

LÉGENDE - Keys

- Chalet-refuge Mountain refuge
- Informations - Office de Tourisme Information - Tourist office
- Restaurant d'altitude Altitude restaurant
- Site remarquable, panorama Site to be seen, panoramic view
- Musée Museum
- Eglise et chapelle Church
- Jumelles panoramiques gratuites Free panoramic binoculars
- Télésiège Chairlift
- Télécabine Gondola
- Téléphérique Cable car
- Funiculaire Funicular railway
- Navette Shuttle
- Piscine Swimming pool
- Tennis Tennis
- Parapente Paragliding
- Golf Golf
- Centre équestre Horse riding
- Piste de roller Roller track
- Table d'orientation Orientation table
- Rafting, canoë Rafting, canoeing
- Escalade, via ferrata Rock climbing
- Piste cyclable Cycle path
- Verger Orchard
- Lac (permis pêche obligatoire) Lake, fishing
- Départs de randonnées Hiking trails starting
- Poussettes tout terrain All terrain strollers



PANORAMA DE L'AIGUILLE ROUGE 3226 m
Panoramic view

Point culminant du domaine des Arcs avec un panorama exceptionnel sur les Alpes françaises, suisses et italiennes.
Attention : accès piétons uniquement. À R par téléphérique obligatoire.
1h : Arc 2000 > Aiguille Rouge
Coupe-vent et chaussures de marche conseillés.

Highest point of the Arcs domain with an exceptional panoramic view of the French, Swiss and Italian Alps.
Please note that a return ticket on the cable car is obligatory, foot passengers only.
1 hour : Arc 2000 > Aiguille Rouge.
Have a wind proof jacket and good shoes for walking.



REMONTÉES MECANIQUES
Lift timetable

PASS SÉJOUR 7 JOURS : 72 €
PASS SÉJOUR 7 DAYS: 72 €
Offrez-vous l'accès à l'ensemble du domaine d'été (excursion à l'Aiguille Rouge incluse) et bénéficiez de nombreux avantages en station.
Existe aussi en pack famille.

FUNICULAIRE BOURG SAINT MAURICE <-> ARC 1600
Pré-ouvertures :
Week-end du 21 et 22 juin : Funiculaire (9h-17h) + télésiège Cachette à Arc 1600
Semaine du 28 juin au 4 juillet : Funiculaire (9h-17h) + télésiège Cachette à Arc 1600 + télécabine Longagne et télésiège Vallandry à Peisey-Vallandry
8h30 - 19h30 (départ toutes les 30 minutes)

Ligne	Type	DU 05 JUILLET AU 30 AOÛT				Séjour	
		SAINT MAURICE	ARC 1600	ARC 1950	ARC 2000	SAINT MAURICE	SAINT MAURICE
Bourg Saint Maurice - Arc 1600	Funiculaire	●	●	●	●	8:30 - 19:30	Toutes les 30mn Every 30mn
ARC 1600 - Arc 1800	Cachette	●	●	●	●	8:30 - 12:50 / 13:20 - 16:40	
ARC 1800 - Arc 1950	Transarc 1 et 2	●	●	●	●	9:15 - 12:50 / 13:20 - 16:40	
ARC 1950 - Arc 2000	Arcabulle	●	●	●	●	9:30 - 12:45 / 13:15 - 16:40	
ARC 2000 - Arc 1950	Cabriolet	●	●	●	●	9:15 - 12:45 / 13:15 - 17:00	
ARC 2000 - Arc 1800	Varet	●	●	●	●	9:30 - 12:45 / 13:15 - 16:20	
ARC 2000 - Arc 1600	Aiguille Rouge*	●	●	●	●	9:45 - 12:45 / 13:15 - 16:20	
PEISEY-VALLANDRY - Vallandry	Vallandry	●	●	●	●	9:00 - 12:45 / 13:15 - 16:50	
PEISEY-VALLANDRY - Longagne	Longagne	●	●	●	●	9:00 - 12:15 / 13:15 - 18:00	
PARADISKI - Vanoise Expresse	Vanoise Expresse	●	●	●	●	9:00 - 12:15 / 13:30 - 17:50	

