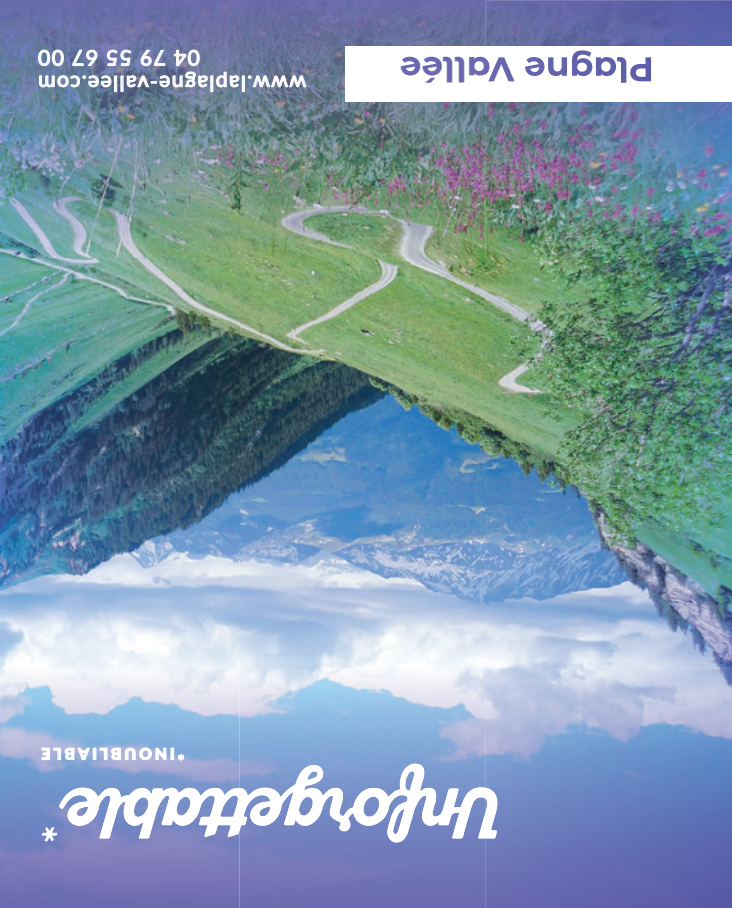
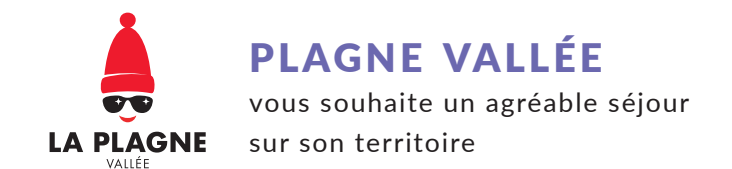




LA PLAGNE
vous souhaite un agréable séjour
sur son territoire



La Plagne Vallée
1139, avenue de Tarentaise
73210 AIME LA PLAGNE
Tél. 04 79 55 67 00
info.vallee@la-plagne.com
www.laplagne-vallee.com

Offices de Tourisme de France
QUALITÉ TOURISME



Hôtel & Spa La Tourmaline

Restaurant - Bar - Piscine
Squash - Jacuzzi - Sauna
Soins Corps & Visage
Rte de la Fortune - Aime
04 79 55 62 93
www.hotel-tourmaline.com

La Vie Claire
magasin **BIO** AIME
17, rue de la basilique
04 79 00 25 48
Du lundi au samedi

LOYET
Voyages organisés
• Transports scolaires et de personnel
• Transferts aéroports et gares
VOYAGES LOYET 21, Favorieux BP03 73211 AIME Cedex
• Albertville: 04 79 32 31 28 • Albans: 04 79 54 10 97 • Chambéry: 04 79 55 64 76
Tél. 04 79 55 64 76 www.loyet.com

LASER
Autrement !
INFO +
06 14 37 11 11 ou 06 76 29 51 55
laserattitude@gmail.com www.laser-attitude.com

ESSAONIA
Esprit Rafting
RAFTING
Le Sports d'Eau Vifs
04 79 55 63 00 30 10
www.essaonia.com
1 rue de la Vallée - 73210 AIME

MAGASIN DE SPORTS DE MONTAGNE
Running, Trail, Randonnée, Marche nordique, Escalade...
Skis de randonnée, Raquettes en vente et location
157 Grande Rue. 73210 AIME LA PLAGNE
tel : 09.53.41.63.95



