



LA PLAGNE VALLÉE
INDISPENSABLE BALADES & PLAN

LA PLAGNE VALLÉE
vous souhaite un agréable séjour
sur son territoire



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

Offices de Tourisme de France
QUALITÉ TOURISME



Hôtel & Spa La Tourmaline

Restaurant - Bar - Piscine
Squash - Jacuzzi - Sauna
Soins Corps & Visage
Rte de la Fortune - Aime
04 79 55 62 93
www.hotel-tourmaline.com

Annie Coiffure
by Stéphanie
HOMME FEMME ENFANT
Place de l'Eglise 73210 AIME
Tél. 04 79 09 72 26

La Vie Claire
magasin BIO
AIME
17, rue de la basilique
04 79 00 25 48
Du lundi au samedi

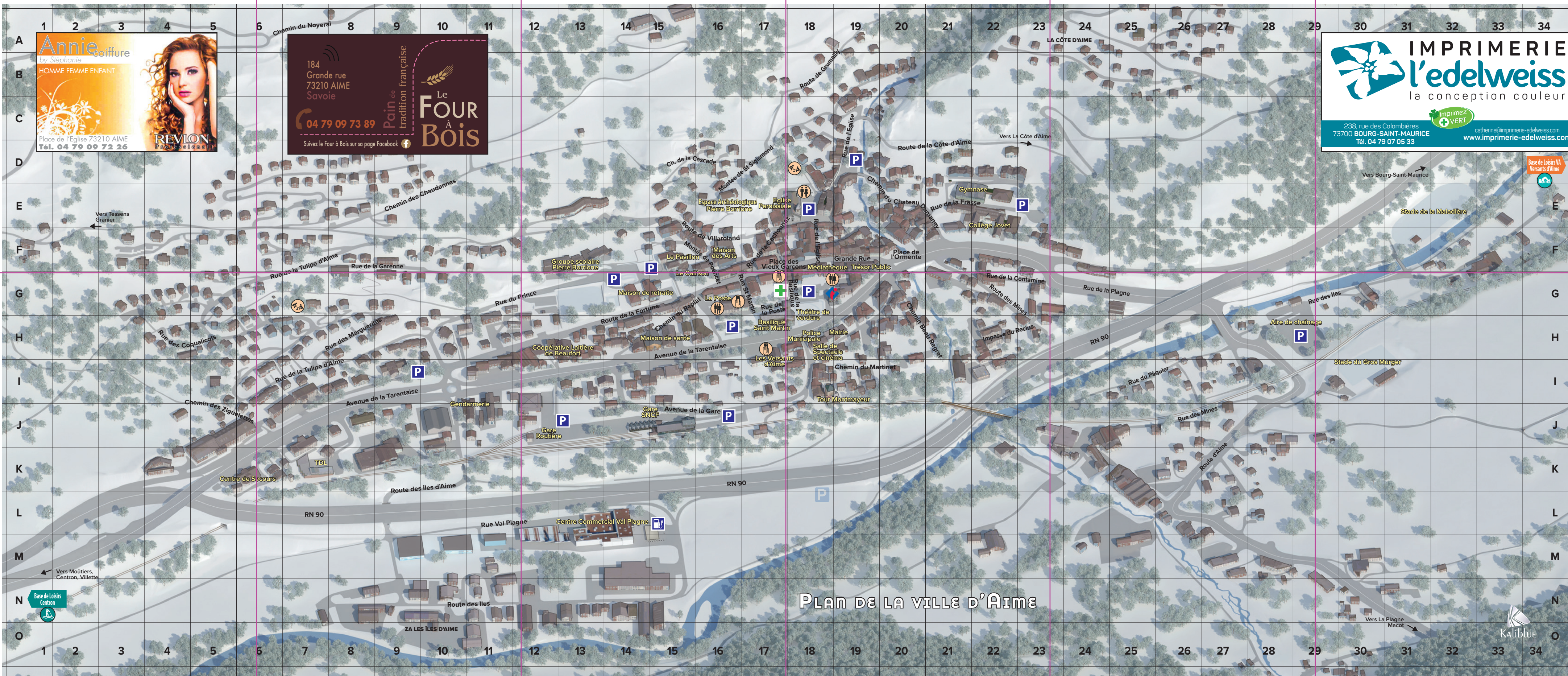
SMAC
si mangia a casa
BOUTIQUE - TRAITEUR
04 79 04 18 38 - 982 avenue de Tarentaise 73210 AIME

