



La Plagne Vallée
1139, avenue de Tarentaise - Aime
73210 AIME LA PLAGNE
Tél. +33 (0)4 79 55 67 00
info.vallee@la-plagne.com
@laplagnevallee



LAPLAGNERESORT.COM

LA PLAGNE
Tél. +33 4 79 09 79 79
info@laplagneresort.com

RESERVEZ VOTRE SEJOUR AUPRES DE NOTRE AGENCE DE VOYAGE EN LIGNE.
BOOK YOUR STAY WITH OUR TRAVEL AGENCY.

THANKS TO OUR PARTNERS

MERCI À NOS PARTENAIRES

LA PLAGNE VALLÉE

Carrosserie
276 rte des Mines
73210 Aime

Location de voiture
www.vwac-carrosserie.fr
contact@vwac-carrosserie.fr
Tél. : +33 (0)4 79 09 42 63

Glacier Artisanal
Terrasse et salle intérieur

GLACES SUNDÆ
SORBETS BOISSONS

719 avenue de la Tarentaise 73210 AIME. Tél. 04 79 22 13 87

La Vie Claire
magasin BIO

AIME
17, rue de la basilique
04 79 00 25 48
Du lundi au samedi

IMPRIMERIE l'edelweiss
la conception couleur

236, rue des Colombières
73700 BOURG-SAINT-MAURICE
Tél. 04 79 07 05 33

contact@imprimerie-edelweiss.com
www.imprimerie-edelweiss.com

AN RAFTING
RAFTING | HYDROSPEED | CANOÏRAFT
ESCAPE GAME | ESCAPE KIDS
LOCATION DE VÉLOS

+33 (0)4 79 09 72 79
savoie@an-rafting.com
www.an-rafting.com

Aime's Taxi
La Plagne

+33 (0)6.17.81.61.01 - contact@aimelaplagne.taxi
www.aimelaplagne.taxi

Taxis & Transports
Transferts Gares & Aéroports
Transports Médicaux
Agrément CPAM
Taxi Équipé pour Personne à Mobilité Réduite
Transports Express Pils & Coils

PLAN DE LA VILLE D'AIME

Taxi Transport
Mathieu Perraudat

Tél. +33 (0)7 78 87 47 04
www.taxi-stations.fr

LÉGENDE

- Hôtels / Hotels
- Pharmacie / Pharmacy
- Toilettes publiques / Toilets
- Distributeur / Cash dispenser
- Station essence / Petrol station
- Parking / Car park
- Borne de recharge véhicules électriques / Electric vehicle charging point
- Office de Tourisme / Tourist Office
- Arrêt navette / Bus stop
- Aire de jeux / Playground
- Gare SNCF / Passenger station

ACTIVITÉS SPORTIVES / SPORT ACTIVITIES

Eaux Vives

F32 AN Rafting	04 79 09 72 79
CanyonAddict	06 32 36 25 37
EssaOnia Esprit Rafting / Raft in Action (Base de loisirs)	06 63 08 30 16
Franceraft (Base de loisirs)	04 79 55 63 55
Plagne Eaux Vives Ecole de Pagaie (Base de loisirs)	07 70 18 70 12
Rêve d'Eau (Base de loisirs)	06 74 76 42 34

ACTIVITÉS BASE DE LOISIRS DES VERSANTS D'AIME

VA Aquabulles, Pedalokid (Base de loisirs)	06 67 72 70 48
VA Les Trampos de Macot Acro Bungy (Base de loisirs)	06 12 73 66 56
VA Parcours Aventure Natur' Accro (Base de loisirs)	07 61 05 12 03

PARAPENTE

Air Tarentaise - Air la Plagne	07 83 78 37 90
Aventure Parapente, Luc Resplendino	06 62 01 13 22
Fly in Paradise - Parapente	06 63 71 59 78
Passion Parapente	06 12 73 66 56
Plagn'air parapente (hiver)	06 15 06 09 31

RANDONNÉES / RAQUETTES / MARCHÉ NORDIQUE

Attitude raquette	06 21 85 58 72
Alois randonnées	07 82 10 30 49
Plagne Evasions	06 42 08 53 35
Marie-Paule en montagne	06 20 27 47 84
YSAIpes Rando	06 79 68 26 18
SKI DE RANDONNÉE Jérémy Vibert	06 15 74 27 72

AUTOMOBILES / MOTOS / VEHICULES A MOTOCYCLE

N9 Aime Contrôle Auto Norisico	04 79 55 52 23
G33 Carrosserie Auto Clean	04 79 55 51 65
I21 Carrosserie VWAC	04 79 09 42 63
J7 First Stop - Métiot	04 79 09 75 99
N31 Garage de la Bascule	04 79 55 66 76
N12 Garage MC Motors	04 79 22 66 45
I11 LC&M garage	09 83 53 58 11
K22 Motor 73	04 79 09 33 15