Aiguille Rouge* : Accès exclusif aux piétons. Pedestrian access only
● Ouvert / Open ● Fermé / Closed

Les titres de transport pour les remontées mécaniques sont en vente aux départs des remontées mécaniques (tickets uniquement), aux points de vente du funiculaire à Bourg-Saint-Maurice, du Châlet des Villards à Arc 1800, d'Arc 1950 et de Vallandry et dans les offices de tourisme d'Arc 1600 et Arc 2000.
Lift passes are sold at sales points of the funicular in Bourg Saint Maurice, Châlet des Villards in Arc 1800 and Vallandry and tourist office Arc 1600 and Arc 2000.

NAVETTES INTER-STATIONS
GRATUITES ÉTÉ 2014
Free shuttles summer 2014

Inter-stations aux Arcs et Hiver-villages à Peisey-Vallandry.
Horaires disponibles dans les Offices de Tourisme.
Les enfants mesurant moins de 1m25 non accompagnés d'un adulte ne sont pas admis sur les télésièges.
Ouvertures susceptibles de modification en fonction des conditions météo.

Free shuttles in the Arcs and Peisey-Vallandry. Timetables available in all local tourist offices.
Children under 125cm must be accompanied by an adult at all times. Lift openings subject to weather conditions.

LES ARCS - Horaires du 05/07 au 30/08 :
Arc 1600 - Arc 1800
> de 8h45 à 19h45 départ toutes les heures
Arc 1600 - 1950 - Arc 2000
> de 8h30 à 19h30 toutes les heures
Arc 1800 Charvet - Chantel
> horaires disponibles dans les Offices de Tourisme

PEISEY-VALLANDRY - Horaires du 05/07 au 30/08 :
Peisey - Télévillage - Roscos
> de 9h30 à 17h45 toutes les demi-heures
Landry - Plan-Peisey
> à partir de 8h15 (4 montées, 3 retours).
Détail à l'Office de Tourisme

Le domaine skiable s'améliore pour votre confort, veuillez vous excuser pour les perturbations occasionnelles.
Ski area is being improved. We are sorry for any inconvenience caused by summer building works.

RESTAURANTS
D'ALTITUDE ET REFUGES
Mountain restaurants, mountain refuges

- 1 Les Chalets de l'Arc > Refuge de Rosuel (PNV) +33 (0)4 79 04 15 40
- 2 Bellou La Fumée > Refuge de la Martin (PNV) +33 (0)4 79 07 29 13
- 3 Le Sanglier qui fume > Refuge du Thuria (PNV) +33 (0)6 03 30 41 42
- 4 L'Arpette > Refuge du Mont Pourri (Ca) +33 (0)4 79 07 45 80
- 5 Chalet Grillette > Refuge d'Entre Le Lac +33 (0)4 79 00 63 05
- 6 L'Aiguille Grive > Les Enfants terribles +33 (0)4 79 07 90 25

PRÉPARATIFS
Before going

La randonnée en montagne n'est improvisée pas. L'utilisation de cartes vectorielles plus spécifiques (Boussolles, itinéraires, 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'environnement.

PRÉCAUTIONS
• Évitez de partir seul et informez vous 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 reproduction en s'imposant des pauses.

EQUIPEMENTS
• Ayez un équipement adapté à la montagne : bonnes chaussures, lunettes de soleil, crème solaire, coupe-vent, chapeau. Prévoyez aussi quelques articles.
• Dans vos sacs, prévoyez des vêtements chauds et de la laine.
• Moteurs conseillés pour se préserver et renforcer l'équilibre.

MÉTÉO : N'oubliez pas de consulter la météo locale au : +33 (0)9 92 68 02 73 / 32 50

PRÉCAUTIONS
• Avoid going alone and always tell someone else where you are going and what time you plan to be back.

EQUIPEMENTS
• Make sure you have an appropriate equipment for hiking your mountain outfit: good shoes, sunglasses, sun protection cream, wind proof jacket, hat. Take extra care with the packing you do.
• Take warm and weather clothes in your bag and some water to drink.

