

# ITINÉRAIRES VTT

Mountain bike trails  
Mountainbike-Strecken

Cette carte présente une sélection des plus beaux itinéraires VTT de la région Verbier, Val de Bagnes, La Tzoumaz. Prévois environ une journée (2h30 à 4h de vélo) pour effectuer chaque tour complet, dépendant de ta forme physique et du vélo utilisé (VTT ou eBike). Certains parcours peuvent être raccourcis en utilisant les remontées mécaniques indiquées sur la carte. La couleur indiquée correspond au niveau technique requis. Fie-toi à l'encadré « progression des parcours » et aux détails indiqués sur les profils pour faire ton choix.

This map shows a selection of the most stunning mountain biking routes in the Verbier, Val de Bagnes, La Tzoumaz region. Plan around one day (2 hours 30 mins to 4 hours cycling) for each full circuit, depending on your level of fitness and the bike used (mountain bike or eBike). You can shorten certain routes using the ski lifts shown on the map. The colour indicates the level of challenge. Use the information in the 'route progression' box and the details provided on the profiles to make your choice.

Diese Karte zeigt eine Auswahl der schönsten Mountainbikestrecken in der Region Verbier, Val de Bagnes, La Tzoumaz. Plane je nach deiner körperlichen Fitness oder des verwendeten Velos (MBT oder E-Bike) ungefähr einen Tag (2:30 bis 4:00 Stunden Radfahren) für jede komplette Tour ein. Einige Routen können mithilfe der auf der Karte angezeigten Bergbahnen verkürzt werden. Die Farben entsprechen dem erforderlichen technischen Niveau. Plane deine Tour mithilfe des Kastens «Streckenübersicht» und den verschiedenen Angaben des Höhenprofils.



## Durée des tronçons Sections length Dauer der Streckenabschnitte

Cabane Brunet–Champsec	30 min
Cabane Brunet–Lourtier	1h00
Champsec–Le Châble	20 min
Col de Mille–Champsec	1h00
Col des Mines–La Tzoumaz	40 min
Col du Lein–Col du Tronc	10 min
Col du Tronc–Levron	15 min
Fontanets–La Chaux	10 min
La Chaux–Les Ruinettes	10 min
La Chaux–Sarreyer	45 min
La Chaux–Sarreyer	25 min
La Croix de Cœur–La Marline	15 min
La Croix de Cœur–La Tzoumaz	30 min
La Croix de Cœur–La Tzoumaz	30 min
La Croix de Cœur–Les Ruinettes	30 min
La Tzoumaz–Col du Lein	1h40
Les Ruinettes–Col des Mines	40 min
Les Ruinettes–Fontanets	50 min
Les Ruinettes–La Chaux	15 min
Les Ruinettes–La Croix de Cœur	30 min
Levron–Le Châble	30 min
Lourtier–Cabane Brunet	2h25
Lourtier–Le Châble	25 min
Medran–La Croix de Cœur	1h40
Medran–Sarreyer	30 min
Medran–Savoieyres	2h40
Moay–Cabane Brunet	3h10
Moay–Col de Mille	3h00
Sarreyer–Le Châble	50 min
Sarreyer–Le Châble	25 min
Sarreyer–Medran	1h00
Savoieyres–Les Creuses–La Croix de Cœur	20 min
Savoieyres–La Tzoumaz	20 min

## Progression des parcours Route progression Streckenübersicht

	Tour	m+	m-
Débutant Beginner Anfänger  Expert Expert Profs	1 Verbier	200	200
	8 Chemin des 700 ans court	260	260
	7 Chemin des 700 ans	607	607
	12 Mauvoisin	520	520
	4 Pierre-Avoi	594	1972
	2 Verbier	800	1500
	9 Bruson	1149	1849
	13 Mauvoisin	1404	1404
	5 Pierre-Avoi	838	2215
	10 Bruson	675	1864
	3 Verbier	1260	1868
6 Pierre-Avoi	967	2345	
11 Bruson	1063	1893	

