

MONTGENÈVRE

HAUTES ALPES

20  
TERRE  
DE JEUX  
24

CENTRE DE PRÉPARATION AUX JEUX

VTT

GUIDE DU SPOT





## BRIANÇONNAIS

Ce territoire transfrontalier est facilement accessible via les tunnels du Fréjus, tant par autoroute que par train. **Briançon** est labellisée Ville et Pays d'Art et d'Histoire, ses fortifications Vauban sont inscrites au Patrimoine mondial de l'UNESCO, la vieille ville est en tout point remarquable avec la collégiale et la gargouille, tout comme le Géoparc des Alpes Cottiennes et le Jardin Botanique Alpin du Lautaret.

Le Briançonnais c'est aussi la proximité de l'Italie, les **Grands Cols** du Galibier, du Lautaret, de l'Izoard et les hautes vallées sauvages

comme celle de **La Clarée** et de **La Durance**. Reconnu pour la qualité de son air et son climatisme, le Briançonnais dispose de plusieurs établissements de bien-être dont le centre balnéo & Spa Durancia à Montgenèvre qui côtoie deux lacs biotopes et se projette au milieu de 3 sommets à plus de 3 000 m d'altitude.

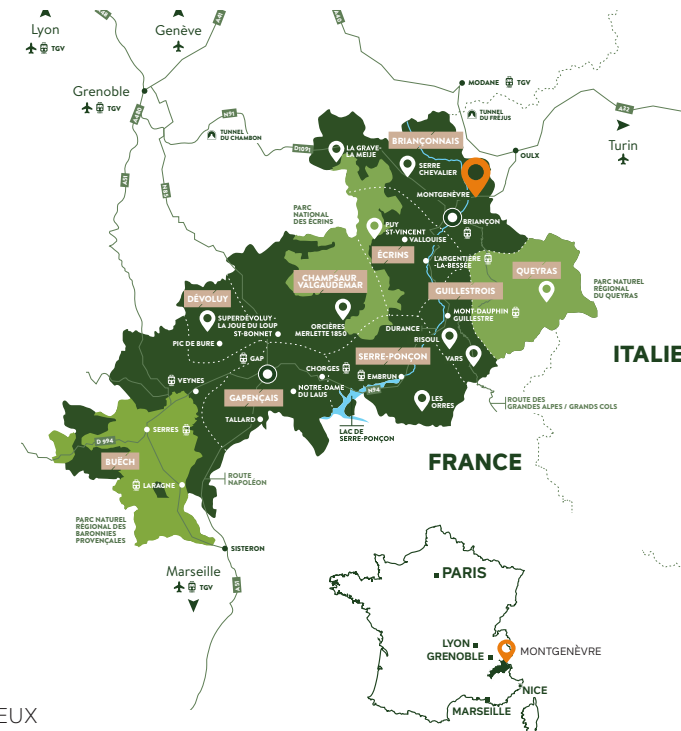
Un large panel d'activités sportives s'y pratique notamment dans les trois principales stations de sports d'hiver du territoire: **Montgenèvre** la doyenne internationale, **Serre Chevalier** ou le domaine de **La Grave-La Meije**.

### ACCÈS

**Par avion**  
Aéroport Turin Caselle  
(Italie - 110 km)

**En train**  
TGV jusqu'à  
la gare d'Oulx TGV  
(Italie - 20 km) puis  
navette jusqu'à  
Montgenèvre  
(25 minutes)

**Par la route**  
Accès par autoroute  
facilité grâce au Tunnel  
du Fréjus (35 minutes)







## ENVIRONNEMENT

### PRÉPARATION PHYSIQUE EN ALTITUDE

Montgenèvre vous permet d'allier de nombreuses activités annexes pour parfaire votre préparation comme la randonnée, le golf, le bike park et le spa, le cyclisme avec de grands cols à proximité (Izoard, Galibier, Montgenèvre, etc.).

Les différents hébergements proposés dans la station vous permettront de choisir le lieu idéal en fonction de vos souhaits. Cette station d'altitude est parfaite pour l'oxygénation de votre équipe.

