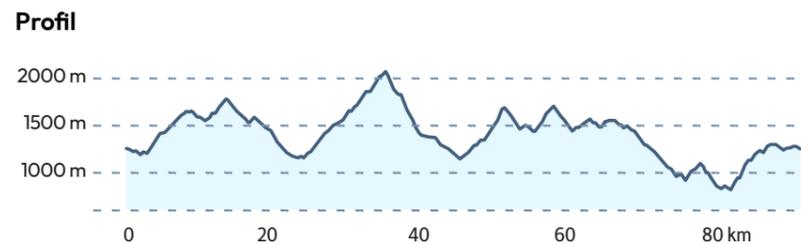


Secteur technique, vous devrez peut-être marcher sur une courte distance

Feuille de route



- Distance : 92 km
- Durée : 6-8 heures
- Dénivelé : 3340 m
- Lieu de départ : Villars
- Type de parcours : boucle



Condition physique



Plus d'infos sur : alpesvaudoises.ch

Téléchargez le fichier GPX sur un GPS ou application dédiée



Les conseils d'Alain Rumpf

En marche

Après le sommet du Col d'Isenau, il faut marcher à la descente sur 2 km avant de retrouver une route praticable à vélo. Votre récompense : une vue magnifique sur les sommets environnants.

Matériel

Plusieurs montées sont raides, prévoyez de petits développements. Vous serez également plus à l'aise avec des pneus de 40-45 mm.

Say cheese

Un arrêt à L'Étivaz (km 45) s'impose. Parce que vous êtes à mi-chemin, mais aussi pour déguster le fromage éponyme à la Maison de L'Étivaz.



Photo: Alain Rumpf

6 conseils

pour une sortie à vélo de gravel en toute sécurité

Quizz

L'avis d'un pro

Alain vous donne quelques conseils pour partir en sortie vélo l'esprit léger :

1.

Étudiez le parcours et assurez-vous que vous êtes suffisamment entraîné. En montagne, le dénivelé compte plus que les kilomètres.

2.

Une montée sur du gravel est plus difficile que sur du goudron: montez des développements adéquats, comme sur un VTT.

3.

La largeur des pneus est capitale pour être à l'aise dès qu'on quitte les routes asphaltées. Minimum: 35mm, mais 40 ou 45mm c'est encore mieux.

4.

Soyez prudents dans les descentes, contrôlez votre vitesse et gardez toujours votre droite.

5.

Emportez suffisamment à boire et à manger. Vous trouverez de nombreuses fontaines d'eau potable sur la route pour remplir vos bidons.

6.

En montagne, la météo peut changer rapidement et vous pouvez avoir froid dans les descentes. Portez des habits adaptés et prenez avec vous au moins un coupe-vent, même si le temps est au beau fixe.



Photo: Alain Rumpf

Testez vos connaissances

1.

Quel col des Alpes Vaudoises peut être gravi par son ancienne route en vélo de gravel ?

- a. Col de la Croix
- b. Col des Mosses
- c. Col du Pillon

2.

Dans quelle ville est situé le Centre Mondial du Cyclisme (CMC) ?

- a. Aigle
- b. Lausanne
- c. Martigny

3.

En quelle année l'UCI a-t-elle organisé le premier championnat du monde de gravel ?

- a. 1953
- b. 2022
- c. 2017

4.

Comment s'appelle le vignoble situé au pied des Alpes Vaudoises ?

- a. Lavaux
- b. Chablais
- c. Chianti

5.

Quel fromage AOP est produit dans les Alpes Vaudoises ?

- a. Emmental
- b. Camembert
- c. Etivaz

Réponses : 1.a 2.a 3.b 4.b 5.c



Alpes
Vaudaises



Partagez vos plus
belles photos

@alpesvandoises

www.alpesvandoises.ch

Design: oceanehaenni.ch