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

- Equipez-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 I MÉTÉO : 32 50

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

La Roche de Janatan (2158m)

ROCHE DE JANATAN

L'incontournable Roche de Janatan sur le Versant du Soleil. Emblématique par sa prestance et par son beau point de vue, c'est un sommet spectaculaire. Depuis le Chapieu, sur un bon chemin, le temps de marche est de 2h jusqu'au sommet.

Chalet de Plan Pichu | Chalet du Mont Rosset | Chalet de la Plagne

LES ALPAGES DU VERSANT DU SOLEIL

De multiples circuits de randonnée sillonnent nos alpages sur le Versant du Soleil. Ces sentiers vous feront découvrir le patrimoine culturel et naturel à travers des paysages variés de notre territoire. Découvrez le chalet de la Plagne des alpages de Tessens, le chalet d'alpage de Plan Pichu et le chalet d'alpage du Mont Rosset. Ce sont les endroits clés de la fabrication du beaufort et du pastoralisme.

Versant du Soleil

SENTIER BALCON DES ADRETS DE TARENTAISE

De Grand Nâves aux Chapelles et Bourg Saint Maurice, ce sentier balcon parcourt le Versant du Soleil, traversant de nombreux villages typiques dont Montgirod, Tessens, Granier, la Côte d'Aime et Valezan. Ce chemin de 44,5km vous permettra de découvrir les richesses du patrimoine local.

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 du Beaufortain
- Sentier Balcon des Adrets de Tarentaise
- Accès Sentier Balcon depuis la vallée
- Grand Tour de Tarentaise
- 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	Lac : 700m Col : 850m

Sublime randonnée à destination d'un lac d'altitude. Une très belle vue sur le Mont-Blanc et la Pierra Menta depuis le col de la Charbonnière.

Départ idem du Mont Rosset (jusqu'au chalet), bifurcation vers le lac à 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 30mn.

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, montez jusqu'au col du Grand Fond et admirez la vue sur le Mont Blanc, les glaciers, la Nova, la Pierra Menta…

Départ du parking de la chapelle de St Guérin. Aller jusqu'au refuge de la Balme (sentier refuge de la Balme). Prendre le sentier à gauche direction le refuge de Presset et son lac. Possibilité de continuer jusqu'au col du Grand Fond. Retour sur le même itinéraire.

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 du parking des Pars, descendre jusqu'au chalet du ski de fond Chez Milka et prendre le sentier. 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.

Secteur MACOT

SENTIER DE MACOT	28		6 km	3h	525m	600m

Partez à la découverte de la forêt de Macot où serpentent de nombreux ruisseaux en parcourant le sentier des Mineurs, du four à chaux ou du Gros sapin.

Départ place de la mairie à Macot. Monter la rue de la fontaine et à l'épingle prendre le sentier à droite. Continuer jusqu'à l'ancienne mine. Traverser le ruisseau de Bonnegarde et monter jusqu'à la Table du diable. Puis le four à chaux de Plan Fournier. Continuer par Les Villards de Macot, le Couloir de la combe, le hameau de Darbelay et redescendre sur les Chacruets puis Macot.

SENTIER DES MINES	29			2h		

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

Départ de la salle polyvalente de Macot

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 Bellentre, traverser le village et suivre la signalétique "Le Rocheray" puis remonter le GR5.

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 de l'église. Descendre tout en bas du village et prendre le sentier balcon des Adrets de Tarentaise. Traverser la forêt, le Nant des Moulins et arriver à Montméry. Rejoindre la route départementale en haut du village. Prendre le sentier à gauche contournant le bloc de maisons et rattraper le sentier balcon passant devant la chapelle St Jacques. Arriver au village de la Bergerie en passant par le ruisseau du Charbonnet. À la sortie du village, prendre sur votre droite le sentier "Les Rottes", au sommet, prendre à droite. Puis à l'intersection reprendre à droite, traverser le pont de la Cluze et redescendre sur le sentier du GR5. Retour sur Valezan.

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

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 Cormet, le lac de la Gouille, le col et lac de la Pouprezaz. Passage en aval du Crêt du Rey puis au pied de la Pointe de Combe Bénite et retour par le passage du Bord-Pas direction le Verraret et descente 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 Pouprezaz, le col du Cormet, le sentier de la Croix du Berger, descente sur Plan Pichu puis par le Bord Pas jusqu'à Granier.

Secteur LA COTE D'AIME

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 Montméry. Prendre le sentier qui rejoint la Bergerie passant devant la chapelle St Jacques. Redescendre jusqu'à Pré Bérard et rejoindre la mairie. Possibilité de faire la variante de Pré Girod pour 30min supplémentaires : départ de la mairie direction la Sciaz, Montméry, la Bergerie. Au dessus du hameau prendre le sentier direction Pré Girod 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, 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.

CIRCUITS VTT-AE *Départ de Bike Surgery, près de l'église*

PATRIMOINE LES HAMEAUX DU SOLEIL Thématique patrimoine	1		27 km	2h + pauses	710 m D+

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.

DÉCOUVERTE DES RICHESSES NATURELLES DU VERSANT DU SOLEIL Thématique géologie	2		39 km	2h30 + pauses	1090 m D+

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 DU VERSANTS DU SOLEIL	3		31,6 km	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	4		24 km	3h	1056 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 plan d'eau de Centron et terminez vos pérégrinations bucoliques dans les vignes au soleil.

AU FIL DE L'ISÈRE ENTRE FORÊT ET VILLAGES DE CARACTÈRE	5		35 km	4h	610 m D+

Vous voici 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	Alt. 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.

Traverser 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°C.

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

SENTIER BOTANIQUE ET ÉCOLOGIQUE DE CENTRON	3		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.

Le Quermoz

Lac de Portette

Secteur VILLETTE

* Suivre sur le terrain la signalétique du sentier

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 Villette. Voir panneau d'information.

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.

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 Glière, 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 lacets 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	4h	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 À 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.
Suivre la crête qui mène à la "Pointe du col" puis au col de la Léguette. Retour par le chalet des Mouilles, le "Boulissoir", le lac de Sécheron pour revenir au Chapieu.

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 Thaïs à Champ Bernard.

Départ de l'église de Tessens. 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 « Noyeray-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 Thaïs (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.

Aime

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 croiserez des vaches laitières de races Tarine et Abondance. Un panneau d'information est installé devant le chalet.

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 15), 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 col du Cormet d'Arêches et prendre tout de suite à droite au panneau jusqu'à la crête avec un arrêt à la Croix du Berger. Continuer sur la crête, traverser le plan des Marmottes et monter jusqu'au Mont du Coin. Redescendre par le même chemin ou la route carrossable via le Plan Brunet et la Chevalière.

TOUR DU CRET DU REY	17		14km	5h	1650m	1100m

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

Départ du parking de Laval ou de Pré jeune. Prendre la direction du Tour du Beaufortain, suivre la piste puis ensuite les lacets jusqu'au col de la Pouprezaz. Prendre à gauche, contourner la crête de la Raisse, direction le Col de Corne Noire puis suivre les panneaux "Tour du Crêt du Rey". À partir du Col de la Grande Combe suivre les panneaux "Grand Tour de Tarentaise" et retour via le refuge de la Coire.

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