WEATHER : Don't forget to check the weather forecast before going out : +33 (0)9 92 68 02 73 / 32 50



SENTIERS DE RANDONNÉES - Hiking trail

Destination To	N° sentier* Route N°	Description	Durée Length mn	Difficulté Difficulty	Altitude départ/arrivée Altitude	Couleur ballastage Color	Informations Information
► Départ Arc 1600 : Place du Soleil / Starting from Place du Soleil							
Bourg Saint Maurice	1	Suivre le chemin qui mène à l'hôtel Alcaïdien, prendre la direction de Plan Peisey / 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	●	1600m/800m	jaune	Itinéraire qui traverse de superbes villages et montagnettes : La Chenal, La Grange, Le Crey et Montrignon... pour arriver à la Chapelle Notre Dame de Tout Pouvou offrant un joli point de vue.
BSM par Courbaton	2	Passerelle en bois située sous le funiculaire, suivre Courbaton.	1h30	●	1600m/800m	jaune	Itinéraire en lisière de la forêt de Malgoveri. Passage à proximité de la borne amoriale.
Courbaton	3	Passerelle en bois située sous le funiculaire, suivre Courbaton.	15 mn	●	1600m/1582m	jaune	Point de vue à la chapelle Notre Dame de Tout Pouvou.
Arc 1600 par le chemin Bellecôte	4	Suivre le chemin des Espagnols.	45 mn	●	1600m/1800m	jaune	Balade en famille et en forêt.
Arc 1800 par le chemin des Espagnols	5	Suivre col des Frettes par le sentier du Rocher Fendu, à droite du télésiège de la Cachette.	1h	●	1600m/1800m	jaune	Chemin balcon en forêt agréable vue sur la vallée.
Col des Frettes	6	Suivre col des Frettes par le sentier du Rocher Fendu, à droite du télésiège de la Cachette.	2h10	●	1600m/2384m	jaune	Vue sur la Vallée, Promenade agréable en forêt. Route carrossable.
Notre Dame des Vermettes	7	Suivre Notre Dame des Vermettes par le sentier du Rocher Fendu.	3h10	●	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 Vermettes, 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	8	Suivre le sentier des Deux Têtes, sommet Combettes, chalets Béguin et la piste Mont Blanc.	2h	●	1600m/2200m	jaune	Balade en famille à proximité du rocher d'escalade. Sentier entre rochers et forêt d'Arolles.
► Départ Arc 1800 : Face à l'hôtel du Golf / Starting in front of hotel 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	●	1800m/849m	jaune	Beau panorama sur la chaîne du Mont Blanc et la Haute Tarentaise.
Arc 1600	10	Prendre la direction du centre Bernard Tailleur puis le chemin de Bellecôte.	1h	●	1800m/1600m	jaune	Itinéraire qui traverse de superbes villages et montagnettes, la petite Chal, Montvenix, le Villaret... Possibilité de visiter la maison de la pomme au village de la Chal. Chemin emprunté également par les vététistes.
Peisey Vallandry	11	Route des Espagnols, direction le jardin enfants, Village du Chantal, route des Espagnols, suivre le chemin carrossable vers La Berge.	1h	●	1800m/1600m	jaune	Balade en famille et en forêt. Emprunt d'une portion de route départementale.
Tour du golf	12	Prendre direction Chantemouche, à l'hôtel Mercure prendre la route des Espagnols.	1h	●	1800m/1600m	jaune	Balade en famille et en forêt. Vue sur la vallée.
Col des Frettes	13	Direction les tennis puis village du Chantal. Suivre chemin col des Frettes.	2h30	●	1800m/2384m	jaune	Route goudronnée. Possibilité d'accès en voiture.
Col du Grand Renard	14	2/Gare intermédiaire du Transarc, puis suivre le chemin du col du Grand Renard.	2h30	●	1800m/2425m	jaune	Balade accessible aux familles.
Chapelle Notre Dame des Vermettes	15	1/Suivre village du Chantal, passer sous la télécabine du Transarc puis suivre la forêt de Blanche Murée et la bergerie du Rey, descende sur Notre Dame des Vermettes en traversant le téléski de la Combe.	2h30	●	1800m/1805m	jaune	Vue sur l'ensemble du golf et le Mont Blanc.
Col d'Entreporte	16	2/Suivre Chantemouche, prendre le départ du Tour du Golf. Prendre le chemin de Notre Dame des Vermettes.	3h	●	1800m/2389m	jaune	Vue sur le Mont Blanc et l'Aiguille Rouge chemin escarpé et décor très minéral.
Col de la Chal	17	Suivre le chemin de Notre Dame des Vermettes puis le col de l'Entreporte.	3h	●	1800m/2389m	jaune	Vue sur la vallée de l'Arc et le Mont Pourri.
L'Aiguille Grive	18	Sommet Transarc. Suivre le chemin du col de la Chal.	30 mn	●	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).
Lac des Moutons	19	Sommet Transarc. Suivre le chemin de l'Aiguille Grive.	50 mn	●	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...

