



PLAN DES BALADES ET RANDONNÉES

Destination	N°	Difficulté	Distance	Temps	Alt. départ	Dénivelé (m)
Secteur MONTGIROD-CENTRON						
SENTIER DE L'EAU	1		5km	2h	1200m	300m
<i>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.</i>						
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".						
SENTIER DU QUERMOZ	2		17,5km	8h	1120m	1240m
<i>Randonnée très sportive. Profitez au sommet d'une superbe vue panoramique à 360°C.</i>						
Départ du haut du village de Montgirod, prendre le sentier à gauche (Croix) qui mène à Roche Durand en passant par le sentier de l'eau et grimper jusqu'au Quermoz. Retour par le même chemin.						
SENTIER BOTANIQUE ET ÉCOLOGIQUE DE CENTRON	3		4 km	1h30	590m	20 m
<i>Découvrez la botanique de la base de loisirs et l'écologie du barrage de Centron.</i>						
Faire le tour du plan d'eau de Centron (sentier découverte). Pour continuer, prendre la route des sables jusqu'à la trémie SNCF et prendre à gauche la route du barrage. Arrivé au barrage faire demi-tour. Retour par le même chemin.						
SENTIER DU VILLARET	4		3km	1h30	770m	200m
<i>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 Moûtiers à travers le verrou du Siaix.</i>						

Départ depuis le parking au niveau des conteneurs à l'entrée du village. Traverser le Villaret en suivant la rue principale jusqu'aux vergers à la sortie du village. Suivre le balisage boucle du Villaret jaune 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 Villette, 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.



LA PLAGNE VALLÉE & VERSANT DU SOLEIL



LA PLAGNE VALLÉE vous souhaite un agréable séjour sur son territoire



FAMILLE						
1	SENTIER DE L'EAU					
5	Boucle de la cabane forestière					
11	SENTIER DES 4 SAISONS					
13	PLAN PICHU					
17	SENTIER DU GRAND BIEF					
18	CHAPELLE NOTRE-DAME-DU-FOYER					
19	SENTIER DES VIGNES					
21	PROMENADE DE FORAN					

Secteur VILLETTE						
BOUCLE DE LA CABANE FORESTIÈRE	5		2,5km	55 min	800m	200m
<i>Sentier promenade qui met en avant le torrent et ses aménagements pour combattre les crues qui menaçaient Villette. Rejoindre sur place un panneau d'informations.</i>						
Départ du parking de la Glière. Au pont traverser le Nant Agot et prendre le sentier montant à droite dans la forêt. Rejoindre le sentier balcon (panneau directionnel). Puis à droite, traverser le torrent et suivre le sentier descendant vers une cabane forestière. Passer devant l'oratoire et rejoindre la route. Retour au point de départ. Possibilité de faire la petite boucle, en prenant à la croix sur arbre (ne pas rejoindre le sentier Balcon). Un sentier à droite vous mènera à un éboulis puis reprendre la route pour le retour.						
BIEF DE VILLETTE : Découvrez le patrimoine caché de la forêt communale de Villette. Balade très facile de 25 min au départ du parking avec pupitres explicatifs.						
SENTIER LA COMBE & KILOMETRE VERTICAL DE TSORETTE	6		12km	5h	800m	1000m
<i>Découvrez les alpages de Villette à travers la forêt et la cascade de Tsorette.</i>						
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	7		4km	2h	1750m	200m

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

En voiture, monter à Charves (au-dessus de Villette), 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" 30 min et le Chapieu Th.



La Plagne Vallée
1139, avenue de Tarentaise - Aime
73210 AIME LA PLAGNE
Tél. +33 (0)4 79 55 67 00
info.vallee@la-plagne.com
@laplagnevallee
www.la-plagne.com/la-plagne-vallee

FRAICHEUR						
1	SENTIER DE L'EAU					
5	Boucle de la cabane forestière					
6	CASCADE DE TSORETTE					
17	ARBORETUM DE TESSENS					
20	SENTIER DU GRAND BIEF					
26	SENTIER DE LA POMME					
26	SENTIER DES BIEFS					

