BALADES PLAN ÉTÉ 2016

OFFICES DE TOURISME

- BOURG SAINT MAURICE .... +33 (0)4 79 07 12 57
- POINT INFO DES CHAPIEUX ...... +33 (0)4 79 37 94 07
- ARC 1600 .... +33 (0)4 79 07 70 70
- ARC 1800 .... +33 (0)4 79 07 61 11
- ARC 1950 .... +33 (0)4 79 08 81 58
- ARC 2000 .... +33 (0)4 79 07 13 78
- PEISEY VALLANDRY .... +33 (0)4 79 07 94 28
- PEISEY VILLAGE .... +33 (0)4 79 07 88 67
- REMONTÉES MÉCANIQUES ...... +33 (0)4 79 04 24 00

lesarcs.com
bourgsaintmaurice.com
peisey-vallandry.com

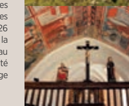
LA VALLÉE DES GLACIERS

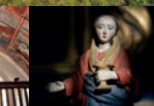
Le site naturel des Chapieux et de la Vallée des Glaciers est un carrefour entre Beaufortain, Massif du Mont Blanc et Tarentaise, une position stratégique entre France et Italie. Situé sur le passage du mythique « Tour du Mont Blanc », cet itinéraire de grandes randonnées comme de balades tranquilles offre des paysages grandioses entre alpages préservés et immensités glaciaires… Une véritable ode à l'évasion !

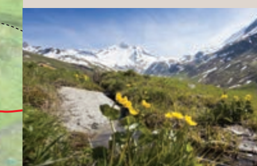
Afin de sauvegarder ce site protégé, l'accès aux véhicules n'est pas autorisé (Les Chapieux – Ville des Glaciers). Des navettes payantes sont mises en place du 2 juillet au 26 août. Elles relient Bourg Saint Maurice, Les Chapieux et la Ville des glaciers. Billeterie auprès des chauffeurs ou au point Informations (ouvert 7j/7 juillet et août). Possibilité de se rendre à la Ville des Glaciers par le sentier qui longe le lit du torrent des Glaciers.

Aller-retour Les Chapieux – Ville des Glaciers 3,50 €
Bourg Saint Maurice – Les Chapieux 6,00 €
Route fermée du 9 juillet au 21 août de 8h30 à 17h30 (accès à tous en dehors de ces horaires et de ces dates)

REMPORTEZ VOS DÉCHETS · NE CUEILLEZ PAS LES FLEURS · TENEZ VOTRE CHIEN EN LAISSE · CONSULTEZ LA MÉTÉO · CAMPING-CARS INTERDITS · CAMPING INTERDIT







À DÉCOUVRIR… LA MISE À JOUR 2016 !

Carte de Randonnées avec plus de 40 itinéraires balisés sur les versants des Arcs et du Soleil.
En vente dans les différents offices de tourisme.

LÉGENDES

- Site remarquable, panorama
- Musée / Maison de pays
- Église et chapelle
- Faune
- Flore
- Vergers
- Piste cyclable
- Funiculaire
- Navette
- Chalet-refuge
- Informations - Office de Tourisme
- Restaurant d'altitude
- Lac (permis pêche obligatoire)
- Piscine
- Tennis
- Parapente
- Golf
- Centre équestre
- Table d'orientation et panneaux thématiques
- Piste de roller
- Rafting, canoë
- Escalade, via ferrata
- Parcours aventure
- Camping
- Tour du Mont Blanc
- Sentier de Grandes Randonnées
- Départs de randonnées
- Autres sentiers
- Poussettes tout terrain

PRÉPARATIFS

Pour que la montagne reste un plaisir pour tous, quelques usages et bonnes pratiques sont indispensables.
La randonnée en montagne ne s'improvise pas, l'utilisation de cartes voire de matériels plus spécifiques (boussoles, altimètres, GPS…) est conseillée. Cette carte donne une indication générale des sentiers. Vous pouvez vous munir de cartes de type IGN. Certains itinéraires peuvent présenter des difficultés liées aux conditions météo ou d'enneigement.

PRÉCAUTIONS

- Évitez de partir seul et informez vos proches de l'itinéraire suivi, et de l'heure prévue de retour.
- Ne pas oublier de s'hydrater et de s'alimenter régulièrement. Respecter les périodes de récupération en s'imposant des pauses.
- Faire attention aux croisements de pistes VTT et randonnées, ne pas remonter les pistes de VTT
- Respecter l'environnement.

ÉQUIPEMENTS

- Ayez un équipement adapté à la montagne : bonnes chaussures, lunettes de soleil, crème solaire, coupe-vent, chapeau. Pensez aux jeunes enfants.
- Dans vos sacs, prévoyez des vêtements chauds et de l'eau.
- Bâtons conseillés pour se préserver et renforcer l'équilibre.

Direction de la publication : Les Arcs Bourg Saint Maurice en collaboration avec Peisey Vallandry – Document non contractuel – Ne pas jeter sur la voie publique
Conception graphique : nanofactory.fr – Imprimerie : Edelweiss
Fonds de plans : Kaliblue – Crédits photos : M. Reyboz ; A. Parant ; Scalp ; Agence Merci ; T. Lacour ; S. Dunajev ; S. Fayolle ; J.-M.Chevronnet ; ADS ; OT Peisey-Vallandry ; OT Bourg Saint Maurice

Vous empruntez ces itinéraires sous votre propre responsabilité. * Les N° de sentier vous aident à repérer vos itinéraires sur ce plan mais ne sont pas tous inscrits sur les panneaux de signalétique en place.
** Les durées sont données à titre indicatif et, sauf mention contraire, n'incluent pas le retour.

