#regiondentsdumidi

CARTE VÉLO/VTT
RAD/MTB KARTE
BIKE MAP

ITINÉRAIRES
ROUTEN
ROUTES

Chemin partagé entre piétons et VTT
Gemeinsamer Weg für Wanderer und Mountainbiker
Shared-use path for walkers and cyclists

Mountainbike/E-Bike
Mountainbike/E-Bike
Mountainbike/e-bike

Vélo de route
Rennvelo
Road bike

Downhill
Downhill
Downhill bike/DH

Départs d'itinéraires
Routenstart
Starting points

N° d'itinéraires
Streckennummern
Route numbers

Sens des itinéraires
Streckenrichtung
Trail direction

Arrivées d'itinéraires
Streckenankunft
Arrival points

Téléphérique/Télécabine
Luftseilbahn/Gondel
Cable car

Télésiège
Sessellift
Chairlift

Gare
Bahnhof
Train station

Arrêt de bus
Bushaltestelle
Bus stop

Restaurant/ restaurant d'altitude
Bergrestaurant
Restaurant

Table de pique-nique
Picknicktisch
Picnic table

Couvert
Gedeckter Platz
Shelter

Point de vue
Aussichtspunkt
Viewpoint

Sommet/col/pas
Gipfel/Pass
Summit/pass/passage

Lac
See
Lake

Toilettes publiques
Öffentliche Toilette
Restrooms

Parking
Parkplatz
Car park

Office du tourisme
Tourismusbüro
Tourist office

Bike shop
Bikevermietung
Bike rental

Hôtel bikers bienvenus
Velofreundliches Hotel
Bike-friendly hotel

Borne de recharge E-bike
E-Bike Ladestation
E-bike charging station

Lavage vélo
Velo Waschanlage
Bike wash

Pumptrack
Pumptrack
Pumptrack

Frontière CH/FR
Grenze CH/FR
Border CH/FR

Train
Zug
Train

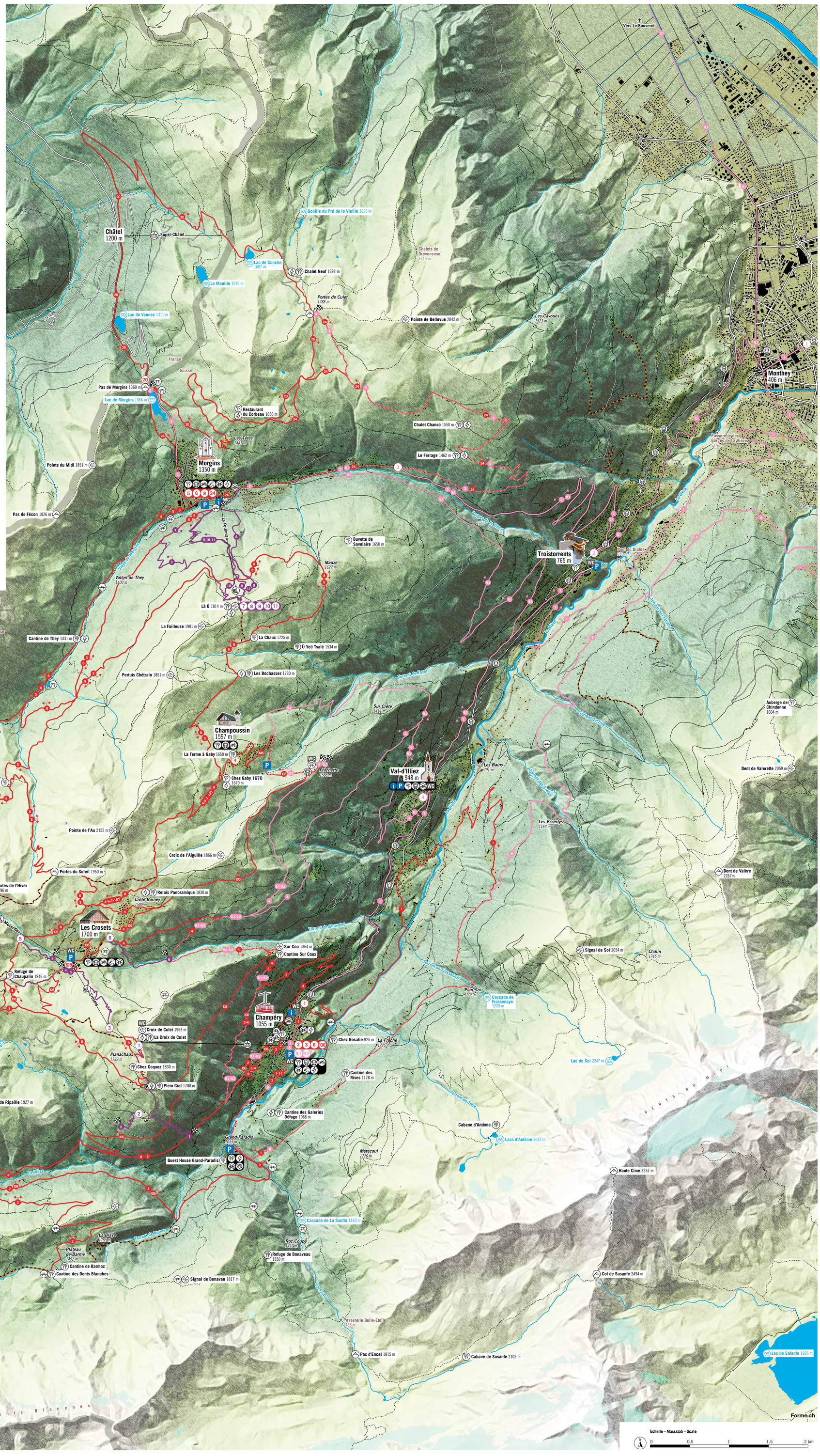
Routes principales
Hauptstrassen
Primary roads

