

**LES GRANDES ITINÉRANCES**

Empruntez la ViaRhôna® et la Voie Bleue®, deux grands itinéraires cyclables balisés, aménagés et sécurisés, qui filent avec les frontières du département de l'Ain. Découvrez la richesse du patrimoine et la diversité des paysages au fil du Rhône et de la Saône.

VIARHONA® ET VOIE BLEUE® MOSELLE-SAÔNE À VÉLO

**LES GRANDES TRAVERSÉES DU JURA**

Vivez une expérience unique au cœur du massif jurassien et admirez les paysages exceptionnels. Accessible en train, la Grande Traversée du Jura à vélo totalise 377 km d'itinéraires balisés et couvre les 3 départements du massif (Ain, Doubs et Jura).

LA GRANDE TRAVERSÉE DU JURA (GTJ) CYCLO  
ITINÉRAIRE ALTERNATIF

Quel que soit votre niveau en VTT, il y aura toujours une Grande Traversée du Jura pour vous. À travers pâturages, plateaux et forêts d'épicéa, pédalez sur 415 km de sentiers qui vous permettront de découvrir, à votre rythme, l'incroyable diversité des Montagnes du Jura.

LA GRANDE TRAVERSÉE DU JURA (GTJ) VTT / GRAVEL  
ITINÉRAIRE ALTERNATIF

**LES VOIES VERTES ET VOIES DOUCES**

Vous recherchez un itinéraire vélo sécurisé adapté aux sorties en famille, les voies vertes sont faites pour vous. Sécurisées et jalonnées, elles sont réservées aux modes de déplacements non-motorisés et accessibles à tous. Les voies douces sont simplement réservées aux déplacements non-motorisés.

LA TRAVERSE, LA VOIE DOUCE DU LANGE ET LA VOIE VERTE DIVONNE-GEX  
EN COURS DE DÉPLOIEMENT

**LES PARCOURS L'AIN À VÉLO**

De la Bresse à la Dombes à l'ouest, du Pays de Gex au Bugey à l'est, les variations de relief de l'Ain permettent de proposer une offre très diversifiée d'itinéraires pour tous les niveaux. Le temps d'une escapade de quelques heures ou de quelques jours, découvrez la richesse du patrimoine et la diversité des paysages du territoire.

LES PARCOURS L'AIN À VÉLO  
EN COURS DE DÉPLOIEMENT  
LES BOUCLES L'AIN À VÉLO

**LES COLS ET MONTÉES REMARQUABLES**

Sportifs affûtés, l'Ain vous propose de défer des cols mythiques qui attirent les plus grandes compétitions internationales. Découvrez 18 propositions d'ascents jalonnées qui vous offriront la plus grande satisfaction une fois au sommet et des vues panoramiques spectaculaires.

LES COLS JALONNÉS ET MONTÉES REMARQUABLES

**LES BASES & ESPACES VTT**

Avec sa diversité de paysages, de reliefs, de 50 parcours balisés FFC ou FFCT soit près de 900 km d'itinéraires, l'Ain régale les passionnés de VTT. Venez tester ! Les labels FFC ou FFCT vous offrent l'assurance d'une pratique sécurisée et confortable, des points d'hébergement, de restauration et des points d'intérêt touristique.

LES BASES OU ESPACES VTT  
LES SITES DE PRATIQUE ENDURO

**LES SERVICES ACCUEIL VÉLO®**

Des services à moins de 5 km de votre itinéraire... Un gage de qualité d'une marque nationale qui distingue aussi bien les hébergements, restaurants, sites de visites, offices de tourisme ou encore les réparateurs et loueurs de vélo. En juillet 2023, l'Ain compte une quarantaine d'adresses...