Hôtel PALANBO
ouvert toute l'année
calme - confort
parking - terrasse
63 imp. Pré Roux 73210 AIME
04 79 55 67 55
info@palanbo.com
www.palanbo.com

ESSAONIA
Esprit Rafting
RAFTING
à Sports d'Eau Vive
+33(0)6.63.08.30.18
www.essaonia.com
essaonia@essaonia.com

Proxi
MACOT
26, route de la Remise
73210 MACOT - LA PLAGNE TARENTAISE
04 79 09 73 87
www.proxi-macot.fr
@proximacot

IMPRIMERIE
l'edelweiss
la conception couleur
238, rue des Colombières
73700 BOURG-SAINT-MAURICE
Tél. 04 79 07 05 33
catherine@imprimerie-edelweiss.com
www.imprimerie-edelweiss.com



Les commerçants et prestataires sont à

ACTIVITÉS SPORTIVES		
F33 AN Rafting	04 79 09 72 79	
Centron Francraft (Base de loisirs)	04 79 55 63 55	
Centron Essaonia esprit rafting (Base de loisirs)	06 63 08 30 16	
Centron Plongée Sous Marine (Base de loisirs)	06 24 79 72 84	
Centron Raft in action	06 63 08 30 16	
Centron Savoiefishing.com (Base de loisirs)	06 31 32 52 30	
Centron Fly in paradise - Parapente	06 63 71 59 78	
Centron Paradrilly - Parapente	07 83 78 37 90	
Centron Quatrième dimensions - Parapente	06 12 73 66 56	
VA Accro Bungy (Base de loisirs)	06 87 22 46 90	
VA Aquabulles & Pedalokid (Base de loisirs)	06 59 10 10 52	
VA X'trem jump (Base de loisirs)	06 59 10 10 52	
VA Ecole de Pagaie (Base de loisirs)	07 70 18 70 12	
VA Parcours Aventure Natur' Accro (Base de loisirs)	07 61 05 12 03	
VA Réve d'Eau (Base de loisirs)	06 87 83 46 79	
VA GB Montagne accompagnateur	06 42 08 53 35	
VA Alois Godard	07 82 10 30 49	

AGENCES IMMOBILIÈRES		
I13 Aime Immobilier	04 79 00 30 27	
H19 Laforêt Immobilier	04 79 40 20 20	

ALIMENTAIRE		
I15 Boulangerie Fournil Les 3 G	04 79 55 50 01	
F18/20 Boulangerie Le Chalet du Pain	04 79 09 71 07	
G18 Boulangerie Le Four à Bois	04 79 09 73 89	
Macot Boulangerie Montmayeur	04 79 09 72 93	
G18 Boucherie Rougier	04 79 55 67 35	
L14 Centre commercial E. Leclerc	04 79 01 30 30	
I13 Coopérative du Beaufort du Canton d'Aime	04 79 55 61 68	
G18 Le Drugstore Vival	04 79 09 73 66	
I13 Flacons & Flocons	04 79 55 65 50	
J10 Supermarché Casino	04 79 09 78 29	
G18 La Vie Claire	04 79 00 25 48	
I17 SMAC boutique traiteur	04 79 04 18 38	
Macot Tabac / Alimentation Proxi	04 79 09 73 87	

vous service sur tout le territoire...

