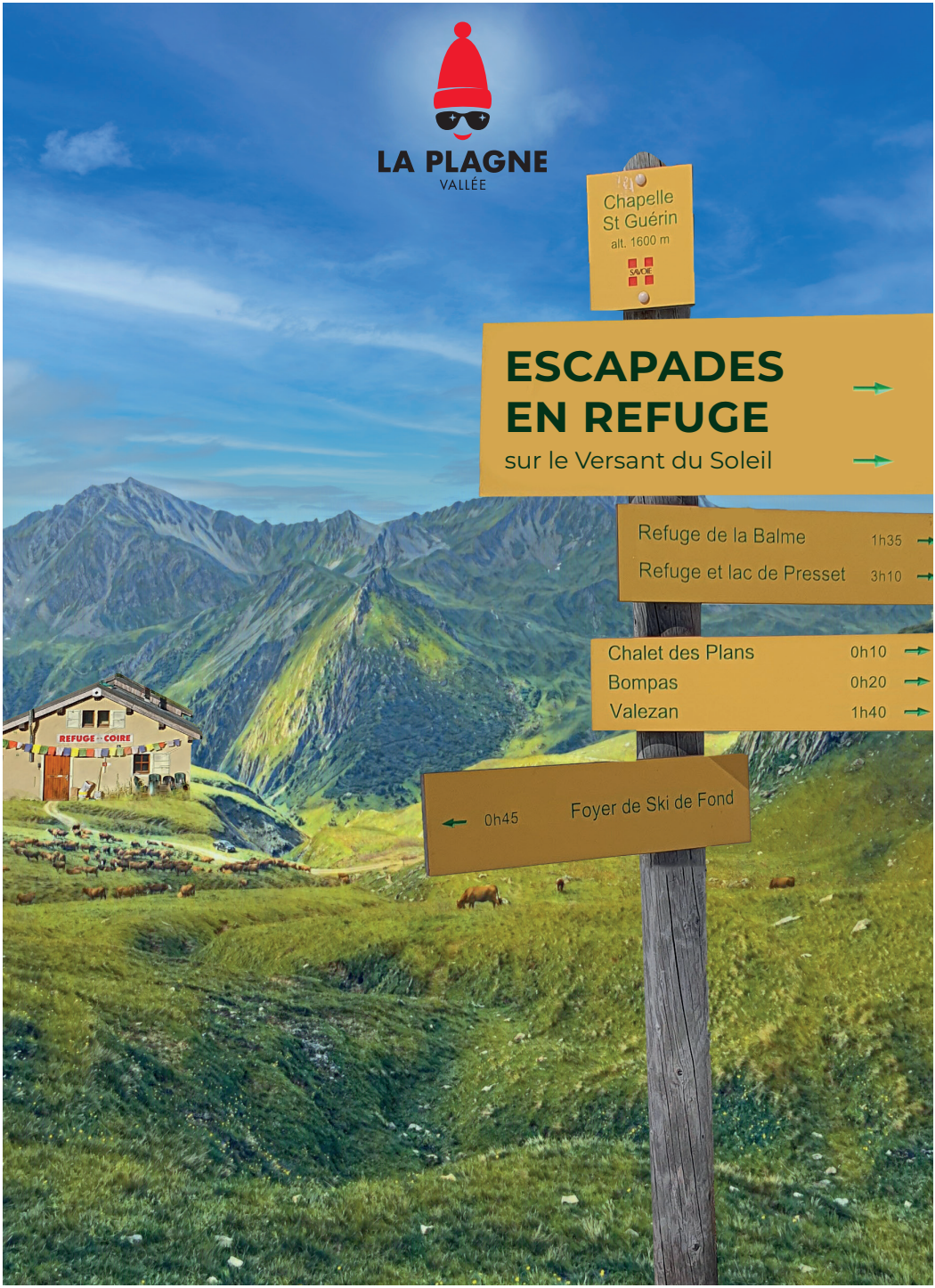


JeanLain Just Drive! HYUNDAI
DARE 2B
CÉBÉ PURE ADRENALINE
RACER FRANCE 1927
PEUGEOT CYCLES
salomon