AGENCES IMMOBILIÈRES / ESTATE AGENCIES

F19 Agence Tarentaise Immo Sud-Est	04 79 00 36 86
J6 Aime Conseil	04 80 98 97 90
I13 Aime Immobilier	04 79 00 30 27
H19 Laforêt Immobilier	04 79 40 20 20

ALIMENTAIRE / FOOD SHOPS

Macot Alimentation Proxi / Tabac	04 79 09 73 87
I15 Les 3 G	04 79 55 50 01
F18/20 Boulangerie Le Chalet du Pain	04 79 09 71 07
G18 Boulangerie Le Four à Bois	04 79 09 73 89
Macot Boulangerie Montmayeur	04 79 09 72 93
G18 Boucherie Gourmande	04 79 55 67 35
L14 Centre commercial E. Leclerc	04 79 01 30 30
I13 Coopérative du Beaufort du Canton d'Aime	04 79 55 61 68
I13 Flacons et Flocons	04 79 55 65 50
I13 Le Gourmand à Domicile	06 84 57 91 63
I17 SMAC boutique traiteur	07 63 62 08 21
J10 Supermarché Casino	04 79 22 17 38
G18 La Vie Claire	04 79 00 25 48

COIFFURE / ESTHÉTIQUE / HAIRDRESSER/BEAUTY

F17 Ambiance Coiffure	04 79 08 39 09
G17 Azae Tattoo	07 78 32 99 18
G17 Coeur de Beauté	04 79 09 13 84
F18 Annie Coiffure	04 79 09 72 26
H19 Art'stifs	04 79 09 77 60
L14 Emotion coiffure	04 79 09 79 66
F18 Gilles Coiffure	04 79 55 68 76
F22 L'Angélo	06 25 12 69 59
F18 L'Institut de Beauté	04 79 55 16 47
G22 La Bulle d'Aphrodite	07 52 62 41 43
F19 Le Salon	04 79 55 50 17
F19 Liza Thérapeute Holistique	06 45 72 03 77
G20 MC Coiffure	04 79 55 52 79
F17 Sara D Manucure	
H11 Sue Dimension Bien-être	06 11 94 00 81

BARS / RESTAURANTS / PIZZERIAS

J8 Bar Restaurant Axima	04 79 55 68 79
I12 Bar Restaurant Le Basilio	04 79 55 63 49
I21 Bar Restaurant L'Escale	04 79 09 20 31
L13 Brasserie Les Ceutrons	04 79 22 92 85
F18 Café du Centre	06 43 43 20 79
F19 Chez Ange (bar)	04 79 22 21 13
Macot Chez Colette	09 55 77 41 68
I13 Glacica, glacier, salon de thé	04 79 22 13 87
VA Bar Restaurant "Les 3 Saveurs" (Base de loisirs) (saison été)	06 74 29 01 11

HÉBERGEMENTS / RESTAURANTS / ACCOMMODATIONS/RESTAURANTS

G17 La pizza que j'Aime	04 79 01 06 93
G12 Restaurant L'Atelier	04 57 15 95 86
F18 Restaurant, salon de thé L'Alvéole	09 52 99 33 78
F20 La Planche - pizzeria, bar à vin	04 79 00 48 13
Belleville Le Relais Savoyard - Bar, restaurant, épicerie	06 32 94 01 02
J6 Restaurant Nalou and Co	09 88 34 78 39
Macot Restaurant Rive Gauche	04 79 55 48 03
I15 Snack L'Avenue du Kebab	09 80 95 44 62

SALLE DE SPORT / SPORT HALL

N15 Réve de blocs	04 79 41 55 21
-------------------	----------------

FLEURISTES / FLORISTS

E18 Efflorescence	07 77 00 72 18
RN90 Fleurjardin (Les Plantées)	04 79 55 53 12
G17 M'Fleurs	04 79 09 82 74

HABILLEMENT / SPORT / CLOTHING AND SPORT SHOPS

G17 Dodie Dod's	04 79 22 62 54
M10 Decathlon	04 79 22 28 59
G16 Lou'k	06 68 53 83 81
G18 Pic et Coud	06 80 34 86 89
F18 Montagne Expérience	09 53 41 63 95

