

www.laplagne-vallee.com / 04 79 55 67 00

2022/2023

BALADES & PLAN

LA PLAGNE

PLAGNE VALLÉE

vous souhaitez un agréable séjour sur son territoire



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

Offices de Tourisme de France

QUALITÉ TOURISME

LA PLAGNE VALLÉE

REMERCIEMENTS PARTENAIRES

Partenaires: PuyduFou, RACER, DARE2B, HANOMI, KEEB, SALOMON, GEARLAIN.

Hôtel PALANBO

ouvert toute l'année
calme - confort
parking - terrasse

63 imp. Pré Roux 73210 AIME
04 79 55 67 55
info@palanbo.com
www.palanbo.com

La Vie Claire

magasin **BIO**

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

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 meilleure assurance, Le meilleur placement,
Le meilleur rendement, Les meilleures garanties sont :
« le bon conseil »

Comprendre, Comparer ... avant de choisir.

PALISSE ASSURANCES
nous agissons pour mériter votre confiance
Professionnels - Entreprises - Particuliers
Cabinet d'Assurances & Placements

1230 Avenue de la Tarentaise - AIME LA PLAGNE 04 79 00 06 88
0143 2904742 0143 2904742 0143 2904742

ETS Chevalier

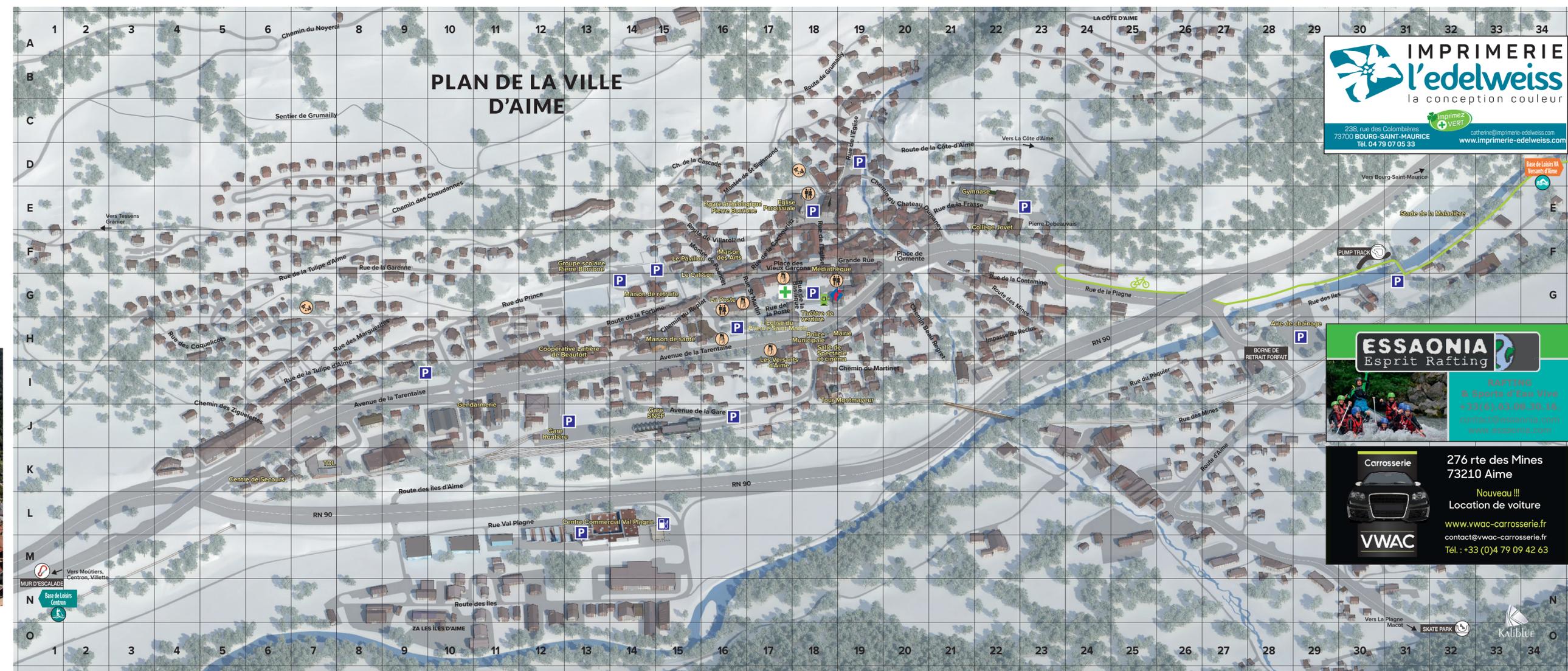
Menuisiers agenceurs

www.etablissement-chevalier.com
04.79.41.93.46

SERPOLLET SAVOIE MONT-BLANC

Réseaux de distribution
Aménagement de la ville

Agence d'Aime
Plan des Bergères - 73210 Aime-La-Plagne
smb@serpollet.com | 04 79 09 73 24
www.serfim.com



IMPRIMERIE l'edelweiss
la conception couleur

238, rue des Colombières
73700 BOURG-SAINT-MAURICE
Tél. 04 79 07 05 33
www.imprimerie-edelweiss.com

ESSAONIA
Esprit Rafting

Rafting & Sports d'Eau Vive
+33(0)43 08 30 16
www.essaonia.com

VWAC

Carrosserie
276 rte des Mines
73210 Aime
Nouveau !!!
Location de voiture
www.vwac-carrosserie.fr
contact@vwac-carrosserie.fr
Tél. : +33 (0)4 79 09 42 63

Les commerçants et prestataires sont à votre service sur tout le territoire...

ACTIVITÉS SPORTIVES	ALIMENTAIRE	COIFFURE / ESTHÉTIQUE	DIVERS
F32 AN Rafting 04 79 09 72 79	I15 Boulangerie Fournil Les 3 G 04 79 55 50 01	F17 Ambiance Coiffure 04 79 08 39 09	F19 Aximakers 06 13 10 53 18
Centron Archery Tag - Tir à l'arc (Base de loisirs) 06 10 68 48 28	F18/20 Boulangerie Le Chalet du Pain 04 79 09 71 07	G17 Coeur de Beauté 04 79 09 13 84	F19 Atelier du Business 06 77 42 74 62
Centron Franceraft (Base de loisirs) 04 79 55 63 55	G18 Boulangerie Le Four à Bois 04 79 09 73 89	F18 Annie Coiffure 04 79 09 72 26	F11 Ambiance M 04 79 09 80 17
Centron Essaonia esprit rafting (Base de loisirs) 06 63 08 30 16	G18 Boulangerie Montmayeur 04 79 09 77 60	H19 Artis'tifs 04 79 09 77 60	G22 Aime Toiletteage 06 23 66 65 11
Centron Plongée Sous Marine (Base de loisirs) 06 63 08 30 16	L14 Centre commercial E. Leclerc 04 79 09 79 66	L14 Emotion coiffure 04 79 09 79 66	H25 Alpbach 04 79 40 15 50
Centron Raft in action 06 24 79 72 84	L13 Coopérative du Beaufort du Canton d'Aime 04 79 55 67 35	F22 L'Angelo 06 25 12 69 59	I11/12 Atelier des Frères 04 57 37 14 64
Centron Savoiefishing.com (Base de loisirs) 06 31 32 52 30	I13 Flacons et Flocons 04 79 55 65 50	F18 Gilles Coiffure 04 79 55 68 76	J12 Axim/Auto Ecole de conduite 09 83 89 29 83