Randonnée familiale avec nuit au refuge de la Coire

7.07 km

+376m

-376 m

2106 m

1908 m

Niveau facile

Accessible à partir de 5 ans





Vous souhaitez partir en randonnée avec vos jeunes enfants ou tout simplement profiter d'une nuit en refuge sans faire une grande randonnée ?
Nous vous proposons de découvrir le lac des Fées et le sentier botanique de Plan Pichu.
Retour à la nature et paysages magnifiques en vue !

1er jour

Départ du parking de Plan Pichu à 8km au-dessus de Granier.
Prenez la direction du refuge de la Coire / Cormet d'Arêches (2km - 30min à pied)

Depuis le Cormet d'Arêches, empruntez la route qui descend. 200m après, prenez le sentier sur votre gauche et vous arrivez au lac des Fées. Profitez d'une petite pause pique-nique et d'une belle vue. Ensuite remontez vers le Cormet soit par la piste forestière ou soit le même sentier qu'à l'aller. Vous rejoindrez le refuge de la Coire pour passer votre nuit (A/R 2h30).

Variante possible : montez sur les crêtes en direction de la croix du Berger, un panorama magnifique s'offre à vous.

2ème jour

Le lendemain, redescendez vers Plan Pichu et profitez du sentier botanique. Il dure environ 2h.

Bons plans : Achetez votre fromage à l'alpage de Plan Pichu.
En été, visite de l'alpage de Plan Pichu tous les jeudis après midi (4€) sur réservation au 07 81 61 65 58

Donnée issues du SCAN25® - © IGN – 2021

Randonnée familiale avec nuit au refuge de la Balme

14,25 km

+1024 m

-1036 m

2331 m

1357 m

Niveau facile

Accessible à partir de 6 ans





Partez sur un incontournable du Versant du Soleil «Le tour du Mont Rosset».
Le petit plus : une nuit au refuge de la Balme situé au pied de la Pierra Menta et sur le sentier du GR5.

1er jour

Départ du parking des Pars après le chalet du Bresson sur la route de la montagne* au dessus de La Côte d'Aime. Prenez le sentier direction la Chapelle St Guérin à Foran au Pont de la Gitte pour rejoindre Bompas puis la chapelle. (1h)

*** Pour raccourcir la balade, possibilité de faire votre départ plus haut à la chapelle Saint Guérin.**

Suivez le chemin qui mène au refuge de la Balme (1h30). Vous traversez le beau vallon de Foran au bord de l'Ormente et à travers les prairies.

2ème jour

Le lendemain, rejoignez le col du Mont Rosset et découvrez une vue plongeante sur la vallée, à travers forêt et alpages. Redescendre par le chemin. Puis suivez la signalétique chalet du Mont Rosset et chapelle Saint Guérin. Vous pouvez faire un détour par le lac de Portette en prenant le sentier montant sur la droite bien avant le chalet du Mont Rosset.

Retour par le même itinéraire de la chapelle au parking.

Pour ce deuxième jour, comptez un peu moins de 3h de marche (+1h30 avec le lac de la Portette).

A la fin de votre journée, terminez par une halte réconfortante au Chalet du Bresson, sur sa jolie terrasse ensoleillée !

Donnée issues du SCAN25® - © IGN – 2021

Sur la montagne de Tessens et les crêtes de Combe Bénite

21 km

+1302 m

-1294m

2546 m

1664 m

Niveau assez difficile

Sentiers parfois étroits et aériens.
Déconseillé aux personnes sujettes au vertiges et aux jeunes enfants (-10ans).



A la découverte de la montagne de Tessens !