AUTOMOBILES / MOTOS		
N9 Aime Contrôle Auto	04 79 55 52 23	
J7 Alpes Motos Cycles	04 79 55 55 00	
G33 Carrosserie Auto Clean	04 79 55 51 65	
I21 Carrosserie VWAC	04 79 09 42 63	
J7 First Stop - Méfifiot	04 79 09 75 99	
N31 Garage de la Bascule	04 79 55 66 76	
I11 Garage Marasco Méca LM	04 79 55 45 06	
K7 Garage Renault	04 79 09 71 25	
K22 Motor 73	04 79 09 33 15	

BARS / RESTAURANTS / PIZZERIAS		
J8 Bar Restaurant L'Axima	04 79 55 68 79	
I12 Bar Restaurant L'Arôme	04 79 55 63 49	
I21 Bar Restaurant L'Escale	04 79 09 20 31	
L14 Brasserie Les Ceutrons	04 79 22 92 85	
G19 Bar Bohemia	04 79 22 21 13	
F18 Café du Centre	04 79 06 07 39	
Macot Bar Relais du St Jacques	04 79 55 49 73	
Côte d'Aime Bar Restaurant Chez Milka (saison hiver)	04 79 55 61 98	
VA Bar Restaurant "Les 3 Saveurs" (Base de loisirs) (saison été)	06 74 29 01 11	
G17 Pizzeria Crêperie La P'tite Reine	04 79 01 15 38	
I13 Restaurant L'Arôme	04 79 09 75 93	
I12 Restaurant L'Atelier	04 57 15 95 86	
G18 Restaurant Les Petits Plats de Mariska	04 79 55 48 31	
G20 Restaurant L'Ormente	04 79 00 48 13	
J6 Restaurant O P'tit Bistrot	04 79 06 61 86	
Macot Restaurant Le Riant Côteau	04 79 09 31 53	
Macot Restaurant Rive Gauche	04 79 55 48 03	
I15 Snack L'Avenue du Kebab	06 26 10 38 93	
L14 Snack Pause des Cimes - Centre Commercial E. Leclerc	06 84 97 78 97	
Centron Snack bar Le Chalet (Base de loisirs) (saison été)	06 84 97 78 97	

FLEURISTES		
G17 M'Fleurs	04 79 09 82 74	
RN90 Fleurjardin (Les Plantées)	04 79 55 53 12	

COIFFURE / ESTHÉTIQUE		
F17 Ambiance Coiffure	04 79 08 39 09	
G17 Coeur de Beauté	04 79 09 13 84	
F18 Annie Coiffure	04 79 09 72 26	
H19 Coiffure Artis'tifs	04 79 09 77 60	
L14 Coiffure Emotion	04 79 09 79 66	
F18 Gilles Coiffure	04 79 55 68 76	
G20 MC Coiffure	04 79 55 52 79	
G19 Le Salon	04 79 55 50 17	
F18 L'Institut de Beauté	04 79 55 16 47	

DIVERS		
L11 Ambiance M	04 79 09 80 17	
G22 Aime Toilettage	04 79 09 26 82	
H25 Alpbox	04 79 40 15 50	
J12 Axim'Auto Ecole de conduite	06 50 57 74 90	
F18 Bike Surgery Vente et Location Vélos	04 57 37 69 95	
N10 Chausson matériaux	04 79 09 72 49	
G19 Dado Robino Show Room	06 62 11 97 61	
L14 Espace Culture - C. C. E. Leclerc	04 79 01 30 30	
G17 La Tarentaise Hebdo	04 79 22 76 48	
G17 Laverie automatique Launderette	06 60 13 26 21	
L14 Location véhicules / Station service - C. C. E. Leclerc	04 79 01 30 30	
F17 M'conduite auto-école	04 57 55 02 70	
Macot Poterie du Murger - route de la Plagne	06 11 84 10 28	
I11 SNI Blanchisserie Pressing Nettoyage	06 12 82 54 10	
I17 Tabac Presse	04 79 09 72 62	
I8 Tarentaise Cheminées	04 79 07 04 19	
M9 Weldom	04 79 55 67 11	
Banques / Assurances		
G19 Banque de Savoie	04 79 09 71 22	
G17 Caisse d'Epargne	08 21 013 856	
G17 Crédit Agricole	04 79 44 60 01	
G16 Groupama	09 74 50 32 56	
I16 La Banque Postale	39 39	