- ARANC** : Hôtel l'Auberge d'Aranc
- BELLEY** : Hôtel Sweet Home
- BEYNOST** : Gîte de groupes & chambres d'hôtes Grange Debout
- CHAMPAGNE-EN-VALROMEY** : Gîte Au Faï Tira
- CHÂTILLON-EN-MICHAILLE** : Auberge du Col de Cuvéry
- CHAMPDOR CORCELLES** : Camping Le Vieux Moulin
- CHÉZERY-FORENS** : Camping Le Valsérine
- COLLONGES** : Chambres d'hôtes La Colonie
- CORMORANCHE-SAÔNE** : Base de loisirs & camping du Lac
- GEX** : chambres d'hôtes Le Pré Richard
- GUÉREINS** : Gîtes de la Calonne
- HAUT VALROMEY** : Les Pelaz ; Gîtes Chez Les Favre, Chez Louise, Chez Galeffi, La Fruitière des Plans ; Gîtes Le Serpolet, Les Chardons, Les Campanules, Les Trolles, Gîte PMR Les Marguerites, Les Plans d'Hotonnes ; Location et réparation VTT ServiNature
- IZIEU** : Chambres d'hôtes Aux Kofas FinlandAin, Maison d'Izieu ; Mémorial des enfants juifs exterminés
- LAVOURS** : Hôtel-restaurant Auberge de la Paillière
- LÉLEX** : Chalet Louis Marchand
- LHUIS** : Gîte Le Pas de Moineau
- MASSIGNIEU-DE-RIVES** : Camping Le Lac du Lit du Roi
- MIRIBEL** : Restaurant Le Tri'An des Sauxeurs, Chambres d'hôtes La Villa du Rhône
- NURIEUX-VOLOGNAT** : Location Haut-Bugey VTT
- ORDONNAT** : Gîte Le Relais Ville Vieille
- OYONNAX** : Le Nouvel Hôtel
- PARCIEUX** : Maison éclusière
- PLATEAU D'HAUTEVILLE** : Camping Les 12 Cols
- PONT-DE-VAUX** : Camping Champs d'été
- SAINTE-BERNARD** : Chambres d'hôtes Florilège
- SAINT-SORLIN-EN-BUGEY** : Bureau d'Information Touristique
- TALISSIEU** : Gîte Chez Maie
- TRÉVOUX** : Camping Kanopée Village, Bureau d'Information Touristique Trévoux
- VAL-REVERMONT** : Camping La Grange du Pin
- VILLEBOIS** : Hôtel Domaine des Cèdres, Chambres d'hôtes À deux pas du Rhône
- VIRIGNIN** : Camping Les Loges de la ViaRhôna

Amateurs de vélo, que diriez-vous de vous échapper dans l'Ain ? Cyclotouristes sportifs ou itinérants, vététistes, chasseurs de cols, pratiquants occasionnels en quête de balades, l'Ain vous dévoile 3 500 km de circuits et boucles balisés. Partez à la conquête de ce superbe réseau d'itinéraires.

En savoir plus : [www.aintourisme.com](http://www.aintourisme.com)

Carte : Letourneux Cartographie



# CARTE VÉLO 2023



## Toute l'année, faites le plein d'expériences nature !

Plus de 365 Top parcours et activités outdoor (rando, trail, vélo, VTT, ski nordique, itinéraires raquettes, grande itinérance...) à découvrir en ligne, à télécharger et à partager avec vos proches !



ain-outdoor.com

Téléchargez l'App gratuite Ain outdoor et laissez-vous guider !

## L'Ain, une destination XXL pour le vélo



Entre le vétolât dans les villes et les défis de l'ultra-cyclisme, cela n'aura échappé à personne : le vélo est devenu un loisir à la mode. Avec la hausse du carburant et la pollution, de nombreux français choisissent le vélo pour les courts trajets. En réalité, se déplacer à vélo présente de nombreux avantages : cela permet de faire des économies, de réduire son empreinte carbone et de faire du sport quotidiennement... Ces dernières années, les français ont acheté plus de vélos que de voitures neuves. Tout un symbole... Pendant les vacances, beaucoup affirment utiliser leur vélo pour voyager. Le vélo à portée de tous ? "Si moi je peux faire du vélo, tout le monde peut le faire" raconte Meryem, blogueuse. Dans l'Ain, des collines du Revermont aux pentes exigeantes du col du Grand Colombier (1498m), en passant par les plus belles étapes de la ViaRhôna® dans le Bugey ou sur la Voie Bleue® le long de la Saône, les amateurs de la petite reine sont comblés car les opportunités ne manquent pas. Cette carte donne un aperçu et fait le tour d'horizon d'une destination bénie des dieux du vélo.