## Horaires des remontées mécaniques Cable car opening hours Öffnungszeiten der Bergbahnen

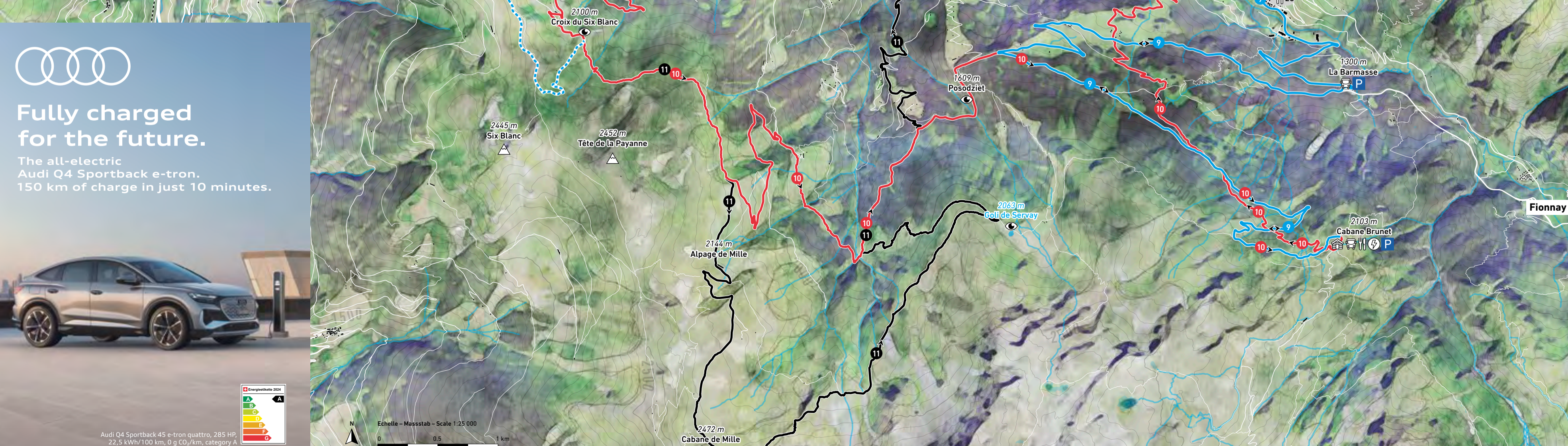
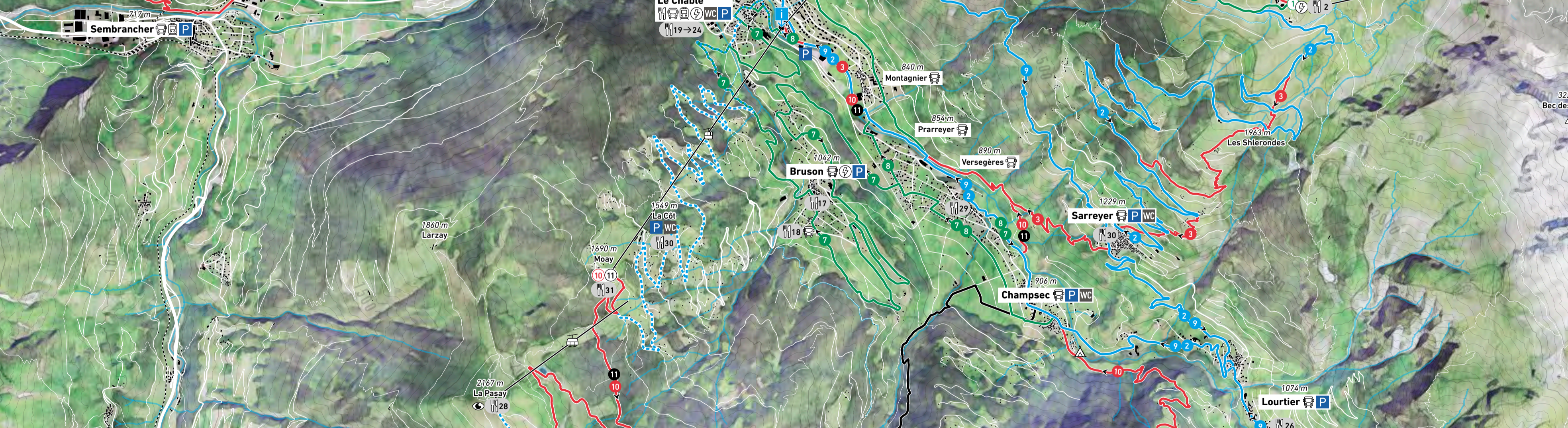
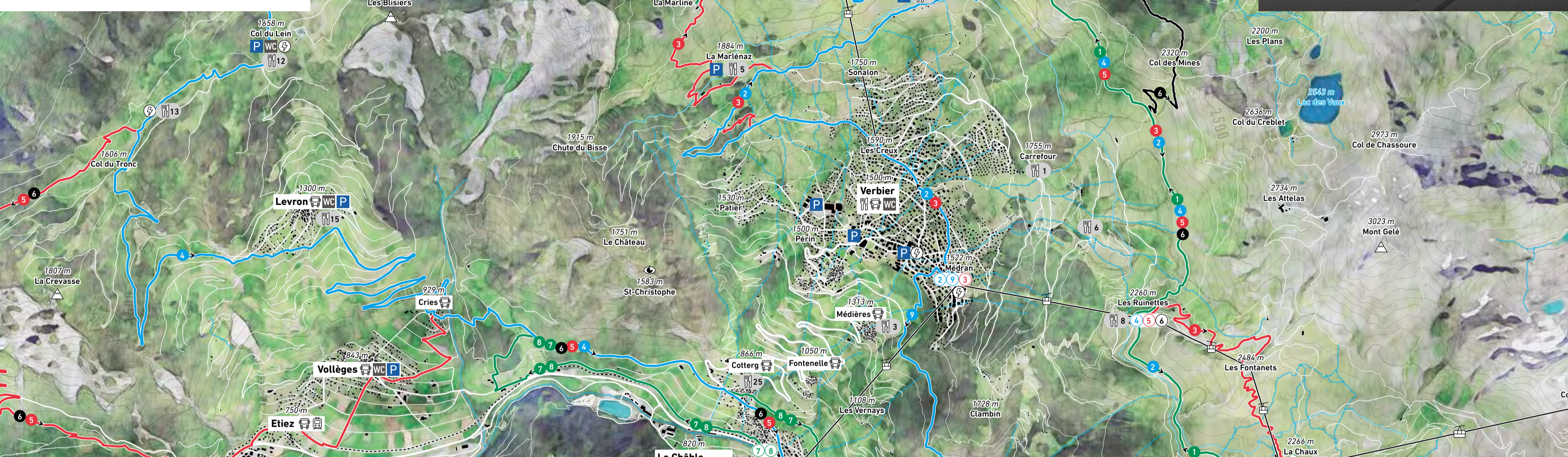