Sentier du Grand Bief

Secteur TESSENS						
DÉCOUVERTE DU HAMEAU DE LA PESÉE	8		2km		1697m	
<i>De la vallée de la Pesée, profitez d'une très belle vue sur la Tarentaise et la Roche de Janatan.</i>						
Départ du parking du Chapieu (Suivre et traverser Tessens, au deuxième virage prendre à gauche direction l'arboretum et le Chapieu). Découvrez le hameau de la Pesée et les chalets des alpages de Tessens.						
TOUR DE LA ROCHE DE JANATAN	9		8km	4h	1697m	700m
<i>Découvrez un superbe point de vue au sommet de la Roche de Janatan.</i>						
Départ du parking au Chapieu. Prendre le sentier en direction de la Combe, traverser le nant de Tessens par le petit pont. Aux "Quatre Chemins", continuer tout droit 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 (route).						
ARBORETUM DE TESSENS			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 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	10		5,7km	2h30	700m	320m
<i>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.</i>						
Départ 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. Plus d'informations sur combebenite.fr (Compétition début septembre).						
Grimper et arriver sur la route Aime-Granier. Longer la route à droite et au virage prendre la direction "Noyeray-Chavonnes". 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 à droite. Traverser les Chavonnes et suivre le sentier. Rejoindre Grumailly, suivre Aime par la route ou les sentiers. À la Ruaz, suivre tout droit la route jusqu'à l'église.						
SENTIER DES 4 SAISONS	11		3km	2h	680m	100m

Idéal à faire en famille, présence de panneaux et blocs ludiques (aménagés par l'école maternelle Pierre Borrione).

Départ de l'école Pierre Borrione, prendre le chemin qui monte et rejoindre la route. Descendre 100m, prendre le chemin sur la gauche. Continuer l'ascension et arriver au banc, prendre le chemin descendant sur Villarolland. Longer la route sur 200m et prendre le chemin des Ziguelettes. À l'intersection, prendre à gauche le "chemin des Plantées" puis à droite après la première maison. Retour chemin des écoles.

SENTIER LES ESSERTS	12		10km	3h	680m	200m
<i>Sentier traversant des forêts de sapins, pins, épicéas, mélèzes, hêtres et tilleuls, menant jusqu'au point de vue de la cascade du Nant Thieret.</i>						
Sur la route d'Aime vers Macot, tourner à droite après l'aire de chainage (panneau « Les Provagnes »), se garer près de l'ancienne scierie. Départ après le petit pont, suivre la route des Esserts, continuer puis prendre à gauche à l'embranchement. Monter jusqu'au village des Esserts et prolonger à la sortie du village jusqu'au point de vue de la cascade du Nant Thieret. Retour par le même chemin ou descende vers la base de loisirs de Centron. Rejoindre ce point de vue depuis la base de loisirs de Centron : suivre le balisage en direction des Esserts après le passage sous la nationale -> 6 km aller-retour / 270m D+ / 2h15						

Secteur GRANIER						
PLATEAU DE PLAN PICHU	13		6km	2h	1650m	300m
<i>Petite boucle à la découverte de l'incontournable Alpage de Plan Pichu, de son plateau et de son chalet de fabrication de Beaufort. Possibilité de se garer à Plan Pichu pour découvrir le plateau et faire le sentier botanique (1h45min de promenade).</i>						
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.						
LA CROIX DU BERGER	14		8km	4h30	1950m	500m
<i>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...</i>						
Départ du parking de Plan Pichu, direction le refuge de la Coire. Continuer direction le Cormet d'Arêches 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. Possibilité de monter au Mont Coïn (9km - 590m D+)						

TOUR DU CRÊT DU REY	15		12km	5h	1650m	900m
<i>Une très belle vue des massifs du Mont-Blanc, de la Vanoise, du Beaufortain et de l'Oisans au loin s'offre à vous.</i>						
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 Corne Combe. Retour Cormet d'Arêches puis par le refuge de la Coire et Pré Jeune. Départ possible depuis Plan Pichu : Passer par le refuge de la Coire, les chalets du Cormet, le col de Corne Noire et suivre le tour du Crêt du Rey (10 km – 600 m D+).						
LE PONT DE LA BARRIEUX	16		5km	2h	1230m	230m

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 Prachanié puis redescendre sur Granier.