Retrouvez les parcours détaillés et tracés GPX sur ain-outdoor.com

## LES GRANDES ITINÉRANCES



### VIARHONA®, DU LÉMAN À LA MÉDITERRANÉE

Au plus près du Rhône, 800 km au total (entre Seyssel et Grosleire : 70 km environ dont 50 dans l'Ain)

Des rives du Léman aux plages de la Méditerranée ! Le pari ambitieux destiné à aménager une Véloroute le long du Rhône sur plus de 800 km est en passe d'être réussi. Accessible, sécurisée et avec une faible déclivité, elle est adaptée aux enfants et aux familles. Dans l'Ain, Viarhona® représente, rien que dans le Bugey Sud, une cinquantaine de km. Au plus près du fleuve entre Haut-Rhône français avant qu'elle ne se fauille par la Plaine de l'Ain et la Côtière.

Après Mâcon, la Voie Bleue® se poursuit dans l'Ain, sur la rive gauche de la Saône en empruntant l'ancien chemin de halage. Les paysages constitués de prairies humides et peuplées sont des lieux de vie de nombreuses espèces d'oiseaux. Beaux points de vue sur le Mâconnais et le Beaujolais. À ne pas manquer : Trévoux, ancienne capitale de la Principauté de Dombes.

### LA VOIE BLEUE®, MOSELLE SAÔNE À VÉLO

Sur les bords de Saône, 700 km au total (entre Mâcon et Trévoux : 19 et 32 km environ)

Après Mâcon, la Voie Bleue® se poursuit dans l'Ain, sur la rive gauche de la Saône en empruntant l'ancien chemin de halage. Les paysages constitués de prairies humides et peuplées sont des lieux de vie de nombreuses espèces d'oiseaux. Beaux points de vue sur le Mâconnais et le Beaujolais. À ne pas manquer : Trévoux, ancienne capitale de la Principauté de Dombes.

Après Mâcon, la Voie Bleue® se poursuit dans l'Ain, sur la rive gauche de la Saône en empruntant l'ancien chemin de halage. Les paysages constitués de prairies humides et peuplées sont des lieux de vie de nombreuses espèces d'oiseaux. Beaux points de vue sur le Mâconnais et le Beaujolais. À ne pas manquer : Trévoux, ancienne capitale de la Principauté de Dombes.

## LES VOIES VERTES & VOIES DOUCES



### LA TRAVERSE

Au cœur du bocage bressan 44 km (24 km en service)

Jalonnée de panneaux d'informations pratiques et touristiques avec le rouge comme fil conducteur, bitumée pour d'autres pratiques douces comme le roller, cette voie verte reliera prochainement Saint-Trivier-de-Courtes à la base de Bouvent à Bourg-en-Bresse. Dans un futur proche, l'itinéraire devrait être prolongé jusqu'au Revermont.

Un itinéraire contourne le Mont Moux (754 m) et rejoint Gex par l'ancienne voie ferrée, en passant par le village de Grilly.

### LA VOIE VERTE DE L'ANCIENNE VOIE FERRÉE DIVONNE-GEX

Entre eau et montagne 8 km

L'idée est de se balader en reliant le lac de Divonne-les-Bains à la ville de Gex (au pied du col de la Faucille) et de favoriser la mobilité douce pour les habitants.

L'itinéraire contourne le Mont Moux (754 m) et rejoint Gex par l'ancienne voie ferrée, en passant par le village de Grilly.

### LA VOIE DOUCE DU LANGE

Vers le lac... 16 km

La voie douce du Lange, d'une longueur de 16 km environ, relie Oyonnax à Nantua par le lac, en passant par Bellignat, Grossiat, Martignat et Montreuil-la-

L'itinéraire contourne le Mont Moux (754 m) et rejoint Gex par l'ancienne voie ferrée, en passant par le village de Grilly.