Routes secondaires
Nebenstrassen
Secondary roads

Chemins carrossables
Befahrbare Wege
Gravel roads

Chemins
Wege
Trails

Sentiers pédestres
Fusspfade
Paths



REGION DENTS DU MIDI

info@rddm.ch | regiondentsdumidi.ch
#regiondentsdumidi

OFFICES DU TOURISME DE RÉGION DENTS DU MIDI

CHAMPÉRY
Rue du Village 54
1874 Champéry
+41 24 479 05 50

MORGINS / TROISTORRENTS
Route de Bas-Vièze 4
1875 Morgins
+41 24 477 23 61

VAL-D'ILLIEZ / LES CROSETS CHAMPOUSSIN
Place du Village 5
1873 Val-d'Illiez
+41 24 477 20 77

Été/Sommer/Summer 2021

INFORMATIONS ET CONSEILS
INFORMATIONEN UND TIPPS
INFORMATION AND ADVICE

FR Rester sur les itinéraires balisés	DE Die markierten Pfade nicht verlassen	EN Stay on the marked paths
Respecter le code de la route, les équipements et les propriétés privées	Verkehrsregeln, Installationen und Privatbesitze respektieren	Respect traffic rules, equipment, and private property
Ne pas déranger les animaux sauvages	Wildtiere nicht stören	Do not disturb wild animals
Ne pas ramasser les plantes et fleurs sauvages	Keine Wildpflanzen und -blumen pflücken	Do not pick wild plants and flowers
Ne pas allumer de feu en dehors des endroits prévus à cet effet	Kein Feuer ausserhalb der offiziellen Feuerstellen entfachen	Lighting fires is strictly prohibited except in designated areas
Ramasser vos déchets	Keine Abfälle liegen lassen	No littering, take your rubbish with you
Ne pas s'approcher des troupeaux de bétail (présence de chiens de protection ou vaches allaitantes)	Abstand zu Nutztierherden halten (Anwesenheit von Herdenschutzhunden oder Mutterkühen)	Stay clear of livestock herds (presence of guard dogs or cows with calves)
Ne pas boire l'eau des ruisseaux (eau non potable)	Kein Wasser aus Bächen trinken (kein Trinkwasser)	Do not drink from streams or lakes (non-potable)
Rester attentif aux changements de météo qui peuvent être soudains	Das Wetter aufmerksam beobachten, da dieses in den Bergen sehr abrupt umschlagen kann	Weather in the mountains is unpredictable; pay attention to sudden changes

MATÉRIEL INDISPENSABLE
NOTWENDIGE AUSRÜSTUNG
ESSENTIAL EQUIPMENT

Casque Helm Helmet
Gants Handschuhe Gloves
Vêtements de pluie Regenschutz Rain gear
Crème solaire Sonnencreme Sunblock
Lunettes de soleil Sonnenbrille Sunglasses
Collation Snack Snack
Eau Wasser Water
Trousse de secours Erste-Hilfe-Set First-aid kit
Carte Karte Map
Smartphone Smartphone Smartphone