Les commerçants et prestataires sont à votre service sur tout le territoire...			
ACTIVITÉS SPORTIVES			
F32 AN Rafting	04 79 09 72 79		
Centron Archery Tag - Tir à l'arc (Base de loisirs)	06 10 68 48 28		
Centron Francraft (Base de loisirs)	04 79 55 63 55		
Centron Essaonia esprit rafting (Base de loisirs)	06 63 08 30 16		
Centron Plongée Sous Marine (Base de loisirs)	06 24 79 72 84		
Centron Raft in action	06 63 08 30 16		
Centron Savoiefishing.com (Base de loisirs)	06 31 32 52 30		
Fly in paradise - Parapente	06 63 71 59 78		
Air Tarentaise - Air la Plagne	07 83 78 37 90		
Quatrième dimensions - Parapente	06 12 73 66 56		
VA Les Trampes de Macot Acro Bungy (Base de loisirs)	06 87 22 46 90		
VA Aquabulles & Pedalokid (Base de loisirs)	06 59 10 10 52		
VA X'trem jump (Base de loisirs)	06 59 10 10 52		
VA Plagne Eaux Vives Ecole de Pagaie (Base de loisirs)	07 70 18 70 12		
VA Parcours Aventure Natur' Accro (Base de loisirs)	07 61 05 12 03		
VA Rêve d'Eau (Base de loisirs)	06 87 83 46 79		
GB Montagne accompagnateur	06 42 08 53 35		
Alois Godard accompagnateur en montagne	07 82 10 30 49		
YSA'Ipes Rando	06 79 68 26 18		
AGENCES IMMOBILIÈRES			
J6 Aime Conseil	04 80 98 97 90		
I13 Aime Immobilier	04 79 00 30 27		
H19 Larofert Immobilier	04 79 40 20 20		
AUTOMOBILES / MOTOS			
N9 Aime Contrôle Auto	04 79 55 52 23		
J7 Alpes Motos Cycles	04 79 55 55 00		
G31 Carrosserie Auto Clean	04 79 55 51 65		
I23 Carrosserie VWAC	04 79 09 42 63		
J7 First Stop - Métifiot	04 79 09 75 99		
N31 Garage de la Bascule	04 79 55 66 76		
I11 Garage MC Motors	04 79 22 66 45		
N12 Garage Renault	04 79 09 71 25		
K22 Motor 73	04 79 09 73 15		
ELECTROMENAGER / PHOTO			
M28 Alpes Confort	04 79 09 72 57		
G19 Phox Philippe Gal Photographe	04 79 55 64 70		
ALIMENTAIRE			
J15 Aime's Café	07 66 11 85 82		
I15 Boulangerie Fournil 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		
Macrot 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		
J10 Supermarché Casino	04 79 09 78 29		
G18 La Vie Claire	04 79 00 25 48		
I17 SMAC boutique traiteur	04 79 04 18 38		
Macrot Tabac / Alimentation Proxi	04 79 09 73 87		
BARS / RESTAURANTS / PIZZERIAS			
J8 Bar Restaurant L'Axima	04 79 55 68 79		
I12 Bar Restaurant Le Basilico	04 79 55 63 49		
I21 Bar Restaurant L'Escal	04 79 09 20 31		
L13 Brasserie Les Ceutrons	04 79 22 92 85		
G19 Bar Bohemia	04 79 22 21 13		
F18 Café du Centre	04 79 06 07 39		
Macrot Bar Relais du St Jacques	04 79 55 49 73		
F19 Le Savoy	04 79 00 21 92		
VA Bar Restaurant "Les 3 Saveurs" (Base de loisirs) (saison été)	06 74 29 01 11		
G17 Pizzeria La P'tite Reine	04 79 01 06 93		
I13 Restaurant L'Arôme	04 79 09 75 93		
I12 Restaurant L'Atelier	04 57 15 95 86		
G18 Restaurant Les Petits Plats de Mariska	04 79 55 48 31		
G20 Restaurant L'Ormente	04 79 00 48 13		
J6 Restaurant Nalou and Co	09 88 34 78 39		
Macrot Restaurant Le Riant Côteau	04 79 24 12 35		
Macrot Restaurant Rive Gauche	04 79 55 48 03		
I15 Snack L'Avenue du Kebab	09 80 95 44 62		
Centron Snack bar Le Chalet (Base de loisirs) (saison été)	06 84 97 78 97		
FLEURISTES			
G17 M'Fleurs	04 79 09 82 74		
RN90 Fleurijardin (Les Plantées)	04 79 55 53 12		
COIFFURE / ESTHÉTIQUE			
F17 Ambiance Coiffure	04 79 08 39 09		
G17 Coeur de Beauté	04 79 09 13 84		
F18 Annie Coiffure	04 79 09 72 26		
H19 Coiffure Artis'tifs	04 79 09 77 60		
L14 Coiffure Emotion	04 79 09 79 66		
F18 Gilles Coiffure	04 79 55 68 76		
F22 L'Angelo	06 25 12 69 59		
G20 MC Coiffure	04 79 55 52 79		
DIVERS			
L11 Ambiance M	04 79 09 80 17		
G22 Aime Toilettage	06 23 66 65 11		
H25 Alpbbox	04 79 40 15 50		
J12 Atelier des Frères	04 57 37 14 64		
I12 Axim'Auto Ecole de conduite	09 83 89 29 83		
G17 Azae Tazoo	07 78 32 99 18		
F18 Bike Surgery Vente et Location Vélos	04 57 37 69 95		
N10 Chausson matériaux	04 79 09 72 49		
F19 Créalp	04 57 37 84 22		
Dado Robino	06 62 11 97 61		
G16 Espace Association Cantonal	04 79 55 57 14		
L14 Espace Culture - C. C. E. Leclerc	04 79 01 30 30		
H16 l'Tech Savoie, réparation de téléphones	07 77 90 01 21		
I12 La Foi'Fouille	04 58 83 00 30		
G17 La Tarentaise Hebdo	04 79 22 76 48		
G17 Laverie automatique Laundrette	06 60 13 26 21		
L19 Librai'bulles	04 79 06 71 77		
L14 Location véhicules / Station service - C. C. E. Leclerc	04 79 01 30 30		
F17 M'conduite auto-école	04 57 55 02 70		
N14 Montagnes Saveurs	04 79 55 76 15		
Macrot Poterie du Murger - route de la Plagne	06 11 84 10 28		
