

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

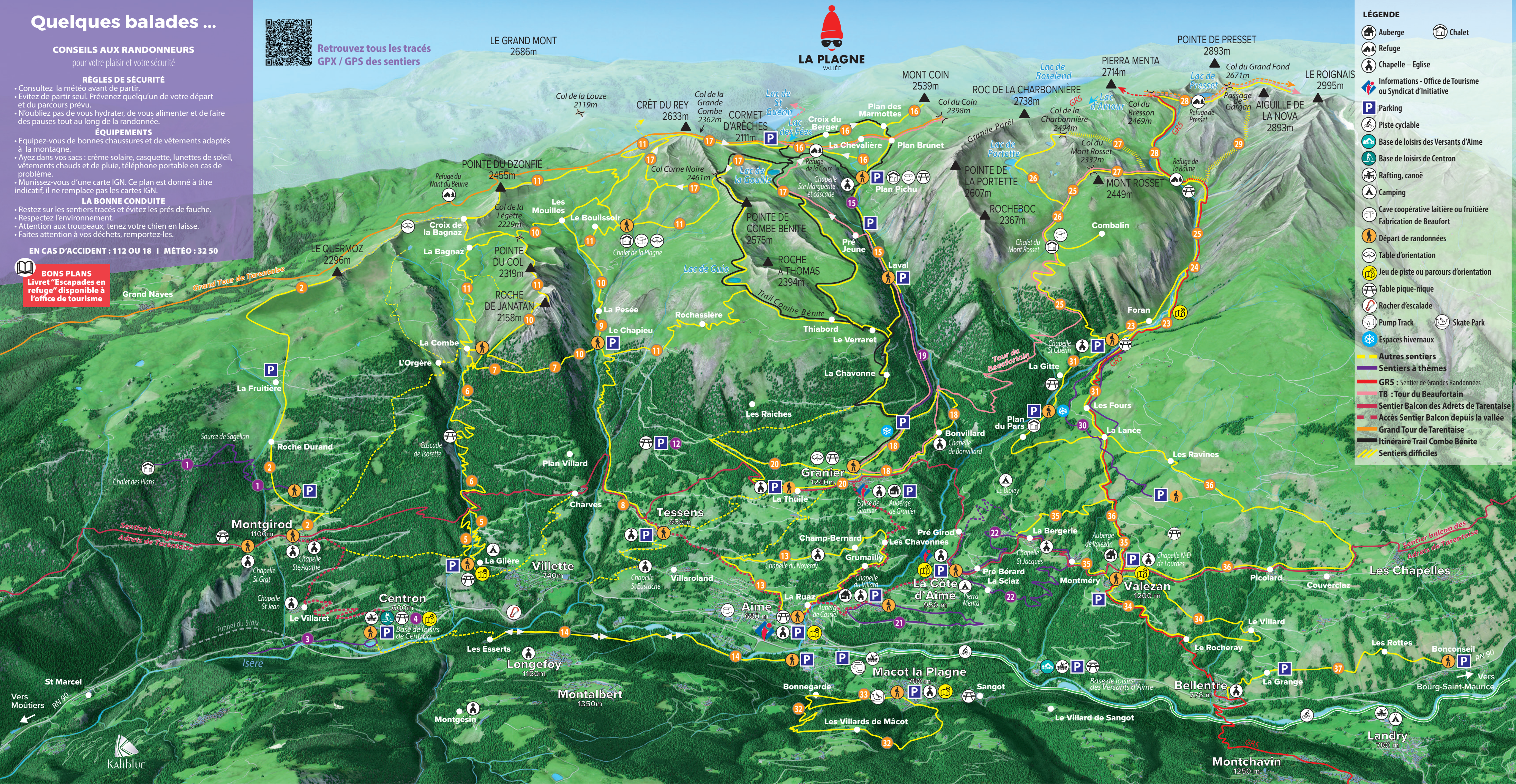
- Restez sur les sentiers tracés et évitez les prés de fauche.
- Respectez l'environnement.
- Attention aux troupeaux, tenez votre chien en laisse.
- Faites attention à vos déchets, remportez-les.