### LA VOIE DOUCE DU LANGE

Vers le lac... 16 km

La voie douce du Lange, d'une longueur de 16 km environ, relie Oyonnax à Nantua par le lac, en passant par Bellignat, Grossiat, Martignat et Montreuil-la-

## LES BOUCLES L'AIN À VÉLO®



### ÉTRANGES SARRASINES

51 km D+ 430 m Durée : 4 h 15

Au départ de Saint-Nizier-le-Bouchoux, ce circuit rejoint les bords de Saône à Pont-de-Vaux (port fluvial et canal). Au passage, deux fermes bressanes à découvrir : celle de la Forêt à Courtes et la ferme de Montallibrat à Vescours. On n'oubliera pas le magnifique porche à galonnière de l'église de Saint-Jean-sur-Reyssouze et l'ancienne canonnière à St-Trivier-de-Courtes... Restez prudents, notamment pour traverser les deux axes routiers à forte circulation.



### LA ROUTE FLEURIE DU REVERMONT

79 km D+ 900 m Durée : 6 h 30

Au départ de Bourg-en-Bresse le chef-lieu du département. La boucle idéale pour découvrir le pays des "cavets" (au XIX<sup>e</sup> siècle, le Revermont était majoritairement constitué d'un vignoble). Le circuit longe en premier lieu, la bordure ouest des contreforts du massif jurassien, à travers de pittoresques villages, avant de basculer dans la vallée du Suran et jusqu'au rivage de la Rivière d'Ain. Quelques montées "classiques" sont au programme : Plain Champ, côte d'Arans et Grand-Corent.



### LA FÉE AUX MILLE ÉTANGS

35 km D+ 260 m Durée : 3 h

Départ au Parc des Oiseaux en plein cœur de la Dombes, pour une virée à vélo facile jusqu'à la cité médiévale de Châtillon-sur-Chalaronne. Peu de dénivellés, un paysage d'étangs, des châteaux caractéristiques construits en carton savoyard (briques rouges), une chapelle classée... c'est la balade tranquille idéale qui demande quand même de rester vigilant côté circulation.



### SUR LA ROUTE DE L'EAU

48 km D+ 1160 m Durée : 4 h

Au départ de Cerdon, ce circuit rejoint la rive gauche de la rivière d'Ain pour la remonter jusqu'au village de Bolozon. Sans doute la plus belle route pour admirer les Gorges de l'Ain, l'île Chambod, les falaises de Jarbonnet... Après les efforts dans la côte de Napt en direction de Sonthonnax-la-Montagne, l'itinéraire bascule sur Nuriex-Volognat (au pied du col du Berthand) avant de remonter vers Ceignes puis redescendre sur la reculée de Cerdon. Un tour assez sportif pour une classique régionale...



### SUR LA ROUTE DES SAPINS : LE BUGEY NOIR

66 km D+ 1400 m Durée : 5 h 30

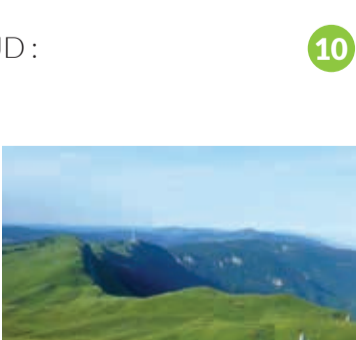
Le terme "Bugey noir" correspond aux épaisses forêts de conifères (appelées "Joux") qui tapissent les vallées profondes et coiffent certains sommets alentours. Un circuit sportif au départ de Nantua qui vous emmènera jusqu'au lac Genin et dans la prairie d'Echallon, avant de redescendre sur la cluse de Saint-Germain-de-Joux. Le retour se fait par une petite incursion au village du Poizat-Lalleyrat (beau panorama sur la Haute Chaîne du Jura), première marche du Plateau de Retord.



### SUR LE GRAND 8 DE L'AIN JURA SUD : LE BALCON DU LÉMAN

116 km D+ 2200 m Durée : 10 h

On l'appelle aussi le "balcon du Léman". Presqu'un défi cycliste au départ de Valsérhône (Bellegarde-sur-Valsérhône), mais quel paysage autour de la Haute Chaîne du Jura ! Une petite incursion chez les voisins haut-savoyards donne le recul pour une vue idéale sur la forteresse de Fort l'Écluse. Le col de la Faucille reste un classique aujourd'hui intégré dans la collection des cols jalonnés de la montagne de l'Ain. La descente de la vallée de la Valserine est incomparable. Les "touteurs" apprécieront...