DIFFICULTÉ

- Balade sans difficulté, faible dénivelé et terrain facile. Pour toute la famille.
- Découverte et initiation à la pratique du trail.
- Balade de difficulté moyenne, parfois avec du dénivelé progressif, chemins peu étroits.
- Trailer amateur. Bon niveau.
- Randonnée avec dénivelé, terrain mixte parfois accidenté. Pour randonneurs confirmés.
- Trailer experimenté.

DESTINATION	N° SENTIER*	DESCRIPTIF DU PARCOURS	DURÉE**	DIFFICULTÉ	ALTITUDE Départ/Arrivée	COULEUR BALISAGE	INFORMATIONS
> DÉPART BOURG SAINT MAURICE							
Sentier des Vergers	1	Prendre la D220 direction Hauteville Gondon. se garer au parking de l'église. Prendre le chemin à gauche jusqu'à la Chal. Traverser le village jusqu'au 2e bachal. Traverser le verger jusqu'à la forêt et prendre le sentier qui descend. Suivre les panneaux jaunes sentiers des Vergers et Vergers de la Ballastière. Le retour se fait par la voie verte qui mène à l'aire d'atterrissage des parapentes des Illettes. Vous arrivez à Landry, tourner à gauche, continuer et prendre le chemin en direction de l'église.	3h30		785m/750m	Jaune	Découverte du village de la Chal et de son musée de la pomme. Agréable balade en famille à travers d'anciens vergers et prairies de montagnes Arrivée au grand Verger de Tarentaise : panneaux thématiques, aires de pique-niques et de repos.
Chapelle Notre-Dame de Tout-Pouvoir	2	D84 / Route de Montrigon : prendre la direction du pont de Montrigon. Suivre la chapelle Notre Dame de Tout Pouvoir.	30mn		810m/910m	Jaune	Sentier facile avec vue panoramique sur les hameaux du Versant du Soleil. Horaires des visites guidées et gardiennage disponibles à l'office de tourisme de Bourg Saint Maurice.
Vulmix	3	D86 / Prendre la route de Vulmix. À la fourche à proximité de la Résidence, longer la route goudronnée emprunter le pont, prendre le chemin qui descend à gauche puis suivre les panneaux jaunes jusqu'au hameau de Vulmix.	45mn		850m/1020m	Jaune	Sentier facile permettant de rejoindre Vulmix et la chapelle Saint Grat.
Chapelle Saint-Michel	4	Départ depuis la Rosière de Bourg Saint Maurice. Possibilité de partir du Replatet	1h		850m/1340m	Jaune	Belle boucle jusqu'à la chapelle Saint Michel avec vue sur les Arcs et les sommets de la Vanoise. (Cette chapelle ne se visite pas).
Les Cinq Lacs	5	Au rond point de la Coopérative Laitière, prendre la direction du Cormet de Roselend. Après le Châtelard, tourner à gauche en direction des Echines Dessus puis du Fort du Truc, puis suivre la route carrossable (portion étroite et non goudronnée). Se garer au parking du Fort de la Platte. Retour par le même chemin ou par la vallée des Sapieux	4h A/R		1993m/2530m	Jaune	Superbe randonnée dans un cadre magnifique où vous découvrirez une succession de lacs d'origine glaciaire.
	5	Variante : Départ depuis la Chapelle de la Trinité.	5h		810m/2530m	Jaune	
Sentier balcon des Sources de l'Arbonne	6	Départ depuis le Parking de la Thuile de Vulmix. Prendre la direction de la forêt domaniale de l'Arbonne, la cascade de Vogel puis l'alpage de Lancevard (borne ONF 87). Suivre la route pastorale, traverser le torrent du Nant Blanc, suivre Le Chapelet puis le Céré (1800m) . Continuer jusqu'à Grand Champ. Prendre à droite à travers prés et rejoindre le village en ruine de Nant. Remonter vers le Chalet de l'Echaillon (1482m). Après 30 min de descente, traverser l'Arbonne et continuer sur la route forestière.	4h		1304m/1994m	Jaune	Le sentier serpente à l'ombre des mélèzes et des épicéas. Le petit village de Vulmix est blotti autour de sa Chapelle Saint Grat où ses peintures relatent la légende de son saint Patron Saint Grat (protecteur des récoltes). Vue sur la vallée de la Haute Tarentaise.
	6 >> 7	Variante en direction de Bonneval-Les-Bains : suivre les Echines Dessous.	5h30		1304m/1994m	Jaune	
> DÉPART SÉEZ (N90 DIRECTION SÉEZ)							
Séez par les Marais	8	Aire de jeux à proximité du parking de l'Arc-en-Ciel. Après le pont prendre le chemin à gauche en direction du camping le Versoyen. Traverser la route en direction du lieu-dit Trèves et de la Filature Arpin.	1h		810m/865m	Jaune	Entre Bourg Saint Maurice et Séez, une promenade à travers la forêt des Marais. Des panneaux didactiques placés çà et là, vous expliquent l'écosystème.
Circuit de la Comtesse Cécile	9	Départ depuis le pont du Reclus, en face du camping à l'entrée de Séez. Suivre le sentier « les traces des Ducs de Savoie ». Puis Saint Germain par la voie romaine en passant par le pont du Mont le Mont Villaret et Le Cottier. Suivre la route goudronnée de Saint Germain par la voie romaine. Suivre le moulin et quitter la route à gauche avant le bassin et suivre la forêt des Bochères. Suivre le sentier des ruines et passer devant la Croix de Champ Plan.	2h30		900m/1335m	Jaune	À voir le moulin de Saint Germain, le bois des Bochères, la réserve communale de chasse et de faune sauvage.
Sentier des Hameaux	10	Départ depuis la mairie remonter la rue Saint Jean Baptiste puis suivre la signalétique jusqu'à la départementale. À la croix du Breuil suivre la rue du Moulin. Aller jusqu'au hameau du Breuil, se diriger jusqu'à la chapelle et prendre le chemin à droite, sortir du lieu-dit Plan David vers le Noyeray. Traverser la départementale vers la ferme d'Angèle et suivre le Villard Dessus. Passer devant l'auberge du Val Joli jusqu'à la rue du Barillon. Retour à Séez en suivant la signalétique.	1h30 - 2h		900m/1100m	Jaune	Après le Noyeray sur la droite, vous trouverez un parc avec des daims appartenant à un habitant du hameau.
Sentier des Écureuils	11	Départ depuis l'Office de Tourisme, prendre à droite le chemin des Epinois qui passe en contrebas du parking des Pénitents. Aller jusqu'au pont des Chèvres, traverser le pont pour aller à la rive gauche. Suivre la rive de l'Isère puis l'Auberge de Jeunesse depuis le pont de Longefoy. Suivre le repaire des Ecureuils pour ensuite monter le sentier en direction de la forêt du Plan de la Tine. Descendre vers le pont des Chèvres. Retour par le même chemin.	2h		900m/1073m	Jaune	Sentier qui traverse la forêt de Malgovert, composée de sapins, d'épicéas et de mélèzes. La rivière de l'Isère est peuplée de truites Fario de souche méditérranéenne.