SENTIER DU GRAND BIEF	17		4km	1h30	1410m	150m
-----------------------	----	--	-----	------	-------	------

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

Départ du parking de Prachanié. Direction Combe Bénite, le sentier se situe 70m après sur votre droite. Parcourez les 12 panneaux qui ponctuent le sentier du Grand Bief, tracé dans la forêt communale de Granier et le long du canal d'irrigation appelé autrefois "Bief". Arrivé au dernier panneau, retourner au point de départ via le même sentier ou possibilité de prendre la piste forestière pour faire une boucle.

CHAPELLE NOTRE-DAME-DU-FOYER	18		4km	1h30	1200m	240m
<i>Balade familiale en forêt et dans les prairies de Granier, par un chemin balcon.</i>						
Départ depuis le village de Granier, suivre la D218, en direction de la chapelle N-D-du-Foyer. Prendre le chemin à l'épingle et suivre la piste forestière. Après 500m, emprunter le chemin à droite qui suit un petit bief. Arrivé en dessous de la Traitaz, descendre vers la buvette de Prachanié et revenir au village par le chemin balisé.						
COMBE BÉNITE & PARCOURS TRAIL			19/30km		1250m 2300m	

Balade sportive vous amenant sur les sommets emblématiques de Granier.

Deux itinéraires trail au choix pour les sportifs aguerris : 19km ou 30km
Plus d'informations sur combebenite.fr (Compétition début septembre).

Possibilité de monter au sommet de la Pointe de Combe Bénite depuis le parking de Prachanié. Suivre La Chavonne, Le Verraret, Thiabord et Combe Bénite. Retour par le même chemin. Aller/Retour : 14km - montée 1150m D+ - 5h à 6h.

Secteur LA CÔTE D'AIME						
<i>Syndicat d'Initiative de La Côte d'Aime Valezan 07 66 09 78 94</i>						
SENTIER DES VIGNES	19		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.

SENTIER DE LA POMME	20		6km	2h30	1000m	250m
---------------------	----	--	-----	------	-------	------

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 retourne vers la route départementale du Villard. Remonter la pente 200m (être prudent) et prendre la montée à droite puis rejoindre le parking.

PROMENADE DE FORAN	21		3km	1h30	1589m	100m
--------------------	----	--	-----	------	-------	------

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 Béard et rejoindre la mairie. Variante par Pré Girod pour 30 min supplémentaires : au-dessus du hameau de la Bergerie, prendre le sentier direction Pré Girod et rejoindre la rue des Dodes.

REFUGE DE LA BALME	22		8km	2h30	1589m	400m
--------------------	----	--	-----	------	-------	------

Chemin facile, accessible pour tous, au pied de la Pierra Menta et du Roignais.

Départ de la chapelle de Saint-Guérin. Passer par le vallon de Foran et aller jusqu'à la passerelle de Laval puis redescendre à la chapelle.

LES LIEUX DITS DES ALPAGES DE FORAN			8km	3h	1589m	400m
Le long de ce sentier, plusieurs panneaux en bois gravé vous renseigneront sur les noms historiques des lieux dits des alpages que vous traverserez.						
TOUR DU MONT ROSSET	23		10km	5h	1589m	770m

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	24		10km	5h	1589m	Lac: 700m Col: 850m
<i>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.</i>						
Départ idem du Mont Rosset (jusqu'au chalet), bifurcation vers le lac à 15mn après le chalet du Mont Rosset sur la gauche. Suivre le sentier vers le lac. Possibilité de monter jusqu'au col de la Charbonnière en 30min. Boucle : retour par le col du Mont Rosset, le refuge de la Balme et le vallon de Foran 11km / 800m D+.						
LAC ET REFUGE DE PRESSET	25		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 droite en direction du refuge de Presset et son lac. Possibilité de continuer jusqu'au col du Grand Fond. Retour sur le même itinéraire.

SENTIER DES BIEFS	26		7,5km	2h	1400m 1589m	200m
-------------------	----	--	-------	----	----------------	------

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 chalet du Bresson 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 GR5, 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.

CANAUX ET ALPAGES 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 du 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 GR5 et arriver au parking de la chapelle St Guérin. Retour au parking en passant par la Gitte ou par Bon Pas.