VERBIER  
PURE ENERGY



## Pictogrammes Piktogramme

- Itinéraire débutant – Beginner route – Route für Anfänger
- Itinéraire intermédiaire – Intermediate route – Route für mittleres Niveau
- Itinéraire avancé – Advanced route – Route für Fortgeschrittene
- Itinéraire expert – Expert route – Route für Profis
- 0 0 0 Départ d'itinéraire – Itinerary departure – Streckenabfahrt
- Cabane – Mountain hut – Berghütte
- Restaurant
- Point de vue – Point of view – Aussichtspunkt
- Sommet – Summit – Gipfel
- Télécabine – Gondola – Gondel
- Train – Train – Zug
- Bus – Bus – Postauto
- Vertige – Vertigo – Höhenangst
- Borne de recharge E-Bike (pas de chargeur sur place)  
E-Bike charging stations (no charger on site)  
E-Bike Ladestationen (kein Ladegerät vor Ort)
- Passerelle – Hängebrücke – Suspension Bridge
- Camping – Campingsite – Campingplatz
- Office du tourisme – Tourist Office – Tourismusbüro
- Parking
- Durée – Time – Zeit
- Dénivelé – Altitude difference – Höhenunterschied
- Boucle – Loop – Rundweg
- Aller-retour – Round trip – Hin und zurück
- Aller simple – One way – Einweg



**Fully charged for the future.**  
The all-electric Audi Q4 Sportback e-tron. 150 km of charge in just 10 minutes.

Office du tourisme  
Tourist Office  
Ski lift company  
Remontées mécaniques  
Téléverbier SA  
Verbier  
Route de Verbier Station 61  
1936 Verbier  
info@televerbier.ch  
+41 27 775 25 11

Val de Bagnes  
Pièce de Couraie  
1934 Le Châble  
+41 27 775 38 70  
lechabale@verbier-tourisme.ch

Fionnay  
1947 Fionnay  
+41 27 775 23 75  
fionnay@verbier-tourisme.ch

La Tzoumaz  
Rue de la Télécabine 18  
1918 La Tzoumaz  
+41 27 305 16 00  
info@latzoumaz.ch

La Tzoumaz.ch  
1918 La Tzoumaz

Secours 144  
Police 117  
Pompier 118

Impression en Verbier  
www.verbier.ch

Office du tourisme  
Tourist Office  
Ski lift company  
Remontées mécaniques  
Téléverbier SA  
Verbier  
Route de Verbier Station 61  
1936 Verbier  
info@televerbier.ch  
+41 27 775 25 11

Val de Bagnes  
Pièce de Couraie  
1934 Le Châble  
+41 27 775 38 70  
lechabale@verbier-tourisme.ch

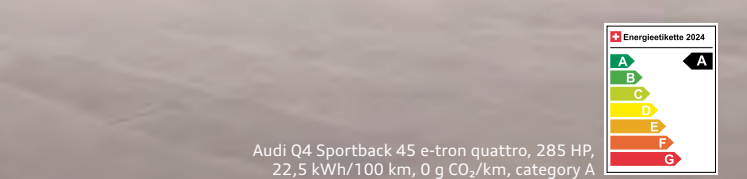
Fionnay  
1947 Fionnay  
+41 27 775 23 75  
fionnay@verbier-tourisme.ch

La Tzoumaz  
Rue de la Télécabine 18  
1918 La Tzoumaz  
+41 27 305 16 00  
info@latzoumaz.ch

La Tzoumaz.ch  
1918 La Tzoumaz

Secours 144  
Police 117  
Pompier 118

Impression en Verbier  
www.verbier.ch



Audi Q4 Sportback 45 e-tron quattro, 285 HP, 22.5 kWh/100 km, 0 g CO<sub>2</sub>/km, category A



## Conseils pratiques et sécurité Practical Advice and safety Praktische Empfehlungen und Sicherheit

Cette carte fournit des recommandations d'itinéraires mais n'assure en aucun cas leur sécurité. Ces parcours évoluent dans un milieu naturel, c'est pourquoi des changements inattendus, provisoires ou définitifs peuvent intervenir à tout moment. Les auteurs de cette carte déclinent toute responsabilité en cas d'accident.