MÉTÉO FRANCE SAVOIE	+33 (0)8 99 71 02 73
MÉTÉO FRANCE MONTAGNE	+33 (0)8 92 68 04 04
SAMU	15
GENDARMERIE	17
POMPIERS	18 ou 112
PGHM (SECOURS EN MONTAGNE)	+33 (0)4 79 07 01 10
CENTRE ANTI-POISON DE LYON	+33 (0)4 72 11 69 11

DESTINATION	N° SENTIER*	DESCRIPTIF DU PARCOURS	DURÉE**	DIFFICULTÉ	ALTITUDE Départ/Arrivée	COULEUR BALISAGE	INFORMATIONS
> DÉPART DE LA VALLÉE DES CHAPIEUX (D902 DIRECTION VALLÉE DES CHAPIEUX - CORMET DE ROSELEND)							
Col de la Sauce	12	Direction le Cormet de Roselend. Parking du refuge du Plan de la Lai. Prendre le GR5 qui serpente dans les alpages.	2h30		1820m/2307m	Jaune	Itinéraire sur le tour du Beaufortain. Belle vue sur le massif du Beaufortain. Possibilité d'aller jusqu'au refuge de la Croix du Bonhomme par la Crête des Gittes.
Col du Grand Fond et lac de Presset	13	Direction le Cormet de Roselend. Parking du Cormet de Roselend. Prendre la route EDF qui mène dans la combe de la Neuva. Traversée de ruisseaux. Pierrier dans la dernière partie de l'itinéraire.	3h		1967m/2671m	Jaune	Ambiance de haute montagne. Au col du Grand Fond, très belle vue sur la chaine du Mont Blanc, l'Aiguille des Glaciers, la Nova, la Pierra Menta…
Col de la Croix du Bonhomme	14	Direction les Chapieux. Parking des Chapieux. Prendre le chemin qui débute à côté de l'auberge de la Nova et serpente à travers le versant. Chalets de la Raja. Chalets de Plan Varraro. Itinéraire du Tour du Mont Blanc.	3h		1550m/2443m	Jaune	Itinéraire qui traverse les montagnettes et les alpages sur le tracé du Tour du Mont Blanc. De nombreux troupeaux. Belle vue sur la vallée des Chapieux.
Lac de Mya	15	Direction les Chapieux. Se garer au parking. Prendre le chemin qui débute en face de l'Auberge de la Nova et serpente à travers le versant. Suivre l'itinéraire du Tour du Mont Blanc, passer les chalets de la Raja, se diriger vers le pylône électrique puis prendre à gauche vers le Chalet du Petit Mont Blanc.Suivre le chemin jusqu'au Col.	3h		1550m/2400m	Jaune	Belle randonnée à l'extrême bord du massif du Mont Blanc, située sur l'itinéraire du Tour du Mont Blanc (TMB). Belle vue sur l'Aiguille des Glaciers et la Vallée des Chapieux.
Refuge Robert Blanc	16	Direction les Chapieux et la Ville des Glaciers soit par le sentier des glaciers soit la navette payante. Se garer au parking des Lanchettes. Le chemin part à gauche de la bergerie des Lanchettes et monte jusqu'à la passerelle. Traverser et suivre le ruisseau en direction de la moraine. Prendre à droite vers les rochers rouges et le refuge.	2h30		1950m/2750m	Jaune	Le refuge Robert Blanc se situe dans un site minéral. Beau panorama sur les massifs du Mont-Blanc et de la Vanoise.
Col de la Seigne	17	Direction les Chapieux et la Ville des Glaciers soit par le sentier des glaciers soit la navette payante. Se garer au parking de la Ville des Glaciers. Prendre le chemin qui démarre derrière la chapelle. Traverser le torrent des Glaciers et suivre la direction du refuge des Mottets : itinéraire du Tour du Mont Blanc (TMB).	2h30		1789m/2516m	Jaune	Beau panorama sur l'Aiguille des Glaciers, le massif du Mont Blanc et le refuge Robert Blanc. Arrivée à la frontière italienne
Col de l'Ouillon	18	Direction les Chapieux et la Ville des Glaciers soit par le sentier des glaciers soit la navette payante. Se garer au parking de la Ville de Glacier. Prendre le chemin qui démarre derrière la chapelle. Traverser le torrent des Glaciers et suivre la direction du refuge des Mottets. Prendre ensuite le chemin qui passe près d'une barre rocheuse qui domine le torrent.	3h		1789m/2612m	Jaune	Un itinéraire qui emprunte une partie du tracé de l'Ultra Trail du Mont Blanc à travers un paysage sauvage. Panorama du col de l'Ouillon sur la vallée de Tarentaise, le massif de la Vanoise…
> DÉPART DE LA CÔTE D'AIME (D86 DIRECTION VALEZAN - LA CÔTE D'AIME)							