I11 SNI Blanchisserie Pressing Nettoyage	04 79 24 12 35		
G18 Studio 178	06 45 80 17 58		
I17 Tabac Presse	04 79 09 72 62		
H8 Tarentaise Cheminées	04 79 07 04 19		
M9 Weldom	04 79 55 67 11		
COMPTABLES / BANQUES / ASSURANCES			
H18 Groupe MG Expert-comptable	04 79 71 79 79		
F21 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		
G17 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		
HABILLEMENT / SPORT			
G17 Dodie Dod's	04 79 22 62 54		
M10 Decathlon	04 79 22 28 59		
G16 Atout Style	09 53 84 69 05		
G18 Les Frisons	04 57 37 89 91		
G19 Robino boutique	04 79 09 74 40		
F18 Montagne Expérience	09 53 41 63 95		
G20 The Corner by Lily Shop	06 03 19 33 84		
HÉBERGEMENTS / RESTAURANTS			
G17 Auberge Restaurant de Cassiel	04 79 09 24 83		
Graniér Auberge Restaurant de Granier	04 79 06 19 24		
I13 Auberge Restaurant Le Basilico	04 79 55 63 49		
Valezan Auberge Restaurant de Valezan	04 79 07 22 13		
Villettes Camping de la Glière	04 79 07 18 10		
Côte d'Aime Camping de la Pierra Menta	06 08 84 18 37		
Côte d'Aime Camping du Biole	06 14 50 25 06		
I14 Hôtel Le Cornet	04 79 22 20 15		
J9 Hôtel Palambo **	04 79 55 67 55		
I9 Hôtel Restaurant La Tourmaline ***	04 79 55 62 93		
I28 La Plagne Resort	04 79 09 79 79		
Côte d'Aime Refuge de la Balme	06 84 35 07 41		
Côte d'Aime Refuge de Presset	06 87 54 09 18		
Graniér Refuge de la Coire	06 81 12 40 42		
SALLES DE SPORT			
I12 Adamantium Fitness	09 61 64 14 99		
N15 Block'Alpes	04 79 08 41 27		
SERVICES PUBLICS			
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 39		
I17 Les Versants d'Aime Communauté de Communes	04 79 55 40 27		
H19 Mairie d'Aime-La-Plagne	04 79 09 74 38		
Macrot Mairie de La Plagne Tarentaise	04 79 09 71 52		
H19 La Plagne Vallée Office de Tourisme	04 79 55 67 00		
G18 Médiathèque Aime	04 79 55 64 90		
H18 Police Municipale Aime	04 79 09 72 51		
Macrot Police Municipale Macot	04 79 09 74 39		
Graniér Syndicat d'initiative de Granier	04 79 55 46 44		
Côte d'Aime Syndicat d'initiative de la Côte d'Aime - Valezan	04 79 55 69 25		
MÉDECINS			
G16 Docteur Christian Soleil	04 79 09 73 78		
I15 Docteur Nicolas Rodriguez	04 79 07 56 86		
I15 Docteur Marion Chauvet	04 79 55 23 46		
INFIRMIÈRES			
I15 Cabinet d'Infirmières	04 79 55 57 19		
DENTISTE			
G19 Cabinet Dentaire Aimerain	04 79 55 60 50		
PHARMACIE / MATÉRIEL MÉDICAL			
F18 Aime Medical 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		
KINÉSITHÉRAPEUTES			
I14 Empreinte de Soi - Nathalie Kempinaire	06 30 59 68 83		
G17 Marie-Laure Gal	04 79 55 52 01		
J17 Cabinet de la Croix d'Aime	04 79 09 13 38		
H16 Gallian / Richermoz / Ozanne / Galand	04 79 09 08 58		
I15 Desplanches L. / Delsupehe F.	04 58 17 49 61		
G18 P. Kunegel / C. Martel / M. Podzinkova	04 79 06 75 65		
OPTICIEN			
G19 Aime Optique	04 79 00 60 42		
OSTÉOPATHES			
I15 Ludovic Desplanches	04 58 17 49 61		
G17 Benjamin Fourcade	04 79 55 56 34		
J11 Julien Gorny	06 28 35 94 96		
Franck Barrioz (animaux)	06 86 71 14 99		
AUTRES			
H16 SOPHROLOGUE Karine Fromaget	06 82 59 16 74		
H15 DIÉTÉTICIENNE : Leslie Hay	06 76 08 25 98		
H15 PSYCHOLOGUE : Marie Leriche	06 89 33 72 59		
H16 ORTHOPHONISTE : V. Philippot & S. Echerbault	04 79 00 62 68		
H16 ORTHOPHONISTE : Claude Pion	04 79 09 79 37		
F18 HYPNOLOGUE : Thomas Faure	06 16 29 43 41		
H15 SAGE-FEMME : Laure Bonnefoy	04 79 07 48 17		
SAGE-FEMME : Solène Ménégaux	06 29 74 11 93		
SAGE-FEMME : Nathalie Prager	06 22 36 07 93		
I18 RÉFLEXOLOGIE : Valérie Boucton	06 61 08 41 11		
E18 NATUROPATHE : Carinne Serpollet	06 73 33 15 63		
E18 NATUROPATHE Patricia Dalmas	06 60 03 63 79		
E18 ACUPUNCTURE : Arnaud Defayet	06 01 99 12 83		
VÉTÉRINAIRES			
M9 Clinique Vétérinaire Gaviglio, Delsarte et François	04 79 55 62 79		
H16 Vétérinaire Julien Delamur	07 83 46 10 93		
TAXIS			
ABC Taxi	06 14 36 74 59		
Aim' Taxi Hervé	06 67 73 37 57		
Albert Taxi	06 10 84 19 72		
Allo BK taxi	06 07 19 80 03		
Taxi Alain Bouzon	04 79 09 78 93		
Taxi Christian Bouzon	04 79 09 03 41		
Taxi Christiane & Gilles Brianchon	04 79 55 64 15		
JB Taxi	06 34 87 12 17		
Taxi Jean Max	06 22 98 05 20		
Taxi Dominique Legroux	06 09 38 73 82		
Taxi Jean-Pierre Luzzi	06 07 23 79 29		
Luxury Taxi des Alpes	06 26 33 98 13		
NTV 73	06 31 20 16 66		
Taxi Mathieu Perraudat	07 78 87 47 04		
Taxi Guillaume Placide	06 17 77 41 57		
TRANSPORTS			
Gare SNCF	36 35		
Transports Loyet	04 79 55 64 76		