### ACTIVITÉS

- Randonnée pédestre
- Espace trail Montgenèvre 3 000
- VTT, cyclisme, bike park
- Golf international 18 trous
- Balnéo et bien-être (Durancia, Nuxe)
- 8 courts de tennis
- Escalade, alpinisme (Durance, Clarée)
- Activités d'eau vive
- Loisirs aériens
- Culture et patrimoine (fortifications : Chaberton, Janus, Gondrans, etc.)

## DISPOSITIF COUPE DE FRANCE









## MONTGENÈVRE



### SPOT

La station de Montgenèvre est la doyenne des stations françaises. Elle est idéale dans la préparation sportive grâce à son altitude de 1 860 m, ses trois sommets à plus de 3 000 m et à ses 300 jours de soleil/an, dans un cadre naturel exceptionnel (faune, flore, géologie, etc.).

Ce site remarquable comprend dans une unité de lieu : le domaine de Montgenèvre avec

ses parcours VTT (bike park), ses remontées mécaniques (23 dont 3 ouvertes en été), son golf 18 trous transfrontalier, une salle de réunion, une salle de vidéo, une salle de cinéma privatisable, des bureaux, des vestiaires, une salle de musculation, une piscine couverte et extérieure, balnéo, spas (sauna, hammam, jacuzzi...).

### CARACTÉRISTIQUES

Le parcours est exigeant, beau et technique, alternant passages en forêt, en prairie et traversées de torrent jusqu'au cœur de la station.

- Longueur du parcours : 4 950 m
- Altitude départ/arrivée : 1 850 m
- Altitude du point le plus élevé : 1 940 m
- Des pierriers, des virages relevés, etc.





## REGARD LOCAL



### SÉBASTIEN AUBERT

[ ANCIEN PRÉSIDENT DES MONITEURS CYCLISTES FRANÇAIS, DIRECTEUR DE L'ALPS EPIC ]

« Le site de Montgenèvre est parfaitement adapté à la pratique du VTT de XC ; après plusieurs organisations fédérales comme le TFJV, les coupes de France, le championnat de France et durant 2 années avec le départ de l'Alps Epic, ce site permet d'obtenir une vraie acclimatation de par son altitude (1 850 m au col) et de par la richesse de ses parcours.

Effectivement les pilotes pourront aisément peaufiner leurs gestes techniques sur le tracé de la dernière coupe de

France de 2017 mais ils pourront aussi goûter aux pistes de descente avec l'utilisation du bike park.

Pour conclure, rien ne manquera au niveau de la préparation physique, avec de vastes possibilités d'ascension des mythiques cols environnants comme le Montgenèvre, l'Izoard, le Lautaret, le Galibier, etc. Bref, un terrain d'une richesse exceptionnelle pour les cyclistes. »

## LE MOT DU CHAMPION



### STÉPHANE TEMPIER

[ MÉDAILLE DE BRONZE AUX CHAMPIONNATS DU MONDE 2019, 2<sup>ÈME</sup> EN COUPE DU MONDE À ALBSTADT 2018, 2<sup>ÈME</sup> DU CLASSEMENT GÉNÉRAL DE LA COUPE DU MONDE 2017 ]

« Le circuit XCO de Montgenèvre est un circuit de référence en altitude avec deux boucles polyvalentes : la première accumule le dénivelé avec une longue montée raide en prairie suivie d'une belle descente naturelle dans la pente, avec quelques passages techniques en rochers.

On revient sur la zone de départ en empruntant un rock garden artificiel. La deuxième boucle est plus rapide mais sur un terrain cassant. Cela demande de la lucidité et de la fluidité dans le

pilotage pour trouver la bonne trace à travers les cailloux. »

Pour Stéphane, les points positifs de la station sont :

- le stage hypoxie en altitude (en général d'une durée de 3 semaines)
- le bike park (travail technique en descente et réglage vtt avec les remontées mécaniques)
- l'entraînement route avec les cols mythiques Izoard et Galibier
- le Spa pour la relaxation et la récupération

# 20 TERRE DE JEUX 24



© P. Lombardi - A. DELOE, B. BODIN, OT Montgenèvre, C. Tempier - A. U. TOS

## CONTACTS

Cédric Tempier • [cedric.tempier@hautes-alpes.net](mailto:cedric.tempier@hautes-alpes.net)

Alexandra Louison • [alexandra.louison@hautes-alpes.fr](mailto:alexandra.louison@hautes-alpes.fr)