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

BONS PLANS

Livret "Escarapades en refuge" disponible à l'office de tourisme

Retrouvez tous les tracés
GPX / GPS des sentiers



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.

Traverser le village de Montgirod jusqu'au panneau directionnel "route de la montagnette (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 à 360°.

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 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 4 4 km 1h30 590m

En 1h de voiture, faites un voyage de 235 millions d'années grâce aux roches rencontrées sur les 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 GILIERE (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 Villette. Voir panneau d'information.

Départ du parking de la Gilière. Au pont traverser le Nant Agot et prendre le sentier montagnant 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.

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

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

Départ du parking de la Gilière, passer le pont et continuer sur le sentier en direction de Charvaz puis le plan des fougères et rejoindre la cascade de Tsorette. 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 Charves (au dessus de Villette), 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 le 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 Chapieu. 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 Chapieu et le hameau de la Pesée.

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

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

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", prendre à droite et monter jusqu'à la Roche à Janatan.

LES ALPAGES DE TESSENS 11

Découvrez les alpages de Tessens, le patrimoine culturel et naturel du territoire, à travers des milieux naturels variés (alpages, forêt, 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 épinelle, 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 « Noveray-Chavannes » (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 Chavannes 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 arriver sur le plateau de Plan Pichu. Retour par le même chemin.

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 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 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.

Départ du parking de Plan Pichu, direction le refuge de la Croix. 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. Redescendre via le Plan Brunet et la Chevalière.

Possibilité de téléporter au Mont Coin (9km - 590m D+)

Secteur LA COTE D'AIME

SENTIER DES VIGNES 21 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. 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 route pendant 200 m (soyez prudents) et prendre la montée à droite puis rejoindre le parking / Pour éviter la route, sur le chemin, avant le banc, prendre le sentier qui suit le mur en pierres sèches pour retourner à la chapelle.

SENTIER DE LA POMME 22 6km 2h30 1000m 250m

Découvrez la partie haute de la Côte d'Aime, traversant vergers, prés de fauche, pâtures.

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 de Couverclaz. Peu avant l'arrivée aux Chapelles prendre le chemin à gauche au croisement. Au sommet du sentier prendre la route à gauche. À la prochaine épinelle, 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 GRS.

PROMENADE DE FORAN 23 3km 1h30 1589m 100m

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.

CHIMIN 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.

TOUR DU MONT ROSSET 25 10km 5h 1589m 770m

A 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 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 à pied 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.

Tour du Crêt 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.

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 Croix et Plan Pichu. Variante possible par Plan Pichu et Cornet d'Arèches.

Le Pont de la Barrière 18 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 à plat. Au panneau en bois "Pont de la Barrière", 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 goudronnée. Puis quitter cette route pour prendre le sentier descendant au téléski à gauche jusqu'à Granier.

Sentier le Grand Bief 19 4km 1h30 1410m 150m D+

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

Départ du parking de Prachin. 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". Arrivée au dernier panneau, retournez au point de départ via le même sentier ou possibilité de prendre la piste forestière pour faire une boucle.

Sentier de la Charmille 20 5km 2h 1200m 220m D+

Sentier très instructif sur l'agriculture et l'exploitation forestière. Profitez d'une pause pique-nique vers le stade de la Charmille ! Idéal pour les familles

Depuis le village de la Thuille, prendre le sentier balcon. Après les deux lacs, continuer tout droit et rejoindre la piste forestière. Passer devant le stade de la Charmille puis l'oratoire. Retour par la route de Granier jusqu'à la Thuille.

Itinéraire Trail Combe Bénite 19/27km 1250m 1400m 2100m

Pour les sportifs aguerris, à la recherche de performances (Compétition début septembre).

19km - Granier direction refuge de la Croix, chalets du Cornet, lac de la Gouille, col et lac de Pouguez. 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 le téléski, le Verraret, la Pointe de Combe Bénite, le col de Corne Noire, la Pouguez, le col du Cornet, le sentier de la Croix du Berger. Descente sur Plan Pichu, puis Bord Pas jusqu'à Granier.

Secteur MACOT

BOUCLE DE MONTADRY 32 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 Chavannes 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 33 2h 735m

Découvrez les entrées des galeries, la maison du chef mineur, les piliers du transport par câble et le trémie 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 34 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 Belleentre, traverser le village et suivre la signalétique "Le Rocheray" puis remonter le GRS.

