

	Itinéraires	Ambiance	Distance	Dénivelé positif	Difficulté
1	Le tour de la plaine du bourg	Idéal pour une petite remise en jambe,	27 km	10 m	
2	La montée de l'Alpe d'Huez "La Mythique"	A battre Marco Pantani en 37'35"	31 km	1100 m	
3	La montée de l'Alpe d'Huez "La Discrète"	Itinéraire paisible et ombragé	43 km	1100 m	
4	La montée de l'Alpe d'Huez "La Sauvage"	A la découverte de la belle vallée du Ferrand	47 km	1280 m	
5	Les balcons d'Auris	Une des routes les plus spectaculaires de l'Oisans	28 km	900 m	
6	Le tour de la croix de Cassini	Parcours athlétique et varié	54 km	1800 m	
7	La montée de Besse en Oisans	Pas de difficulté majeure	44 km	920 m	
8	La grimpée du Villard Notre Dame	Route inoubliable dans la vie d'un cycliste	18 km	800 m	
9	La montée du Villard Raymond	Vous ne serez pas gêné par les voitures	32 km	900 m	
10	La grimpée d'Oulles	Vers un petit village qui a conservé tout son charme	22 km	700 m	
11	Le Col d'Ornon	Idéal pour "se faire un premier col"	28 km	650 m	
12	Le tour du plateau Matheysin par la Morte	Longue boucle très appréciée des locaux	100 km	1750 m	
13	Le tour du plateau Matheysin par Laffrey	Grande variété de paysages	93 km	1250 m	
14	Le tour d'Allemont	Parcours facile en fond de vallée	37 km	200 m	
15	La boucle du Mollard	Court et athlétique dans un sous bois lumineux	38 km	341 m	
16	Le col du Sabot	Attention : croisement de troupeaux fréquent	56 km	1400 m	
17	Les cheminées d'équilibre	Bucolique et assez athlétique	44 km	980 m	
18	La Grimpée d'Oz en Oisans	Paisible et sans difficulté particulière	39 km	630 m	
19	Vaujany	A mi pente de l'Alpe d'Huez : tourner à gauche	50 km	1250 m	
20	Oz en Oisans / Alpe d'Huez	Ce parcours utilise le télécabine d'Oz en Oisans	33 km	630 m	
21	Le col de la Croix de Fer	Raide dans la première moitié puis "que du bonheur"	74 km	1550 m	
22	La boucle des cols	A l'assaut des cols de légende	145 km	3300 m	
23	La Marmotte	Sur le tracé d'une des plus belles cycloportives	174 km	5000 m	
24	Saint Christophe en Oisans et La Béarde	Au bout de route du bout du monde	66 km	1000 m	
25	Le Plan du Lac par Vénosc	Torrents et Cascades sur le bord de la route	34 km	450 m	
26	La montée des Deux Alpes	A battre Marco Pantani en 21'	52 km	1000 m	
27	La montée des Deux Alpes par Bons	Montée athlétique sur une route accrochée à flan de montagne	44 km	930 m	
28	Les Deux Alpes par Vénosc et sa télécabine	Ce parcours utilise le télécabine de Vénosc	37 km	250 m	
29	Autour de la Grave, le Chazelet, Valfroide	Balcon face aux glaciers de la Meije	78 km	1100 m	
30	Le col du Galibier	Pour tutoyer les nuages et la légende	94 km	1920 m	