NUMÉROS UTILES
NÜTZLICHE RUFNUMMERN
USEFUL PHONE NUMBERS

+41 (0)24 479 02 00
Remontées mécaniques
Bergbahnen
Lift company

+41 (0)24 477 13 15
Office du tourisme
Tourismusbüro
Tourist office

www.tpc.ch
Transports publics
Öffentliches Verkehrsmittel
Public transportation

Cabinets médicaux
Ärztpraxen
Doctor's offices

+41 (0)24 479 20 05	Champéry
+41 (0)24 477 47 47	Troistorrents
+41 (0)24 477 35 11	Val-d'Illiez

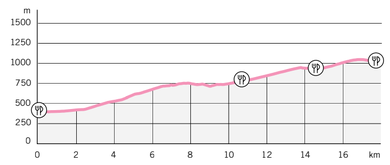
144 Secours / Notruf / Emergency
117 Police / Polizei / Police
118 Pompiers / Pompiers / Fire

CHIENS DE PROTECTION
HERDENSCHUTZHUNDE
GUARD DOGS

FR **Le retour des grands carnivores comme le loup dans nos régions oblige les éleveurs à renforcer les mesures de protection des animaux de rente. Voici quelques conseils de base sur le comportement à adopter lors de vos randonnées en cas de rencontre avec les chiens de protection.**	DE **Die Rückkehr grosser Fleischfresser wie der Wolf in unserer Region hat Landwirte dazu gezwungen, Massnahmen zu ergreifen, um ihre Herden zu schützen. Im Folgenden finden Sie einige Tipps zur richtigen Verhaltensweise, falls es auf einer Ihrer Wanderungen zu einer Begegnung mit Herdenschutzhunden kommen sollte.**	EN **In response to the return of large carnivores (such as wolves) to our region, farmers are increasingly using guard dogs to protect their herds. Here are a few tips on how to interact with the dogs and their herds.**
Rester calme	Ruhe bewahren	Remain calm
Contourner le troupeau si possible	Wenn möglich einen grossen Bogen um die Herde machen	Go around the herd if possible
Descendre de son vélo et marcher à côté	Vom Velo absteigen und schieben	Walk next to your bicycle
Rebrousser chemin si le chien est menaçant	Bei Drohgebärden des Schutzhundes umkehren	Turn back if the dog acts aggressively
Plus d'information sur le flyer disponible dans nos offices de tourisme ou sur le site internet.	Weitere Informationen hierzu erhalten Sie in unseren Tourismusbüros oder auf unserer Website.	More information is available from our tourist offices and on our website.