Destination To	N° sentier* Route N°	Description	Durée Length mn	Difficulté Difficulty	Altitude départ/arrivée Altitude	Couleur ballastage Color	Informations Information
► Départ Arc 1950 / Arc 2000 : Sommet du Cabriolet / Starting from the top of Cabriolet							
Arc 1600	20	À gauche du Cabriolet en direction de la télécabine du Varet prendre le chemin du Canal.	2h	●	2140m/1600m	jaune	Sentier balcon vue sur la station de la Rosière.
Tour du Drosset	21	Prendre le chemin Tour du Drosset après l'entrée du parking du Mont Blanc.	1h30	●	2140m/2300m	jaune	Magnifique vue sur le Mont Blanc et la forêt des Arolles.
Refuge du Thuria	22	Prendre le chemin « refuge du Turia » à proximité du parking du Mont Blanc.	3h50	●	2140m/2428m	jaune	Vue sur la vallée de Sainte-Foy-Tarentaise.
Sentier des Lacs	23	Départ à proximité du Lac de Saint Jacques suivre le sentier des lacs. Possibilité de prendre le téléphérique de l'Aiguille Rouge.	2h	●	2140m/2630m	jaune	Calme et fraîcheur des lacs de montagne.
Refuge du Mont Pourri	24	Départ place Olympique près du tapis roulant suivre sentier du Mont Pourri.	3h05	●	2140m/2630m	jaune	Vue sur les glaciers et lac de la Plagne (refuge gardé).
Grand Col	25	Place Olympique suivre la direction du refuge du Mont Pourri puis le sentier du Grand Col après le lac Marlou.	3h	●	2140m/2630m	jaune	Tres bons marcheurs. Vue sur le glacier du Turia.
Col de la Chal	26	Place Olympique, suivre le sentier des Lacs puis le sentier du col de la Chal.	2h	●	2140m/2545m	jaune	Ambrance de haute montagne.
Aiguille grive	27	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 (dureté de la randonnée 50 min).	3h40	●	2545m/2732m	jaune	Panorama à 360° sur la vallée de la Tarentaise et le massif du Mont Blanc.
► Peisey-Vallandry : Départ de Vallandry / Starting from Vallandry							
Arc 1800	28	Suivre la route des Espagnols, après l'Office de Tourisme, 1ère route à gauche.	45 mn	●	1600m/1800m	jaune	Calme et fraîcheur de la forêt, route goudronnée ouverte à la circulation.
Le Martorey - Le Villaret	29	Suivre la route de Barmont, entrer dans Vallandry, après les 2 virages, continuer jusqu'aux locaux des remontées mécaniques. Passer la barrière verte.	45 mn	●	1600m/1800m	jaune	Forêt et montagnettes, route goudronnée, vue sur la vallée.
Landry	30	Peu après Barmont prendre le chemin forestier qui descend et suivre la route de Barmont.	2h30	●	1600m/1297m	jaune	Voûte de hameaux savoyards. Retour par le téléphérique de Longagne.
► Peisey-Vallandry : Départ de Plan Peisey / Starting from Plan Peisey							
ND des Vermettes	31	Suivre chemin des Vermettes, après le hameau du Vieux Plan, prendre à gauche.	1h	●	1600m/1805m	jaune	Route d'Alpage. Belle vue sur la vallée de Peisey-Nancroix et la chaîne de Bellecôte. Découverte de l'art baroque.
Col d'Entreporte	32	Départ à 50 mètres de la chapelle, suivre le chemin Notre Dame des Vermettes.	3h	●	1600m/2389m	jaune	Magnifique panorama. Randonneurs expérimentés uniquement.
Sentier de la Mine aux Cascades	33	Départ depuis le Pont Baudin, prendre l'allée de mélèzes.	1h30	●	1600m/1573m	jaune	Un itinéraire à travers les montagnettes et le cirque glaciaire.
Lac de la Plagne	34	Départ depuis le refuge de Rosuel. A droite prendre le sentier qui monte en pente douce.	3h	●	1556m/2145m	jaune	Belle randonnée en famille dans le Parc National de la Vanoise, à la découverte de la vie pastorale (refuge gardé).
► Départ de Villaroger / Starting from Villaroger							
Sentier des Hauts de Villaroger	35	Départ depuis le parking de la Maison de la Réserve située au Hameau du Planay.	3h45	●	1210m/1530m	vert	Grande boucle avec 18 tables de lecture : grande richesse faunistique et floristique. Les deux espèces emblématiques de la réserve sont le Tétralyx et le Trefle des Rochers.
Le Planay	36		1h45	●	1210m/1900m	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.