### Conseils de sécurité:

- Porte un casque et des protections adéquates.
- Veille au bon état de ton matériel.
- Reste sur les pistes balisées pour des raisons de sécurité et pour limiter le dérangement de la faune et de la flore.
- Sois maître de ta vitesse.
- Referme derrière toi les barrières et les clôtures pour la protection du bétail.

This map provides route suggestions; we cannot provide any guarantee of their safety. As the trails are situated in a natural environment, they are subject to unexpected, temporary, or permanent changes at any time. The authors of this map decline any liability in case of an accident.

### Safety advice:

- Wear a helmet and adequate protective clothing.
- Check that your equipments is in good repair.
- For safety reasons, and to avoid disturbing the flora and fauna, please remain on the marked trails.
- Remain in control of your speed!
- Close gates and fences behind you to protect livestock.

## Sentiers partagés Shared trails Gemeinsame Wege

Piétons et Vététistes se côtoient sur les itinéraires enduros.

Les vététistes sont priés de:

- Céder le passage aux randonneurs
- Ralentir et s'arrêter avant chaque croisement
- Contrôler leur vitesse
- Respecter le balisage et les interdictions
- Ralentir dans les villages
- Ne pas couper les virages
- Ne pas surestimer leurs capacités
- Limiter les dérapages

Pedestrians and mountain bikers both use Enduro itineraries. Mountain bikers are asked to:

- Give way to hikers
- Slow down and stop before every crossing
- Control their speed
- Obey the signs and any restrictions
- Slow down in the villages
- Do not cut corners
- Not overestimate their abilities
- Limit the skidding

## VTT électrique E-bike E-Mountainbike

Les plaisirs du VTT sont accessibles à tous! Pour atteindre les sommets, un petit coup de pouce ne se refuse pas grâce au VTT électrique praticable sur tous les itinéraires Cross-Country. Disponible à la location dès 16 ans (14 ans pour les détenteurs d'un permis de cyclotourisme), les VTT électriques ont une autonomie de 50 à 100 km selon votre coup de pédale. Et pour que tout le monde en profite, loue une remorque pour vélos dans laquelle tes enfants de 5 à 10 ans pourront prendre place confortablement.

Everyone can enjoy the pleasures of mountain biking! An e-mountain bike will give your legs some welcome assistance on the way to the top of the cross-country trails. Available for rent for people of 16 and older (14 for those with a moped license), electric bikes can run between 50 and 100 km depending on how you pedal. And to ensure that everyone gets to go, hire a bike trailer so that your kids from 5 to 10 years old catch a comfortable ride with you.

Die Freuden des Mountainbikens sind für alle erreichbar! Auf dem Weg zum Gipfel ist ein bisschen Hilfe vom E-Mountainbike, das auf allen Cross-Country-Strecken benutzt werden kann, nicht zu verachten. Mieten kann man ein E-Bike ab 16 Jahren (Inhaber eines Mofa-Führerscheins ab 14 Jahren), und je nachdem, wie kräftig du in die Pedale trittst, hast du einen Autonomieradius von 50 bis 100 km. Damit die ganze Familie etwas davon hat, miete einen Veloanhänger, in dem deine Kinder von 5 bis 10 Jahren bequem Platz nehmen können.