DIVERS

Macot Aime Photos	07 70 03 31 71
G22 Aime Toiletteage	06 23 66 65 11
H25 Alpbex	04 79 40 15 50
M28 Alpes Confort	04 79 09 72 57
L11 Ambiance M	04 79 09 80 17
J12 Antipia (recyclerie)	04 65 84 58 94
F19 Atelier du Business	06 77 42 74 62
H1/12 Atelier des Frères	04 57 37 14 64
J12 Axim/Auto Ecole de conduite	09 83 89 29 83
J6 Bike Surgery Vente de vélos	04 57 37 69 95
N13 Cargo Location de voitures	04 79 68 66 68
N10 Chausson matériaux	04 79 09 72 49
F19 Créalip	04 57 37 84 22
G16 Espace Associatif Cantonal	04 79 55 57 14
F19 Espace QJP-ART	06 79 83 98 73
G19 Philippe Gal Photographe	06 14 50 25 06
G17 Laverie automatique Launderette	06 60 13 26 21
G19 Librai'bulles	04 79 06 71 77
L14 Location véhicules / Station service - C. C. E. Leclerc	04 79 01 30 30
N14 Montagnes Saveurs	04 79 55 76 15
H15 Nanofactory	09 67 42 17 43
Macot Poterie du Murger - route de la Plagne	06 11 84 10 28
I11 SNI Blanchisserie Pressing Nettoyage	04 79 24 12 35
F18 Séez Net & Propre	06 35 40 33 77

COMPTABLES / BANQUES / ASSURANCES

K6 Groupe MG Expert-comptable	04 79 71 79 79
F20 Fiscalité Audit International	04 79 22 33 58
F19 Elicompta	04 79 09 72 43
G20 Assurance Palisse Swisslife	04 79 06 06 88
G19 Banque de Savoie	04 79 09 71 22
H16 Banque Populaire	04 79 09 38 47
I11 Caisse d'Epargne	04 58 95 00 01
I17 Crédit Agricole	04 79 44 60 01
G16 Groupama	09 74 50 32 56
I16 La Banque Postale	39 39

SANTÉ / BIEN-ÊTRE / HEALTH/ WELLNESS

OPTIQUE

F18 Aime Optique	04 79 00 60 42
------------------	----------------

MÉDECINS GÉNÉRALISTES

G16 Docteur Christian Soleil	04 79 09 73 78
I15 Docteur Nicolas Rodriguez	04 79 07 56 86
I15 Docteurs M. Chauvet & A. Lafourcade	04 79 55 23 46

INFIRMIÈRES

I15 Cabinet d'Infirmières	04 79 55 57 19
---------------------------	----------------

HOPITAUX

Hôpital de Bourg Saint Maurice	04 79 41 79 79
Hôpital de Moutiers	04 79 09 60 60
N° d'urgence	112

DENTISTE Cabinet Dentaire Aimerain

G19 PHARMACIE / MATÉRIEL MÉDICAL	04 79 55 60 50
----------------------------------	----------------

VÉTÉRINAIRES

F18 Aime Médical Santé	04 79 08 42 83
G17 Pharmacie de la Basilique	04 79 09 70 50
L14 Parapharmacie - C. C. E. Leclerc	04 79 01 30 30
M9 Clinique Vétérinaire Gaviglio, Delsarte et François	04 79 55 62 79
H16 Vétérinaire Julien Delamur	04 79 08 12 10

SERVICES PUBLICS / PUBLIC SERVICES

K5 Centre de Secours	18
J11 Gendarmerie Nationale	04 79 55 61 17
F16 La Maison des Arts	04 79 55 21 57
G16 La Poste	36 31
I17 Les Versants d'Aime Communauté de Communes	04 79 55 40 27
H19 Mairie d'Aime-La-Plagne	04 79 09 74 38
Macot Mairie de La Plagne Tarentaise	04 79 55 67 00
H19 La Plagne Vallée Office de Tourisme	04 79 55 64 90
G18 Médiathèque Aime	04 79 09 73 76
F19 Police Municipale Aime	04 79 09 72 51
Macot Police Municipale Macot	04 79 09 74 39
Macot Syndicat d'initiative de Granier	04 79 55 46 44
Macot Syndicat d'initiative de la Côte d'Aime - Valezan	07 66 09 78 94

TAXIS

Aime's Taxi La Plagne	06 17 81 61 01
Alain Bouzon Taxi	04 79 09 78 93
Albert Taxi	06 10 84 19 72
Allo BK Taxi	06 07 19 80 03
Dominique Legroux Taxi	06 09 38 73 82
JB Taxi	06 34 87 12 17
Mathieu Perraudat Taxi	07 78 87 47 04

TRANSPORTS

Gare SNCF	36 35
Voyages Loyet	04 79 55 64 76

Retrouvez les professionnels de santé et bien-être via ce QRcode

Retrouvez tous les ARTISANS via ce QRcode

Quelques balades ...