1er jour

Départ du Chapieu, montez dans la montagne de Tessens en passant par le hameau de la Pesée et continuez jusqu'aux chalets du Boulissoir. Suivez le chalet de la Plagne puis bifurquez à gauche vers le col des Tufs Blancs, le col des Génisses et de la Grande Combe pour rejoindre le Cormet d'Arêches et le refuge de la Coire.
Profitez de la nuit en refuge pour reprendre des forces et partagez un moment de convivialité.
Une première journée de 10km et 730mD+

2ème jour

Pour la deuxième journée, partez du refuge de la Coire prenez direction la Pointe de Combe Bénite par le col de Corne Noire. Prenez la piste serpentant sur plusieurs virages vers le Crêt du Rey et passez par les chalets du Cormet.
Prenez le sentier sur la droite en laissant le lac de la Gouille sur votre gauche.
Continuez vers les crêtes en direction du col de Corne Noire puis prendre le sentier remontant sur l'arête vers la pointe de Combe Bénite. Redescendez par le lac de Guio, puis suivre Pra Plan avec un passage en dessous de la crête de la Messe. Poursuivez vers la Rochassière, le Chapelet et arrivez au Chapieu.
Une fin d'escapade de 11km et 650mD+.

Le refuge de l'Econdu peut accueillir des randonneurs, à 2,5km du Cormet d'Arêches. C'est aussi un grand départ pour de multiples randonnées.



Sur les crêtes du Quermoz et du Dzonfié - Nuit au refuge de la Coire

27 km

+1965 m

-1965 m

2455 m

1629 m



Niveau difficile

Pour les personnes aguerries. Sentiers parfois étroits et aériens.
Déconseillé aux personnes sujettes au vertiges et aux jeunes enfants.

Et si on partait sur une ligne de crête ? Une magnifique vue 360° s'offre à vous. Retour par les crêtes, les alpages et les forêts.

1er jour

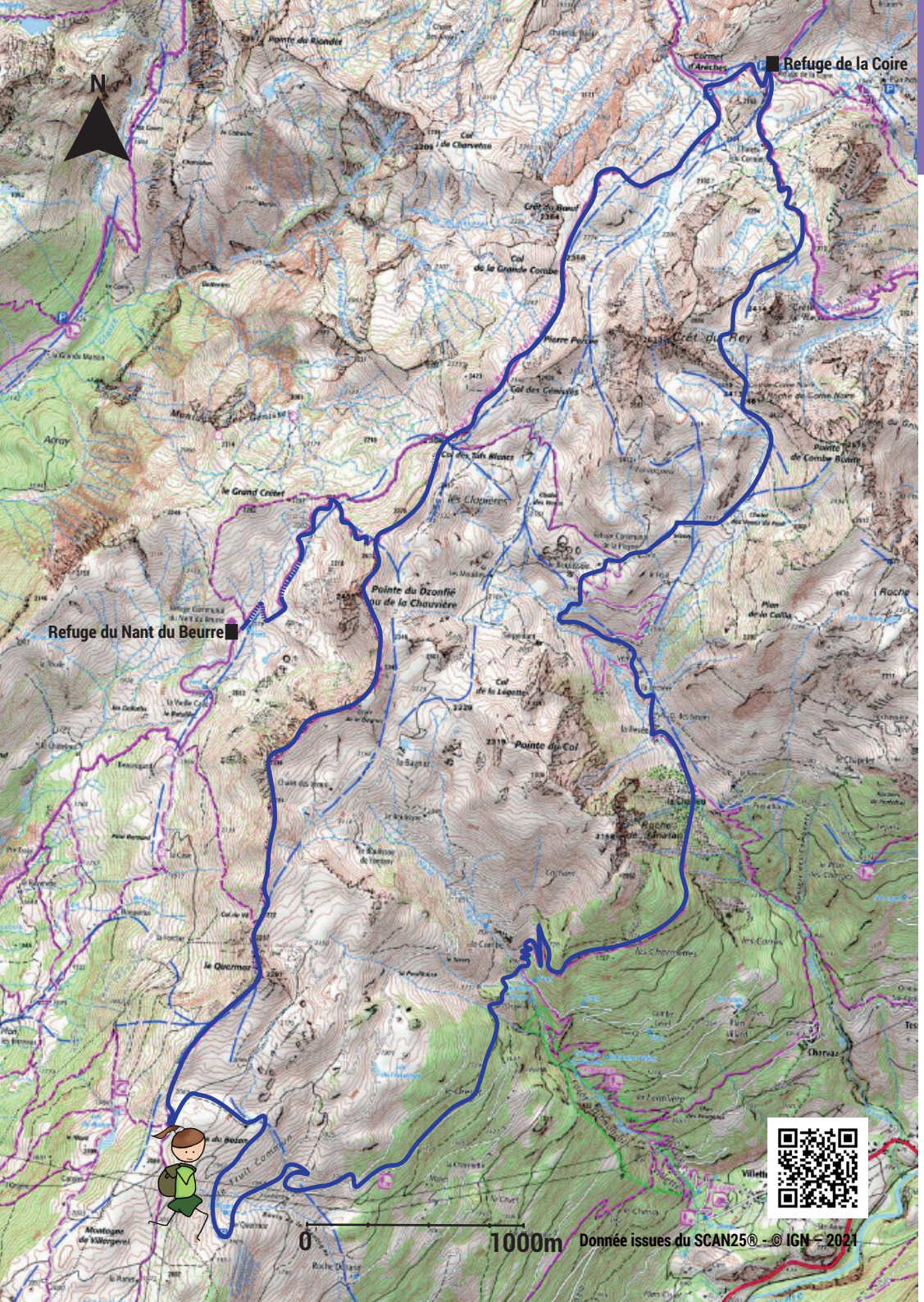
Départ du parking de la Fruitière au dessus de Montgirod. Prenez la direction du Quermoz via le passage de Bozon. Arrivez au Quermoz, suivez la ligne de crête vers le nord. La traversée est magnifique et aérienne, puis dernier raidillon jusqu'à la Pointe du Dzonfié. De retour sur le Grand Tour du Beaufortain, passez par le col des tufs Blancs et rejoignez le Cormet d'Arêches et le refuge de la Coire où vous passerez votre nuit.
(Si le cœur et les jambes ne sont pas fatigués, vous pouvez monter à la croix du Berger depuis le Cormet d'Arêches pour contempler une vue sur le beaufortain et ses lacs.)