BALADE DES 3 VILLAGES 35 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 ruelle sur la droite, à l'école prendre à droite "Chemin de la Montaz". Au virage, suivre Montméry, prendre le chemin des ivresses puis emprunter le sentier montant dans la forêt. Traverser la forêt, le Nant des Moulins et arriver à Montméry. Rejoindre la route départementale, prendre le sentier grimpa 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.

BALADE DES MONTAGNETTES 36 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 de Couverclaz. Peu avant l'arrivée aux Chapelles prendre le chemin à gauche au croisement. Au sommet du sentier prendre la route à gauche. À la prochaine épinelle, 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 GRS.

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 Belleentre ou remonter jusqu'au Villard pour rejoindre le "Sentier de Cyprien". Retour par le même chemin.

Secteur LA COTE D'AIME

SENTIER DES VIGNES 21 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. 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 route pendant 200 m (soyez prudents) et prendre la montée à droite puis rejoindre le parking / Pour éviter la route, sur le chemin, avant le banc, prendre le sentier qui suit le mur en pierres sèches pour retourner à la chapelle.

SENTIER DE LA POMME 22 6km 2h30 1000m 250m

Découvrez la partie haute de la Côte d'Aime, traversant vergers, prés de fauche, pâtures.

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 de Couverclaz. Peu avant l'arrivée aux Chapelles prendre le chemin à gauche au croisement. Au sommet du sentier prendre la route à gauche. À la prochaine épinelle, 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 GRS.

PROMENADE DE FORAN 23 3km 1h30 1589m 100m

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.

CHIMIN 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.

TOUR DU MONT ROSSET 25 10km 5h 1589m 770m

A 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 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 à pied 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.

Secteur LA COTE D'AIME

SENTIER DES VIGNES 21 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. 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 route pendant 200 m (soyez prudents) et prendre la montée à droite puis rejoindre le parking / Pour éviter la route, sur le chemin, avant le banc, prendre le sentier qui suit le mur en pierres sèches pour retourner à la chapelle.

SENTIER DE LA POMME 22 6km 2h30 1000m 250m

Découvrez la partie haute de la Côte d'Aime, traversant vergers, prés de fauche, pâtures.

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 de Couverclaz. Peu avant l'arrivée aux Chapelles prendre le chemin à gauche au croisement. Au sommet du sentier prendre la route à gauche. À la prochaine épinelle, 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 GRS.

PROMENADE DE FORAN 23 3km 1h30 1589m 100m

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.

CHIMIN 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.

TOUR DU MONT ROSSET 25 10km 5h 1589m 770m

A 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 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 à pied 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.

Tour du Crêt 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.

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 Croix et Plan Pichu. Variante possible par Plan Pichu et Cornet d'Arèches.

Le Pont de la Barrière 18 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 à plat. Au panneau en bois "Pont de la Barrière", 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 goudronnée. Puis quitter cette route pour prendre le sentier descendant au téléski à gauche jusqu'à Granier.

Sentier le Grand Bief 19 4km 1h30 1410m 150m D+

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

Départ du parking de Prachin. 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". Arrivée au dernier panneau, retournez au point de départ via le même sentier ou possibilité de prendre la piste forestière pour faire une boucle.

Sentier de la Charmille 20 5km 2h 1200m 220m D+

Sentier très instructif sur l'agriculture et l'exploitation forestière. Profitez d'une pause pique-nique vers le stade de la Charmille ! Idéal pour les familles

Depuis le village de la Thuille, prendre le sentier balcon. Après les deux lacs, continuer tout droit et rejoindre la piste forestière. Passer devant le stade de la Charmille puis l'oratoire. Retour par la route de Granier jusqu'à la Thuille.

Itinéraire Trail Combe Bénite 19/27km 1250m 1400m 2100m

Pour les sportifs aguerris, à la recherche de performances (Compétition début septembre).