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, ramportez-les.

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

Grand Naves

La Roche de Janatan (2158m)

L'Incontournable Roche de Janatan sur le Versant du Soleil. Emblématique par sa prestance et par son beau point de vue, c'est un sommet spectaculaire. Depuis le Chapieu, sur un bon chemin, le temps de marche est de 2h jusqu'au sommet.

Source de Sagellan

Chapelle St Grat

Chapelle St Jean

Chapelle Ste Agathe

Chapelle Ste Marguerite

Chapelle Ste Marthe

Chapelle Ste Anne

Chapelle Ste Catherine

Chapelle Ste Elisabeth

Chapelle Ste Genevieve

Chapelle Ste Madeleine

Chapelle Ste Odile

Chapelle Ste Valérie

Chapelle Ste Vierge

Chapelle St Eloi

Chapelle St Exupère

Chapelle St Florent

Chapelle St Germain

Chapelle St Julien

Chapelle St Martin

Chapelle St Pierre

Chapelle St Remy

Chapelle St Sulpice

Chapelle St Vincent

Chapelle St Zénon

Chapelle St André

Chapelle St Barthélemy

Chapelle St Blaise

Chapelle St Eusèbe

Chapelle St Eutrope

Chapelle St Fabien

Chapelle St Faust

Chapelle St Gervais

Chapelle St Gildard

Chapelle St Hilare

Chapelle St Landry

Chapelle St Léger

Chapelle St Mandé

Chapelle St Médard

Chapelle St Nicaise

Chapelle St Nicolas

Chapelle St Omer

Chapelle St Ovide

Chapelle St Patrice

Chapelle St Paterne

Chapelle St Piat

Chapelle St Simeon

Chapelle St Symon

Chapelle St Taurin

Chapelle St Valentin

Chapelle St Vital

Chapelle St Vrain

Chapelle St Zénon

Chapelle St André

Chapelle St Barthélemy

Chapelle St Blaise

Chapelle St Eusèbe

Chapelle St Eutrope

Chapelle St Fabien

Chapelle St Faust

Chapelle St Gervais

Chapelle St Gildard

Chapelle St Hilare

Chapelle St Landry

Chapelle St Léger

Chapelle St Mandé

Chapelle St Médard

Chapelle St Nicaise

Chapelle St Nicolas

Chapelle St Omer

Chapelle St Ovide

Chapelle St Patrice

Chapelle St Paterne

Chapelle St Piat

Chapelle St Simeon

Chapelle St Symon

Chapelle St Taurin

Chapelle St Valentin

Chapelle St Vital

Chapelle St Vrain

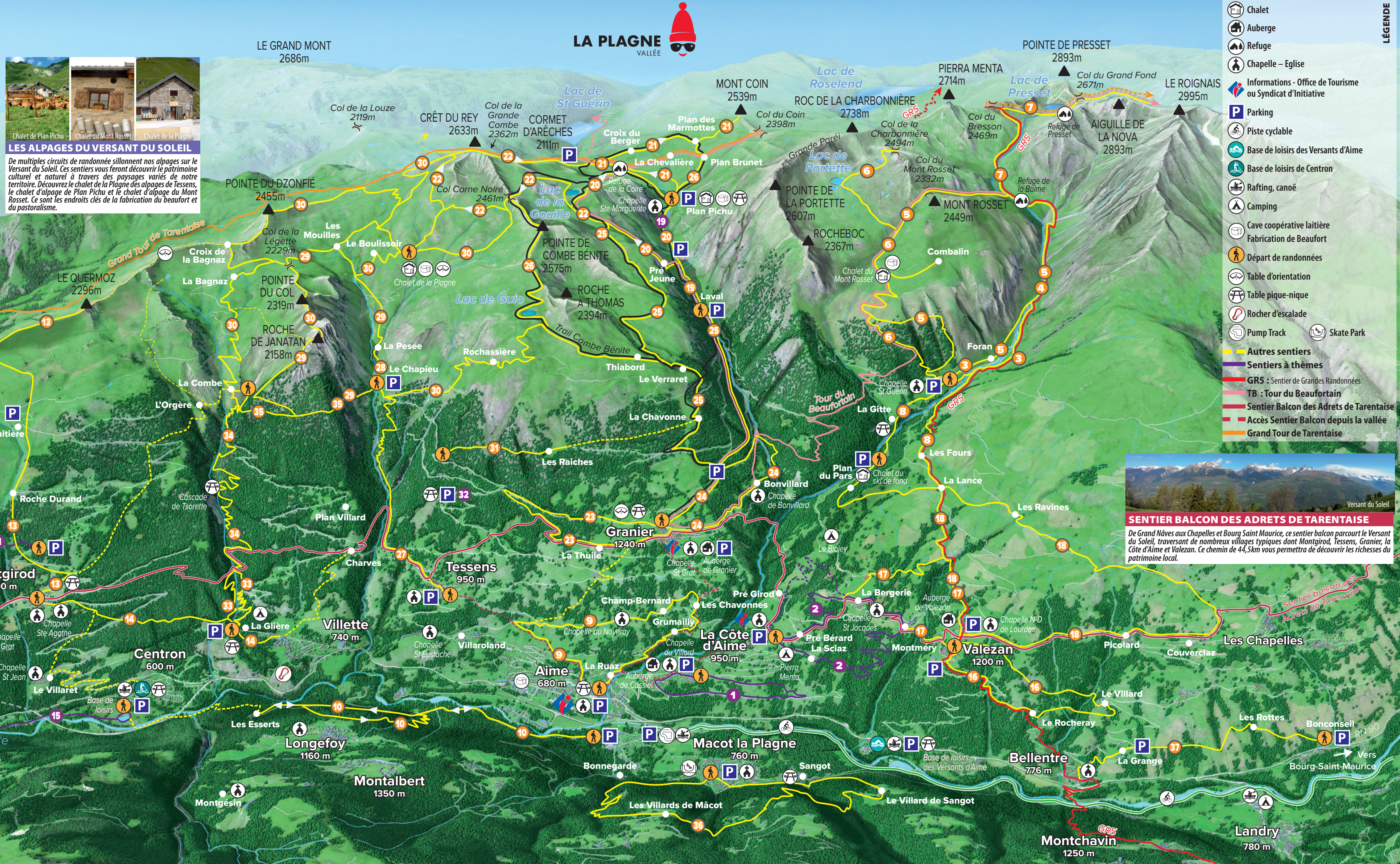
DIFFICULTÉ DES BALADES :