Une première journée de 12km et 700mD+.

2ème jour

Le matin, prenez la direction de la Pointe de Combe Bénite par le col de Corne Noire. Admirez la vue plongeante en arrivant au col. Descendez en direction du lac de Grand Gau puis le chalet de la Plagne et suivre le Boulissoir. Vous traversez la vallée de la montagne de Tessens en continuant votre chemin vers le hameau de la Pesée puis le Chapieu. Arrivez au gros rocher, prenez le sentier en direction de la Combe / Roche de Janatan. Aux «Quatre chemins» prenez direction la Combe et continuez jusqu'à l'Orgère. Prenez le chemin descendant jusqu'à la route pastorale. Et continuez sur la route jusqu'au parking de la Fruitière.
Une deuxième journée de 15km 700mD+.

Vous pouvez faire une petite halte ou passer une nuit au refuge du Nant du Beurre. Après la Pointe du Dzonfié, prenez le chemin descendant à gauche.



A la découverte des refuges du Versant du soleil

24km

+1989 m

-1989 m

2567 m

1482 m

Variante par le lac de Portette et le col de la Charbonnière



Niveau difficile

Notre petit conseil : Prenez votre temps et montez à votre rythme !

Partez sur 2 jours en plein cœur du Versant du Soleil, et découvrez des paysages variés entre lacs, alpages, cols et sommets emblématiques de notre territoire.

1er jour

Départ du parking de Foran, prenez la direction du Mont Rosset. Le départ est raide. Suivez le refuge de la Balme, petite pause afin de reprendre des forces.
Variante : vous pouvez passer par le lac de Portette et le col de la Charbonnière (du hors sentier, renseignez-vous auprès d'un guide).
Puis suivez le refuge de Presset et nuit en refuge. Une magnifique vue vous attend sur ce site isolé, admirez la Pierra Menta et les aiguilles de la Nova qui vous entourent.