Les Arcs Paradiski

RANDO ÉTÉ '14



OFFICE DE TOURISME
Tourist Offices

Bourg-Saint-Maurice +33 (0)4 79 07 12 57
Point info des Chapeux +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 07 81 58
Arc 2000 +33 (0)4 79 07 13 78
Peisey Vallandry +33 (0)4 79 07 94 28
Remontées mécaniques +33 (0)4 79 04 24 00

www.lesarcs.com
www.peisey-vallandry.com
www.bourgsaintmaurice.com

Direction de la publication : Les Arcs - Bourg Saint Maurice Tourisme
Sage Social : 106 place de la gare 73100 Bourg Saint Maurice
Crédits photos : M. Peysey - OT Bourg Saint Maurice - LJCPC
ADS - OT Peisey Vallandry
Conception graphique : Valibus.com // Impression : Edelweiss
Document non contractuel - Ne pas jeter sur la voie publique



LA VALLÉE DES GLACIERS

Le site naturel des Chapeux 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 mytique «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 !



HORAIRES DES NAVETTES ÉTÉ '14

Du 12 juillet au 24 août.
Liaison navette
Bourg Saint Maurice / Les Chapeux
Départ 7h55 - retour 18h10 - 5€ (gare routière quai n°5)

Les Chapeux	Séze	Ville des Glaciers	parking des Mottets	Les Lanchettes	Les Lanchettes	parking des Mottets	Ville des Glaciers	Séze	Les Chapeux
08:30	08:40	08:50	09:10	09:15	09:20	09:25	09:30	09:35	09:40
09:05	09:15	09:25	09:45	09:50	09:55	10:00	10:05	10:10	10:15
09:40	09:50	10:00	10:20	10:25	10:30	10:35	10:40	10:45	10:50
09:25	09:35	09:45	10:05	10:10	10:15	10:20	10:25	10:30	10:35
10:15	10:25	10:35	10:55	11:00	11:05	11:10	11:15	11:20	11:25
10:50	11:00	11:10	11:30	11:35	11:40	11:45	11:50	11:55	12:00
11:00	11:10	11:20	11:40	11:45	11:50	11:55	12:00	12:05	12:10
11:25	11:35	11:45	12:05	12:10	12:15	12:20	12:25	12:30	12:35
12:10	12:20	12:30	12:50	12:55	13:00	13:05	13:10	13:15	13:20
13:55	14:05	14:15	14:35	14:40	14:45	14:50	14:55	15:00	15:05
14:05	14:15	14:25	14:45	14:50	14:55	15:00	15:05	15:10	15:15
14:40	14:50	15:00	15:20	15:25	15:30	15:35	15:40	15:45	15:50
15:05	15:15	15:25	15:45	15:50	15:55	16:00	16:05	16:10	16:15
15:35	15:45	15:55	16:15	16:20	16:25	16:30	16:35	16:40	16:45
16:00	16:10	16:20	16:40	16:45	16:50	16:55	17:00	17:05	17:10
16:40	16:50	17:00	17:20	17:25	17:30	17:35	17:40	17:45	17:50
17:15	17:25	17:35	17:55	18:00	18:05	18:10	18:15	18:20	18:25
17:30	17:40	17:50	18:10	18:15	18:20	18:25	18:30	18:35	18:40