Secteur MACOT						
BOUCLE DU FOUR À CHAUX	28		3km	1h15	820m	250m
<i>Partez à la découverte d'un ancien four à chaux en suivant cette courte boucle en forêt.</i>						
Départ du parking de Sangot. Emprunter le sentier entrant dans la forêt et longeant la rivière. La traverser en empruntant le petit pont puis suivre le sentier montant jusqu'au four à chaux. Le retour peut se faire en boucle par le sentier sur votre gauche en suivant la direction de Sangot.						

SENTIER DU GRAND BOCHET	29		5km aller simple	2h	800m	400m
-------------------------	----	--	------------------	----	------	------

Entre forêts et clairières, ce sentier vous mènera jusqu'à Montchavin.

Prendre le sentier qui s'enfonce dans la forêt, à droite de la route, au niveau du panneau de sortie du hameau de Sangot (direction Bourg-Saint-Maurice). L'itinéraire alterne entre forêts et clairières, longe le chalet de la Barbottaz, puis traverse un ruisseau avant de se poursuivre vers Montorlin puis Montchavin. Possibilité de descendre vers Bellentre en empruntant le sentier à gauche, environ 1km après la Barbottaz.

Secteur VALEZAN						
SENTIER DE CYPRIEN	30		5km	2h	1180m	350m
<i>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.</i>						
Départ du bassin en face de la mairie. Il est matérialisé par un panneau "sentier de Cyprien". Au Villard de Bellentre, traverser le village et suivre la signalétique "Le Rocheray" pour revenir sur Valezan. Départ possible depuis Bellentre, suivre le GR5 pour rejoindre "Le Rocheray".						
BALADE DES 3 VILLAGES	31		4,5 km	2h	1100m	200m
<i>Balade dans la forêt, les alpages et les montagnettes des différents villages.</i>						
Départ du parking du centre de Valezan. Descendre dans le village par la ruelle à droite, puis à l'école prendre le « chemin de la Montaz ». Au virage, suivre Montméry, emprunter le chemin des Inversets puis le sentier en forêt. Traverser la forêt et le Nant des Moulins jusqu'à Montméry. Rejoindre la route, prendre le sentier en montée à côté de la maison (sentier balcon des Adrets), passer la chapelle Saint-Jacques et continuer vers la Bergerie. Prendre à droite le sentier des Rottes, monter au sommet, puis à la route prendre à droite, franchir le pont de la Cluse et redescendre par le GR5 jusqu'à Valezan.						

POINTS DE VUE		Combe Bénite / Trail	
2	Quermoz		
9	Roche à Janatan		
14	Croix du Berger		
15	Crêt du Rey		
22	Refuge de la Balme		
23	Mont Rosset		
24	Lac de Portette		
25	Lac & refuge de Presset		
12	Sentier Les Esserts		
32	Sentier de la Poupée		

Secteur BONCONSEIL / BELLENTRE						
SENTIER DE LA POUPÉE	32		4km	2h	880m	190m
<i>Petite balade qui offre un joli panorama sur la vallée et au-delà.</i>						
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 virage).						

CULTURE / PATRIMOINE	
3	Sentier botanique de Centron
4	Sentier du Villaret
	ARBORETUM DE TESSENS
13	Plateau de Plan Pichu
18	Chapelle Notre-Dame-du-Foyer
19	Sentier des Vignes
20	Sentier de la Pomme
27	Canaux et alpages des Fours
28	Boucle du four à chaux

