

## LE CODE DU VÉTÉTISTE

- Empritez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires ;
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse ;
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements de randonneurs car les piétons et les cavaliers sont prioritaires ;
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparations ;
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage ;
- Le port du casque est fortement recommandé ;
- Respectez les propriétés privées et les zones de culture ;
- Attention aux engins agricoles et forestiers ;
- Refermez les barrières ;
- Evitez la cueillette sauvage de fleurs, fruits et champignons ;
- Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages ;
- Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement ;
- Soyez bien assuré, pensez au Pass'Loisir ;
- En période de chasse il est recommandé de porter un gilet haute visibilité (fluuo).

## RIDER'S RULES

- Stay on the trails for your own safety and all of them are one-way trails.
- Don't overestimate your capacities and moderate your speed to stay in control.
- Be cautious and courteous when you overtake, meet cyclists or hikers. Walkers and horseriders have priority over cyclists.
- Cyclists have priority over walkers.
- Maintain your bike in top shape and take food, drinks and a reparation kit with you.
- Tell your relatives about your itinerary if you go by yourself.
- Wearing helmets is highly recommended.
- Respect private properties and fields.
- Be cautious with forestry and agricultural machines.
- Close gates and fences behind you.
- Do not pick flowers, fruits and mushrooms.
- Do not disturb wild animals' peacefulness.
- Keep your trashes and respect nature.
- Consider taking an insurance with Pass'Loisir.
- During the hunting season (autumn), it is recommended to wear bright / fluorescent clothes.



Retrouver les fiches gratuitement sur  
[www.bugeyvelo.com](http://www.bugeyvelo.com) ou en vente dans les bureaux de l'Office de Tourisme (Belley, Culoz, Champagne-en-Valromey, Les Plans d'Hottonnes).

MTB trails can be downloaded for free on [www.bugeyvelo.com](http://www.bugeyvelo.com) and can also be found in the tourist information centres (Belley, Culoz, Champagne-en-Valromey, les Plans d'Hottonnes).

LES SECOURS  
EMERGENCY NUMBERS



## i INFORMATIONS

### LE PLATEAU DE RETORD - LES PLANS D'HOTONNES

Office de Tourisme Bugey Sud Grand Colombier :  
Belley / Les Plans d'Hottonnes / Champagne-en-Valromey  
Tél : +33 (0)4 79 81 29 06 - (0)4 79 87 51 04  
[www.bugeysud-tourisme.fr](http://www.bugeysud-tourisme.fr)  
[www.bugeyvelo.com](http://www.bugeyvelo.com)

### LE PLATEAU D'HAUTEVILLE

Office de Tourisme du Haut-Bugey  
14 Rue Dr Mercier - 01130 Nantua  
Tél : +33 (0)4 74 12 11 57  
15 Rue nationale - 01110 Plateau d'Hauteville  
Tél : +33 (0)4 74 35 39 73  
[www.hautbugey-tourisme.com](http://www.hautbugey-tourisme.com)

### CULOZ

Maison du vélo - Office de Tourisme  
01350 CULOZ  
Tél : +33 (0)4 79 81 29 06  
[www.bugeyvelo.com](http://www.bugeyvelo.com)

## P OÙ SE GARER ? CAR PARK

### PLATEAU DE RETORD - LES PLANS D'HOTONNES

Devant la Maison des Plans, bureau de l'Office de Tourisme Bugey Sud Grand Colombier.

### LE PLATEAU D'HAUTEVILLE

La Praille.