Montméry	19	A la mairie prendre la direction de la Sciaz. Continuer tout droit dans la forêt. Prendre à gauche pour monter jusqu'au hameau de Montméry. Monter à travers le Village, traverser la départementale pour prendre la route en terre qui mène à une chapelle puis au hameau de la Grande et Petite Bergerie. Au bas du hameau un sentier redescend au Pré-Bérard.	2h		1000m/1150m	Rouge	Autre variante : à la Petite Bergerie prendre le sentier qui monte et suivre le tracé orange qui passe par Pré-Girod et redescend au bout du Chef Lieu et rejoint la Mairie. À voir la Chapelle de la Sciaz, Montméry, village qui a gardé son architecture traditionnelle, chapelles et bachals.
Au dessus du chalet de ski nordique	20	Suivre la route départementale en direction de Valezan sur 2km. Dans un virage serré, prendre à gauche en suivant les chalets de ski nordique. Traverser les 2 hameaux des Bergeries avant d'entrer dans la forêt. Se garer à 200m au dessus des chalets de ski nordique, au parking des Pars. Possibilité de monter jusqu'à Foran 1600m, par le pont de la Gitte. Au début des routes en terre, prendre à droite sur 300m et se garer à proximité de la chapelle Saint Guérin.	2h		1400m/1600m	Non	Panorama sur le domaine nordique, la vallée et les montagnes.
Saint-Guérin Chapelle	21		2h		1400m/1600m	Non	Sentier balcon sur la gorge de l'Ormente, vue sur la vallée de la Tarentaise
Refuge de la Balme	22	Depuis la Côte d'Aime, suivre Valezan. Au lieu-dit la Bergerie avant le village de Montméry, prendre à gauche la route puis le pont de la Gitte. Poursuivre vers Foran. Stationner au parking après les chalets. Suivre le GR5.	2h		1680m/2010m	Rouge	Le refuge de la Balme (gardé en été) se situe au pied de la Pierra Menta. Gargantua, au cours de ses pérégrinations, trébucha un jour sur les Alpes. De fureur il donna un grand coup de pied à la montagne, si bien qu'un éclat alla se fixer sur la crête voisine. Ainsi naquirent la Pierra Menta, grosse molaire rocheuse et la brèche de Parozan, visible depuis le fond de la Combe de la Neuva (refuge C.A.F gardé et petite restauration). Calme du lac et vue superbe sur la Pierra Menta.
Refuge du Presset	23	Depuis le refuge de la Balme, continuer le GR5 et remonter le vallon sous une Pierra Menta de plus en plus imposante. Le sentier va traverser le ruisseau et continuer à gauche pour rejoindre le col du Bresson (2470m). Suivre le sentier pour accéder au refuge.	1h		2010m/2514m	Bois et GR (Rouge Blanc)	
> DÉPART COL DU PETIT-SAINT-BERNARD (N90 DIRECTION LA ROSIÈRE - COL DU PETIT-SAINT-BERNARD)							
Boucle du Lac sans Fond	24	Se garer au parking à l'Hospice du Petit St Bernard. Prendre le sentier qui monte en direction du lac Sans Fond sur environ 300 m de dénivelé. Prendre à gauche pour ne pas aller au sommet de Lancebranlette.	2h30		2188m/2456m		Randonnée en frontière italienne à travers les alpages. Le lac se situe dans un petit cirque dominé par la pointe du lac sans Fond, le sommet des Rousses (2978m) et Lancebranlette (2936m). Magnifique panorama sur la chaine du Mont Pourri et la Grande Sassière.
Parcours de découverte	25	N90 : Direction La Rosière / col du Petit-Saint-Bernard. Parking du col du Petit Saint-Bernard. Le sentier commence derrière l'Hospice du Petit Saint-Bernard.	45mn/ 2h30		2153m		Parcours de découverte du patrimoine transfrontalier du col du Petit Saint Bernard. 3 itinéraires ont été aménagés pour faire découvrir les nombreux vestiges de l'histoire millénaire de ce col : la statue de l'abbé Chanoux, le jardin de la Chanousia, le Cromlech…

REMONTÉES MÉCANIQUES

DOMAINE D'ÉTÉ ouvert du 2 juillet au 27 août.
Pré-ouvertures week-end du 25/26 juin : Funiculaire (9h-17h), télésiège Cachette, télébenne Lonzagne et télésiège Vallandry.

DOMAINE DE PEISEY VALLANDRY ouvert tous les jours à partir du 25 juin.