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

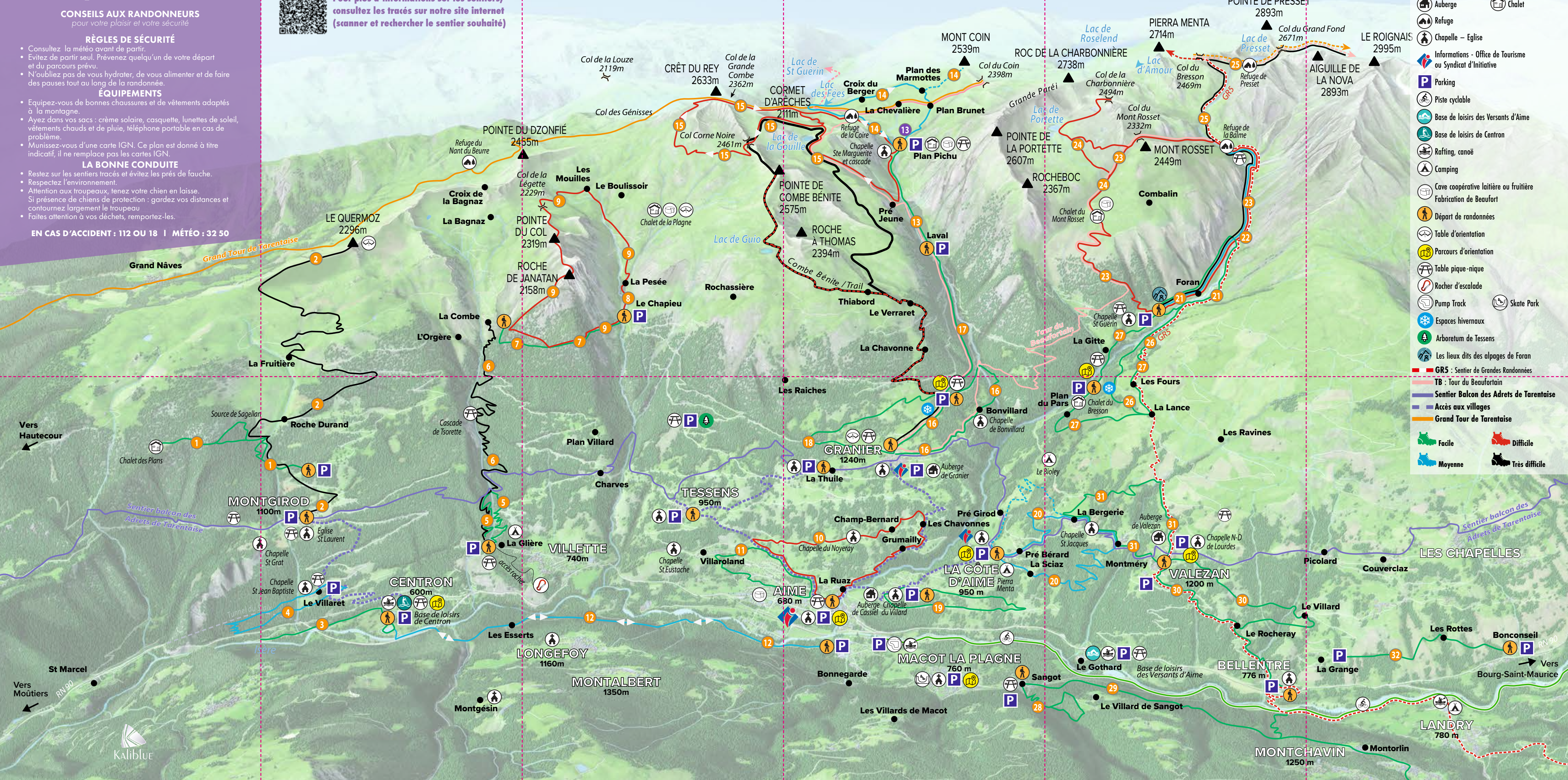
- Restez sur les sentiers tracés et évitez les prés de fauche.
- Respectez l'environnement.
- Attention aux troupeaux, tenez votre chien en laisse.
- Si présence de chiens de protection : gardez vos distances et contournez largement le troupeau
- Faites attention à vos déchets, remportez-les.

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



Pour plus d'informations sur les sentiers, consultez les tracés sur notre site internet (scanner et rechercher le sentier souhaité)

RANDONNÉES SUR LE VERSANT DU SOLEIL



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 ou fruitière
	Table d'orientation		Fabrication de Beaufort
	Départ de randonnées		Skate Park
	Table de pique-nique		Espaces hivernaux
	Parcours d'orientation		Arboretum de Tessens
	Table pique-nique		Les lieux dits des alpages de Foran
	Rocher d'escalade		GR5 : Sentier de Grandes Randonnées
	Pump Track		TB : Tour du Beaufortain
	Skate Park		Sentier Balcon des Adrets de Tarentaise
	Espaces hivernaux		Grand Tour de Tarentaise
	Arboretum de Tessens		Facile
	Les lieux dits des alpages de Foran		Moyenne
	GR5 : Sentier de Grandes Randonnées		Difficile
	TB : Tour du Beaufortain		Très difficile
	Sentier Balcon des Adrets de Tarentaise		
	Grand Tour de Tarentaise		