Centron Fly in paradise - Parapente 06 63 71 59 78	I10 Le Gourmand à Domicile 06 84 57 91 63	F19 L'institut de Beauté 04 79 55 16 47	G17 Azae Tatio 07 78 32 99 18
Air Tarentaise - Air la Plagne 07 83 78 37 90	J13 Supermarché Casino 04 79 09 78 29	F19 Le Salon 04 79 55 50 17	F18 Bike Surgery Vente et Location Vélos 04 57 37 69 95
Quatrième dimensions - Parapente 06 12 73 66 56	G18 La Vie Claire 04 79 00 25 48	G16 La Banque Postale 39 39	N10 Chaussons matériaux 04 79 09 72 49
VA Les Tramos de Macrot Acro Bungy (Base de loisirs) 06 87 22 46 90	I17 SMAC boutique traiteur 04 79 04 18 38	HABILLEMENT / SPORT	F19 Créalp 04 57 37 84 22
VA Aquabulles, Pedalokid & Xtrem jump (Base de loisirs) 06 67 72 70 48	Macrot Tabac / Alimentation Proxi 07 70 18 70 12	G17 Dodie Dod's 04 79 22 62 54	F18 Montage Expérience 09 53 41 63 95
VA Plagne Eaux Vives Ecole de Pagaie (Base de loisirs) 07 10 18 70 12	VA Parcours Aventure Natur' Accro (Base de loisirs) 07 61 05 12 03	M10 Decathlon 04 79 22 28 59	G20 The Corner by Lily Shop 06 03 19 33 84
VA Réve d'Eau (Base de loisirs) 06 87 83 46 79	LA PLAGNE RESORT. L'Agence de Vacances dans la Plagne	G16 Atout Styles 06 41 04 30 77	HÉBERGEMENTS / RESTAURANTS
LA PLAGNE		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	Côte d'Aime Auberge Restaurant de Cassiel 04 79 09 24 83
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	Granière Auberge Restaurant de Granier 04 79 06 19 24
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	Villette Auberge Restaurant Le Basilico 04 79 09 73 46
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	Villette Auberge Restaurant de Valezan 04 79 07 22 13
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	Villette Camping de la Glière 04 79 07 18 10
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	Côte d'Aime Camping de la Pierra Menta 06 08 84 18 37
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	Villette Camping du Bioley 06 14 50 25 06
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	I14 Hôtel Le Cornet 04 79 22 20 15
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	J9 Hôtel Palanbo ** 04 79 55 67 55
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	I13 Auberge Restaurant La Tourmaline *** 04 79 55 62 93
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	I28 La Plagne Resort 04 79 09 79 79
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	Côte d'Aime Refuge de la Balme 06 84 35 07 41
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	Granière Refuge de Presset 06 87 54 09 18
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	Côte d'Aime Refuge de la Coire 06 87 69 98 09
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	SALLE DE SPORT
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	N15 BlockAlpes 04 79 08 41 27
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	
		G18 Mercerie 04 79 09 74 40	
		G19 Robino boutique 04 79 09 74 40	
		F18 Montagne Expérience 09 53 41 63 95	
		G16 Aout Styles 06 41 04 30 77	