Du 05 au 11 juillet et du 25 au 29 août
Départ des Chapeux : 9:30 - 10:40 - 11:50 - 14:00 - 15:10 - 16:20
Départ des Lanchettes : 10:05 - 11:15 - 12:25 - 14:35 - 15:45 - 16:55
Départ de la Ville des Glaciers : 10:20 - 11:30 - 12:40 - 14:50 - 16:00 - 17:10

Navette Bourg-Saint-Maurice - Les Chapeux :
Départ 9h et retour 17h30 (départ devant le point informations des Chapeux)

Tarif : 3,6€ / personne le trajet A/R
Gratuit pour les - de 12 ans
Billettes auprès des chauffeurs ou au point informations.

Des Chapeux à la Ville des Glaciers : afin de sauvegarder ce site protégé, l'accès aux véhicules est interdit de 8h30 à 17h30 du 12 juillet au 24 août sous peine d'amendes.

REFUGES MOUNTAIN RESTAURANTS D'ALTIITUDE

> Auberge de la Nova +33 (0)4 79 89 07 15	> Refuge du Plan de la Lai +33 (0)4 79 89 07 78
> Gîte Coeur du Soleil +33 (0)4 76 31 30 22	> Refuge de Presset +33 (0)6 87 54 09 18
> Refuge des Mottets +33 (0)4 79 07 01 70	> Refuge de la Balme +33 (0)6 84 35 07 41
> Refuge Robert Blanc +33 (0)4 79 07 24 22	> Hospice du Petit Saint Bernard +33 (0)6 12 19 19 76
> Refuge de la Croix du Bonhomme +33 (0)4 79 07 05 28	> Chalet du Cornet +33 (0)6 83 09 78 71

SENTIERS DE RANDONNÉES - Hiking trails

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 inscrits sur les panneaux de signalétique en place.
** Les durées sont données à titre indicatif et, sauf mention contraire, n'incluent pas le retour.

Please note that you undertake to follow these routes at your own risk.
* The route numbers on this map may help you plan your outing but please note they DO NOT appear on the signs around the mountain.
** All walking times are approximate only and unless otherwise stated do not include the return journey.