DU 2 JUILLET AU 27 AOÛT		SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
ARC 1600	FUNICULAIRE	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	8:30 - 19:30 TOUTES LES 30 MINUTES
	CACHETTE	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	9:15 - 12:50 / 13:20 - 16:50
ARC 1800	VILLARDS	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	8:45 - 12:45 / 13:15 - 17:30
	DAHU	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	8:30 - 19:00
	TRANSARC 1 ET 2	fermé	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	9:15 - 12:40 / 13:20 - 16:40
PEISEY VALLANDRY	VALLANDRY	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	9:15 - 12:50 / 13:20 - 16:50
	LONZAGNE	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	9:00 - 12:15 / 13:15 - 18:00
ARC 1950	CABRIOLET	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	9:15 - 12:45 / 13:15 - 17:00
ARC 2000	ARCABULLE	fermé	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	9:30 - 12:45 / 13:15 - 16:40
	VARET	fermé	ouvert	fermé	fermé 03/07–22/07	fermé 03/07–22/07	ouvert	fermé 03/07–22/07	9:30 - 12:45 / 13:15 - 16:30
	AIGUILLE ROUGE	fermé	ouvert	fermé	fermé 03/07–22/07	fermé 03/07–22/07	ouvert	fermé 03/07–22/07	9:45 - 12:45 / 13:15 - 16:20
PARADISKI	VANOISE EXPRESS	fermé	fermé	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	ouvert	9:45 - 12:20 / 13:30 - 16:55

OUVERT 02/07 AU 27/08 — FERMÉ DU 03/07 AU 22/07 — FERMÉ

Retrouvez les conditions des titres de transport dans le guide tarifaires disponibles dans les offices de tourisme et points de vente des remontées mécaniques ou sur www.lesarcs.com

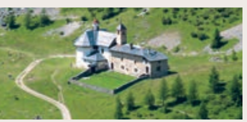
PASS SÉJOUR 7 JOURS : 59 €
Pour moins de 8,50 €/jour, offrez-vous l'accès à l'intégralité du domaine d'été et aux points culminants des Arcs.

NAVETTES INTER-STATIONS GRATUITES DU 02/07 AU 27/08

Durant la saison estivale des navettes inter-stations aux Arcs et inter-villages à Peisey-Vallandry existent. Horaires disponibles dans les Offices de Tourisme.

À DÉCOUVRIR EN 2016 : LE GRAND BALCON 28

De Villaroger jusqu'à la chapelle de Notre Dame des Vernettes ce sentier balcon sillonne le versant des Arcs et de Peisey-Vallandry, traversant montagnettes, forêts et alpages. Ce chemin très ensoleillé offre une vue imprenable des Alpes Italiennes jusqu' à la chaine de Bellecôte.



Possiblité de visiter le sanctuaire baroque de Notre Dame des Vernettes. **Durée : environ 5 h, dénivelé : 750 m**

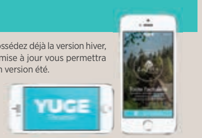
Villaroger – Arc 1600 : dénivelé 450 m, environ 2 h
Arc 1600 – Arc 1800 : dénivelé 200 m, environ 1 h
Arc 1800 – Notre dame des Vernettes : dénivelé 50 m, environ 2 h
Plan Peisey – Notre dame des Vernettes : dénivelé 200 m, environ 1 h

DESTINATION	N° SENTIER*	DESCRIPTIF DU PARCOURS	DURÉE**	DIFFICULTÉ	ALTITUDE Départ/Arrivée	COULEUR BALISAGE	INFORMATIONS
> PEISEY-VALLANDRY : DÉPART DE VALLANDRY							
Arc 1800	(12)	Suivre la route des Espagnols, après l'Office de Tourisme, 1re route à gauche.	45mn	bleu	1600m/1800m	Jaune	Calme et fraîcheur de la forêt, route goudronnée ouverte à la circulation.
	(13)	Suivre la route de Barmont, entrer dans Vallandry, après les 2 virages, continuer jusqu'aux locaux des remontées mécaniques. Passer la barrière verte.	45mn	bleu	1600m/1800m	Jaune	Forêt et montagnettes, route goudronnée, vue sur la vallée.