HABILLEMENT / SPORT		
G17 Dodie Dod's	06 66 50 96 27	
M10 Decathlon	04 79 22 28 59	
G16 Atout Style		
G18 Les Frippons	04 57 37 89 91	
G19 Robino Sports	04 79 09 74 40	
G20 The Corner by Lily Shop	06 03 19 33 04	

HÉBERGEMENTS / RESTAURANTS		
Côte d'Aime Auberge Restaurant de Cassiel	04 79 09 24 83	
Graniér Auberge Restaurant de Granier	04 79 06 19 24	
I13 Auberge Restaurant Le Basilico	04 79 55 63 49	
Valezan Auberge Restaurant de Valezan	04 79 07 22 13	
Villettes Camping de la Glière	04 79 07 18 10	
Côte d'Aime Camping de la Pierra Menta	06 08 84 18 37	
Côte d'Aime Camping du Biolley	06 14 50 25 06	
I14 Hôtel Le Cornet	04 79 22 20 15	
J9 Hôtel Palanbo **	04 79 55 67 55	
I9 Hôtel Restaurant La Tourmaline ***	04 79 55 62 93	
I28 Centrale de Réservation de La Plagne	04 79 09 79 79	

SERVICES PUBLICS		
K5 Centre de Secours	18	
J11 Gendarmerie Nationale	04 79 55 61 17	
F16 La Maison des Arts	04 79 55 21 57	
H16 La Poste	36 39	
I17 Les Versants d'Aime Communauté de Communes	04 79 55 40 27	
H19 Mairie d'Aime-La-Plagne	04 79 09 74 38	
Macot Mairie de La Plagne Tarentaise	04 79 09 71 52	
H19 La Plagne Vallée Office de Tourisme	04 79 55 67 00	
G18 Médiathèque Aime	04 79 55 64 90	
H18 Police Municipale Aime	04 79 09 72 51	
Macot Police Municipale Macot	04 79 09 74 39	
Graniér Syndicat d'initiative de Granier	04 79 55 46 44	
Côte d'Aime Syndicat d'initiative de la Côte d'Aime - Valezan	04 79 55 69 25	

SALLES DE SPORT		
N9 Salle CrossFit KINTSUGI	06 16 98 45 15	
J12 Adamantium Fitness	09 61 64 14 99	

SANTÉ		
MÉDECINS		
G16 Docteur Christian Soleil	04 79 09 73 78	
I15 Docteur Nicolas Rodriguez	04 79 07 56 86	
I15 Docteurs Sophie Augros & Marion Chauvet	04 79 55 23 46	
INFIRMIÈRES		
I15 Cabinet d'Infirmières	04 79 55 57 19	
OSTÉOPATHES		
I15 Ludovic Desplanques	04 58 17 49 61	
E18 Docteur Aude Rancezot	04 79 55 56 34	
J11 Julien Gorny	06 28 35 94 96	
F18 Cabinet d'Infirmières (animaux)	06 86 71 14 99	
DENTISTES		
G19 Cabinet Dentaire Aimerain	04 79 55 60 50	
E18 Docteur Aude Rancezot	04 79 55 66 00	
PHARMACIE / MATÉRIEL MÉDICAL		
F18 Aime Médical Santé	04 79 08 42 83	
G17 Pharmacie de la Basilique	04 79 09 70 50	
L14 Parapharmacie - C. C. E. Leclerc	04 79 01 30 30	

KINÉSITHÉRAPEUTES		
Macot Nathalie Kempinaire	06 30 59 68 83	
G16 Marie-Laure Gal	04 79 55 52 01	
J7 Cabinet de la Croix d'Aime	04 79 09 13 38	
H16 Gallian / Richermoz / Ozanne / Galand	04 79 09 08 58	
I15 Desplanques L. / Delsupehe F.	04 58 17 49 61	
G18 Pauline Kunegiel / M. Podzinkova	04 79 06 75 65	
OPTICIEN		
G19 Aime Optique	04 79 00 60 42	
VÉTÉRINAIRES		
M9 Clinique Vétérinaire Gaviglio, Delsarte et François	04 79 55 62 79	
H16 Vétérinaire Julien Delamur	07 83 46 10 93	