CONSEILS AUX RANDONNEURS

pour votre plaisir et votre sécurité

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Consultez la météo avant de partir.
- Évitez de partir seul. Prévenez quelqu'un de votre départ et du parcours prévu.
- N'oubliez pas de vous hydrater, de vous alimenter et de faire des pauses tout au long de la randonnée.

ÉQUIPEMENTS

- Équipez-vous de bonnes chaussures et de vêtements adaptés à la montagne.
- Ayez dans vos sacs : crème solaire, casquette, lunettes de soleil, vêtements chauds et de pluie, téléphone portable en cas de problème.
- Munissez-vous d'une carte IGN. Ce plan est donné à titre indicatif, il ne remplace pas les cartes IGN.

LA BONNE CONDUITE

- Restez sur les sentiers tracés et évitez les prés de fauche.
- Respectez l'environnement.
- Attention aux troupeaux, tenez votre chien en laisse.
- Faites attention à vos déchets, remportez-les.

EN CAS D'ACCIDENT : 112 OU 18 | MÉTÉO : 32 50

BONS PLANS

Livret "Espaces en refuge" disponible à l'office de tourisme



Retrouvez tous les tracés GPX / GPS des sentiers



LEGENDE

- Auberge
- Refuge
- Chapelle - Eglise
- Informations - Office de Tourisme ou Syndicat d'Initiative
- Parking
- Piste cyclable
- Base de loisirs des Versants d'Aime
- Base de loisirs de Centron
- Rafting, canoë
- Camping
- Cave coopérative laitière ou fromagère
- Fabrication de Beaufort
- Départ de randonnées
- Table d'orientation
- Jeu de piste ou parcours d'orientation
- Table pique-nique
- Rocher d'escalade
- Pump Track
- Skate Park
- Espaces hivernaux

- GRS : Sentier de Grandes Randonnées
- TB : Tour du Beaufortain
- Sentier Balcon des Adrets de Tarentaise
- Accès aux villages
- Grand Tour de Tarentaise

- Facile
- Moyenne
- Difficile
- Très difficile

POINTS DE VUE

- Quermoz
- Roche à Janatan
- Croix du Berger
- Crêt du Rey
- Refuge de la Balme
- Mont Rosset
- Lac de Portette
- Lac & refuge de Presset
- Combe Bénite / Trail
- Sentier de la Poupée

LAC ET REFUGE DE PRESSET 28 14km 6h 1589m Lac: 900m Col: 1000m

Itinéraire sur le Tour du Beaufortain. Au lac de Presset une vue splendide sur la Pierra Menta et sur la vallée s'offre à vous. Pour les plus courageux, montez jusqu'au col du Grand Fond et admirez la vue sur le Mont Blanc, les glaciers, la Nova, la Pierra Menta...

Départ du parking de la chapelle de St Guérin. Prendre le sentier à gauche direction le refuge de Presset et son lac. Possibilité de continuer jusqu'au col du Grand Fond. Retour sur le même itinéraire.

SENTIER DES BIEFS 30 7,5km 2h 1400m 1589m 200m

Idéal lors de fortes chaleurs, profitez du côté fraîcheur de ce sentier au bord des biefs et canaux.

Deux départs possibles :
1/ Depuis le parking des Pars prendre le sentier en bas du châtelet en direction de La Lance. Peu avant la Lance, prendre à gauche et suivre le canal de Valezan en direction des Halles. Retour par le canal des Chapelles sur le GRS, La Lance et le parking des Pars.
2/ La boucle peut se faire au départ du parking de la chapelle St Guérin. Suivez le canal de Valezan et retour par le canal des Chapelles.

CANAUX ET ALPAGES DES FOURS 31 7km 2h 1410m 300m

Découverte des chalets d'alpages et des canaux anciens du Versant du Soleil sur un chemin facile et très ensoleillé. Arrêtez-vous sur les "pauses artistiques". Possibilité de continuer sur la promenade de Foran.

Départ du parking des Pars, descendre jusqu'au chalet et prendre le sentier à gauche. À la sortie de la forêt, aller à gauche et monter jusqu'aux chalets de la Lance et des Fours. Continuer sur le GRS et arriver au parking de la chapelle St Guérin. Retour au parking en passant par la Gritte ou par Bon Pas.

Secteur MACOT

BOULCE DE MONTADRY 32 7 km 3h/3h30 735m 500m

Partez à la découverte de la forêt de Macot où serpentent de nombreux ruisseaux.