Le Martorey - Le Villaret	(12) >> (37)	Peu après Barmont prendre le chemin forestier qui descend aux Charmettes, puis Martorey et Villaret.	2h30	rouge	1600m/1297m	Jaune	Visite de hameaux savoyards. Retour par le télébenne de Lonzagne.
Col d'entreporte-Aiguille Grive	(17)	Depuis le col d'entreporte, suivre la crête jusqu'au sommet de l'aiguille grive.	1h30	noir	2389m/2732m	Jaune	Vue sur la Haute Tarentaise, le Mont-Blanc et le Parc national de la Vanoise.
ND des Vernettes-Col d'entreporte	(18)	Prendre sentier sur la gauche face à la chapelle. Le sentier traverse la forêt, bifurque à droite avant le téléski de la combe. S'élever en suivant le sentier. Passages assez raides parfois. Prendre la direction du Col de la Chail par le vallon des Rossaix.	3h	noir	1800m/2732m	Jaune Rouge	Diversité des paysages et des ambiances : forêts, alpage, falaises dolomitiques, fabrication du beaufort d'alpage.
Landry	(37) >> (38)	Suivre la route de Barmont, peu après prendre le chemin forestier qui descend.	1h15	bleu	1600m/778m	Jaune	Sentier à travers la forêt. Belle vue sur la vallée de Tarentaise. Possibilité de retour en navette.
> PEISEY-VALLANDRY : DÉPART DE PLAN PEISEY							
ND des Vernettes	(28)	Suivre chemin des Vernettes, après le hameau du Vieux Plan, prendre à gauche.	1h	bleu	1600m/1805m	Jaune	Route d'Alpage. Belle vue sur la vallée de Peisey-Nancroix et la chaîne de Bellecôte. Découverte de l'art baroque.
Pracompuet-la Chenarie-Pont Baudin	(29)	Départ du vieux plan, prendre à droite, sentier balcon tout en descente	1h30	bleu	1650/1471m		Beau panorama surplombant le fond de vallée
Les Vernettes-la Chenarie-Nancroix	(30)	Passer devant l'oratoire, chemin en forêt longeant un ruisseau jusqu'à Nancroix. Retour navette	1h	rouge	1805/1438m		Chemin tout en descente dans la forêt. Chapelle Baroque à la Chenarie. Attention : difficulté passagère, passage d'éboulis possible après l'oratoire.
> PEISEY-VALLANDRY : DÉPART DE NANCROIX							
Les Esserts	(31)	Passer le pont Romane, piste forestière à droite, carrossable. Plus loin prendre à droite direction les Esserts	1h30	bleu	1438/1580m		Très joli point de vue sur la station et le massif du Mont-Blanc. Idéal pour un pique-nique en famille.
Pont Romane-Palais de la mine	(32)	Chemin carrossable en bordure de ruisseau	30mn	bleu	1430/1530m		En forêt, très agréable pour se balader à la fraîcheur du torrent.
> PEISEY-VALLANDRY : DÉPART DE PONT BAUDIN							
Palais de la Mine-Les lanches	(33)	Prendre l'allée des Mélèzes. Au Palais de la Mine prendre à gauche, traverser le pont puis la route pour rejoindre les lanches	1h	bleu	1471/1500m		Très belle allée classée. Mélèzes bicentenaires. Panneaux de lecture sur l'histoire des mines.
Les Lanches-Beaupraz-les Bettières-l'Epinerie	(34)	Aux Lanches, traverser le ruisseau, monter vers Beaupraz puis à droite, pour redescendre vers les Bettières. Continuer en retraversant le ruisseau jusqu'à l'Epinerie	1h30	bleu	1500/1659m		Cadre paysager d'exception. Idéal en famille (glaciers, cascades, faune sauvage)
> PEISEY-VALLANDRY : DÉPART DE ROSUEL							
Refuge de Rosuel-sentier de découverte	(35)	Prendre le début du GR5 puis à droite suivre le balisage du sentier en boucle.	1h30	bleu	1556/1700m		Sentier botanique et géographique de découverte de la vallée.
Refuge de Rosuel-Lac de la Plagne	(36)	Prendre le GR5 derrière le refuge. Sentier bien balisé.	2h30	rouge	1556/2150m		Rando-balade très fréquentée, grand classique de la vallée. Joli lac de montagne, accès au Parc national de la Vanoise.