## Écoles et guides vélo Bike school and guides Bikeschulen und Guides

**Alternaski « VTT »**  
+41 76 459 93 25  
alternaski.com

**Verbier Bike School & Guide**  
+41 27 775 25 11  
verbiervikepark.ch

**Bike Verbier**  
+41 27 771 52 47  
bikeverbier.com

**Bureau des guides VTT de Verbier**  
+41 27 565 55 65  
guidesvttverbier.ch

**ESV école suisse de VTT**  
+41 79 825 87 42  
ecole-suisse-vtt.ch

**École Suisse de Vélo Verbier**  
+41 27 775 33 63  
essverbier.ch

**Haut Vélo**  
+41 76 705 22 99  
hautvelo.com

**MTB Verbier**  
+41 79 628 23 99  
www.mtbverbier.com

**Pure Biking Verbier**  
+41 79 131 44 36

**Saugy Performance Myriam Saugy**  
+41 79 542 71 78  
saugyperformance.ch

**Singletrail Verbier**  
+41 77 441 35 37  
singletrailverbier.com

**The Big Ride SA**  
+41 79 707 84 16  
thebigride.ch

**Verbier-Ride.com**  
+41 77 486 22 63  
verbier-ride.com

**Les Chamolis \*\*\***  
Rue de Médran 9  
1936 Verbier  
+41 27 771 64 02  
hotel-chamolis.ch

**Whats Up**  
+41 79 465 59 95  
watts-up.ch

**Mirabeau \*\*\***  
Rue de Ransou 72  
1936 Verbier  
+41 27 771 63 35  
mirabeauhotel.ch

**Montpellier \*\*\***  
Rue du Centre Sportif 37  
1936 Verbier  
+41 27 775 50 40  
khvotels.com

**W Verbier \*\*\*\*\***  
Rue de Médran 70  
1936 Verbier  
+41 27 472 88 88  
wverbier.com

**Val de Bagnes**  
**A Lärze**  
Route de Corberaye 32  
1934 Le Châble  
+41 27 776 17 10  
alarze.ch

**La Vallée hôtel & spa \*\*\***  
Route de  
Mauvoisin 380  
1948 Lourtier  
+41 27 778 11 75  
vallee.ch

**Happy Sport**  
+41 27 776 15 44  
happysports.ch

**Montagne Show**  
+41 27 776 10 10  
montagneshow.ch

**Perraudin sports**  
+41 27 306 42 60  
perraudinsports.ch

**T-Shop**  
+41 27 775 25 95  
tshoplatzoumaz.com

**Cabane Brunet (2103 m)**  
Ouvert de début juin à début octobre  
56 lits demi-pension incluse  
Jean-Marc Corthay  
+41 27 783 11 82  
info@cabanebrunet.ch  
cabanebrunet.ch

**Cabane de Mille (2471 m)**  
Ouvert de juin à septembre  
56 lits demi-pension incluse  
Lucien et Natacha Darbeltay  
+41 27 783 11 82  
info@cabanedemille.ch  
cabanedemille.ch

**Cabane de Chanrion (2462 m)**  
Ouvert de mi-juin à mi-septembre  
70 lits demi-pension incluse  
Sophie Voutaz et Olivier Seidler  
+41 27 778 12 09  
info@chanrion.ch  
chanrion.ch

**Cabane du Mont-Fort (2457 m)**  
Ouvert de juin à septembre  
58 lits demi-pension incluse  
+41 79 197 47 53  
booking@cabanemontfort.com  
cabanemontfort.com