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

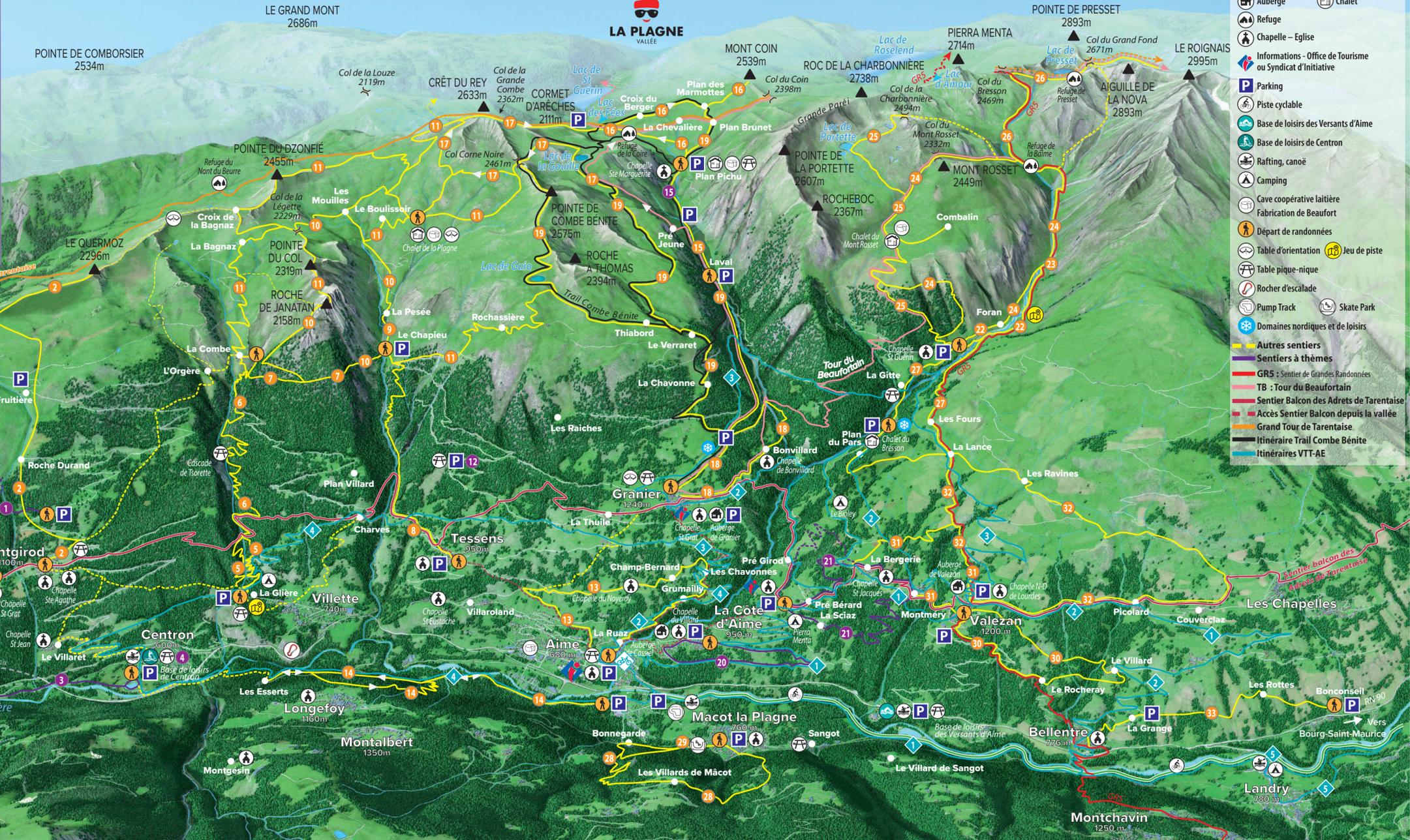
- Équipez-vous de bonnes chaussures et de vêtements adaptés à la montagne.
- Ayez dans vos sacs : crème solaire, casquette, lunettes de soleil, vêtements chauds et de pluie, téléphone portable en cas de problème.
- Munissez-vous d'une carte IGN. Ce plan est donné à titre indicatif, il ne remplace pas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