### CAVETS ET VENTRE JAUNES

36 km D+ 490 m Durée : 2 h 30

Au départ de la base de plein-air de la Grange du Pin (Val-Revermont). Une route dans la Bresse, avec une roue dans le Revermont, mais rarement sur du plat à 100%. Si l'itinéraire évite les côtes classiques, quelques relances sont nécessaires pour traverser les villages bressans de Biény ou Pirajoux et rejoindre Coligny. La suite du circuit se faufile le long des reliefs revermontois où se profile la silhouette familière du Mont Myon, haut-lieu du parapente.



### PIGEONS ET PIGEONNIERS

47 km D+ 310 m Durée : 3 h 45

À condition de tenir la distance, cette boucle au départ du village gourmand de Vornas reste une promenade de santé qui vous conduira jusqu'aux bords de Saône. Entre Bresse et Dombes, de multiples opportunités touristiques ponctuent la balade pour des pauses bienvenues : base de loisirs de Cormoranche-sur-Saône, Jardins Aquatiques à Saint-Didier-sur-Chalaronne et comme son nom l'indique, les anciens pigeonniers, patrimoine vernaculaire de toute la région. Il convient juste de rester vigilant côté circulation.



### FORMULES SECRÈTES ET TIROIRS CACHÉS

40 km D+ 290 m Durée : 3 h 15

Au départ de Châtillon-sur-Chalaronne petite cité médiévale incontournable. Facile pour les amateurs de la petite reine, cette boucle offre une belle continuité avec la boucle précédente (pigeons et pigeonniers) en s'infiltrant plus au sud à travers le plateau dombois. Les villages de Chaines, Saint-Trivier-sur-Moignans, Peyzieux-sur-Saône sont les principales étapes d'une boucle de campagne agréable.



### ET AU MILIEU COULE UNE RIVIÈRE

59 km D+ 565 m Durée : 4 h 45

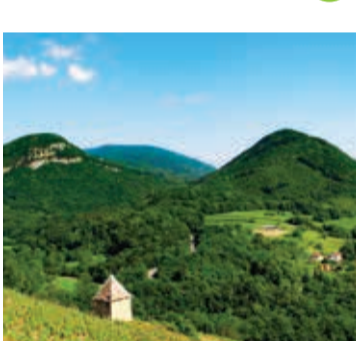
Au départ de Poncin ancienne cité médiévale. Cette boucle peu difficile est la classique des Gorges de l'Ain, qui emprunte les deux rives et que l'on peut faire dans les deux sens. Celui qui est conseillé remonte rive gauche jusqu'à Theorette (dans le département 39). Le retour fait une petite incursion par les villages de Cize et d'Hautecourt avant de redescendre sur l'île Chambod.



### LE PAYS DE LHUIS : PORTE SUD DU BUGEY

44 km D+ 1100 m Durée : 4 h

Départ à la base de loisirs du Point Vert à Serrières-de-Briord. Le circuit se déroule au cœur du petit massif du Mollard de Don, entre la cluse des Hôpitaux et le Rhône. De belles perspectives entre les coteaux du Bugey s'étendent jusqu'aux lointains sommets de Bellefontaine ou de la Chartreuse. Les villages de Bénones, Ordonnaz ou Inrimond invitent à se poser pour quelques instants touristiques.



### LE VALROMEY : LA VALLÉE ROMAINE ?

44 km D+ 930 m Durée : 4 h

Le départ est conseillé à Vallières au pied du Grand Colombier. Histoire de grimper en douceur en direction du Valromey. La boucle traverse de pittoresques villages où l'on croise des curiosités géologiques inattendues, comme le puits de Tines ou la cascade de Cerveveyrieu à Artemare. En saison, une pause au musée du Bugey Valromey à Arvières-en-Valromey permet de découvrir en profondeur les coutumes d'autrefois de la vie rurale en moyenne montagne.



## LES COLS JALONNÉS ET MONTÉES REMARQUABLES



### MONTÉE DU MONT JULY DEPUIS CEYZÉRIAT

3,6 km D+ 272 m Pente moyenne 7%

C'est raide dès le passage à niveau à Ceyzériat pour monter au quartier du Mont July. Passé les dernières maisons, une succession de lacets et petites rampes grimpent jusqu'au col de Pérouse (507 m) et à la corniche de Cuiron (593 m) où l'on découvre un panorama remarquable sur la plaine de Bresse et dombois. Court mais rude avec une pente maxi à 11%.