19km - Granier direction refuge de la Croix, chalets du Cornet, lac de la Gouille, col et lac de Pouguez. 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 le téléski, le Verraret, la Pointe de Combe Bénite, le col de Corne Noire, la Pouguez, le col du Cornet, le sentier de la Croix du Berger. Descente sur Plan Pichu, puis Bord Pas jusqu'à Granier.

Secteur LA COTE D'AIME

SENTIER DES VIGNES 21 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. 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 route pendant 200 m (soyez prudents) et prendre la montée à droite puis rejoindre le parking / Pour éviter la route, sur le chemin, avant le banc, prendre le sentier qui suit le mur en pierres sèches pour retourner à la chapelle.

SENTIER DE LA POMME 22 6km 2h30 1000m 250m

Découvrez la partie haute de la Côte d'Aime, traversant vergers, prés de fauche, pâtures.

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 de Couverclaz. Peu avant l'arrivée aux Chapelles prendre le chemin à gauche au croisement. Au sommet du sentier prendre la route à gauche. À la prochaine épinelle, 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 GRS.

PROMENADE DE FORAN 23 3km 1h30 1589m 100m

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.

CHIMIN 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.

TOUR DU MONT ROSSET 25 10km 5h 1589m 770m

A 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 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 à pied 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.

Tour du Crêt 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.

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 Croix et Plan Pichu. Variante possible par Plan Pichu et Cornet d'Arèches.

Le Pont de la Barrière 18 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 à plat. Au panneau en bois "Pont de la Barrière", 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 goudronnée. Puis quitter cette route pour prendre le sentier descendant au téléski à gauche jusqu'à Granier.

Sentier le Grand Bief 19 4km 1h30 1410m 150m D+

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

Départ du parking de Prachin. 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". Arrivée au dernier panneau, retournez au point de départ via le même sentier ou possibilité de prendre la piste forestière pour faire une boucle.

Sentier de la Charmille 20 5km 2h 1200m 220m D+

Sentier très instructif sur l'agriculture et l'exploitation forestière. Profitez d'une pause pique-nique vers le stade de la Charmille ! Idéal pour les familles

Depuis le village de la Thuille, prendre le sentier balcon. Après les deux lacs, continuer tout droit et rejoindre la piste forestière. Passer devant le stade de la Charmille puis l'oratoire. Retour par la route de Granier jusqu'à la Thuille.

Itinéraire Trail Combe Bénite 19/27km 1250m 1400m 2100m

Pour les sportifs aguerris, à la recherche de performances (Compétition début septembre).

19km - Granier direction refuge de la Croix, chalets du Cornet, lac de la Gouille, col et lac de Pouguez. 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 le téléski, le Verraret, la Pointe de Combe Bénite, le col de Corne Noire, la Pouguez, le col du Cornet, le sentier de la Croix du Berger. Descente sur Plan Pichu, puis Bord Pas jusqu'à Granier.

Secteur LA COTE D'AIME

SENTIER DES VIGNES 21 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. 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 route pendant 200 m (soyez prudents) et prendre la montée à droite puis rejoindre le parking / Pour éviter la route, sur le chemin, avant le banc, prendre le sentier qui suit le mur en pierres sèches pour retourner à la chapelle.

SENTIER DE LA POMME 22 6km 2h30 1000m 250m

Découvrez la partie haute de la Côte d'Aime, traversant vergers, prés de fauche, pâtures.

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 de Couverclaz. Peu avant l'arrivée aux Chapelles prendre le chemin à gauche au croisement. Au sommet du sentier prendre la route à gauche. À la prochaine épinelle, 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 GRS.

PROMENADE DE FORAN 23 3km 1h30 1589m 100m

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.

CHIMIN 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.

TOUR DU MONT ROSSET 25 10km 5h 1589m 770m

A 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 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 à pied 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.

Tour du Crêt 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.

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 Croix et Plan Pichu. Variante possible par Plan Pichu et Cornet d'Arèches.

Le Pont de la Barrière 18 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 à plat. Au panneau en bois "Pont de la Barrière", 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 goudronnée. Puis quitter cette route pour prendre le sentier descendant au téléski à gauche jusqu'à Granier.

Sentier le Grand Bief 19 4km 1h30 1410m 150m D+

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

Départ du parking de Prachin. Direction Combe Bénite, le sentier se situe 70m après