Facile

Moyenne

Difficile

Destination	N°	Difficulté	Distance	Temps	Alt. départ	Denivelé (m)
Secteur LA COTE D'AIME						
SANTIER DES VIGNES	1	Facile	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 Villard. Prendre le chemin des Vignes. À l'épingle continuer sur le chemin carrossable qui retourne vers la route départementale du Villard. Remonter jusqu'à la chapelle.						
SANTIER DE LA POMME	2	Facile	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. Possibilité de faire la variante de Pré Girod pour 30mn supplémentaires : départ de la mairie direction la Sciaz, Montméry, la Bergerie. Au dessus du hameau prendre le sentier direction Pré Girod et rejoindre la rue des Bodes.						
PROMENADE DE FORAN	3	Facile	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 vallon de Foran et aller jusqu'à la passerelle de Laval puis redescendre à la chapelle.						
REFUGE DE LA BALME	4	Facile	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 vallon 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	5	Moyenne	10km	5h	1589m	770m
Partez sur ce sentier qui traverse forêts et alpages d'été du Mont Rosset. Découvrez une vue plongeante sur la vallée.						
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

4 6

10km

5h

1589m

Lac:700m

Cal: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 ident du Mont Rosset (jusqu'au chalet), bifurcation vers le lac à 15mn 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 30mn.

LAC ET REFUGE DE PRESSET

4 7

14km

6h

1589m

Lac:900m

Cal: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. Aller jusqu'au refuge de la Balme (sentier refuge de la Balme). 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.

CANAUX ET ALPAGE DES FOURS

8

7km

2h

1410m

300m

Découverte des chalets d'alpage 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 du ski de fond Châtel de la Plagne et prendre le sentier. 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 Gîte.

Secteur AIME

SANTIER DE GRUMAILLY

9

5,7 km

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. Suivre le sentier puis le chemin de la cascade à gauche. Au carrefour, emprunter en face le sentier montant. Arriver sur la route "Aime-Granière", prendre sur la droite puis au virage prendre la route "Noyers-Chavonnes". Avant Champ Bernard, prendre le sentier à gauche en direction de la grotte de Thais (grotte de gypse non sécurisée). À la vue de la croix de la roche descendre le sentier à droite. Traverser les Chavonnes et suivre le sentier. À Grumailly suivre la route, après le pont prendre le sentier à gauche, longer la route jusqu'au sentier sur votre gauche. À la Rauche, suivre tout droit la route jusqu'à l'église.

SANTIER LES ESSERTS

10

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 un pont. Laisser votre voiture. Départ sur la route des Esserts, continuer à l'embranchement prendre à gauche et monter jusqu'au village des Esserts. Faire demi-tour et à la première épingle, prendre le sentier qui monte sur votre droite. Rejoindre la voiture sur le chemin plat.

Secteur MONTGIROD-CENTRON

SANTIER DE L'EAU

11

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 montagne des Pins.

Départ direction de la route de la montagne au contrebas direction St Marcel. Monter au panneau de départ, poser la voiture et prendre le sentier à gauche jusqu'aux Sources de Sagellan et ensuite le Chalet des Pins. Retour par le même chemin ou la petite variante.

SANTIER ST MARCEL

12

7km

2h30

1120m

500m

Petite promenade de Montgirod à St Marcel. Le retour est en montée.

Départ de la chapelle St-Grat. Prendre le sentier en contrebas direction St Marcel. Passer devant l'oratoire Notre Dame de la Vie. Continuer à descendre sur le chemin de la Prouesse, arriver à la route traverser le pont et rejoindre le village de St Marcel.

SANTIER DU QUERMOZ

13

7km

5h

1120m

1000m

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

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

MONTGIROD-VILLETTE

14

6km

2h30

1095m

Rejoignez Villette par un sentier traversant la forêt.

Départ de l'église, prendre la rue principale à droite. Continuer un peu sur la route et prendre un sentier sur la droite après les tables de pique nique et les mols. Descendre, à l'intersection suivre à droite le Villard-Centron ou au village Villette. Retour par le même chemin.

SANTIER BOTANIQUE ET ÉCOLOGIQUE DE CENTRON

15

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.

PARCOURS DÉCOUVERTE GÉOLOGIQUE

En 1h de voiture, faites un voyage de 235 millions d'années grâce aux roches rencontrées sur les parcours. 5 panneaux d'informations. Possibilité de faire à pied par le "sentier des 3 villages" de Centron à Montgirod.