Départ de la salle polyvalente/terrain de tennis de Macot, traverser la route et emprunter le sentier direction Bonnegarde, puis monter jusqu'à l'ancienne mine. Remonter et longer la route de Bonnegarde et monter jusqu'à la Table du Diable. Puis continuer par Les Villards de Macot, le couloir de la Combe, Montadry et redescendre sur les Chacraets puis Macot. En haut de la rue de la fontaine, à l'épingle prendre à gauche le sentier pour retourner au point de départ.

SENTIER DES MINES 33 2h 735m

Découvrez les entrées des galeries, la maison du chef mineur, les piliers du transport par câble et la Trémie de chargement du minerai.

Départ depuis la salle polyvalente de Macot pour ensuite se diriger vers Bonnegarde à travers la forêt et les vestiges de surface.

Secteur VALEZAN

SENTIER DE CYPRIEN 34 5km 2h 1180m 350m

Balade familiale de 5km sur un sentier traversant ruisseaux et villages. Une table d'orientation vous renseigne sur le nom des montagnes face à vous.

Départ du bassin en face de la mairie. Il est matérialisé par un panneau "sentier de Cyprien". Au Villard de Belleentre, traverser le village et suivre la signalétique "Le Rochery" puis remonter le GRS. Départ possible depuis Belleentre, suivre le GRS pour rejoindre "Le Rochery".

BALADE DES 3 VILLAGES 35 4,5 km 2h 1100m 200m

Balade qui vous emmènera dans la forêt, les alpages et les montagnettes des différents villages.

Départ du parking du centre du village de Valezan, descendre dans le village en empruntant la ruelle sur la droite, à l'école prendre à droite "chemin de la Montaz". Au virage, suivre Montméry, prendre le chemin des Invernets puis emprunter le sentier entrant dans la forêt. Traverser la forêt, le Nant des Mouliens et arriver à Montméry. Rejoindre la route départementale, prendre le sentier grimpaant à côté de la maison, vous êtes sur le sentier balcon des Adrets, passer devant la chapelle St-Jacques et aller direction la Bergerie. Prendre le sentier des Rottes sur la droite. Monter et arriver au sommet, à la route prendre à droite, passer le pont de la cluse et redescendre sur le sentier du GRS. Retour sur Valezan.

Secteur BONCONSEIL / BELLENTRE

SENTIER DE LA POUPÉE 37 4km 2h 880m 190m

Petite balade qui offre un joli panorama sur la vallée et au-delà.

Départ depuis le château d'eau de Bonconseil, suivre le sentier jusqu'à "Les Rottes". À l'embranchement "Les Rottes", continuer sur ce même sentier vers l'arrêt de bus de la route départementale. Retour par le même chemin. Départ possible depuis la Grange de Belleentre (2/3 places de parking disponibles dans le virage).

CULTURE / PATRIMOINE

- Sentier botanique de Centron
- Sentier du Villaret
- Arboretum de Tessens
- Plateau de Plan Pichu
- Chapelle Notre-Dame-du-Foyer
- Sentier des Vignes
- Sentier de la Pomme
- Promenade de Foran
- Sentier des Mines
- Sentier de Cyprien
- Balade des 3 villages

VISITEZ LES VILLAGES AVEC NOS PARCOURS D'ORIENTATION

Profitez d'itinéraires variés entre villages typiques et sentiers d'alpages. Plus d'infos sur le QR code ou les cartes-guides disponibles auprès de l'Office de Tourisme de la Plagne Vallée.

Parcours Orientation Parcours VTT-AE

Secteur MONTGIROD-CENTRON

SENTIER DE L'EAU 1 5km 2h 1200m 300m

Découvrez un sentier thématique sur l'eau en altitude au milieu des pins et des cascades. Vous pourrez contempler la chute d'eau de Sagellan et au bout la montagnette des Plans.

Traverser le village de Montgirod jusqu'au panneau directionnel "route de la montagne" (sentier de l'eau), continuer jusqu'au parking (2,5 km) départ au panneau "sentier de l'eau".

SENTIER DU QUERMOZ 2 7km 5h 1120m 1000m

Randonnée assez sportive. Profitez au sommet d'une superbe vue panoramique à 360°.

Départ du haut du village de Montgirod, prendre le sentier à gauche (Croix) qui mène à Roche Durand et grimper jusqu'au Quermoz.

SENTIER BOTANIQUE ET ÉCOLOGIQUE DE CENTRON 3 4 km 1h30 590m

Découvrez la botanique de la base de loisirs et l'écologie du barrage de Centron.

Faire le tour du plan d'eau de Centron. Pour continuer, faire un aller-retour entre le plan d'eau et le barrage (3800m). Retour par le même chemin.