Une première journée assez intense avec 9km et 1200mD+. Possibilité de rejoindre le refuge de la balme en passant par le vallon de Foran, une journée moins difficile de 7km et 930mD+

2ème jour

Après une nuit au refuge de Presset. Prenez le sentier direction La Pierra Menta et passez par le lac d'Amour. Rejoindre le refuge de la Coire par le col du Coin. Possibilité de faire une petite pause au refuge pour reprendre des forces.
Redescendez à Laval puis prendre la route direction le pont des Lanches, traversez le Plan des Archers et Crêt Jourdan puis rejoindre la chapelle St Guérin.
Possibilité de laisser une voiture à Laval avant le départ de la randonnée afin d'éviter cette dernière portion.
Une deuxième journée avec peu de dénivelé positif 500mD+ mais plus longue (16km / 500mD+ et 1300mD-).

3 jours / 2 nuits en refuge : Suivez le même itinéraire. Avec une première nuit au refuge de Presset et une deuxième nuit au refuge de la Coire/ou de l'Econdu. Profitez-en pour aller au lac des Fées avant de rejoindre le refuge.

Donnée issues du SCAN25® - © IGN – 2021

Découverte de La Plagne avec une nuit au refuge du Mont Jovet

(Versant opposé, du côté de La Plagne)

17km

+1219 m

-1219 m

2557 m

1919 m

Niveau moyen

A partir de 10 ans.



Partez à la découverte des merveilleux paysages de la Plagne, entre crêtes, col et petits lacs. Passez une nuit dans un refuge, pour une expérience unique et inoubliable !

1er jour

Départ de Plagne Villages, montez en direction du col du Becoin et Roc de Becoin en passant par le col du Martinet, de là longez la crête des Etroits. Les passages quelques peu aériens sont magnifiques. Arrivez au Pas des Brebis, suivez le Mont Jovet et le refuge du Mont Jovet où vous passerez la nuit.