Destination To	N° sentier* Route N°	Description	Durée** Length mn	Difficulté Difficulty	Altitude départ/arrivée Altitude	Couleur balisage Color	Informations Information
► Départ Bourg-Saint-Maurice / Starting from Bourg-Saint-Maurice							
La Ballastière par la voie verte	1	D220 / Route d'Hauteville-Gondon. Direction : base internationale d'eaux vives.	30 mn	1	785m/750m	Jaune	Depuis la base internationale d'eaux vives, suivre à pied ou en vélo la voie verte qui descend en direction de Landry. Balade agréable le long de l'Isère.
Chapelle Notre-Dame de Tout-Pouvoir	2	D84 / Route de Montriond : prendre la direction du pont de Montriond. Suivre la chapelle Notre Dame de Tout-Pouvoir.	30 mn	1	810m/910m	Jaune	Sentier facile avec vue panoramique sur les hameaux du Versant du Soleil.
Vulmix	3	D86 / Suivre la route de Vulmix, suivre La Résidence	30 mn	1	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	45 mn	1	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 nord point de la Coprogative Laitière, prendre la direction du Cornet de Roselend. Après le Châtelard, tourner à gauche en direction des Échines Dessus puis du Fort du Truc, puis suivre la route carrossable (portion étroit et non goudonnée). Se garer au parking du Fort de la Platte.	4h A/R	2	810m/2530m	Jaune	Superbe randonnée dans un cadre magnifique où vous découvrirez une succession de lacs d'origine glaciaire.
Sentier Balcon des sources de l'Arbonne	6	Variante : Départ depuis la Chapelle de la Trinité.	4h	2	810m/2530m	Jaune	
	7	Départ depuis le Parking de la Thuille de Vulmix. Prendre la direction de la forêt domaniale de l'Arbonne, la cascade de Vogel puis l'alpage de Lancelard (borne ONF 87). Suivre la route pastorale, traverser le torrent du Nant Blanc, suivre Le Chaletet 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'Échalion (1482m). Après 30 mn de descente, traverser l'Arbonne et continuer sur la route forestière. Variante en direction de Bonneval-Les-Bains : suivre les Échines Dessus.	4h	2	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.
► Départ Séze (N90 direction Séze) / Starting from Séze							
Séze par les Marais	8	Skate-Park et Allée Haret. Prendre le chemin qui serpente à travers la forêt et permet d'arriver à proximité du camping Le Versoyen. Traverser la route en direction du lieu-dit Trèves et de la Filature Arpin	1h	1	810m/865m	Jaune	Entre Bourg-Saint-Maurice et Séze, une promenade à travers la forêt des Marais. Des panneaux didactiques placés çà et là, vous expliquent l'écosystème.
Circuit de la Censette Cécile	9	Départ depuis le pont du Reclus, en face du camping à l'entrée de Séze. Suivre le sentier - les traces des Ducs de Savoie - puis Saint Germain par la voie romaine en passant par le pont du Mont Le Villaret et Le Cottier. Suivre la route goudonnée 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	1	900m/1335m	Jaune	A 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. A la croix du Breuil suivre la rue du Moulin. Aller jusqu'au hameau, 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 Barrillon. Retour à Séze en suivant la signalétique.	1h30 - 2h	1	900m/1100m	Jaune	Après le Noyeray sur la droite, vous trouverez un parc avec des daims appartenant à un habitant du hameau.
Sentier des Ecuréuls	11	Départ depuis l'Office de Tourisme, prendre à droite le chemin des Épinos qui passe en contres du parking des Penitents. Aller jusqu'au pont des Chevres, 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 Ecuréuls pour ensuite monter le sentier en direction de la forêt du Plan de la Tine. Descendre vers le pont des Chevres. Retour par le même chemin.	2h	1	900m/1073m	Jaune	Sentier qui traverse la forêt de Malgover, composée de sapins, d'épicéas et de mélèzes. La rivière de l'Isère est peuplée de truites Fario de souche méditerranéenne.
► Départ de la Vallée des Chapeux (D902 direction Vallée des Chapeux - Cornet de Roselend) / Starting from valley of Chapeux							
Col de la Sauc	12	Direction le Cornet de Roselend. Parking du refuge du Plan de la Lai. Prendre le GR5 qui serpente dans les alpages.	2h30	1	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 de Grand Fond et Col de Presset	13	Direction le Cornet de Roselend. Parking du Cornet de Roselend. Prendre la route EDF qui mène dans la combe de la Neuva. Traversée de ruisseau. Pierrier dans la dernière partie de l'itinéraire.	3h	1	1967m/2671m	Jaune	Ambiance de haute montagne. Au col du Grand Fond, très belle vue sur la chaîne du Mont Blanc, l'Aiguille des Glaciers, la Nova, la Pierra Menta...
Col de la Croix du Bonhomme	14	Direction les Chapeux. Parking des Chapeux. 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 Varrazo. Itinéraire du Tour du Mont Blanc.	3h	1	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 l'Aiguille des Glaciers et le massif du Mont Blanc.

DIFFICULTÉ - Difficulty

Destination To	N° sentier* Route N°	Description	Durée** Length mn	Difficulté Difficulty	Altitude départ/arrivée Altitude	Couleur balisage Color	Informations Information
Lac de Mya	15	Direction les Chapeux. Parking des Chapeux. Prendre le chemin qui débute à côté de l'Auberge de la Nova et serpente à travers le versant. Chalets de la Raja. Itinéraire du Tour du Mont Blanc. Chalets du Petit Mont Blanc.	3h	1	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 Chapeux.
Refuge Robert Blanc	16	Direction les Chapeux et la Ville des Glaciers. 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	1	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 Chapeux et la Ville des Glaciers. 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	1	1789m/2516m	Jaune	Beau panorama sur l'Aiguille des Glaciers, le massif du Mont Blanc et le refuge Robert Blanc.
Col de l'Ouilleon	18	Direction les Chapeux et la Ville des Glaciers. 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	1	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'Ouilleon sur la vallée de Tarentaise, le massif de la Vanoise...