Départ de la Base de Loisirs de Centron (1^{er} panneau) direction l'ancienne nationale (2^e panneau). Suivre le réseau d'eau de Centron par la route de Montgirod (3^e panneau) puis arrive à Montgirod (4^e panneau). En sortant de Montgirod, en direction des alpages, un dernier panneau d'informations sur la géologie de la Tarentaise. Prolongement possible avec le sentier de l'eau.

Secteur VALEZAN

SANTIER DE CYPRIEN

16

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 Rocheray" puis remonter le GRS.

BLADE DES 3 VILLAGES

17

4,5 km

2h

1100m

200m

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

Départ de l'église. Descendre tout en bas du village et prendre le sentier balcon des Adrets de Tarentaise. Traverser la forêt, le Nant des Moulins et arriver à Montméry. Rejoindre la route départementale en haut du village. Prendre le sentier à gauche contournant le bloc de maisons et l'attraper le sentier balcon passant devant la chapelle St Jacques. Arriver au village de la Bergerie en passant par le ruisseau du Charbonnet. À la sortie du village, prendre sur votre droite le sentier "Les Rottes", au sommet, prendre à droite. Puis à l'intersection reprendre à droite, traverser le pont de la Cluze et redescendre sur le sentier du GRS. Retour sur Valezan.

BLADE DES MONTAGNETTES

18

9 km

3h

1190m

380m

Balade traversant des petits villages, découvrez de pittoresques chalets de pierre et de bois appelés "montagnettes".

Départ de l'église, prendre direction Notre Dames de Lourdes et le sentier balcon des Adrets de Tarentaise, en passant par les villages de Picolard et de Couverclaz. Peu avant l'arrivée aux Chapelles prendre le chemin à gauche au croisement. Au sommet du sentier prendre la route à gauche. À la prochaine épingle, quitter la route et prendre le chemin pour aller au village des Ravines. Suivre le chemin à gauche jusqu'au hameau de la Lance et redescendre par le sentier du GRS.

Secteur MACOT LA PLAGNE

SANTIER DE L'EAU

19

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 montagne des Pins.

Départ direction de la route de la montagne au contrebas direction St Marcel. Monter au panneau de départ, poser la voiture et prendre le sentier à gauche jusqu'aux Sources de Sagellan et ensuite le Chalet des Pins. Retour par le même chemin ou la petite variante.

SANTIER ST MARCEL

20

7km

2h30

1120m

500m

Petite promenade de Montgirod à St Marcel. Le retour est en montée.

Départ de la chapelle St-Grat. Prendre le sentier en contrebas direction St Marcel. Passer devant l'oratoire Notre Dame de la Vie. Continuer à descendre sur le chemin de la Prouesse, arriver à la route traverser le pont et rejoindre le village de St Marcel.

SANTIER DU QUERMOZ

21

7km

5h

1120m

1000m

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

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

MONTGIROD-VILLETTE

22

6km

2h30

1095m

Rejoignez Villette par un sentier traversant la forêt.

Départ de l'église, prendre la rue principale à droite. Continuer un peu sur la route et prendre un sentier sur la droite après les tables de pique nique et les mols. Descendre, à l'intersection suivre à droite le Villard-Centron ou au village Villette. Retour par le même chemin.

SANTIER BOTANIQUE ET ÉCOLOGIQUE DE CENTRON

23

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.

PARCOURS DÉCOUVERTE GÉOLOGIQUE

En 1h de voiture, faites un voyage de 235 millions d'années grâce aux roches rencontrées sur les parcours. 5 panneaux d'informations. Possibilité de faire à pied par le "sentier des 3 villages" de Centron à Montgirod.

Départ de la Base de Loisirs de Centron (1^{er} panneau) direction l'ancienne nationale (2^e panneau). Suivre le réseau d'eau de Centron par la route de Montgirod (3^e panneau) puis arrive à Montgirod (4^e panneau). En sortant de Montgirod, en direction des alpages, un dernier panneau d'informations sur la géologie de la Tarentaise. Prolongement possible avec le sentier de l'eau.

Secteur VALEZAN

SANTIER DE CYPRIEN

16

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 Rocheray" puis remonter le GRS.

BLADE DES 3 VILLAGES

17

4,5 km

2h

1100m

200m

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

Départ de l'église. Descendre tout en bas du village et prendre le sentier balcon des Adrets de Tarentaise. Traverser la forêt, le Nant des Moulins et arriver à Montméry. Rejoindre la route départementale en haut du village. Prendre le sentier à gauche contournant le bloc de maisons et l'attraper le sentier balcon passant devant la chapelle St Jacques. Arriver au village de la Bergerie en passant par le ruisseau du Charbonnet. À la sortie du village, prendre sur votre droite le sentier "Les Rottes", au sommet, prendre à droite. Puis à l'intersection reprendre à droite, traverser le pont de la Cluze et redescendre sur le sentier du GRS. Retour sur Valezan.

BLADE DES MONTAGNETTES

18

9 km

3h

1190m

380m

Balade traversant des petits villages, découvrez de pittoresques chalets de pierre et de bois appelés "montagnettes".

Départ de l'église, prendre direction Notre Dames de Lourdes et le sentier balcon des Adrets de Tarentaise, en passant par les villages de Picolard et de Couverclaz. Peu avant l'arrivée aux Chapelles prendre le chemin à gauche au croisement. Au sommet du sentier prendre la route à gauche. À la prochaine épingle, quitter la route et prendre le chemin pour aller au village des Ravines. Suivre le chemin à gauche jusqu'au hameau de la Lance et redescendre par le sentier du GRS.

Secteur MACOT LA PLAGNE

SANTIER DE L'EAU

19

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 montagne des Pins.