### COL D'ÉVOSES DEPUIS SAINT-RAMBERT-EN-BUGEY

6,6 km D+ 463 m Pente moyenne 7,2%

Sur le versant Est du géant du Bugey, 8% sur le pittoresque village en rond d'Onchieu. Une succession de lacets dans les vignes du Bugey ou en sous-bois, qui s'intensifie dans des pentes jusqu'à 8,8% maxi. Altitude du col : 759 m.

### COL DE PORTES DEPUIS SAINT-RAMBERT-EN-BUGEY

16 km D+ 728 m Pente moyenne 4,6%

En matière de cyclisme, le col de Portes est réputé irrégulier, alternant replats et pentes. La montée par Saint-Rambert-en-Bugey via la RD73 en direction des petits villages de Conand et Charvieux, remonte le tracé de la rivière Câlaine et se faufile à travers les reliefs du massif du Mollard de Don.

### COL DE PORTES DEPUIS SERRIÈRES-DE-BRIORD

11,8 km D+ 782 m Pente moyenne 6,6%

8 ascensions sont possibles pour atteindre le Col de Portes (1010 m) dans le Bugey. L'accès depuis Serrières est le plus convoité par les cyclistes mais aussi le plus difficile. Une longue montée de 12 km assez soutenue et sans répit, avec une pente maxi à 9,2% dans sa partie la plus engagée. Mais, au sommet, la vue sur les Alpes depuis le calvaire de Portes en vaut la peine.

### COL DU BALLON DEPUIS TENAY

9,2 km D+ 555 m Pente moyenne 6,1%

Une montée technique avec des passages très pentus et irréguliers. L'itinéraire débute véritablement au sud de Tenay dans la cluse des Hôpitaux. D'abord une longue rampe à flanc de montagne pour se mettre en jambes avant une succession de lacets exigeants, puis une montée abrupte pour atteindre le plateau et le village bugiste de Prémillieu, avant le col situé à 929 m d'altitude.

### COL DES FOSSES DEPUIS APPREGNIN (SAINT-GERMAIN-LES-PAROISSES)

6,1 km D+ 340 m Pente moyenne 5,6%

Au départ du hameau bugiste d'Appregnin (commune de Saint-Germain-les-Paroisses), l'itinéraire est une belle incursion dans la région des lacs du Bugey Sud (Arboréaz, Amblien...). avant de gagner les reliefs du Mollard de Don à 744 m d'altitude. La montée reste régulière avec quelques passages plus coûteux et un pourcentage maxi à 7,8%. Quelques lacets pour profiter de la vue sur le bassin de Belley et la Dent du Chat...

### COL DE LA LÈBE DEPUIS ARTEMARE

12,4 km D+ 656 m Pente moyenne 5,3%

C'est l'un des accès Est menant au Plateau d'Hautleville du Valromey. Le col situé à 914 m propose une montée progressive pour une ascension de 12 km sur un revêtement agréable. Pas de rampe difficile au programme (6,1% maxi) mais une relative intensité de circulation automobile. Un col apprécié pour la vue dégagée sur le bassin de Belley et le Grand Colombier.

### COL DE LA ROCHETTE DEPUIS RUFFIEU

6,2 km D+ 383 m Pente moyenne 6,3%

Une montée appréciée en été grâce à un itinéraire qui se déroule majoritairement dans une forêt de résineux. Courte mais pentue avec un pourcentage jusqu'à 7,4% maxi, la montée est classée en 2<sup>e</sup> catégorie. Du col (1113 m), belle descente sur Hauteville en passant à proximité du site nordique de la Praille et de la chapelle de Mazières en contrebas.

### COL DE BÉRENTIN DEPUIS LA VOÛTE (SAINT-GERMAIN-DE-JOUX)

11,6 km D+ 638 m Pente moyenne 5,4%

La voie royale pour atteindre le Plateau de Retord depuis Nantua ou le lac de Sylans. L'itinéraire débute au lieu-dit La Voûte sur la RD 1084 entre Saint-Germain-de-Joux et les Neyrolles. Une petite route en sous-bois rejoint le village de Lalleyriat puis celui du Poizat. Les choses sérieuses commencent avec des pentes maxi à 6,8%. Une route de montagne comme on les aime avec des lacets sous les sapins. L'ambiance particulière du Plateau de Retord se découvre en haut du col à 1144 m.