**Ski Service**  
+41 27 771 67 70  
skiservice.com

**Xtreme Sports**  
+41 27 771 78 10  
xtremesports.ch



## Restaurants, bar et cafés Restaurants, Bars and Cafés

**Verbier**  
**1 Le Carrefour Carrefour**  
+41 27 771 55 55  
lecarrefour.ch

**2 Le Dahu**  
La Chaux  
+41 27 778 20 00  
ledahu.ch

**3 Ferme du Soleil Médières**  
+41 22 565 40 70  
lafarmedusoleil.ch

**4 La Croix-de-Cœur**  
La Croix de Cœur  
+41 27 775 25 36  
croix-de-coeur.ch

**5 La Mariénaz**  
La Mariénaz  
+41 27 771 54 41  
mariénaz.com

**6 Le Mayentzet**  
Plan du loup  
+41 27 775 25 49  
verbiervavallees.ch

**7 La Marmotte**  
Les Planards  
+41 27 771 68 34  
lamarmotte-verbier.com

**8 Ice Cube**  
Les Ruinettes  
+41 27 771 42 44  
khvotels.com

**9 La maison de la Forêt**  
La Tzoumaz  
+41 27 306 60 46  
latzoumaz.ch

**11 Buvette des Établons**  
La Tzoumaz  
+41 79 782 79 85  
verbiervavallees.ch

**10 Chez Simon**  
Les Etablons  
+41 27 306 80 55  
laurenti.ch

**12 Buvette du Col du Lein**  
Col du Lein  
+41 77 538 11 43  
verbierv.ch

**13 Buvette de l'Alpage du Tronc**  
Col du Tronc  
+41 79 381 57 18

**14 Buvette du Col des Planches**  
Col des Planches  
+41 27 785 23 29  
verbierv.ch

**15 Café du Levron**  
Levron  
+41 79 150 61 88  
verbierv.ch

**16 La Crevasse**  
Vens  
+41 27 565 13 27  
lacrevasse.ch

**17 Le Carrefour**  
Bruson  
+41 27 776 14 70  
carrefourbruson.ch

**18 Raclett house**  
Bruson  
+41 27 776 14 70  
racletthouse.ch

**19 Pizzeria de la place**  
Le Châble  
+41 27 776 12 06  
verbierv.ch

**20 Kanpaña**  
Le Châble  
+41 27 565 56 36  
verbierv.ch

**21 Le Koti**  
Le Châble  
+41 79 655 05 45  
lekoti.ch

**22 La Brasserie du Châble**  
Le Châble  
brasserieouchable.ch  
+41 79 696 97 18

**23 Le Giétroz**  
Le Châble  
+41 27 776 11 84  
hotel-gietroz.ch

**24 L'Escalé by Authentique**  
Le Châble  
+41 27 776 27 07  
restaurantescalé.ch

**25 Café Magnin**  
Cotterg  
+41 27 776 29 98  
verbierv.ch

**26 La Vallée Lourtier**  
+41 27 778 11 75  
vallee.ch

**27 Hôtel de Mauvoisin**  
Mauvoisin  
+41 27 778 11 30  
hoteldemauvoisin.ch

**28 Restaurant de La Pasay**  
Bruson  
+41 27 775 26 10  
lapasay.ch

**29 La Petite Auberge**  
Verségères  
+41 27 776 14 61  
petiteauberge.ch

**30 La Côt**  
Bruson  
+41 27 565 29 90  
verbierv.ch

**31 Moay**  
Bruson  
+41 27 776 19 46

**32 La Brasserie du Châble**  
Le Châble  
+41 27 776 12 06  
verbierv.ch

**33 Le Giétroz**  
Le Châble  
+41 27 776 11 84  
hotel-gietroz.ch

**34 L'Escalé by Authentique**  
Le Châble  
+41 27 776 27 07  
restaurantescalé.ch

**35 Café Magnin**  
Cotterg  
+41 27 776 29 98  
verbierv.ch

**36 La Vallée Lourtier**  
+41 27 778 11 75  
vallee.ch

**37 Hôtel de Mauvoisin**  
Mauvoisin  
+41 27 778 11 30  
hoteldemauvoisin.ch

**38 Restaurant de La Pasay**  
Bruson  
+41 27 775 26 10  
lapasay.ch

**39 La Petite Auberge**  
Verségères  
+41 27 776 14 61  
petiteauberge.ch

**40 La Côt**  
Bruson  
+41 27 565 29 90  
verbierv.ch

**41 Moay**  
Bruson  
+41 27 776 19 46

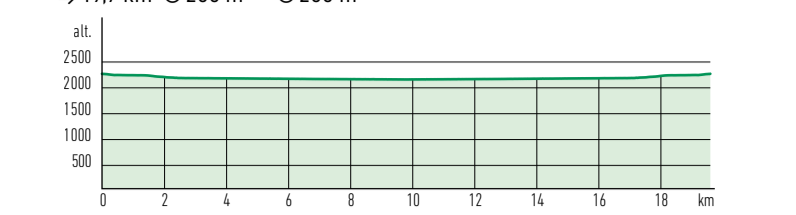
**42 La Brasserie du Châble**  
Le Châble  
brasserieouchable.ch  
+41 79 696 97 18

**43 Le Giétroz**  
Le Châble  
+41 27 776 11 84  
hotel-gietroz.ch

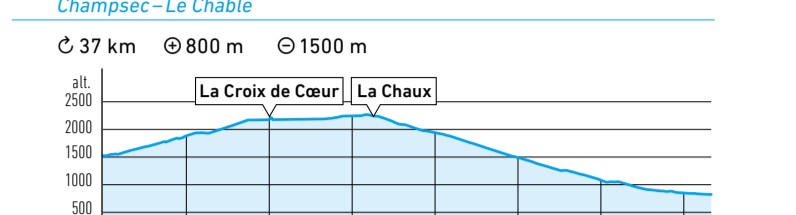
**44 L'Escalé by Authentique**  
Le Châble  
+41 27 776 27 07  
restaurantescalé.ch

**45 Café Magnin**  
Cotterg  
+41 27 776 29 98  
verbierv.ch

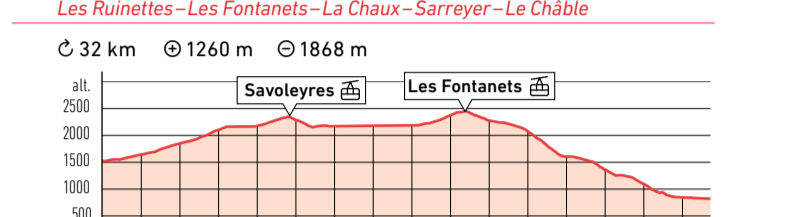
**1 Verbier**  
La Chaux – Les Ruinettes – Croix de Cœur – La Tournelle – La Marline



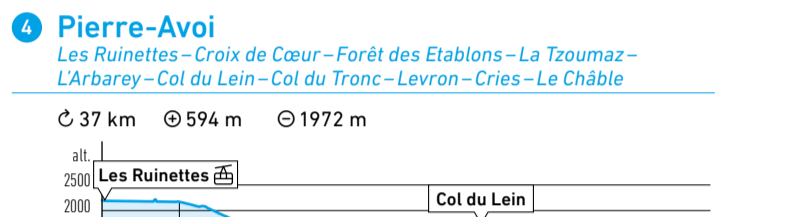
**2 Verbier**  
Médran – Les Creux – Mayen du Bri – Les Planards – Croix de Cœur – Bâ Combe – Les Ruinettes – La Chaux – Sarreyer – Les Morgnes – Champsec – Le Châble



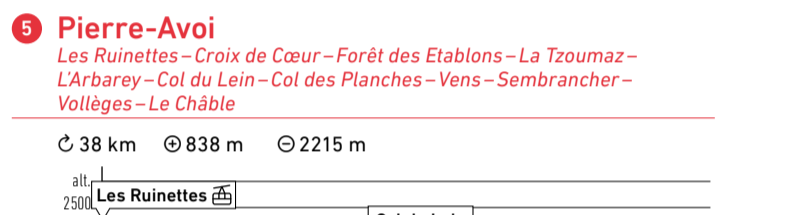
**3 Verbier**  
Médran – Les Creux – Savoleyres – Les Creuses – Croix de Cœur – Bâ Combe – Les Ruinettes – Les Fontanets – La Chaux – Sarreyer – Le Châble