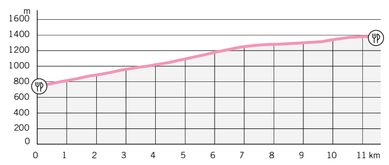
protectiondestroupeaux.ch

1 MONTHEY – CHAMPÉRY
Au fil des vallées : Val d'Illiez



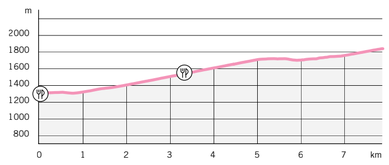
1 | 1h20 | 18,4 km | +735 m – 72 m

2 TROISTORRENTS – MORGINS
Cols mythiques : Pas de Morgins



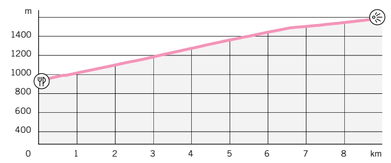
2 | 1h00 | 11,5 km | +637 m – 11 m

3 MORGINS – PORTES DE CULET
Cols mythiques : Col des Portes de Culet



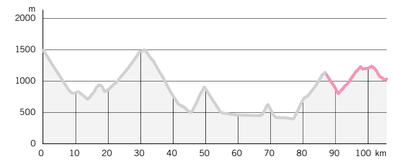
3 | 0h55 | 7,9 km | +567 m – 36 m

4 VAL-D'ILLIEZ – CHAMPOUSSIN
Cols mythiques : Col de Champoussin



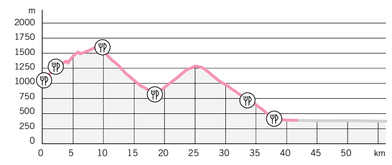
4 | 0h50 | 8,8 km | +647 m – 4 m

8 VERBIER – CHAMPÉRY
Valais Vélo Tour



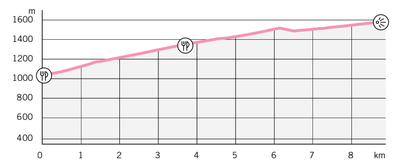
8 | 7h30 | 105,8 km | +2708 m – 3150 m

9.1 CHAMPÉRY – LE BOUVERET
Valais Vélo Tour



9 | 4h00 | 56,3 km | +1126 m – 1782 m

9.2 CHAMPÉRY – COL DE CHAMPOUSSIN



9 | 0h55 | 8,8 km | +587 m – 34 m

PICTOGRAMMES
PIKTOGRAMME
PICTOGRAMS

Temps indicatif
Richtzeit
Approximate time

Temps e-bike indicatif
E-Bike Richtzeit
Approximate e-biking time

Distance
Distanz
Distance

Dénivelé
Höhenunterschied
Elevation

Téléphérique
Luftseilbahn
Cable car

Télésiège
Sessellift
Chairlift

Restaurant/ restaurant d'altitude
Bergrestaurant
Restaurant

Point de vue
Aussichtspunkt
Viewpoint

Départ accessible en transports publics
Start mit ÖV erreichbar
Public transportation

Itinéraire en boucle
Rundweg
Loop route

Aller et retour par le même itinéraire
Retour über den gleichen Weg
Return by same route

Lieux de départ et d'arrivée différents
Start und Ende an unterschiedlichen Orten
Different starting and finishing points

Asphalte
Asphalt
Asphalt

Chemin carrossable
Befahrbarer Weg
Gravel Road

Sentier
Pfad
Paths

Route hors carte
Strecke ausserhalb der Karte
Outside map area

Itinéraire balisé «Cols Mythiques»
Markierter Route «Mythische Walliser Alpenpässe»
Signposted route «The legendary mountain passes»

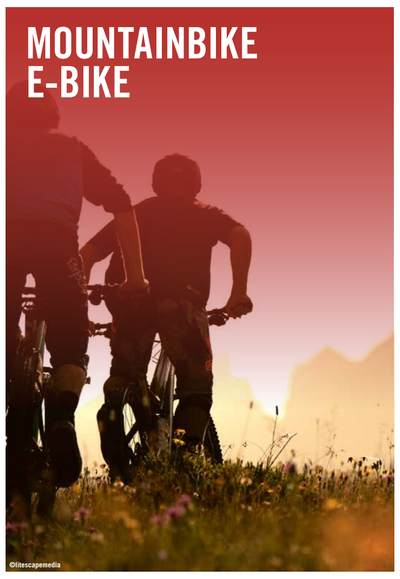
Itinéraire balisé «Vallées & incontournables»
Markierter Route «Täler & Musts»
Signposted route «Scenic & side valleys»

Itinéraire balisé «Valais Vélo Tour»
Markierter Route «Wallis Velo Tour»
Signposted route «The Valais Cycling Tour»

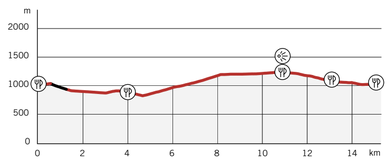
Cette carte fournit des recommandations d'itinéraires. Les temps affichés sont donnés à titre indicatif.

Diese Karte enthält Routenvorschläge. Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte.

This map provides route recommendations. The times displayed are approximate.