Départ direction de la route de la montagne au contrebas direction St Marcel. Monter au panneau de départ, poser la voiture et prendre le sentier à gauche jusqu'aux Sources de Sagellan et ensuite le Chalet des Pins. Retour par le même chemin ou la petite variante.

SANTIER ST MARCEL

20

7km

2h30

1120m

500m

Petite promenade de Montgirod à St Marcel. Le retour est en montée.

Départ de la chapelle St-Grat. Prendre le sentier en contrebas direction St Marcel. Passer devant l'oratoire Notre Dame de la Vie. Continuer à descendre sur le chemin de la Prouesse, arriver à la route traverser le pont et rejoindre le village de St Marcel.

SANTIER DU QUERMOZ

21

7km

5h

1120m

1000m

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

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

MONTGIROD-VILLETTE

22

6km

2h30

1095m

Rejoignez Villette par un sentier traversant la forêt.

Départ de l'église, prendre la rue principale à droite. Continuer un peu sur la route et prendre un sentier sur la droite après les tables de pique nique et les mols. Descendre, à l'intersection suivre à droite le Villard-Centron ou au village Villette. Retour par le même chemin.

SANTIER BOTANIQUE ET ÉCOLOGIQUE DE CENTRON

23

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.

PARCOURS DÉCOUVERTE GÉOLOGIQUE

En 1h de voiture, faites un voyage de 235 millions d'années grâce aux roches rencontrées sur les parcours. 5 panneaux d'informations. Possibilité de faire à pied par le "sentier des 3 villages" de Centron à Montgirod.

Départ de la Base de Loisirs de Centron (1^{er} panneau) direction l'ancienne nationale (2^e panneau). Suivre le réseau d'eau de Centron par la route de Montgirod (3^e panneau) puis arrive à Montgirod (4^e panneau). En sortant de Montgirod, en direction des alpages, un dernier panneau d'informations sur la géologie de la Tarentaise. Prolongement possible avec le sentier de l'eau.

Secteur VALEZAN

SANTIER DE CYPRIEN

16

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 Rocheray" puis remonter le GRS.

BLADE DES 3 VILLAGES

17

4,5 km

2h

1100m

200m

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

Départ de l'église. Descendre tout en bas du village et prendre le sentier balcon des Adrets de Tarentaise. Traverser la forêt, le Nant des Moulins et arriver à Montméry. Rejoindre la route départementale en haut du village. Prendre le sentier à gauche contournant le bloc de maisons et l'attraper le sentier balcon passant devant la chapelle St Jacques. Arriver au village de la Bergerie en passant par le ruisseau du Charbonnet. À la sortie du village, prendre sur votre droite le sentier "Les Rottes", au sommet, prendre à droite. Puis à l'intersection reprendre à droite, traverser le pont de la Cluze et redescendre sur le sentier du GRS. Retour sur Valezan.

BLADE DES MONTAGNETTES

18

9 km

3h

1190m

380m

Balade traversant des petits villages, découvrez de pittoresques chalets de pierre et de bois appelés "montagnettes".

Départ de l'église, prendre direction Notre Dames de Lourdes et le sentier balcon des Adrets de Tarentaise, en passant par les villages de Picolard et de Couverclaz. Peu avant l'arrivée aux Chapelles prendre le chemin à gauche au croisement. Au sommet du sentier prendre la route à gauche. À la prochaine épingle, quitter la route et prendre le chemin pour aller au village des Ravines. Suivre le chemin à gauche jusqu'au hameau de la Lance et redescendre par le sentier du GRS.

Secteur MACOT LA PLAGNE

SANTIER DE L'EAU

19

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 montagne des Pins.

Départ direction de la route de la montagne au contrebas direction St Marcel. Monter au panneau de départ, poser la voiture et prendre le sentier à gauche jusqu'aux Sources de Sagellan et ensuite le Chalet des Pins. Retour par le même chemin ou la petite variante.

SANTIER ST MARCEL

20

7km

2h30

1120m

500m

Petite promenade de Montgirod à St Marcel. Le retour est en montée.

Départ de la chapelle St-Grat. Prendre le sentier en contrebas direction St Marcel. Passer devant l'oratoire Notre Dame de la Vie. Continuer à descendre sur le chemin de la Prouesse, arriver à la route traverser le pont et rejoindre le village de St Marcel.

SANTIER DU QUERMOZ

21

7km

5h

1120m

1000m

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

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

MONTGIROD-VILLETTE

22

6km

2h30

1095m

Rejoignez Villette par un sentier traversant la forêt.

Départ de l'église, prendre la rue principale à droite. Continuer un peu sur la route et prendre un sentier sur la droite après les tables de pique nique et les mols. Descendre, à l'intersection suivre à droite le Villard-Centron ou au village Villette. Retour par le même chemin.

SANTIER BOTANIQUE ET ÉCOLOGIQUE DE CENTRON

23

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.

PARCOURS DÉCOUVERTE GÉOLOGIQUE

En 1h de voiture, faites un voyage de 235 millions d'années grâce aux roches rencontrées sur les parcours. 5 panneaux d'informations. Possibilité de faire à pied par le "sentier des 3 villages" de Centron à Montgirod.

Départ de la Base de Loisirs de Centron (1^{er} panneau) direction l'ancienne nationale (2^e panneau). Suivre le réseau d'eau de Centron par la route de Montgirod (3^e panneau) puis arrive à Montgirod (4^e panneau). En sortant de Montgirod, en direction des alpages, un dernier panneau d'informations sur la géologie de la Tarentaise. Prolongement possible avec le sentier de l'eau.

Secteur GRANIER

PLATEAU DE PLAN PICHU

19

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. Un panneau d'information est installé devant le chalet.