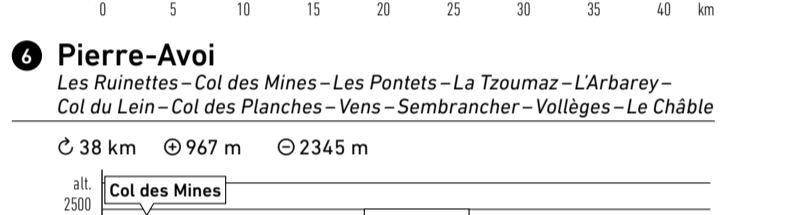
**4 Pierre-Avoi**  
Les Ruinettes – Croix de Cœur – Forêt des Etablons – La Tzoumaz – L'Arbarey – Col du Lein – Col du Tronc – Levron – Cries – Le Châble



**5 Pierre-Avoi**  
Les Ruinettes – Croix de Cœur – Forêt des Etablons – La Tzoumaz – L'Arbarey – Col du Lein – Col des Planches – Vens – Sembrancher – Vollèges – Le Châble



**6 Pierre-Avoi**  
Les Ruinettes – Col des Mines – Les Pontets – La Tzoumaz – L'Arbarey – Col du Lein – Col des Planches – Vens – Sembrancher – Vollèges – Le Châble



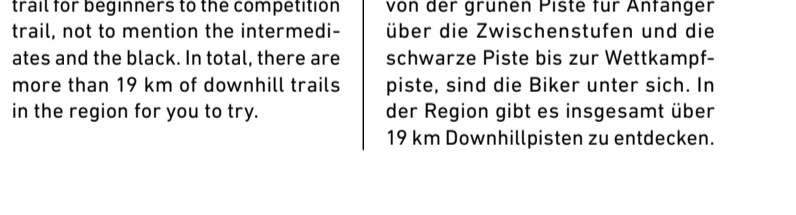
**7 Verbier**  
La Chaux – Les Ruinettes – Croix de Cœur – La Tournelle – La Marline



**8 Verbier**  
Médran – Les Creux – Mayen du Bri – Les Planards – Croix de Cœur – Bâ Combe – Les Ruinettes – La Chaux – Sarreyer – Les Morgnes – Champsec – Le Châble



**9 Verbier**  
Médran – Les Creux – Savoleyres – Les Creuses – Croix de Cœur – Bâ Combe – Les Ruinettes – Les Fontanets – La Chaux – Sarreyer – Le Châble



**10 Pierre-Avoi**  
Les Ruinettes – Croix de Cœur – Forêt des Etablons – La Tzoumaz – L'Arbarey – Col du Lein – Col du Tronc – Levron – Cries – Le Châble



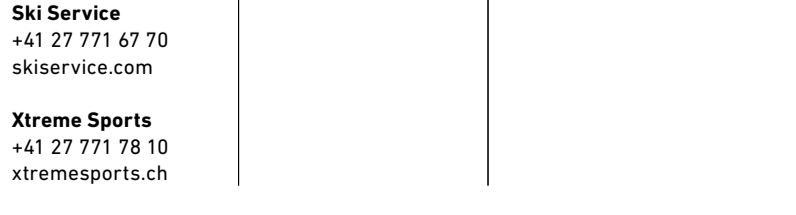
**11 Pierre-Avoi**  
Les Ruinettes – Croix de Cœur – Forêt des Etablons – La Tzoumaz – L'Arbarey – Col du Lein – Col des Planches – Vens – Sembrancher – Vollèges – Le Châble



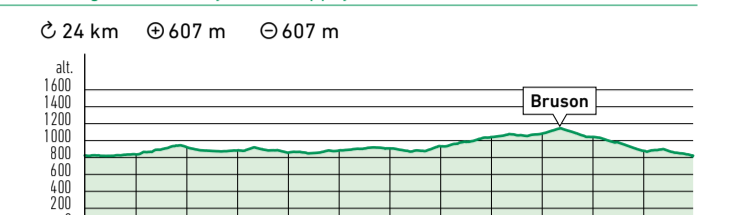
**12 Pierre-Avoi**  
Les Ruinettes – Col des Mines – Les Pontets – La Tzoumaz – L'Arbarey – Col du Lein – Col des Planches – Vens – Sembrancher – Vollèges – Le Châble



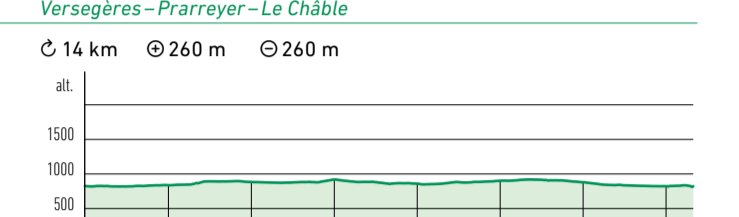
**13 Verbier**  
La Chaux – Les Ruinettes – Croix de Cœur – La Tournelle – La Marline