BONS PLANS
Livret "Escapades en refuge" disponible à l'office de tourisme



- ### LÉGENDE
- Auberge
 - Chalet
 - 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
 - Fabrication de Beaufort
 - Départ de randonnées
 - Table d'orientation
 - Jeu de piste
 - Table pique-nique
 - Rocher d'escalade
 - Pump Track
 - Skate Park
 - Domaines nordiques et de loisirs

- Autres sentiers
- Sentiers à thèmes
- GR5 : Sentier de Grandes Randonnées
- TB : Tour de Beaufortain
- Sentier Balcon des Adrets de Tarentaise
- Accès Sentier Balcon depuis la vallée
- Grand Tour de Tarentaise
- Itinéraire Trail Combe Bénite
- Itinéraires VTT-AE

TOUR DU MONT ROSSET 24 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 25 10km 5h 1589m Col : 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.

LAC ET REFUGE DE PRESSET 26 14km 6h 1589m Col : 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, monter jusqu'au col du Grand Fond et admirer 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 27 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 depuis le parking des Pars, descendre jusqu'au chalet du bresson et prendre le sentier à gauche. À la sortie de la forêt, aller à gauche et monter jusqu'aux chalets de la Lance et des Fours. Continuer sur le GIS et arriver au parking de la chapelle St Guérin. Retour au parking en passant par la Gitte.

Secteur MACOT

BOUCLE DE MONTADRY 28 7 km 3h/3h30 735m 500m

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

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

SENTIER DES MINES

SENTIER DES MINES 29 2h 735m

Découvrez les entrées des galeries, la maison du chef mineur, les piliers du transport par câble et le tremie de chargement du minéral.

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

Secteur VALEZAN

SENTIER DE CYPRIEN 30 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 Belleterre, traverser le village et suivre la signalétique "Le Rochey" puis remonter le GIS.

BALADE DES 3 VILLAGES 31 4,5 km 2h 1100m 200m

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

Départ du parking du centre, descendre dans le village en empruntant la rueille sur la droite, à l'école prendre à droite "Chapelle de la Montagne". Au village, suivre Montmeyre, prendre le chemin des imersés puis emprunter le sentier entrant dans la forêt. Traverser la forêt, le Nant des Moulins et arriver à Montmeyre. 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 arrivé au sommet, à la route prendre à droite, passer le pont de la cluse et redescendre sur le sentier du GR5. Retour sur le GR5.