ELECTROMENAGER / PHOTO		
M28 Alpes Confort	04 79 09 72 57	
G19 Phox Philippe Gal Photographe	04 79 55 64 70	

TAXIS		
ABC Taxi	06 14 36 74 59	
Aim'Taxi	06 11 98 73 31	
Aim'Taxi Hervé	06 67 73 37 57	
Albert Taxi	06 10 84 19 72	
Taxi Alain Bouzon	04 79 09 78 93	
Taxi Christian Bouzon	04 79 09 03 41	
Taxi Christiane & Gilles Briançon	04 79 55 64 15	
JB Taxi	06 34 87 12 17	
Taxi Jean Max	06 22 98 05 20	
Taxi Dominique Legroux	06 09 38 73 82	
Taxi Jean-Pierre Luzzi	06 07 23 79 29	
Taxi Mathieu Perraudat	07 78 87 47 04	
Taxi Guillaume Placide	06 17 77 41 57	
Transport LJ (V.T.C.)	06 74 69 48 21 ou 06 21 15 25 71	

TRANSPORTS		
Gare SNCF	36 35	
Transports Loyet	04 79 55 64 76	

07 78 87 47 04
www.taxi-stations.fr
contact@taxi-stations.fr

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

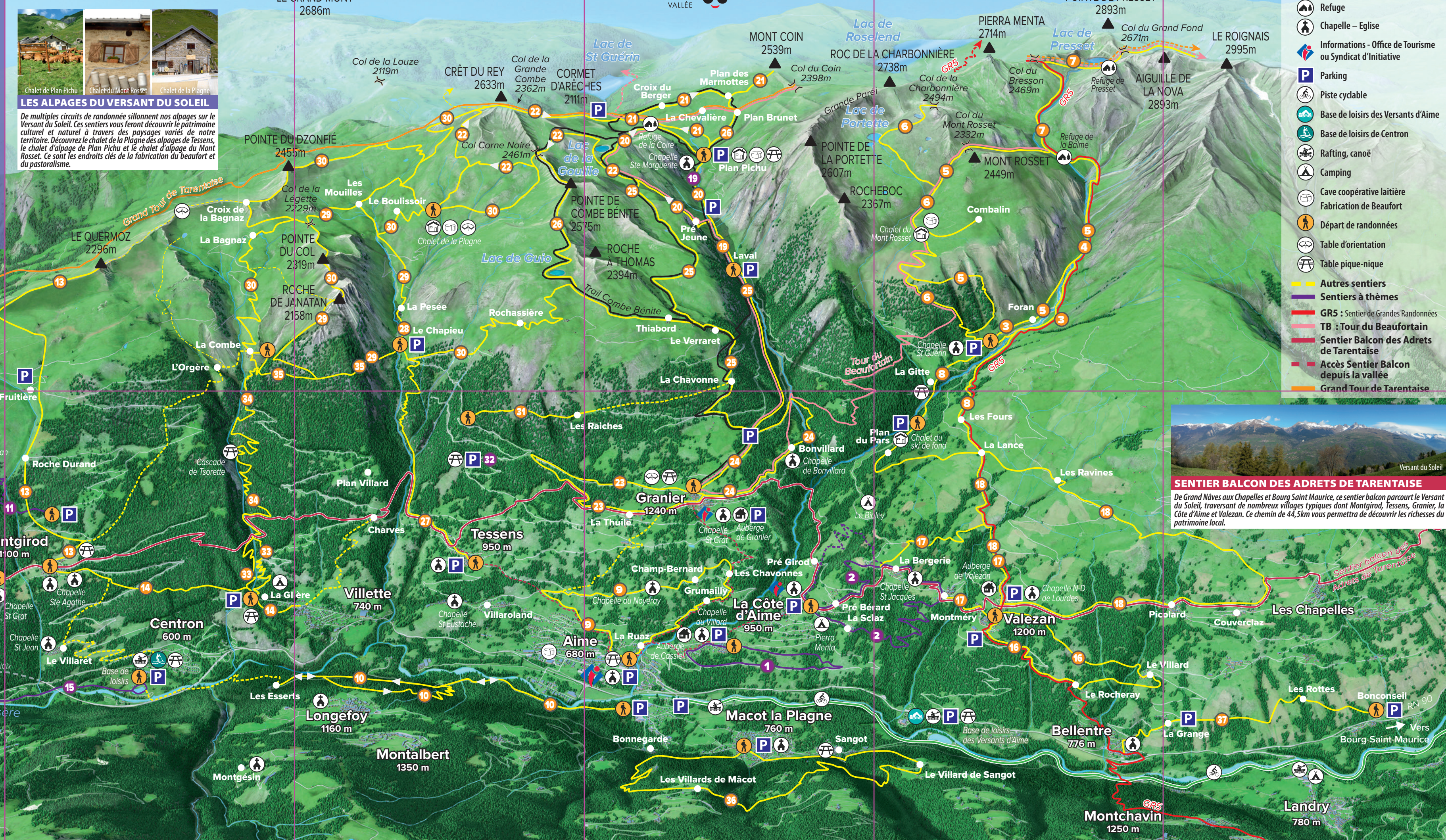
- Restez sur les sentiers tracés et évitez les prés de fauche.
- Respectez l'environnement.
- Attention aux troupeaux, tenez votre chien en laisse.
- Faites attention à vos déchets, ramportez-les.