SENTIER DU VILLARET 4 3km 1h30 770m 200m

Un sentier chargé d'histoire qui traverse les anciens prés et champs cultivés en terrasses pour rejoindre l'ancienne voie Sarde qui reliait Aime à Moutiers à travers le verrou du Siaia.

FAMILLE

- Sentier de l'eau
- Sentier de la Glière
- Plan Pichu
- Sentier du Grand Bief
- Chapelle Notre-Dame-du-Foyer
- Sentier des Vignes
- Promenade de Foran
- Sentier des Mines

Secteur VILLETTE

SENTIER PROMENADE DE LA GLIÈRE (22-23)* 5 1,5km ou 3km 45min ou 1h30 800m 200m

Sentier promenade qui met en avant le torrent et ses aménagements pour combattre les crues qui menacent Villettes. Voir panneau d'information.

Départ du parking de la Glière. Au pont traverser le Nant Agot et prendre le sentier montant à droite dans la forêt. Rejoindre le sentier balcon (panneau directionnel). Puis à droite, traverser le torrent et suivre le sentier descendant vers une cabane forestière. Passer devant l'aratoire et rejoindre la route. Retour au point de départ. Possibilité de faire la petite boucle, en prenant à la croix sur arbre (ne pas rejoindre le sentier Balcon). Un sentier à droite vous mènera à un éboulis puis reprendre la route pour le retour.

SENTIER DE LA COMBE (21)* 6 12km 5h 800m 1000m

Découvrez les alpages de Villettes à travers la forêt et la cascade de Tsorette.

Départ du parking de la Glière. Passer le pont et continuer sur le sentier en direction de Charvez puis le plan des fougères et rejoindre la cascade de Tsorette (1h30 de montée jusqu'à la cascade). Suivre les panneaux "La Combe". Une fois sur la route, continuer pendant 25min jusqu'à La Combe. Retour par le même chemin.

COMBE - CHAPIEU (24)* 7 4km 2h 1750m 200m

Sentier balcon agréable et plat sur plus de la moitié du parcours.

En voiture, monter à Charvez (au dessus de Villettes), puis Plan Villard. Après quelques lacets laisser votre voiture. Un peu avant le village de La Combe, prendre le sentier à droite direction les "quatre chemins" 30m et le Chapieu th.

Secteur TESSENS

SENTIER DU HAMEAU DE LA PESÉE 9 8km 4h30 960m 800m

De la vallée de la Pesée, profitez d'une très belle vue sur la Tarentaise et la Roche de Janatan.

Départ du parking du Chapieu (Suivre et traverser Tessens, au deuxième virage prendre à gauche direction l'arboiretum et le parking du Chapieu). Découvrez le hameau de la Pesée et les chalets, vous voici dans les alpages de Tessens.

TOUR DE LA ROCHE DE JANATAN 10 8km 4h 1697m 700m

Découvrez un superbe point de vue au sommet de la Roche de Janatan.

Départ du parking du Chapieu. Prendre le sentier en direction de la Combe, traverser le nant de Tessens par le petit pont. Aux "Quatre Chemins" prendre à droite et monter jusqu'à la Roche de Janatan. Suivre la crête qui mène à la "Pointe du col" puis au col de la Légette. Retour par le chalet des Mouilles (rénovation du chalet des Mouilles par l'Association du Patrimoine Tessens Villaroland Le Breuil) puis La Pesée.

ARBORETUM DE TESSENS 12 200m 1350m 200m

Petit parcours agréable pour observer arbres, arbustes, plantes de la forêt de Tessens.

Monter à Tessens, prendre la direction de Granier. Dans une église, au panneau "Montagne de Tessens", prendre la petite route à gauche. S'arrêter après 2km vers un béal, des bancs et un petit parking.

FRAICHEUR

- Sentier de l'eau
- Sentier de la Glière
- Cascade de Tsorette
- Arboretum de Tessens
- Pont de la Barrieux
- Sentier du Grand Bief
- Sentier de la Pomme
- Sentier des Biefs

Secteur AIME

SENTIER DE GRUMAILLY 13 5,7km 2h30 700m 360m

Sentier balcon entre ville, vigne et habitat traditionnel. Un sentier traversant prairies et hameaux. Vous découvrirez la grotte de gypse de Thais à Champ Bernard.