BALADES MONTAGNETTES

BALADES MONTAGNETTES 32 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 Couverclaz. Pas 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 GR5.

Secteur BONCONSEIL

SENTIER DE LA POUPÉE 33 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 Bellelente ou remonter jusqu'au Villard pour rejoindre le "Sentier de Cyprien". Retour par le même chemin.

CIRCUITS VTT-AE

PATRIMOINE LES HAMEAUX DU SOLEIL 27 2h+ 710 m D+

Thématique patrimoine

Cet itinéraire vous plonge dans la montagne traditionnelle et ses souvenirs. Découvrez la vie d'autrefois avec un itinéraire qui sillonne à travers vignes, vergers et villages de caractère.

DÉCOUVREZ DES RICHESSES NATURELLES DU VERSANT DU SOLEIL 39 2h30+ 1090 m D+

Thématique géologie

Venez découvrir les richesses naturelles du Versant du Soleil : vallées et moraines glaciaires, affleurements de gypse, vestiges de mines d'anthracite, forêts et pâturages... situés dans leur contexte géologique.

A LA DÉCOUVERTE DES RICHESSES DES VERSANTS DU SOLEIL 31,6 3h 1180 m D+

Ce circuit vous emmène sur le célèbre Versant du Soleil de la Tarentaise, riche d'un environnement naturel préservé et d'une vie de montagne qui a su garder toute son authenticité.

SENTIER ENTRE FORÊT ET VIGNES 24 3h 850 m D+

*avec passages délicats, n'hésitez pas à descendre de votre vélo.

JUSTE POUR LE PLAISIR PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DU SAUT DE LA PUCELLE ET DE SON MAGNIFIQUE PANORAMA. FAITES UNE PAUSE AU PIAN D'EAU DE CENTRON ET TERMINEZ VOS PÈGRINATIONS BUCOLIQUES DANS LES VIGNES AU SOLEIL.

AU FIL DE L'ISÈRE ENTRE FORÊT ET VILLAGES DE CARACTÈRE 35 4h 610 m D+

Vous volez sur un magnifique parcours, ludique et varié, cheminant sur la principale voie verte de Tarentaise, le long de l'Isère. Cet itinéraire est praticable dans les deux sens, soit au départ de Aime soit au départ de Bourg-Saint-Maurice.

DIFFICULTÉ DES CIRCUITS VAE : Facile Moyen

BALISAGES À SUIVRE :

- LES HAMEAUX DU SOLEIL
- LES VERSANTS DU SOLEIL
- AU FIL DE L'ISÈRE
- DÉCOUVERTE DES RICHESSES NATURELLES SUR VERSANT DU SOLEIL
- SENTIER ENTRE FORÊT ET VIGNES

Facile	Moyenne	Difficile

Destination	N°	Difficulté	Distance	Temps	All. départ.	Dénivelé (m)
-------------	----	------------	----------	-------	--------------	--------------

Secteur MONTGIROD-CENTRON

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PARCOURS DÉCOUVERTE GÉOLOGIQUE

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



Secteur VILLETTE

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

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

Départ du parking de la Glière. Au point 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 Toratoire et rejoindre la route. Retour au point de départ. Possibilité de faire la petite boucle, en prenant à la croix sur arbre (ne pas rejoindre le sentier balcon). Un sentier à droite vous mènera à un éboulis puis reprendre la route pour le retour.

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

Découvrez les alpages de Vilette à travers la forêt et la cascade de Tsolette.

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

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

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

En voiture, monter à Charvez (au dessus de Vilette), puis Plan Villard. Après quelques lacs laisser votre voiture. Un peu avant le village de La Combe. Prendre le sentier à droite direction les "quatre chemins" 30min et la Chapieu 1h.

Secteur TESSENS

LE CHAPIEU	8		7,5km	4h	967m	700m
-------------------	---	--	-------	----	------	------

Petite ascension qui longe le Nant de Tessens.

Départ de l'église de Tessens, prendre la petite route direction le sentier balcon. Longer le Nant de Tessens direction Le Chapiieu. Retour par le même chemin.

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

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

De même que pour l'itinéraire précédent, départ de l'église et suivre le sentier balcon des Adrets puis le Chapiieu et le hameau de la Pesée.