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



DIFFICULTÉ DES BALADES :						
	Facile		Moyenne		Difficile	

Destination	N°	Difficulté	Distance	Temps	Alt. départ	Denivelé (m)
Secteur LA COTE D'AIME						
SENTIER DES VIGNES	1		3km	1h15	1000m	30m
<i>Découvrez la partie basse de la Côte d'Aime, des différents hameaux et des pentes, traditionnellement consacrées à la culture de la vigne.</i>						
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	2		6km	2h30	1000m	250m
<i>Découvrez la partie haute de la Côte d'Aime, traversant vergers, prés de fauche, pâtures.</i>						
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 30mn 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 Bodes.						
PROMENADE DE FORAN	3		3km	1h30	1589m	100m
<i>Une promenade agréable, accessible aux familles, aux poussettes et aux personnes à mobilité réduite.</i>						
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	4		8km	2h30	1589m	400m
<i>Chemin facile, accessible pour tous, au pied de la Pierra Menta et du Roignais.</i>						
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.						
TOUR DU MONT ROSSET	5		10km	5h	1589m	770m
<i>Partez sur ce sentier qui traverse forêts et alpages d'été du Mont Rosset. Découvrez une vue plongeante sur la vallée.</i>						
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	4 6
10km	5h
1589m	Lac:700m Cal: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 ident 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	4 7
14km	6h
1589m	Lac:900m Cal:1000m
<i>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...</i>	
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	8
7km	2h
1410m	300m
<i>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.</i>	
Départ du parking des Pais, descende jusqu'au chalet du ski de fond Châtel Milia 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 Jacques. Retour au parking en passant par la Gîte.	

Secteur AIME

SENTIER DE GRUMAILLY **9** 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. Suivre le sentier puis le chemin de la cascade à gauche. Au carrefour, emprunter en face le sentier montant. Arriver sur la route "Aime-Granier", prendre sur la droite puis au virage prendre la route "Noyray-Chavonnes". Avant Champ Bernard, prendre le sentier à gauche en direction de la grotte de Thais (grotte de gypse non sécurisée). À la vue de la croix de la Roche descendre le sentier à droite. Traverser les Chavonnes et suivre le sentier. A Grumailly suivre la route, après le pont prendre le sentier à gauche, longer la route jusqu'au sentier sur votre gauche. À la Ruaz, suivre tout droit la route jusqu'à l'église.