Destination To	N° sentier* Route N°	Description	Durée** Length mn	Difficulté Difficulty	Altitude départ/arrivée Altitude	Couleur balisage Color	Informations Information
► Départ de la Côte d'Aime (D86 direction Valezan - La Côte d'Aime) / Starting from Côte d'Aime							
Montméry	19	A la maine prendre la direction de la Saiz. 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	1	1000m/1150m	rouge	Autre variante : à la Petite Bergerie prendre le sentier qui monte et suivre le tracé orange qui passe par Pré-Girold et redescend au bout du Cheu Lreu et rejoint la Mairie. A voir la Chapelle de la Sciaz, Montméry qui a gardé son architecture traditionnelle, chapelles et bachelas.
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 Forand 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	1	1400m/1600m	non	Panorama sur le domaine nordique, la vallée et les montagnes.
Saint Guérin Chapelle	21	Prendre la direction de 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 Forand. Stationner au parking après les chalets. Suivre le GR5.	2h	1	1400m/1600m	non	Sentier balcon sur la gorge de l'Ormente, vue sur la vallée de la Tarentaise
Refuge de la Balme	22	Prendre 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 Forand. Stationner au parking après les chalets. Suivre le GR5.	2h	1	1680m/2010m	rouge	Le refuge de la Balme (gardé en été) se situe au pied de la Pierra Menta. Gartantua, au cours de ses pérégrinations, trebuchait 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 rolaire rocheuse et la brèche de Parozan, visible depuis le fond de la Combe de la Neuva (refuge C.A.F. garde et petite restauration). Calme du lac et vue superbe sur la Pierra Menta.
Refuge du Presset	23	Prendre 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 (2477m). Suivre le sentier pour accéder au refuge.	1h	1	2010m/2514m	Bois et GR rouge Blanc	

Destination To	N° sentier* Route N°	Description	Durée** Length mn	Difficulté Difficulty	Altitude départ/arrivée Altitude	Couleur balisage Color	Informations Information
► Départ Col du Petit-Saint-Bernard (N90 direction La Rosière - Col du Petit-Saint-Bernard) / Starting Petit Saint-Bernard							
Lac Sans Fond	24	N90 : Direction La Rosière / col du Petit-Saint-Bernard.	1h30	1	2153m/2456m	non	Randonnée en frontière italienne à travers les alpages. Belle vue sur la vallée de Haute-Tarentaise, le massif du Mont Blanc... Vue sur le Mont Blanc (4807m). Statue de l'Abbé Chanoux au-dessus de l'Hospice. La Chanoussia est un jardin Alpin à 2188m, il comptait 4500 espèces de plantes de montagne en 1897, et compte aujourd'hui 1200 variétés différentes.
Sentier botanique du plateau du Saint-Bernard	25	Parking du col du Petit-Saint-Bernard. Le sentier commence derrière l'Hospice du Petit-Saint-Bernard.	45 mn	1	2153m	non	

LÉGENDE - Keys

- Restaurant d'altitude Mountain restaurant
- Châlet-refuge Mountain refuge
- Informations - Office de Tourisme Information - Tourist office
- Eglise et chapelle Church
- Piscine Swimming pool
- Tennis Tennis
- Parapente Paragliding
- Centre équestre Horse riding
- Piste de roller Roller track
- Rafting, canoë Rafting, canoe
- Escalade, via ferrata Rock climbing
- Piste cyclable Cycle path
- Funiculaire Funicular railway
- Navette Shuttle
- Départs de randonnées Hiking trails departure
- Lac (permis pêche obligatoire) Lake, fishing
- Tour du Mont Blanc TMB
- Sentier de Grandes Randonnées GR5
- Autres sentiers

Météo France Savoie +33 (0)8 92 68 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