1ère journée : 7,5km 570mD+

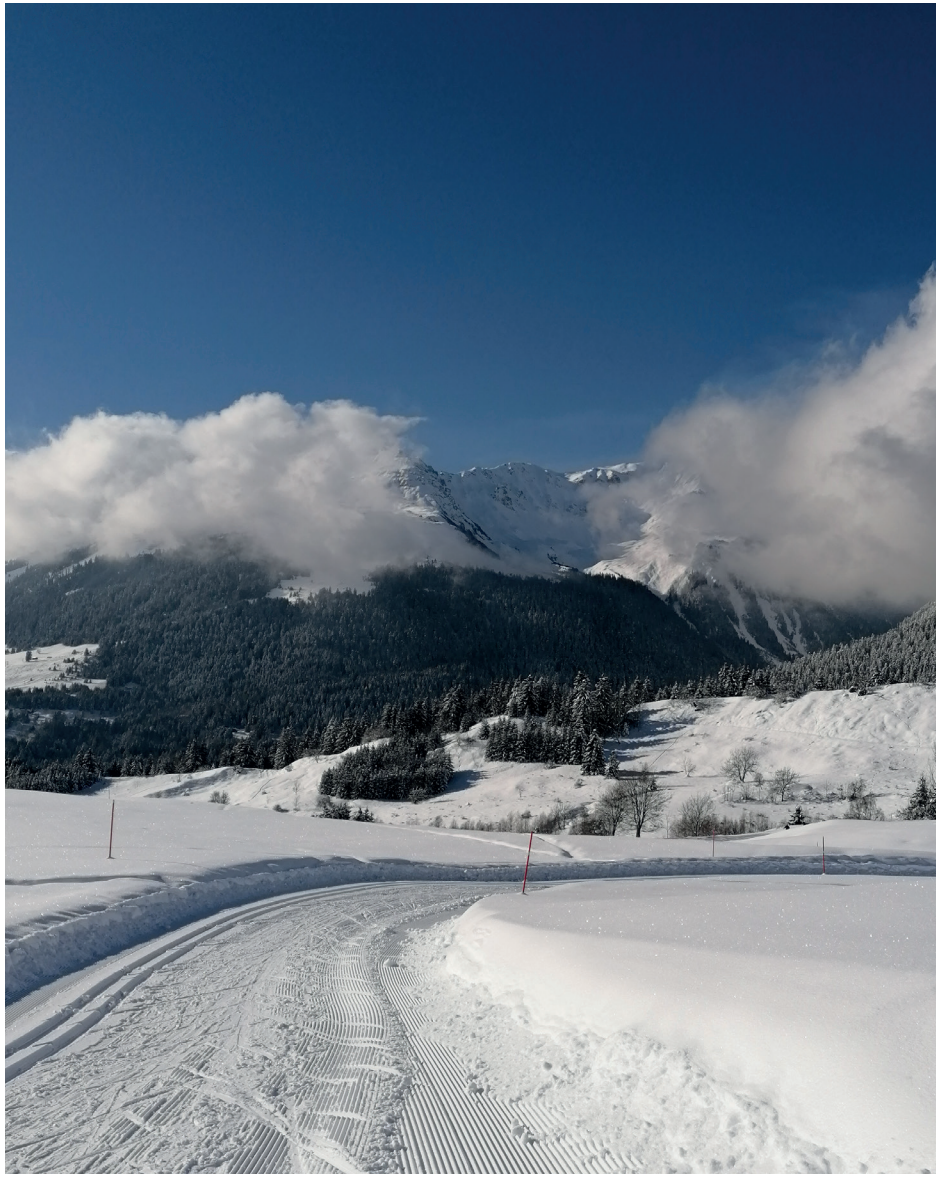
2ème jour

Après avoir passé votre nuit en refuge, partez en direction du col de Jovet puis direction le col du Lac en laissant sur la gauche le lac Bovet puis redescendez jusqu'au chalet de Prajourdan et remontez vers le chalet des Envers puis vers Plagne Aime 2000.

2ème journée : 10km 500mD+

Si vous souhaitez continuer à pieds jusqu'à Plagne Villages, traversez La Plagne par le front de neige. Ou sinon prenez le télémétro jusqu'à Plagne Centre puis le télébus (votre journée passera de 10km à 7km).

Donnée issues du SCAN25® - © IGN – 2021



Espace nordique de La Côte d'Aime - Valezan

En hiver, partez à la découverte des deux domaines nordiques et de loisirs du versant du soleil

DOMAINE NORDIQUE ET DE LOISIRS DE GRANIER

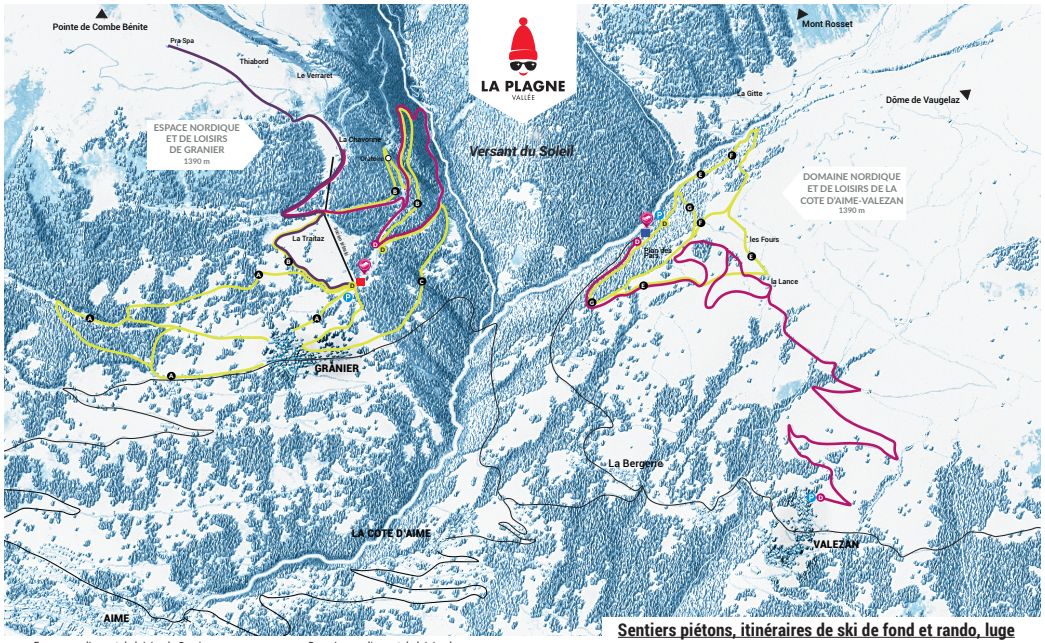
Au sommet du village de Granier, sur la route en direction du Cormet d'Arêches/Plan Pichu.