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 MONTGIROD-CENTRON	
SENTIER DE L'EAU	11
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 montagne des Plans.</i>	
Départ direction de la route de la montagne au panneau d'information à Montgirod. Monter au panneau de départ, poser la voiture et prendre le sentier à gauche jusqu'aux Sources de Sagellan et ensuite le Chalet des Plans. Retour par le même chemin ou la petite variante.	
SENTIER ST MARCEL	12
7km	2h30
1120m	500m
<i>Petite promenade de Montgirod à St Marcel. Le retour est en montée.</i>	
Départ de la chapelle St-Grat. Prendre le sentier en contrebas direction St Marcel. Passer devant l'oratoire Notre Dame de la Vie. Continuer à descendre sur le chemin de la Pérouse, arriver à la route traverser le pont et rejoindre le village de St Marcel.	
SENTIER DU QUERMOZ	13
7km	5h
1120m	1000m
<i>Randonnée assez sportive. Profitez au sommet d'une superbe vue panoramique de 360°.</i>	
Départ du haut du village, prendre le sentier à gauche (Croix) qui mène à Roche Durand et grimper jusqu'au Quermoz.	
MONTGIROD-VILLETTE	14
6km	2h30
1095m	
<i>Rejoignez Villette par un sentier traversant la forêt.</i>	
Départ de l'église, prendre la rue principale à droite. Continuer un peu sur la route et prendre un sentier sur la droite après les tables de pique nique et les moloks. Descendre, à l'intersection suivre à droite le Villaret-Centron ou à gauche Villette. Retour par le même chemin.	
SENTIER BOTANIQUE ET ÉCOLOGIQUE DE CENTRON	15
4 km	1h30
590m	
<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. Pour continuer, faire un aller-retour entre le plan d'eau et le barrage(380m). Retour par le même chemin.	

Secteur VALEZAN

SENTIER DE CYPRIEN **16** 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 GR5.

BALADE DES 3 VILLAGES **17** 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 **18** 9 km 3h 1190m 380m

Balade traversant des petits villages, découvrez de pittoresques chalets de pierre et de bois appelés "montagnettes".

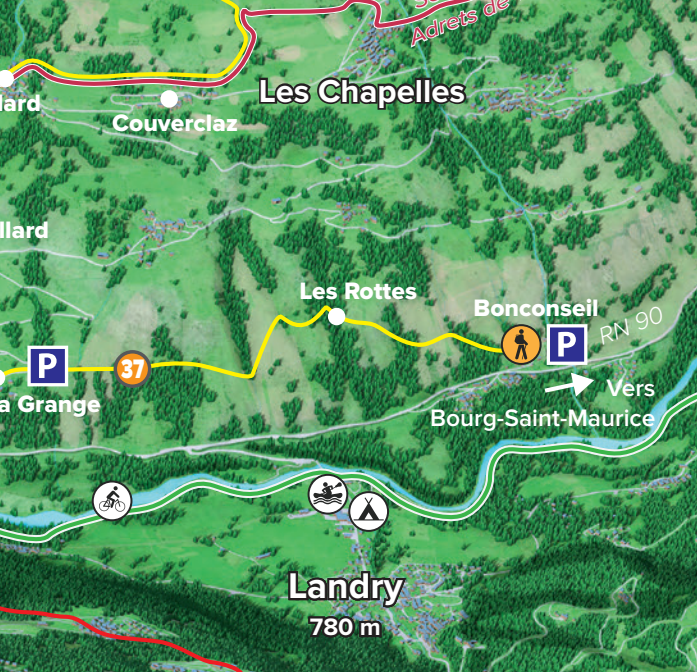
Départ de l'église, prendre direction Notre Dames de Lourdes et le sentier balcon des Adrets de Tarentaise, en passant par les villages de Picolard et de Couverclaz. Peu avant l'arrivée aux Chapelles prendre le chemin à gauche au croisement. Au sommet du sentier prendre la route à gauche. À la prochaine 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.