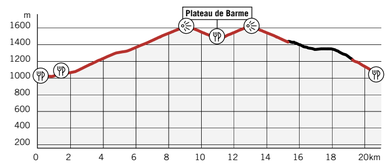


1 CHAMPÉRY – VAL-D'ILLIEZ
Champéry – La Cour – Les Rives – Champéry



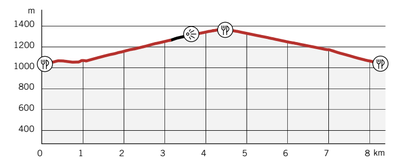
2h15 | 1h30 | 15,1 km | +466 m – 466 m

2 CHAMPÉRY – BARME
Champéry – Barme – Champéry



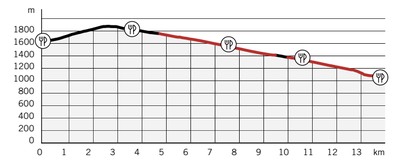
1h55 | 3h00 | 21,1 km | +745 m – 745 m

3 CHAMPÉRY – SUR COU
Champéry – Rumières – Sur Cou – Champéry



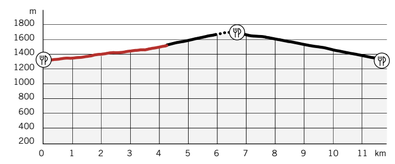
1h20 | 0h50 | 8,4 km | +357 m – 357 m

4 CHAMPOUSSIN – CHAMPÉRY
Champoussin – Les Crosets – Sur Cou – Champéry



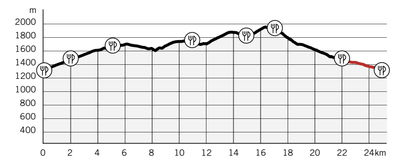
1h35 | 1h00 | 14,2 km | +258 m – 842 m

5 MORGINS – VALLON DE THEY
Morgins – Tovassière – Morgins



2h00 | 1h00 | 11,8 km | +398 m – 398 m

6 MORGINS – CHAMPOUSSIN
Morgins – Foilleuse – Champoussin – Portes du Soleil – Morgins



3h50 | 2h45 | 25,3 km | +930 m – 930 m

RÉGION DENTS DU MIDI EXPLOR GAMES®

FR Enfourchez votre e-bike, parcourez les chemins, gravissez les montagnes et déjouez les dangers! Ce jeu d'aventure au scénario immersif vous plongera dans une histoire passionnante à travers la Région Dents du Midi. Guidé par une application mobile, cet ingénieux mélange de parcours d'orientation et d'Espace Game en plein air propose un voyage dans un univers truffé d'intrigues. Une expérience unique à vivre en famille, en équipe ou entre amis.

DE Steigen Sie auf Ihr E-Bike, entdecken Sie Trails, erklimmen Sie Berge und überlisten Sie Gefahren! Dieses Abenteuerspiel mit einem fesselnden Szenario lässt Sie in eine faszinierende Geschichte in der Région Dents du Midi eintauchen. Geleitet von einer mobilen App, bietet die raffinierte Mischung aus Orientierungskurs und Outdoor Escape Game eine spannende Tour voller Rätsel und Geheimnisse. Ein einzigartiges Erlebnis, das Sie mit der Familie, Freunden oder im Team geniessen können.

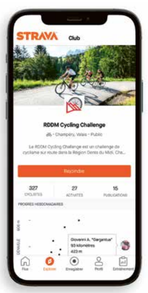
EN Hop on your e-bike, eat up the trails, climb the mountains, and avoid the traps! Guided by a mobile application, this outdoor adventure game criss-crosses the Dents du Midi region and transports you into a world full of intrigue and adventure. Part orienteering course and part outdoor escape game, this is an unforgettable experience to share with family or friends.

CYCLING CHALLENGE

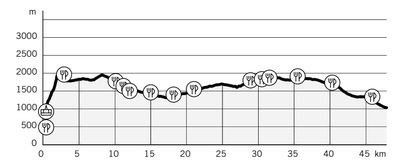
FR Le Cycling Challenge est un défi de cyclisme sur route dans la Région Dents du Midi. Chaque semaine un nouveau segment est dévoilé : les participants inscrits ont une semaine pour tenter de réaliser le meilleur temps. Chaque mois, un classement intermédiaire est établi avec un cumul des points, en fonction de son rang et de sa catégorie.

DE Die Cycling Challenge ist ein Strassenradrennen in der Région Dents du Midi. Es wird jede Woche ein neues Segment freigeschaltet, auf dem die angemeldeten Teilnehmer eine Woche lang versuchen können, die beste Zeit zu erreichen. Jeden Monat wird eine Zwischenwertung erstellt, welche die gesammelten Punkte je nach Rang und Kategorie anzeigt.

EN The Cycling Challenge is a summer-long road biking activity throughout the Dents du Midi region. A new itinerary will be unveiled each week; participants will then have that week to try to clock in their best time. Monthly leaderboards will show points earned and intermediate rankings.