Départ place de l'église. Traverser l'aire de jeux pour enfant. Arriver en haut, suivre le "chemin de la cascade" à gauche. Continuer sur le chemin en terre. Au carefour, emprunter le sentier montant qui longe les maisons. Grimper pendant une dizaine de minutes et arriver sur la route Aime-Granier. Longer la route et au virage prendre la direction "Moyezay-Chavonnes" (panneau en bois). La route part à plat. Avant d'arriver à Champ Bernard, possibilité de prendre le sentier sur la gauche en direction de la grotte de Thais (grotte de gypse non sécurisée) ou continuer sur la route. À la vue de la Croix de la Roche, descendre le sentier à droite. Traverser les Chavonnes et suivre le sentier. Rejoindre Grumailly, suivre la route et prendre le sentier sur votre gauche. À la Ruaz, suivre tout droit la route jusqu'à l'église.

SENTIER LES ESSERTS 14 9km 2h15 680m 470m

Sentier qui traverse forêts de sapins, de pins, d'épicéas, de mélèzes, de hêtres et de tilleuls. Découvrez la réserve de chasse d'Aime et la faune sauvage.

Sur la route Aime-Macot, prendre à droite après le virage et le passage sous le pont. Passer devant la scierie et sur un pont. Laisser votre voiture. Départ sur la route des Esserts, continuer à l'embranchement puis à gauche et monter jusqu'au village des Esserts. Retour par le même chemin.

Secteur GRANIER

PLATEAU DE PLAN PICHU 15 6km 2h 1650m 300m

Petite boucle à la découverte de l'incontournable Alpage de Plan Pichu, de son plateau et de son chalet de fabrication de Beaufort. Vous croirez des vaches laitières de races Tarine et Abondance.

Départ du parking de Laval, près du monument aux morts. Monter le long du sentier. À la cascade et à la chapelle Ste Marguerite (sentier botanique à ne pas manquer), traverser le ruisseau en prenant à droite et arriver sur le plateau de Plan Pichu. Retour par le même chemin.

Visite de l'alpage les jeudis de l'été sur réservation.

LA CROIX DU BERGER 16 8km 4h30 1950m 500m

Balade entre Tarentaise et Beaufortain. Longez la crête, et observez une très belle vue sur le barrage de St Guérin et le Grand Mont. Ouvrez grand vos yeux sur le "Plan des marmottes", et vous pourrez en apercevoir.

Départ du parking de Plan Pichu, direction le refuge de la Coire. Continuer direction le Cormet d'Arèches et prendre tout de suite à droite au panneau jusqu'aux crêtes avec un arrêt à la Croix du Berger. Continuer sur la crête, traverser le plan des Marmottes. Redescendre via le Plan Brunet et la Chevalière.

COMBE BÉNITE / TRAIL 19/27km 1250m 1400m 2100m

Balade sportive vous amenant sur les sommets emblématiques de Granier.

19km - Granier direction refuge de la Coire, chalets du Cormet, lac de la Gouille, col et lac de Pouprezaz. Passage en aval du Crêt du Rey et au pied de la Pointe de Combe Bénite. Retour par Bord-Pas, le Verraret jusqu'à Granier.

27km - Granier direction la Chavonne, le Verraret, la Pointe de Combe Bénite, le col de Corne Noire, la Pouprezaz, le col du Cormet, le sentier de la Croix du Berger. Descendez sur Plan Pichu, puis Bord-Pas jusqu'à Granier. Pour les sportifs aguerris, à la recherche de performances (Compétition début septembre).

Secteur LA CÔTE D'AIME

TOUR DU CRÊT DU REY 17 12km 5h 1650m 900m

Une très belle vue des massifs du Mont Blanc, de la Vanoise, du Beaufortain et de l'Oisans au loin s'offre à vous.

Départ depuis de Pré Jeune, suivre le Tour du Beaufortain et monter jusqu'au Lac de la Gouille. Puis au panneau suivre le Tour du Crêt du Rey par Col de Corne Noire. Au col de Corne Noire descendre en direction du lac Gran Gau. Passer en contre bas du Crêt du Rey pour arriver au col de Pierre Percée et col de la Grande Combe. Retour Cormet d'Arèches puis par le refuge de la Coire et Pré Jeune.

LE PONT DE LA BARRIEUX 18 5km 2h 1230m 230m

Balade agréable à la découverte du patrimoine, de la forêt et des torrents de montagne.

Départ de Granier, suivre la direction "Côte d'Aime - Valezan" (chemin des Adrets). Prendre à gauche la route goudronnée direction "Bonvillard". À Bonvillard, à gauche de la chapelle, prendre la route en terre 50m puis prendre le petit sentier en direction du "Pont de la Barrieux". Au "Pont de la Barrieux", remonter le sentier sur la rive gauche du torrent jusqu'au "Pont Notaire". Suivre la route en terre, puis la route goudronnée pour revenir à Prachanin puis redescendre sur Granier.

SENTIER DU GRAND BIEF 19 4km 1h30 1410m 150m

Parcours ludique vous proposant de plonger dans l'histoire de ce cours d'eau artificiel et de découvrir une nature préservée.