NOUVEAU : L'APPLICATION YUGE PARADISKI

Disponible gratuitement sur iOs et Android, l'appli Paradiski YUGE vous permet de profiter du domaine d'été comme jamais vous n'en avez profité ! Météo par secteur en temps réel, plan du domaine interactif, relevé de performances, guide pratique de la station, YUGE Paradiski, c'est LE service qui vous manquait et dont vous ne pourrez plus vous passer !!

Et si vous possédez déjà la version hiver, une simple mise à jour vous permettra de passer en version été.



DESTINATION	N° SENTIER*	DESCRIPTIF DU PARCOURS	DURÉE**	DIFFICULTÉ	ALTITUDE Départ/Arrivée	COULEUR BALISAGE	INFORMATIONS
> DÉPART ARC 1600 : PLACE DU SOLEIL							
Bourg Saint Maurice	(1)	Suivre le chemin qui mène à l'hôtel Arcadien, prendre la direction de Plan Devin / Bourg Saint Maurice. Longer la route goudronnée sur 30m en direction du rond point station et prendre le chemin qui indique La Grange / Hauteville Gondon.	1h30	rouge	1600m/800m	Jaune	Itinéraire qui traverse de superbes villages et montagnettes : La Chenal, La Grange, Le Crey et Montrigon… pour arriver à la Chapelle Notre Dame de Tout Pouvoir offrant un joli point de vue.
Bourg Saint Maurice par Courbaton	(2)	Passerelle en bois située sous le funiculaire, suivre Courbaton. Se garer à l'entrée du village dans la première épingle.	1h30	rouge	1600m/800m	Jaune	Itinéraire en lisière de la forêt de Malgovert. Passage à proximité de la borne armoriale. Point de vue à la chapelle Notre Dame de Tout Pouvoir.
Courbaton			15mn	bleu	1600m/1582m	Jaune	Balade en famille et en forêt.
Arc 1800 par le chemin Bellecôte	(3)	Suivre le chemin qui mène à l'hôtel Arcadien et la résidence de l'Adret.	45mn	bleu + trail bleu	1600m/1800m	Jaune	Chemin balcon en forêt agréable vue sur la vallée.
Arc 1800 par le chemin des Espagnols	(4)	Suivre le chemin des Espagnols.	1h	bleu + trail bleu	1600m/1800m	Jaune	Vue sur la Vallée. Promenade agréable en forêt. Route carrossable.
Col des Frettes	(5) >> (7)	Suivre col des Frettes par le sentier du Rocher Fendu, à droite du télésiège de la Cachette.	2h10	rouge + trail bleu	1600m/2384m	Jaune	Sentier balcon sur le site d'Arc 1800 et la vallée de Haute Tarentaise. Chemin escarpé et très minéral.
Notre-Dame des Vernettes	(5) >> (11)	Suivre Notre Dame des Vernettes par le sentier du Rocher Fendu.	3h10	rouge + trail bleu	1600m/1805m	Jaune	Sentier balcon qui domine la vallée en passant par les hauts d'Arc 1800 traversant pistes et forêts de mélèzes jusqu'à Peisey Vallandry. Découverte de la Chapelle Notre Dame des Vernettes, un des plus beaux sanctuaires baroques de Tarentaise niché dans un cirque glaciaire dominé par l'Aiguille Grive, l'Aiguille Rousse et la chaîne de Bellecôte.
Les Deux Têtes	(6)	Suivre le sentier des Deux Têtes, sommet Combettes, chalets Béguin et la piste Mont Blanc.	2h	rouge	1600m/2200m	Jaune	Balade en famille à proximité du rocher d'escalade. Sentier entre rochers et forêt d'Arolles.
		Suivre le chemin des Deux Têtes ou prendre le télésiège de la Cachette suivre le sentier du Signal des Têtes.	30mn	bleu	1600m/2356m	Jaune	Beau panorama sur la chaîne du Mont Blanc et la Haute Tarentaise.
> DÉPART ARC 1800 : FACE À L'HÔTEL DU GOLF							
Hauteville Gondon	(9)	Départ à proximité du télésiège du Jardin Alpin ou arrêt navette de Chantemouche puis sentier de la Petite Chal.	1h30	rouge	1800m/849m	Jaune	Itinéraire qui traverse de superbes villages et montagnettes, la petite Chal, Montvenix, le Villaret… Possibilité de rejoindre Bourg Saint Maurice par la chapelle Notre Dame de Tout Pouvoir ou la base d'Eaux Vives. Chemin emprunté également par les vététistes.
Arc 1600	(3)	Prendre la direction du centre Bernard Taillefer puis le chemin de Bellecôte.	1h	bleu	1800m/1600m	Jaune	Balade en famille et en forêt. Emprunt d'une portion de route départementale.
	(4)	Route des Espagnols, direction le jardin d'enfants, Village du Chantel, route des Espagnols, suivre le chemin carrossable à travers la forêt.	1h	bleu	1800m/1600m	Jaune	Balade en famille et en forêt. Vue sur la vallée.
Peisey Vallandry	(12)	Prendre direction Charmettoger, à l'hôtel Mercure prendre la Route des Espagnols.	1h	bleu	1800m/1600m	Jaune	Route goudronnée. Possibilité d'accès en voiture.
	(13)	Départ à proximité du télésiège du Jardin Alpin ou arrêt navette Chantemouche. Suivre le chemin de Barmont.	1h	bleu	1800m/2000m	Jaune	Balade accessible aux familles.
Tour du golf	(8)	Suivre le chemin Tour du Golf. (Possibilité d'un départ par la télécabine des Villards)	1h40	rouge + trail bleu + trail rouge	1800m/2000m	Jaune	Vue sur l'ensemble du golf et le Mont Blanc.
Col des Frettes	(8) + (7) + (5)	Direction les tennis puis village du Chantel. Suivre chemin col des Frettes.	2h30	noir	1800m/2384m	Jaune	Vue sur le Mont Blanc et l'Aiguille Rouge chemin escarpé et décor très minéral.
Col du Grand Renard	(8) + (10)	1/ Direction les tennis puis les chalets des Tenssions. 2/Gare intermédiaire du Transarc, puis suivre 10 + 7.	2h30	noir	1800m/2425m	Jaune	Vue sur la vallée de l'Arc et le Mont Pourri.
Chapelle Notre-Dame des Vernettes	(8) + (11)	1/ Suivre village du Chantel, passer sous la télécabine du Transarc puis suivre la forêt de Blanche Murée et la bergerie du Rey, descente sur Notre Dame des Vernettes en traversant le téléski de la Combe. 2/ suivre Charmettoger, prendre le départ du Tour du Golf. Prendre le chemin de Notre Dame des Vernettes.	2h	rouge	1800m/1805m	Jaune	Vue sur la chaine de Bellecôte et sur la vallée des Lanches.
Col d'Entreporte	(8) + (11) + (18)	Suivre le chemin de Notre Dame des Vernettes puis le col de l'Entreporte.	3h	noir	1800m/2389m	Jaune	Itinéraire avec vue imprenable sur le Mont Pourri et le Parc National de la Vanoise.
Col de la Chal	(15)	Sommet Transarc. Suivre le chemin du col de la Chal.	30mn	bleu + trail bleu	1800m/2545m	Jaune	Vue sur la Vallée de l'Arc. Possibilité d'accès au sentier découverte (informations sur les glaciers, les animaux, le pastoralisme… 12 thèmes différents).
L'Aiguille Grive	(17)	Sommet Transarc. Suivre le chemin de l'Aiguille Grive.	50mn	noir	2545m/2732m	Jaune	Panorama à 360°. Table d'orientation sur l'ensemble des massifs dominants la Haute Tarentaise, le Parc National de la Vanoise et le Mont Blanc…
Lac des Moutons	(15) + (19)	Sommet Transarc. Suivre le chemin du col de la Chal puis remonter jusqu'a la piste du Grand Col en direction du lac.	1h	rouge	2545m/2580m	Jaune	Belle vue sur la chaîne de Bellecôte avec l'Aiguille Rouge (3226m). Belle promenade en lisière du Parc National de la Vanoise. Possibilité d'aller au refuge du Mont Pourri, prévoir 35 minutes.