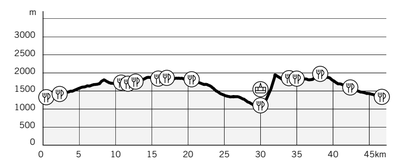


8 GRAND 8
Champéry – Morgins – Champéry (balisage à double sens)



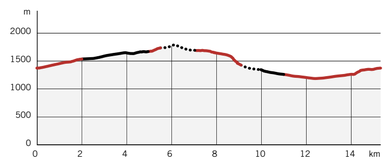
6h00 | 4h30 | 47 km | +1087 m – 2037 m

GRAND 8
Morgins – Champéry – Morgins (balisage à double sens)



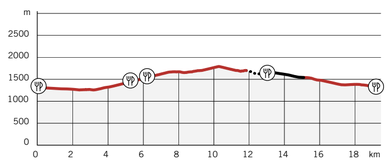
6h00 | 4h30 | 47 km | +1087 m – 2037 m

20 MORGINS – CHÂTEL



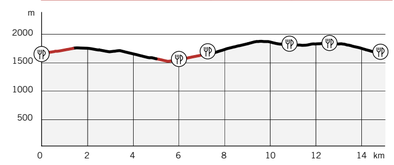
2h36 | 2h00 | 15,3 km | +646 m – 646 m

24 MORGINS – CHANSO
Morgins – Chanso – Portes de Culet – Morgins



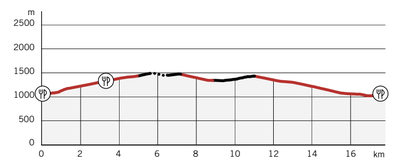
2h30 | 1h55 | 19,5 km | +646 m – 646 m

105 UCI
Les Crosets – Frâchette – Champoussin – Chaupalin – Les Crosets



2h25 | 1h30 | 14,8 km | +540 m – 540 m

106 LES CREUSES
Champéry – Sur Cou – Ayerne – Les Creuses – Champéry



2h45 | 1h50 | 17,8 km | +620 m – 620 m

CHAMPIONNATS DU MONDE 2025
WELTMEISTERSCHAFTEN 2025
WORLD CHAMPIONSHIPS 2025

FR En septembre 2025, la Région Dents du Midi accueillera les épreuves de descente des Championnats du Monde de VTT attribués au Valais. La mythique piste de Champéry, réputée pour être l'une des plus difficiles au monde, verra s'affronter une nouvelle fois les meilleurs riders de la planète. Qui ne se souvient pas de la descente d'anthologie de Danny Hart lors des Championnats du Monde de 2011 à Champéry? Un orage dantesque avait interrompu la course et laissé la piste dans des conditions extrêmes. Les jeux semblaient faits, jusqu'au passage phénoménal de Danny Hart, qui reléguа ses concurrents à plus de 11 secondes sous les acclamations d'un public en délire. La région se réjouit de revivre ces grands moments du cyclisme mondial et s'apprête déjà à organiser des courses régionales, nationales et internationales, en préparation des compétitions de 2025.

DE Im September 2025 wird die Région Dents du Midi Gastgeber der Downhill-Wettbewerbe der Mountainbike-Weltmeisterschaften sein, die im Wallis stattfinden werden. Auf der legendären Strecke von Champéry, die als eine der schwierigsten der Welt gilt, werden sich wiederum die besten Fahrer der Welt messen. Wer erinnert sich nicht an Danny Harts spektakuläre Fahrt während der Weltmeisterschaften 2011 in Champéry? Ein gewaltiges Unwetter hatte das Rennen unterbrochen und zu extremen Bedingungen auf der Strecke geführt. Es sah so aus, als wäre das Spiel gelaufen, bis zu Danny Harts phänomenalem Lauf. Unter dem Jubel des begeisterten Publikums liess er seine Konkurrenten um mehr als 11 Sekunden zurück. Unsere Region freut sich darauf, weitere faszinierende Momente des Weltradsports zu erleben und wird zur Vorbereitung auf die Wettkämpfe im Jahr 2025 bereits im Vorfeld regionale, nationale und internationale Rennen organisieren.