Ce beau domaine nordique s'étire sur les pentes du Versant du Soleil et domine la vallée de la Tarentaise. Un vrai petit coin de paradis s'offre à vous !
L'espace nordique de Granier est le site idéal pour les randonnées à pied ou en raquettes, le ski de randonnée ou ski nordique. Avec une zone ludique pour les plus petits. Pour vous restaurer, une buvette vous attend près de la zone ludique ou dans le village de Granier l'Auberge pourra vous accueillir.

DOMAINE NORDIQUE ET DE LOISIRS DE LA CÔTE D'AIME & VALEZAN

Depuis La Côte d'Aime puis la Bergerie sur la route de la montagne, au départ du Chalet du Bresson. Ou au départ de Valezan.

Laisser votre trace à raquettes ou en ski de fond sur l'espace nordique de la Côte d'Aime Valezan !
Un endroit tranquille, hors de la folie de la vie moderne.
Profitez de 4 itinéraires nordiques, d'itinéraires en raquettes et d'un parcours initiation au ski de randonnée (parcours balisé). Une piste de luge prend place à côté du chalet du Bresson (ouverture été & hiver : restauration/location matériel de ski de fond, raquettes et luges).



La charte du bon randonneur
Nos conseils



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 : une casquette ou chapeau, crème solaire, des lunettes de soleil, téléphone en cas de problème. De l'eau et de quoi se nourrir.
- Munissez-vous d'une carte IGN.

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

En refuge
- Réservation obligatoire.
- Respectez le lieu et le laisser propre à votre départ.
- Ramenez votre matériel personnel.

En cas d'accident : 112 ou 18 **Météo : 32 50**

Une sortie encadrée ?
Sollicitez l'un de nos guides et prévoyez votre escapade sur mesure :
- Aloïs Randonnée 07 82 10 30 49
- GB Montagne 06 42 08 53 35
- Ysa'Ipes Rando 06 79 68 26 18
- Compagnie des guides de la Vanoise 06 40 06 05 32

Refuge de la Balme :	06.84.35.07.41 www.refuge-balme-tarentaise.fr
Refuge de Presset :	06.87.54.09.18 https://refugedepresset.ffcam.fr
Refuge de la Coire :	06.82.12.40.42 https://lacoire.weebly.com
Refuge du Mont Jovet :	04.79.08.11.20 06.63.73.60.96
Refuge de L'Econdu :	06.82.05.86.41 www.refuge-econdu.com
Refuge Nant du Beurre :	06.82.70.26.99 https://refugedunantdubeurre.fr/

OT La Plagne Vallée
04.79.55.67.00
info.vallee@la-plagne.com

1139 avenue de Tarentaise
73210 AIME LA PLAGNE

@laplagnevallee
www.laplagne-vallee.com

© Office de tourisme de La Plagne Vallée, © La montagne de Tessens / Robin Chenu, © La Plagne / O. Allamand. Conception : Office de tourisme de La Plagne Vallée. Ne pas jeter sur la voie publique