	Chalet
	Auberge
	Refuge
	Chapelle – Église
	Informations - Office de Tourisme ou Syndicat d'Initiative
	Parking
	Piste cyclable
	Base de loisirs des Versants d'Aïme
	Base de loisirs de Centron
	Rafting, canoë
	Camping
	Fabrication de Beaufort
	Départ de randonnées
	Table d'orientation
	Table pique-nique
	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



SENTIER BALCON DES ADRETS DE TARENTAISE
De Grand Nèves 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.



Secteur GRANIER

PLATEAU DE PLAN PICHU **19** 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. 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 **1**), traverser le ruisseau en prenant à droite et arriver sur le plateau de Plan Pichu. Retour par le même chemin.

LE TOUR DE FALIER **20** 7km 4h30 1747m 600m

Grande boucle à la découverte de l'Alpage de Plan Pichu. Vous pourrez faire une petite pause au refuge de la Coire, anciennement chalet d'alpage.

Départ du parking de Laval ou de Pré jeune, prendre la direction du Tour du Beaufortain, suivre la piste puis ensuite les lacs jusqu'au col de la Poupreaz. Continuer direction le col du Cornet d'Arches et le refuge de la Coire. Retour par la chapelle Ste Marguerite et la cascade.

LA CROIX DU BERGER **21** 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 Cornet d'Arches et prendre tout de suite à gauche 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 **22** 14km 5h 1650m 1100m

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 du parking de Laval ou de Pré jeune. Prendre la direction du Tour du Beaufortain, suivre la piste puis ensuite les lacs jusqu'au col de la Poupreaz. Prendre à gauche, contourner la crête de la Raiss, 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.

SENTIER DES CHARMILLES **23** 5km 1h30 1250m 220m

Sentier très instructif sur l'agriculture, l'exploitation forestière et le tourisme. Admirez une vue panoramique depuis la table d'orientation.

Départ de la place de la mairie, prendre la direction du Cornet d'Arches. À l'oratoire, prendre la route en terre sur votre gauche. Dépasser le terrain de sport et 700m après environ, prendre le sentier en terre sur votre gauche et rejoindre le hameau de la Thuille puis le village de Granier.

LE PONT DE LA BARRIEUX **24** 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'Aïme-Valezan" (chemin des Adrets). Prendre à gauche la route goudronnée direction "Bonvillard". A 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.

ITINÉRAIRE TRAIL COMBE BÉNITE **25 26** 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 direction refuge de la Coire puis Col de la Poupreaz. 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 Poupreaz, le col du Cornet, le sentier de la Croix du Berger, descente sur Plan Pichu puis par le Bord Pas jusqu'à Granier.



Secteur VILLETTE

SENTIER PROMENADE DE LA GLIÈRE **27-29** 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 **24*** **34** 12km 5h 800m 1000m

Découvrez les alpages de Villette à travers la forêt.

Départ du parking de la Glière, prendre le pont et monter par le sentier à droite direction le sentier balcon des Adrets de Tarentaise. Quitter le sentier balcon et prendre à gauche direction la cascade de Tsorette et de l'arboisium. Suivre jusqu'à la Combe. Prolonger en empruntant avant La Combe un sentier direction "Le Chapieul". Retour par le même chemin.

COMBE - CHAPIEU **25*** **35** 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 avant la Combe. Prendre le sentier montant à droite indique "Le Chapieul".

Secteur MACOT

SENTIER DE MACOT **36** 10km 4h 770m 600m

Partez à la découverte de la forêt de Macot où serpentent de nombreux ruisseaux en parcourant le sentier des Mineurs, du tour 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 (*) Vous découvrirez des panneaux d'interprétation vous racontant tout le passé minier du village de Macot). 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 Coulier de la combe, le hameau de Darbelay et les Charcarts. Traverser le "Grand Bois" et le ruisseau de Sangot puis remonter sur Plan Champ. Passer par le Villard de Sangot. Arriver à Sangot par le chemin du Villard, continuer la petite route au sommet du parking jusqu'à Macot.



Secteur BONCONSEIL

SENTIER DE LA POUPÉE **37** 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 Belleentre ou remonter jusqu'au Villard pour rejoindre le "Sentier de Cyprien". Retour par le même chemin.