### COL DE CUVERY DEPUIS VULVRAY (VALSERHÔNE)

10,6 km D+ 612 m Pente moyenne 5,8%

Haut lieu pour les activités nordiques en hiver, le col de Cuvery (1178 m) est l'un des passages obligés pour valser Valsérhône (Bellegarde-sur-Valsérhône) au Valromey ou Hauteville. Une montée régulière sans difficulté majeure à signaler, avec une pente maxi à 7%. Un itinéraire idéal pour découvrir le Plateau de Retord avec le panorama sur les Alpes à Catray. La jonction avec le col de Bérentin se fait à la descente en direction de Nantua.

### COL DE LA BICHE DEPUIS BRÉNAZ (CHAMPAGNE-EN-VALROMEY)

7 km D+ 625 m Pente moyenne 9,5%

Piébiscité par les chasseurs de cols, le col de la Biche (ou Golet de la Biche) culmine à 1325 m à portée de vue du sommet du Grand Colombier. Les choses sérieuses débutent à partir de Brénaz (Arvières-en-Valromey) avec une pente qui avoisine les 10%. Après la traversée de la combe du Cimetière, un dernier et court passage à 11,3% remonte vers l'un des plus beaux panoramas sur les Alpes (Plateau Sur-Lyand).

### COL DE LA BICHE DEPUIS GIGNEZ

13,4 km D+ 953 m Pente moyenne 7%

Face Est, la montée au col de la Biche (ou Golet de la Biche) se négocie avec des pentes autour des 8-10% dès le départ de Gignez (commune de Corbonod) et jusqu'à 12% au quatrième kilomètre. L'itinéraire débouche en premier lieu à la Croix de Famban (1250m) sur le plateau sur Lyand (l'un des plus beaux panoramas sur les Alpes). Après la traversée de la combe du Cimetière, la petite route de montagne remonte au col de la Biche proprement avant d'amorcer la descente sur Brénaz.

### COL DU GRAND COLOMBIER DEPUIS CHAMPAGNE-EN-VALROMEY

18,5 km D+ 974 m Pente moyenne 5,2%

Paradoxal : la plus longue montée au col du Grand Colombier est peut-être la moins redoutable des quatre faces. Avec 6% de pente en moyenne l'itinéraire offre quelques replats pour reprendre son souffle. Les 2 derniers kilomètres sont, malgré tout, épuisants.

### COL DU GRAND COLOMBIER DEPUIS ARTEMARE

15,6 km D+ 1246 m Pente moyenne 8%

Le col du Grand-Colombier (1501 m), classé hors catégorie, est considéré étant l'un des plus difficiles de France. Sur sa façade ouest, l'ascension par la route d'Artemare puis par Virieu-le-Petit (Arvières-en-Valromey) marque l'accès le plus difficile, avec un profil de 15,9 km à 8% en moyenne, pour 1251 m de dénivelé. L'effort maximum concerne une section de 4,4 km à plus de 12% avec un court passage à 22% !

### COL DU GRAND COLOMBIER DEPUIS CULOZ

17,6 km D+ 1243 m Pente moyenne 7,2%

Voici la "voie royale" (celle du Tour de France), Aérienne, esthétique, athlétique, elle enchaîne les lacets sur 9 km et par une pente soutenue de 10%, avec un passage à 14% jusqu'à la jonction avec l'accès depuis Angletfort. La suite est commune aux deux montées.

### COL DU GRAND COLOMBIER DEPUIS ANGLEFORT

15,4 km D+ 1213 m Pente moyenne 8%

Sur le versant Est du géant du Bugey, 8% accés depuis Angletfort (au bord du Rhône) totalise une quinzaine de kilomètres avec des pentes jusqu'à 14%.