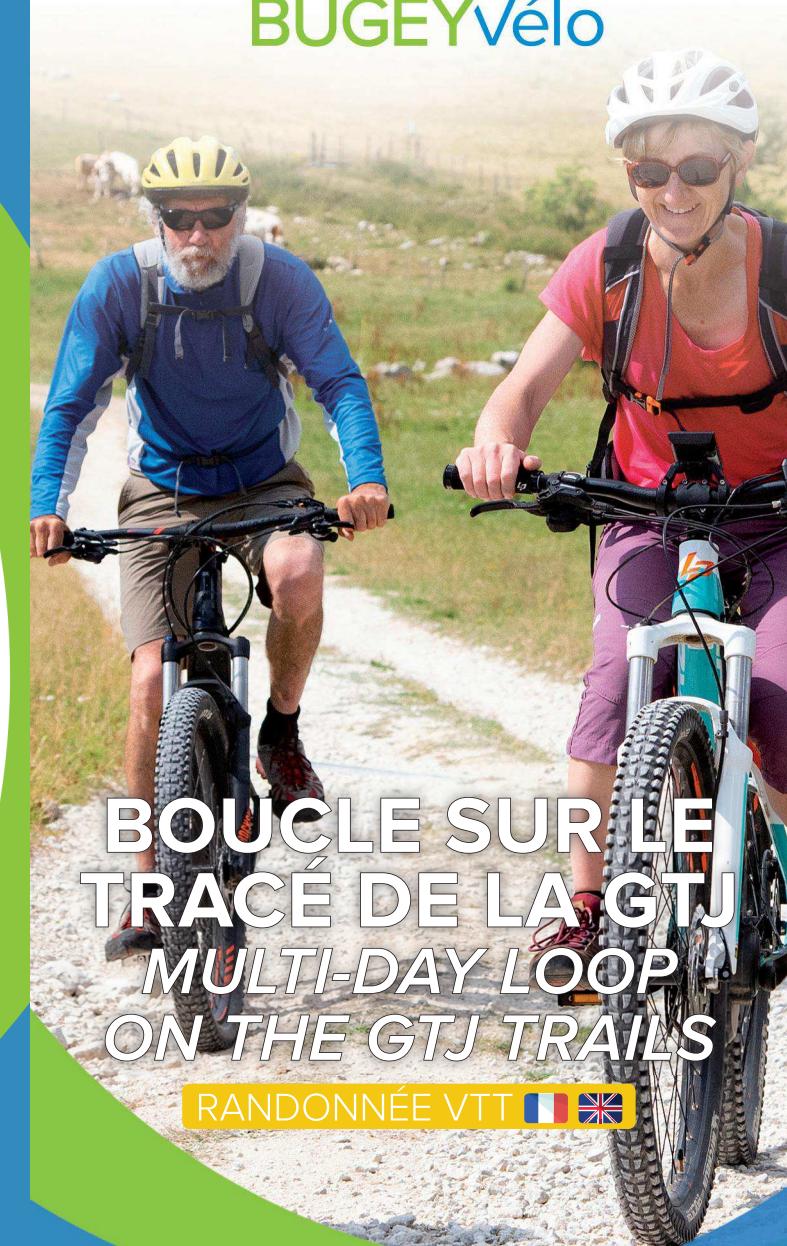
### CULOZ

Maison du vélo, rue du stade.

## EN CAS DE PANNE... CYCLE SHOP...

SERVI'NATURE  
Tél : +33 (0)4 79 42 29 72  
Les Plans d'Hottonnes - HAUT-VALROMEY  
[www.servinature.com](http://www.servinature.com)

MAC SPORT  
Tél. +33(0)4 74 40 03 09  
140 rue Jean Miguet - HAUTEVILLE-LOMPIGNES  
[www.macsport.fr](http://www.macsport.fr)



[www.bugeyvelo.com](http://www.bugeyvelo.com)





## BOUCLE SUR LE TRACÉ DE LA GTJ

Cette boucle emprunte les deux variantes du tracé sud de la Grande Traversée du Jura. En une traite pour les plus sportifs ou en itinérance sur plusieurs jours, ce véritable tour du Valromey sauvage s'élève sur les crêtes Bugistes du sud du Jura et offre de nombreux points de vue à couper le souffle. Le départ peut être effectué de la gare de Culoz ou de la Maison du vélo, d'où il vous faudra vous diriger vers Béon sur la D904 d'où vous trouverez une balise GTJ vous indiquant de tourner à gauche direction Ceyzérieu.

## MULTI-DAY LOOP ON THE GTJ TRAILS

The GTJ is a multi-day trail crossing the whole mountain range of Jura. This loop travels along the last two routes of the GTJ Southern part. This hilly and challenging loop of 93 km can be done in one day for the strongest cyclists or on a multi-day basis. Real Tour du Valromey, the trails follow the ridge and offer various breathtaking panoramas in the wilderness of the Bugey region. The starting point can be located in Culoz at the railway station or from the Maison du vélo from where you will head towards Béon on the main road until you see an orange GTJ signpost heading towards Ceyzérieu.



Distance 93 km



Dénivelé / Elevation gain 3 100 m

## VOTRE CIRCUIT (proposition d'étapes) YOUR LOOP (with stage suggestion)

Jour 1	Départ / Start Culoz – Vieu	Distance 14 km	Dénivelé / Elevation gain 450 m
Jour 2	Départ / Start Vieu - La Praille (Hauteville)	Distance 18,5 km	Dénivelé / Elevation gain 950 m
Jour 3	Départ / Start La Praille - Les Plans d'Hottonnes	Distance 24,5 km	Dénivelé / Elevation gain 615 m
Jour 4	Départ / Start Les Plans d'Hottonnes - Arvières	Distance 17,5 km	Dénivelé / Elevation gain 640 m
Jour 5	Départ / Start Arvière - Culoz	Distance 19 km	Dénivelé / Elevation gain 430 m