EN In September 2025, the Mountain Bike World Championships will be held in Valais! As host of the downhill events, the Dents du Midi Région will showcase the world's best riders as they face off on the infamous Champéry trail, one of the most difficult runs in the world. Who could forget Danny Hart's epic demonstration at the 2011 World Championships on that very slope? A once-in-a-decade thunderstorm had left the track impossibly mired and slippery. It looked like the race was over, until the phenomenal Danny hit the trail with one of mountain biking's most spectacular runs ever, beating the next rider by a monumental 11 seconds to the spectators' frenzied cheers. We anticipate more legendary performances for 2025 and are already in high gear with regional and national races lined up in preparation for the main event.

Danny Hart, 2011 UCI Mountain Bike & World Championships Champéry
©Olivier Borgognon

CHAMPÉRY – LES CROSETS

						LEVEL
1	Coupe du Monde	Croix de Culet	13 min	2,3 km	– 680 m	●
2	Chevreuil	Croix de Culet	5 min	550 m	– 155 m	●
3	Crosets	Crosets	4 min	1,4 m	– 257 m	●
4	Grand Conche	Mossettes	8 min	2,5 km	– 494 m	●
5	Le Loquet	Mossettes	2 min	780 m	– 128 m	●
6	Sundance	Croix de Culet	3 min	1,1 m	– 205 m	●

MORGINS

						LEVEL
7	La Çarigole	Foilleuse	5 min	3,2 km	– 495 m	●
8	La Noire	Foilleuse	8 min	1,6 km	– 475 m	●
9	La Quatreans	Foilleuse	3 min	1,1 km	– 494 m	●
10	Le Madzé	Foilleuse	8 min	2,5 km	– 498 m	●
11	La Tobogane	Foilleuse	6 min	2,4 km	– 488 m	●

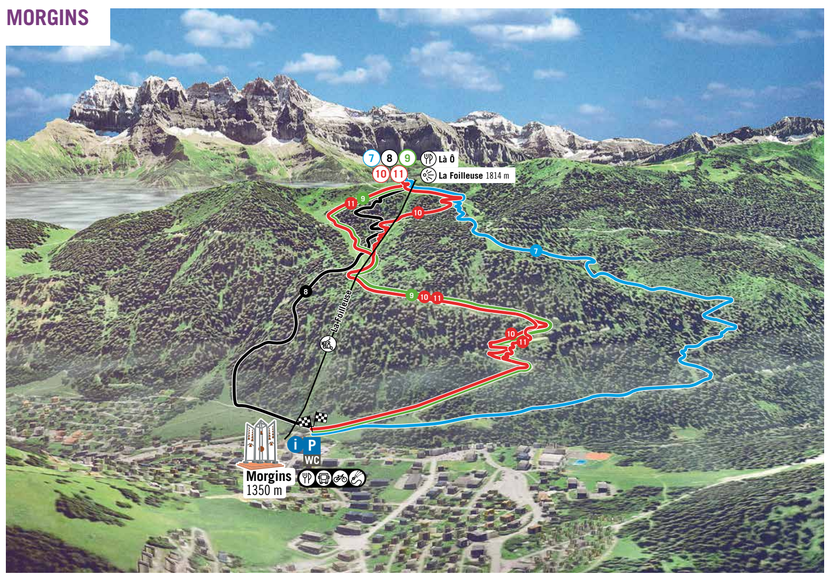
Facile Einfach Easy — **Intermédiaire** Mittlere Schwierigkeit Intermediate — **Difficile** Schwierig Difficult

Adapter sa vitesse et son comportement aux difficultés des parcours.

Passen Sie Ihre Geschwindigkeit und Ihr Fahrverhalten an die Schwierigkeit der Strecke an.

Adapt your speed and comportment to the trail.