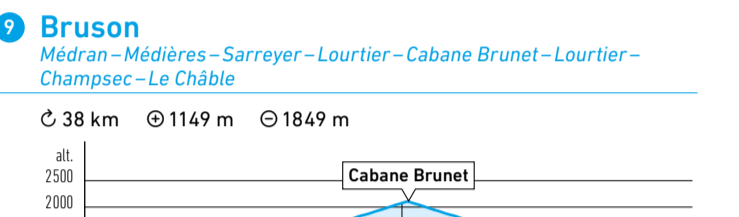
**14 Verbier**  
Médran – Les Creux – Mayen du Bri – Les Planards – Croix de Cœur – Bâ Combe – Les Ruinettes – La Chaux – Sarreyer – Les Morgnes – Champsec – Le Châble



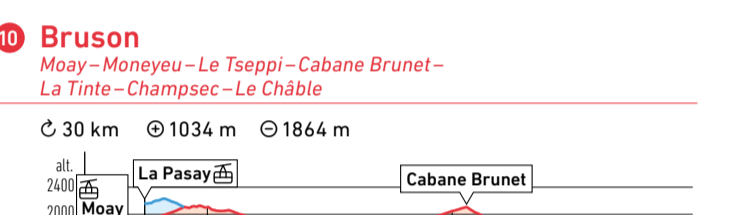
**15 Verbier**  
Médran – Les Creux – Savoleyres – Les Creuses – Croix de Cœur – Bâ Combe – Les Ruinettes – Les Fontanets – La Chaux – Sarreyer – Le Châble



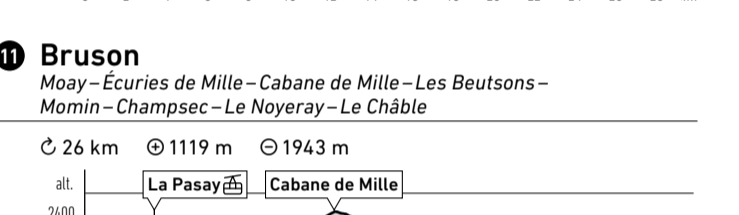
**16 Pierre-Avoi**  
Les Ruinettes – Croix de Cœur – Forêt des Etablons – La Tzoumaz – L'Arbarey – Col du Lein – Col du Tronc – Levron – Cries – Le Châble



**17 Pierre-Avoi**  
Les Ruinettes – Croix de Cœur – Forêt des Etablons – La Tzoumaz – L'Arbarey – Col du Lein – Col des Planches – Vens – Sembrancher – Vollèges – Le Châble



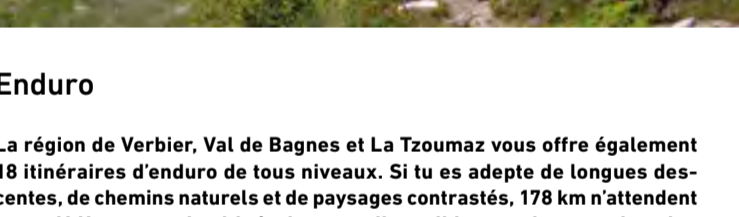
**18 Pierre-Avoi**  
Les Ruinettes – Col des Mines – Les Pontets – La Tzoumaz – L'Arbarey – Col du Lein – Col des Planches – Vens – Sembrancher – Vollèges – Le Châble



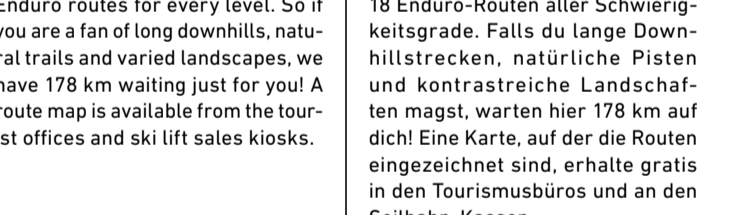
**19 Verbier**  
La Chaux – Les Ruinettes – Croix de Cœur – La Tournelle – La Marline



**20 Verbier**  
Médran – Les Creux – Mayen du Bri – Les Planards – Croix de Cœur – Bâ Combe – Les Ruinettes – La Chaux – Sarreyer – Les Morgnes – Champsec – Le Châble



**21 Verbier**  
Médran – Les Creux – Savoleyres – Les Creuses – Croix de Cœur – Bâ Combe – Les Ruinettes – Les Fontanets – La Chaux – Sarreyer – Le Châble



**22 Pierre-Avoi**  
Les Ruinettes – Croix de Cœur – Forêt des Etablons – La Tzoumaz – L'Arbarey – Col du Lein – Col du Tronc – Levron – Cries – Le Châble



**23 Pierre-Avoi**  
Les Ruinettes – Croix de Cœur – Forêt des Etablons – La Tzoumaz – L'Arbarey – Col du Lein – Col des Planches – Vens – Sembrancher – Vollèges – Le Châble