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 1), traverser le ruisseau en prenant à droite et arriver sur le plateau de Plan Pichu. Retour par le même chemin.

LE TOUR DE FALIER

20

7km

4h30

1747m

600m

Grande boucle à la découverte de l'Alpage de Plan Pichu. Vous pourrez faire une petite pause au refuge de la Coire, ancien chalet d'alpage.

Départ du parking de Laval ou de Pré-jeune, prendre la direction du Tour du Beaufortain, suivre la piste puis ensuite les lacs jusqu'au col de la Poupreaz. Continuer direction le col du Cornet d'Arches et le refuge de la Coire. Retour par la chapelle Ste Marguerite et la cascade.

LA CROIX DU BERGER

21

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" vous pourrez en apercevoir... Si vous poursuivez en suivant la courbe de niveau, le col du Coin n'est plus très loin.

Départ du parking de Plan Pichu, direction le refuge de la Coire. Continuer direction le col du Cornet d'Arches et prendre tout de suite à droite au panneau jusqu'à la crête avec un arrêt à la Croix du Berger. Continuer sur la crête, traverser les plan des marmottes et monter jusqu'au Mont du Coin. Redescendre par le même chemin ou la route carrossable via le Plan Brunet et la Chevalière.

TOUR DU CRET DU REY

22

14km

5h

1650m

1100m

Une très belle vue des massifs du Mont Blanc, de la Vanoise, du Beaufortain et de l'Oisans au loin s'offre à vous. Après cette ascension au Crêt du Rey, une pause au refuge de la Coire sera la bienvenue.

Départ du parking de Laval ou de Pré-jeune. Prendre la direction du Tour du Beaufortain, suivre la piste puis ensuite les lacs jusqu'au col de la Poupreaz. Prendre à gauche, contourner la crête de la Raiss, direction le Col de Corne Noire puis suivre les panneaux "Tour du Crêt du Rey". À partir du Col de la Grande Combe suivre les panneaux "Grand Tour de Tarentaise" et retour via le refuge de la Coire.

SANTIER DES CHARMILLES

23

5km

1h30

1250m

220m

Sentier très instructif sur l'agriculture, l'exploitation forestière et le tourisme. Admirez une vue panoramique depuis la table d'orientation.

Départ de la place de la mairie, prendre la direction du Cornet d'Arches. À l'oratoire, prendre la route en terre sur votre gauche. Dépasser le terrain de sport et 700m après environ, prendre le sentier en terre sur votre gauche et rejoindre le hameau de la Thuille puis le village de Granier.

LE PONT DE LA BARRIEUX

24

5km

2h

1230m

230m

Une balade agréable entre découverte du patrimoine, des paysages forestiers 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 à plat. Au panneau en bois "Pont de la Barrieux" (appelé aussi pont Romain) remonter le sentier. Au chalet prendre le sentier à gauche jusqu'au "Pont Notaire". 2 solutions : retour par le chemin descendant à gauche via Bonvillard, ou suivre la route en terre puis la route goudronnée. Et quitter cette route pour prendre le sentier descendant au téléski à gauche jusqu'à Granier.

ITINÉRAIRE TRAIL COMBE BÉNITE

25 26

19/27km

1250m

1400m

2100m

Pour les sportifs aguerris, à la recherche de performances (Compétition début septembre). Cet itinéraire peut aussi être parcouru en marchant dans son intégralité ou par tronçons en prenant son temps.

Itinéraire Trail de 19 km, au départ de Granier direction refuge de la Coire puis Col de la Poupreaz. Passage en aval du Crêt du Rey puis au pied de la Pointe de Combe Bénite et retour par le passage du Bord-Pas direction le Verraret et descente sur Granier.

Itinéraire Trail de 27 km, au départ de Granier direction le téléski, la Chavonne, le Verraret, la Pointe de Combe Bénite, le col de Corne Noire, le col de la Poupreaz, le col du Cornet, le sentier de la Croix du Berger descende sur Plan Pichu puis par le Bord Pas jusqu'à Granier.

Secteur VILLETTE

* Suivre sur le terrain la signalétique du sentier

SANTIER PROMENADE DE LA GLIERE

27 28

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 menaçaient Villette. 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'oratoire 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.

SANTIER DE LA COMBE

24*

34

12km

5h

800m

1000m

Découvrez les alpages de Villette à travers la forêt.

Départ du parking de la Glière, prendre le pont et monter par le sentier à droite direction le sentier balcon des Adrets de Tarentaise. Quitter le sentier balcon et prendre à gauche direction la cascade de Torette et de l'arbutum. Suivre jusqu'à la Combe. Prolonger en empruntant avant La Combe un sentier direction "Le Chapieu". Retour par le même chemin.

COMBE - CHAPIEU

25*

35

4km

2h

1750m

200m

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

En voiture, monter à Chaves (au dessus de Villette), puis Plan Villard. Après quelques lacs, laisser votre voiture avant la Combe. Prendre le sentier montant à droite indique "Le Chapieu".

Secteur MACOT

SANTIER DE MACOT

36

10km

4h

770m

600m

Partez à la découverte de la forêt de Macot où serpentent de nombreux ruisseaux en parcourant le sentier des Mineurs, du tour à chaux ou du Gros sapin.

Départ depuis le chalet 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. Pour continuer, prendre la route qui descend à La Grange puis vers Belleentre ou remonter jusqu'à Villard pour rejoindre le "Sentier de Cyprien". Retour par le même chemin.

Secteur BONCONSEIL

SANTIER 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. Pour continuer, prendre la route qui descend à La Grange puis vers Belleentre ou remonter jusqu'à Villard pour rejoindre le "Sentier de Cyprien". Retour par le même chemin.