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

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

Départ du parking au Chapiieu. 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 à Janatan. Suivre la crête qui mène à la "Pointe du col" puis au col de la Légète. Retour par le chalet des Mouilles (renovation du chalet des Mouilles par l'Association du Patrimoine Tessens Villaroland Le Breuil)

LES ALPAGES DE TESSENS	11					
-------------------------------	----	--	--	--	--	--

Découvrez les alpages de Tessens, le patrimoine culturel et naturel du territoire, à travers des milieux naturels variés (alpages, forêts, combes, crêtes).

Réseau de plusieurs sentiers.

ARBORETUM DE TESSENS	12		200m		1350m	
-----------------------------	----	--	------	--	-------	--

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

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

Secteur AIME

SENTIER DE GRUMAILLY	13		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. Arriver en haut, suivre le « chemin de la cascade » à gauche. Continuer sur le chemin en terre. Au carrefour, emprunter le sentier montant qui longe les maisons. Grimper pendant une dizaine de minutes et arriver sur la route Aime-Granier. Longer la route et au virage prendre la direction « Noyera-Chavonnes » (panneau en bois). La route part à plat. Avant d'arriver à Champ Bernard, possibilité de prendre le sentier sur la gauche en direction de la grotte de Thais (grotte de gypse non sécurisée) ou continuer sur la route. À la vue de la croix de la Roche, descendre le sentier à droite. Traverser les Chavonnes et suivre le sentier. Rejoindre Grumailly, suivre la route et prendre le sentier sur votre gauche. À la Ruaz, suivre tout droit la route jusqu'à l'église.

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

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

Sur la route Aime-Macot, prendre à droite après le virage et le passage sous le pont. Passer devant la scierie et sur un pont. Laisser votre voiture. Départ sur la route des Esserts, continuer à l'embranchement 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 GRANIER

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

Petite boucle à la découverte de l'incontournable Alpage de Plan Pichu, de son plateau et de son chalet de fabrication de Beaufort. Vous croisez des vaches fatières de races Tarine et Abondance. Un panneau d'information est installé devant le chalet.

Départ du parking de Laval, pris 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.

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

Balade entre Tarentaise et Beaufortain. Longez la crête, et observez une très belle vue sur le barrage de St Guérin et le Grand Mont. Ouvrez grand vos yeux sur le "Plan des marmottes", 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 Cornet 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. Redescendez via le Plan Brunet et la Chevalière.

TOUR DU CRÉT DU REY	17		12km	5h	1650m	900m
----------------------------	----	--	------	----	-------	------

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

Départ 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. Vous passerez en contre bas du Crêt du Rey pour arriver au col de Pierre Percée et col de la Grande Combe. Retour Cornet d'Arèches puis Pré Jeune par le refuge de la Coire et Plan Pichu. Variante possible par Plan Pichu et Cornet d'Arèches.

LE PONT DE LA BARRIÈRE	18		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 goudonnée direction "Bonvillard". À Bonvillard, à gauche de la chapelle, prendre la route en terre à plat. Au panneau en bois "Pont de la Barrière" (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 goudonnée. Puis quitter cette route pour prendre le sentier descendant au téléski à gauche jusqu'à Granier.

ITINÉRAIRE TRAIL COMBE BÉNITE	19		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 prendre la direction du refuge de la Coire. Puis passer par les chalets du Cornet, le lac de la Gouille, le col et lac de la Poupreuz. Passage en aval du Crêt du Rey puis au pied de la Pointe de Combe Bénite et retour par le passage du Bard-Pas direction le Verraret et descendre 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 Poupreuz, le col du Cornet, le sentier de la Croix du Berger, descendre sur Plan Pichu puis par le Bard Pas jusqu'à Granier.

SENTIER DES VIGNES	20		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.

SENTIER DE LA POMME	21		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 Montmeyre. Prendre le sentier qui rejoint la Bergerie passant devant la chapelle St Jacques. Redescendez jusqu'à Pré Béard et rejoindre la mairie. Possibilité de faire la variante de Pré Girod pour 30min supplémentaires : départ de la mairie direction la Sciaz, Montmeyre, la Bergerie. Au dessus du hameau prendre le sentier direction Pré Béard et rejoindre la rue des Dodes.