

# 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

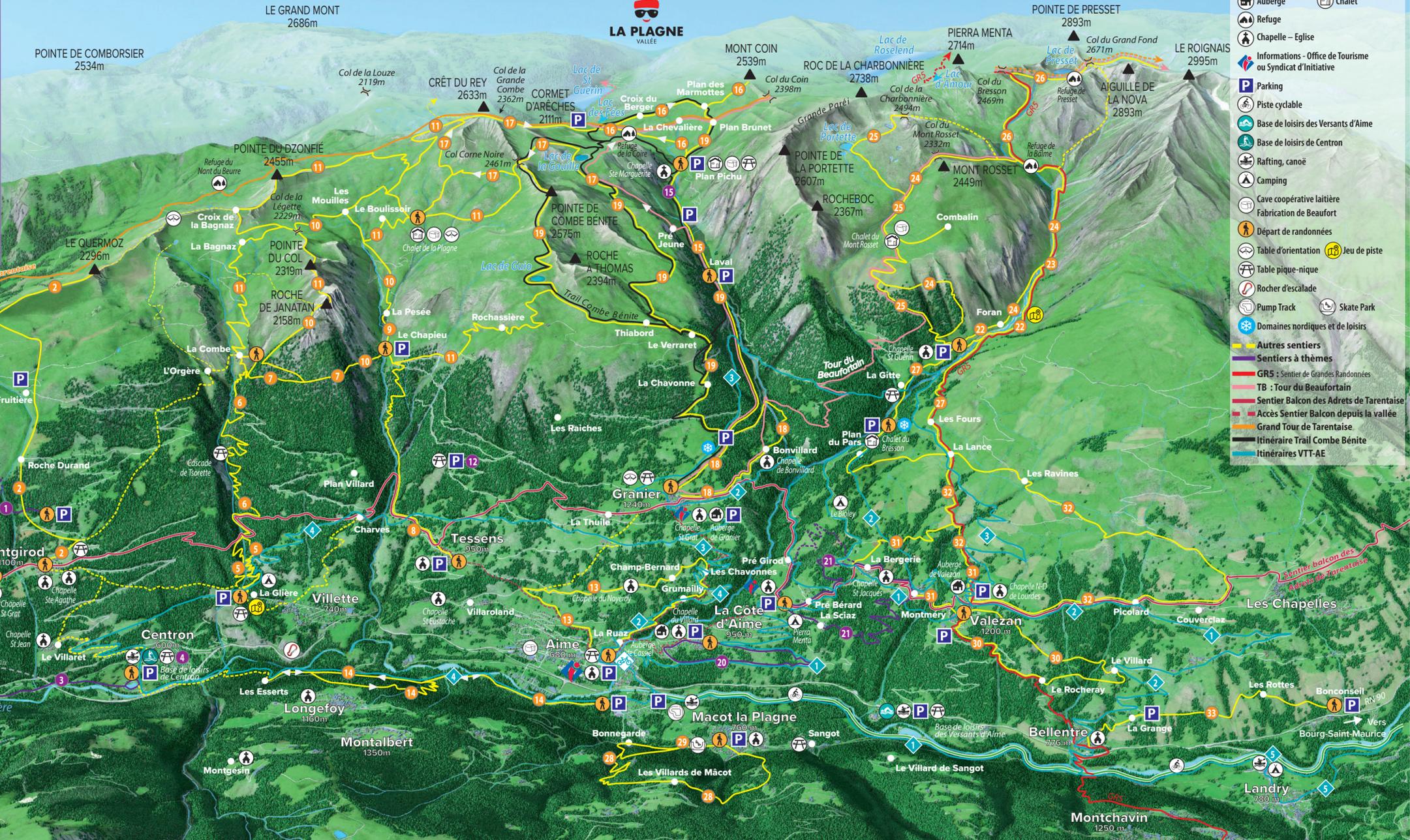
- Équipez-vous de bonnes chaussures et de vêtements adaptés à la montagne.
- Ayez dans vos sacs : crème solaire, casquette, lunettes de soleil, vêtements chauds et de pluie, téléphone portable en cas de problème.
- Munissez-vous d'une carte IGN. Ce plan est donné à titre indicatif, il ne remplace pas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

**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 Charvets 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** 29 2h aller retour 735m

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

**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 GRS.

**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 "Château de la Montagne". Au village suivre Montmeyrie, prendre le chemin des imberges puis emprunter le sentier entrant dans la forêt. Traverser la forêt, le Nant des Moulins et arriver à Montmeyrie. Rejoindre la route départementale, prendre le sentier grimpant 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** 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.

**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** Départ de Bike Surgery, près de l'église

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

**RICHESSES NATURELLES DU VERSANT DU SOLEIL** 39 km 2h30+ 1090 m D+

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

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

**SENTIER ENTRE FORÊT ET VILLAGES DE CARACTÈRE** 35 km 4h 610 m D+

**PROMENADE DE FORAN** 22 3km 1h30 1589m 100m

**REFUGE DE LA BALME** 23 8km 2h30 1589m 400m

**DIFFICULTÉ DES CIRCUITS VAE :** Facile Moyen

Facile Moyenne Difficile

## 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** 4

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** 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 Villettes. 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 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** 6 12km 5h 800m 1000m

Découvrez les alpages de Villettes 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 Charvaz 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** 7 4km 2h 1750m 200m

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

En voiture, monter à Charvaz (au dessus de Villettes), 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 Légètte. 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, 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 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 « Noyeraie-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 fatièrres 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 Laval, 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.

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

**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. 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.

Possibilité de monter au Crêt du Rey pour les plus sportifs (déconseillé pour les enfants).

**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.

**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 Montmeyrie. 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 Prê Girod pour 30min supplémentaires : départ de la mairie direction la Sciaz, Montmeyrie, la Bergerie. Au dessus du hameau prendre le sentier direction Prê Béard et rejoindre la rue des Dodes.

**PROMENADE DE FORAN** 22 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.

**REFUGE DE LA BALME** 23 8km 2h30 1589m 400m

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

Départ de la chapelle St Guérin. Suivre le GR5, traverser 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.