MORGINS



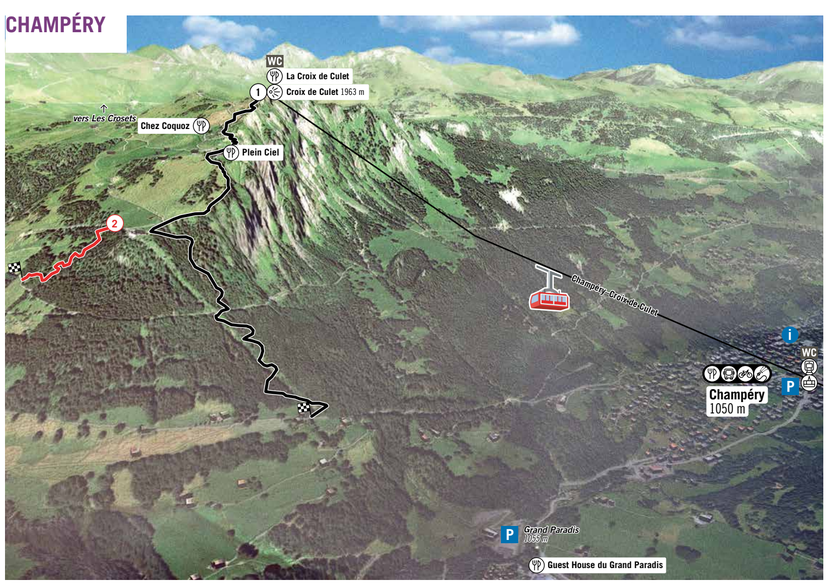
TRAIL CREW – SHAPERS

FR La mission des shapers est souvent méconnue, mais leur rôle est pourtant essentiel. Ils œuvrent à l'entretien des pistes de descente qui, sans leurs interventions, deviendraient rapidement impraticables. Les shapers manient pelles et pioches pour assurer l'aménagement et le maintien des parcours. Ce travail de dur labeur consiste à construire des virages solides et durables, à façonner des sauts, et à composer avec les obstacles naturels. Par tous les temps, ces artisans des chemins mettent du cœur à l'ouvrage, et ne ménagent ni leur temps ni leurs efforts pour offrir tant aux amateurs qu'aux experts les meilleures conditions possibles sur les pistes.

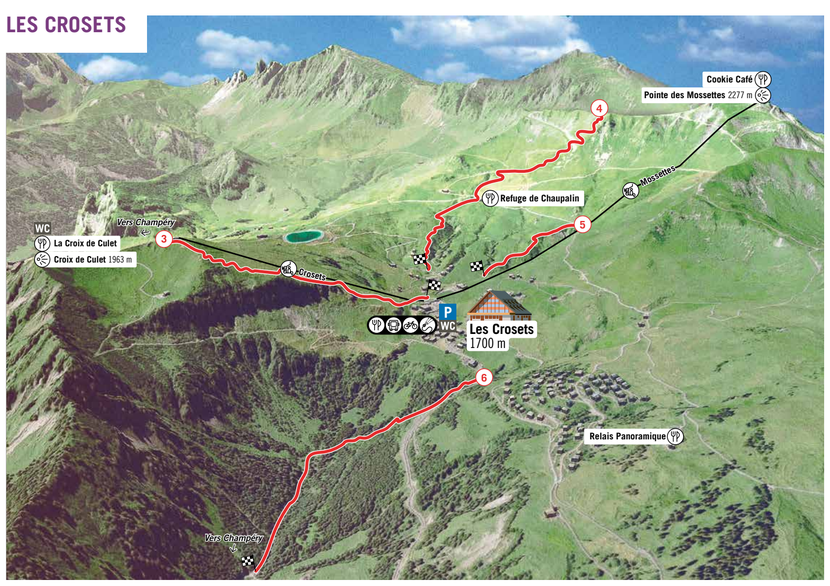
DE Die Aufgabe der Shaper wird oft missverstanden, aber ihre Rolle ist wesentlich. Sie kümmern sich um die Instandhaltung der Abfahrten, die ohne ihr Eingreifen schnell unpassierbar werden würden. Mit Schaufeln und Spitzhacken arbeiten sie, um den Ausbau und die Instandhaltung der Strecken zu gewährleisten. Unter anstrengendem Einsatz gestalten die Trailbauer solide und dauerhafte Kurven, formen Sprünge und beseitigen natürliche Hindernisse. Bei jedem Wetter sind sie mit Herzblut bei der Sache und scheuen weder Zeit noch Mühe, um die bestmöglichen Bedingungen auf den Trails für Amateure und Profis zu schaffen.

EN Behind every good trail is a great shaper! While a shaper's job is often overlooked, their role is fundamental. Shapers are the shovel-wielding, pickaxe-bearing heroes who toil bravely through heat and dust, rain and mud, carefully maintaining and minutely 'shaping' the downhill mountain bike runs which would quickly become impassable without constant maintenance. This brutal work involves removing natural obstacles and building powerful curves, resistant berms, and perfectly engineered jumps. So, the next time you hit that dreamy, flowy sweet spot, say thanks to your local shapers!

CHAMPÉRY



LES CROSETS



Vincent Tupin
ambassadeur Région Dents du Midi
@vinny_t_
©Maxime Rambaud