

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 "E escapades 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
- 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

- 2 Quermoz
- 10 Roche à Janatan
- 16 Croix du Berger
- 17 Crêt du Rey
- 24 Refuge de la Balme
- 25 Mont Rosset
- 26 Lac de Portette
- 28 Lac & refuge de Presset
- 37 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. 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.

SECTEUR DES BIEFS

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.

BOULCE DE MONTADRY 32	7,5km	2h	1400m	500m
-----------------------	-------	----	-------	------

200m 1589m

SECTEUR MACOT

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.

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

SECTEUR VALEZAN

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".

SENTER DES MINES 33	2h	735m
---------------------	----	------

SECTEUR BONCONSEIL / BELLENTRE

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 village).

SENTER DE LA POUPÉE 37	4km	2h	880m	190m
------------------------	-----	----	------	------

Secteur MONTGIROD-CENTRON

Destination	N°	Difficulté	Distance	Temps	Alt. départ	Dénivelé (m)
SENTIER DE L'EAU	1	Facile	5km	2h	1200m	300m
SENTIER DU QUERMOZ	2	Difficile	7km	5h	1120m	1000m

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".

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

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	Facile	4 km	1h30	590m	
SENTIER DU VILLARET	4	Moyenne	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.

Départ depuis le parking au niveau des molaks à l'entrée du village. Traverser le Villaret en suivant la rue principale jusqu'aux vergers à la sortie du village. Suivre le balottage boudé du Villaret jeune et vert. Passage en sous-bois et sur l'ancienne voie Sarde et retour sur la route de Montgirod. Après le croisement de la route des vignes qui mène à Villetette, prendre à gauche en direction du Villaret et de la chapelle St Jean Baptiste. ATTENTION : sentier qui comporte quelques difficultés, passages étroits et caillouteux à éviter par mauvais temps.

FAMILLE

- 1 Sentier de l'eau
- 5 Sentier de la Glière
- 15 Plan Pichu
- 19 Sentier du Grand Bief
- 20 Chapelle Notre-Dame-du-Foyer
- 21 Sentier des Vignes
- 23 Promenade de Foran
- 33 Sentier des Mines

Secteur VILLETTE

* Suivre sur le terrain la signalétique du sentier

SENTIER PROMENADE DE LA GLIÈRE (22-23)*	5	Facile	1,5km ou 3km	45min ou 1h30	800m	200m
SENTIER DE LA COMBE (21)*	6	Difficile	12km	5h	800m	1000m

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

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.

Départ du parking de la Glière. Passer le pont et continuer sur le sentier en direction de Charvaz 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	Facile	4km	2h	1750m	200m
-----------------------	---	--------	-----	----	-------	------

En voiture, monter à Charvaz (au dessus de Villetette), 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	Difficile	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'arbotrem 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	Difficile	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	Facile	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

- 1 Sentier de l'eau
- 5 Sentier de la Glière
- 6 Cascade de Tsorette
- 12 Arboretum de Tessens
- 18 Pont de la Barrieux
- 19 Sentier du Grand Bief
- 22 Sentier de la Pomme
- 30 Sentier des Biefs

Secteur AIME

SENTIER DE GRUMAILLY	13	Difficile	5,7km	2h30	700m	360m
SENTIER LES ESSERTS	14	Moyenne	9km	2h15	680m	470m

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 droite et monter jusqu'au village des Esserts. Retour par le même chemin.

Secteur GRANIER

PLATEAU DE PLAN PICHU	15	Facile	6km	2h	1650m	300m
LA CROIX DU BERGER	16	Difficile	8km	4h30	1950m	500m

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	Difficile	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 arrivez sur le plateau de Plan Pichu. Retour par le même chemin.

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.

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	Difficile	12km	5h	1650m	900m
LE PONT DE LA BARRIEUX	18	Facile	5km	2h	1230m	230m
SENTIER DU GRAND BIEF	19	Facile	4km	1h30	1410m	150m

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.

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.

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

CHAPELLE NOTRE-DAME DU-FOYER	20	Facile	4km	1h30	1200m	240m
COMBE BÉNITE / TRAIL		Difficile	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 VALEZAN

SENTIER DES VIGNES	21	Facile	3km	1h15	1000m	30m
SENTIER DE LA POMME	22	Moyenne	6km	2h30	1000m	250m
PROMENADE DE FORAN	23	Facile	3km	1h30	1589m	100m

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. 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.

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.

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	24	Moyenne	8km	2h30	1589m	400m
TOUR DU MONT ROSSET	25	Difficile	10km	5h	1589m	770m

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.

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	Difficile	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 15m 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 vallon de Foran 11km / 800m D+.

Secteur LES CHAPELLES

SENTER DE CYPRIEN	34	Facile	5km	2h	1180m	350m
BALADE DES 3 VILLAGES	35	Facile	4,5 km	2h	1100m	200m

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 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 Mouilles 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.

CULTURE / PATRIMOINE

- 3 Sentier botanique de Centron
- 4 Sentier du Villaret
- 12 Arboretum de Tessens
- 15 Plateau de Plan Pichu
- 20 Chapelle Notre-Dame-du-Foyer
- 21 Sentier des Vignes
- 22 Sentier de la Pomme
- 31 Canaux et alpages des Fours
- 33 Sentier des Mines
- 34 Sentier de Cyprien
- 35 Balade des 3 villages

PARCOURS LE VERSANT DU SOLEIL à VTT électrique

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 Orientation

PARCOURS VTT-AE

Parcours VTT-AE

PARCOURS VTT-AE

Parcours VTT-AE

PARCOURS VTT-AE

Parcours VTT-AE

PARCOURS VTT-AE

Parcours VTT-AE

PARCOURS VTT-AE

Parcours VTT-AE

PARCOURS VTT-AE

Parcours VTT-AE