DESTINATION	N° SENTIER*	DESCRIPTIF DU PARCOURS	DURÉE**	DIFFICULTÉ	ALTITUDE Départ/Arrivée	COULEUR BALISAGE	INFORMATIONS
> DÉPART ARC 1950 / ARC 2000 : SOMMET DU CABRIOLET							
Chemin du Canal	(14)	À gauche du Cabriolet en direction de la télécabine du Varet prendre le chemin du Canal.	2h	bleu + trail rouge	2140m/1600m	Jaune	Sentier balcon traversant la fôret, vue sur la station de la Rosière.
Tour du Droset	(22)	Prendre le chemin Tour du Droset après l'entrée du parking du Mont Blanc.	1h30	rouge	2140m/2300m	Jaune	Magnifique vue sur le Mont Blanc et la forêt des Arolles.
Refuge du Thuria	(22) >> (23)	Prendre le chemin « refuge du Turia » à proximité du parking du Mont Blanc.	3h50	rouge	2140m/2428m	Jaune	Vue sur la vallée de Sainte-Foy-Tarentaise.
Sentier des Lacs	(16) >> (19)	Départ à proximité du Lac de Saint Jacques suivre le sentier des lacs. Possibilité de prendre le téléphérique de l'Aiguille Rouge en empruntant le sentier (16) puis le (21)	2h	noir + trail noir	2140m/2630m	Jaune	Calme et fraîcheur des lacs de montagne.
Refuge du Mont Pourri	(16) >> (19)	Départ place Olympique près du tapis roulant suivre sentier du Mont Pourri.	3h05	noir + trail noir	2140m/2630m	Jaune	Vue sur les glaciers et le lac de la Plagne (refuge gardé).
Grand Col	(16) >> (20)	Place Olympique suivre la direction du refuge du Mont Pourri puis le sentier du Grand Col après le lac Marlou	3h	noir + trail noir	2140m/2630m	Jaune	Très bons marcheurs. Vue sur le glacier du Turia. Ambiance de haute montagne.
Col de la Chal	(16) >> (15)	Place Olympique, suivre le sentier des Lacs puis le sentier du col de la Chal.	2h	noir + trail noir	21400m/2545m	Jaune	Vue sur la vallée de l'Arc et le massif du Mont Blanc.
Aiguille Grive	(15) + (17)	Place Olympique en direction du télésiège de l'Arcabulle, en passant par le lac de la vallée de l'Arc. Remonter par le sentier du col du Grand Renard jusqu'au pied de l'Aiguille Grive. Possibilité de départ depuis le télésiège de l'Arcabulle (durée de la randonnée 50 min). Sentier (17)	3h40	noir	2545m/2732m	Jaune	Panorama à 360° sur la vallée de la Tarentaise et le massif du Mont Blanc.
Circuit du Solliet	(24)	Départ depuis le parking du Pré Saint Esprit, suivre le chemin forestier de Villaroger jusqu'au restaurant du Solliet. Suivre le Pré-Dernier, puis les Moudes	5h	rouge	1828m/1220m	Bleu	Belle boucle depuis le Solliet qui permet d'admirer les sommets du Bec Rouge, la Foglietta, la Pierre d'Arbine. Vue exceptionnelle sur la chaine Franco Italienne. Vue sur le domaine de Montvalezan et de Sainte Foy de Tarentaise
> DÉPART DE VILLAROGER							
Sentier des Hauts de Villaroger	(26)	Départ depuis le parking de la Maison de la Réserve située au hameau du Planay.	3h45	rouge	1210m/1900m	Vert	Grande boucle avec 18 tables de lecture : grande richesse faunistique et floristique. Les deux espèces emblématiques de la réserve sont le Tétras Lyre et le Trèfle des Rochers.
Le Planay	(25)		1h45	rouge	1210m/1530m	Vert	Un sentier qui jouxte le Parc National de la Vanoise et qui traverse les Hauts de Villaroger. Belle vue sur la vallée et le Mont Turia.
Boucle du Solliet	(24)	Départ depuis le Pré.	3h	rouge	1200m/1700m	Bleu	Balade au cœur des forêts de Villaroger où vous pourrez contempler de majestueux sapins avant d'arriver au chalet restaurant du Solliet situé au milieu des alpages.
Circuit des Rives de l'Isère	(27)	Départ du chef-lieu de Villaroger.	1h30	bleu	1100m/900m	Rouge	Balade dans les forêts claires et petites clairières à la rencontre de la rivière Isère que le parcours longe sur sa partie basse.

Vous empruntez ces itinéraires sous votre propre responsabilité. * Les N° de sentier vous aident à repérer vos itinéraires sur ce plan mais ne sont pas tous inscrits sur les panneaux de signalétique en place.
** Les durées sont données à titre indicatif et, sauf mention contraire, n'incluent pas le retour.

DIFFICULTÉ

- Balade sans difficulté, faible dénivelé et terrain facile. Pour toute la famille.
- Découverte et initiation à la pratique du trail.
- Balade de difficulté moyenne, parfois avec du dénivelé progressif, chemins peu étroits.
- Trailer amateur. Bon niveau.
- Randonnée avec dénivelé, terrain mixte parfois accidenté. Pour randonneurs confirmés.
- Trailer experimenté.

LÉGENDES

- Chalet-refuge
- Informations - Office de Tourisme
- Restaurant d'altitude
- Site remarquable, panorama
- Musée / Maison de pays
- Église et chapelle
- Jumelles panoramiques gratuites
- Faune
- Flore
- Vergers
- Piste cyclable
- Sentiers partagés Piétons/VTT
- Lac (permis pêche obligatoire)
- Télésiège
- Télécabine
- Téléphérique
- Funiculaire
- Navette
- TMB Tour du Mont Blanc
- GR5 Sentier de Grandes Randonnées
- Départs de randonnées
- Autres sentiers
- Poussettes tout terrain
- Piscine
- Tennis
- Parapente
- Golf
- Centre équestre
- Piste de roller
- Rafting, canoë
- Escalade, via ferrata
- Parcours aventure
- Camping
- Table d'orientation et panneaux thématiques