Départ du parking de Prachanin. Direction Combe Bénite, le sentier se situe 70m après sur votre droite. Parcourez les 12 panneaux qui ponctuent le sentier du Grand Bief, tracé dans la forêt communale de Granier et le long du canal d'irrigation appelé autrefois "Bief". Arrivez au dernier panneau, retournez au point de départ via le même sentier ou possibilité de prendre la piste forestière pour faire une boucle.

CHAPELLE NOTRE-DAME DU-FOYER 20 4km 1h30 1200m 240m

Balade familiale en forêt et dans les prairies de Granier, par un chemin balcon.

Départ depuis le village de Granier, suivre la D218, en direction de la chapelle Notre-Dame-du-Foyer. Prendre le chemin à l'épingle et suivre la piste forestière. Après 500m, emprunter le chemin à droite qui suit un petit bief. Arriver en dessous de la Traitaz, descendre vers la buvette de Prachanin et revenir au village par le chemin balisé.

COMBE BÉNITE / TRAIL 19/27km 1250m 1400m 2100m

Balade sportive vous amenant sur les sommets emblématiques de Granier.

19km - Granier direction refuge de la Coire, chalets du Cormet, lac de la Gouille, col et lac de Pouprezaz. Passage en aval du Crêt du Rey et au pied de la Pointe de Combe Bénite. Retour par Bord-Pas, le Verraret jusqu'à Granier.

27km - Granier direction la Chavonne, le Verraret, la Pointe de Combe Bénite, le col de Corne Noire, la Pouprezaz, le col du Cormet, le sentier de la Croix du Berger. Descendez sur Plan Pichu, puis Bord-Pas jusqu'à Granier. Pour les sportifs aguerris, à la recherche de performances (Compétition début septembre).

SENTIER DES VIGNES 21 3km 1h15 1000m 30m

Découvrez la partie basse de la Côte d'Aime, des différents hameaux et des pentes, traditionnellement consacrées à la culture de la vigne.

Départ depuis le parking de la chapelle du Villaret. Suivre le chemin des Vignes après l'Auberge de Cassiel. À l'épingle, prendre à droite et continuer sur le chemin carrossable qui tourne vers la route départementale du Villard. Remonter la route pendant 200m (être prudent) et prendre la route à droite puis rejoindre le parking.

SENTIER DE LA POMME 22 6km 2h30 1000m 250m

Découvrez la partie haute de la Côte d'Aime, traversant vergers, prés de fauche, pâtures.

Départ de la mairie. Prendre la route direction La Sciaz. Suivre Montméry. Prendre le sentier qui rejoint la Bergerie passant devant la chapelle St Jacques. Redescendre jusqu'à Pré Bérard et rejoindre la mairie. Variante par Pré Girod pour 30min supplémentaires : au-dessus du hameau de la Bergerie, prendre le sentier direction Pré Girod et rejoindre la rue des Dodes.

PROMENADE DE FORAN 23 3km 1h30 1589m 100m

Une promenade agréable, accessible aux familles, aux poussettes et aux personnes à mobilité réduite.

Départ de la chapelle de St Guérin. Passer par le valion de Foran et aller jusqu'à la passerelle de Laval puis redescendre à la chapelle.

REFUGE DE LA BALME 24 8km 2h30 1589m 400m

Chemin facile, accessible pour tous, au pied de la Pierra Menta et du Roignais.

Départ de la chapelle St Guérin. Suivre le GRS, traversant le valion de Foran et arriver au refuge de la Balme. Accès facile afin de visualiser le rocher de la Pierra Menta. Retour par le même itinéraire.

TOUR DU MONT ROSSET 25 10km 5h 1589m 770m

À la découverte des forêts et alpages d'été du Mont Rosset.

Départ de la chapelle St Guérin, prendre direction le chalet du Mont Rosset puis direction le col du Mont Rosset. Redescendre sur le refuge de la Balme. Retour au point de départ en passant par la passerelle à Laval.

LAC DE PORTETTE 26 10km 5h 1589m Lac: 700m Col: 850m

Sublime randonnée à destination d'un lac d'altitude. Une très belle vue sur le Mont-Blanc et la Pierra Menta depuis le col de la Charbonnière.

Départ idem du Mont Rosset (jusqu'au chalet), bifurcation vers le lac à 150m après le chalet du Mont Rosset sur la gauche. Suivre le sentier vers le lac. Possibilité de monter jusqu'au col de la Charbonnière en 30min. Boucle : retour par le col du Mont Rosset, le refuge de la Balme et le valion de Foran 11km / 800m D+.