### COL DE MENTHIÈRES DEPUIS CONFORT

9 km D+ 578 m Pente moyenne 6,2%

Apprécié des organisateurs de l'épreuve cycliste du Tour de l'Ain, le col de Menthières démarre les festivités à partir du village de Confort, au pied du Grand Crêt d'Eau. Une ascension de 8 km qui se négocie par une succession de lacets avant d'atteindre le hameau de Menthières, plus connu pour son domaine de ski alpin et nordique (station Monts Jura). Du col situé à 1128 m on peut redescendre sur Chézery-Forens dans la vallée de la Valserine.

### COL DE LA FAUCILLE DEPUIS GEX

10,1 km D+ 654 m Pente moyenne 6,5%

Depuis Gex, le Col de la Faucille (1320 m) se gagne devant un magnifique panorama sur le Mont-Blanc et les Alpes, le Genevois et le Léman. Il doit son nom à sa silhouette en forme de faucille lorsqu'il est regardé depuis ce versant kilométrique. Les plus forts pourcentage sont concentrés sur les 5 derniers kilomètres (pente jusqu'à 8,1%).

### CHALLENGE DES 40 COLS DE L'AIN

par Daniel Bernard Plus d'infos sur sur ain-outdoor.com

## LA GRANDE TRAVERSÉE DU JURA® CYCLO



### LA GRANDE TRAVERSÉE DU JURA® CYCLO

Au cœur des montagnes du Jura, 360 km au total (entre Mijoux et Culoz/ hors variantes : 100 km - D+ 1 097 m)

L'itinéraire se déroule majoritairement à travers de petites rous buissonnières. Entre Montbelliard dans le Doubs et Culoz dans l'Ain, le parcours traverse le Parc Naturel Régional du Haut-Jura pour se fonder complètement dans le décor pittoresque du massif.

Du nord au sud dans l'Ain, celui-ci descend la vallée de la Valserine avant d'attaquer le Plateau de Retord pour enfin rejoindre Culoz au bord du Rhône. 2 variantes sont possibles : Col de la Faucille et Grand Colombier. www.gtj.asso.fr

22 parcours totalisant 300 km avec 7 départs différents (5 verts, 8 bleus, 6 rouges, 3 noirs)

Au départ du complexe sportif d'Hautleville : (13 km - D+ 180 m / 14 km - D+ 250 m / 18 km - D+ 350 m et 24 km - D+ 520 m)

Au départ de la Vallée de la Valserine : (10 km - D+ 190 m / 3 km - D+ 539 m / 3 km - D+ 648 m / 5,5 km - D+ 174 m / 2 km - D+ 539 m / 2,5 km - D+ 648 m / 10,5 km - D+ 275 m / 12,5 km - D+ 395 m / 21 km - D+ 574 m / 54 km - D+ 180 m) www.paysdege-montsjura.com

### ESPACE FÉDÉRAL VTT / FFC DU PAYS DE GEX

Le Pays-de-Gex s'étend des rives du Léman à la vallée de la Valserine, en passant par la Haute chaîne du Jura où émergent, face aux Alpes, les sommets culminants du massif du Jura : le Crêt de la Neige (1920 m) et le Reculet (1917 m). Une destination pour tous niveaux. L'espace est relié à la Grande Traversée du Jura (GTJ® à VTT).

### BIKE PARK DE CORMORANCHE-EN-BUGEY

Depuis le belvédère de Planachat situé à 1234 m d'altitude face aux Alpes, le Bike Park de Cormoranche-en-Bugey (site VTT-FFC) propose 7 pistes de descente et 5 pistes d'Enduro pour tous niveaux de pratiquants. Gratuit et en accès libre toute l'année, il dispose également d'un espace Ludik Park pour les plus jeunes. 2 pistes vertes, 3 bleues, 3 rouges, 4 noires de 1,6 km à 9,5 km.

### BIKE PARK DE GIRON

Créé en 2021, le Bike Park compte 4 longues pistes de descente de difficulté croissante et 1 zone d'initiation, avec des chicanes et des sauts. Accès gratuit. www.mairie-giron.fr

### BIKE PARK DE LA GRANGE DU PIN

La base de loisirs de la Grange du Pin propose depuis 2019 un Bike Park, destiné aux pratiquants de VTT pour la pratique du Jump et plus grand plaisir des amateurs de sensations. 2 parcours : 100 m de franchissement, 800 m d'obstacles naturels. Accès gratuit toute la journée. www.kgrangedupin.fr