

# Balades et Randonnées

# Haute Maurienne

# Vanoise

Descriptif  
de 104 itinéraires

A. Pernet



Savoie Mont+Blanc  
simplement vaudois



Haute Maurienne  
Vanoise

Edition 2018

# SOMMAIRE

Fourneaux.....	5
Modane / Valfréjus.....	5
La Norma / Villarodin - Bourget / Avrieux.....	9
Aussois.....	13
Val Cenis Bramans.....	17
Val Cenis Sollières-Sardières.....	19
Val Cenis Termignon.....	21
Val Cenis Lanslebourg.....	24
Val Cenis Lanslevillard.....	27
Bessans.....	29
Bonneval sur Arc.....	32
Liste des sentiers thématiques.....	34

## COMPRENDRE LA SIGNALÉTIQUE DES ITINÉRAIRES

Pour vous diriger sur les sentiers, suivre les panneaux directionnels jaunes ou les balises directionnelles jaunes sur fond vert.



Panneau directionnel



Bonne direction



Tournez à gauche

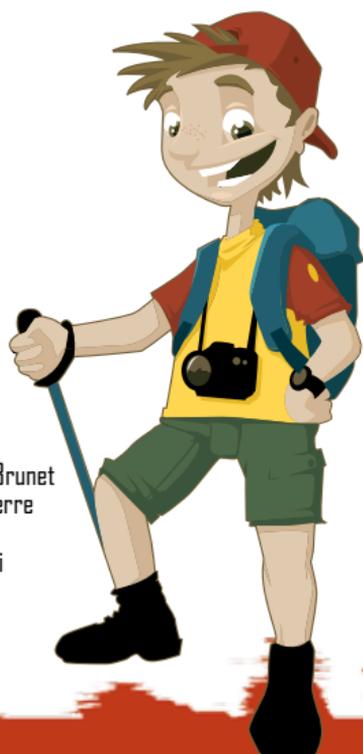


Tournez à droite



## CRÉDITS PHOTOS

**CCHMV** : GLansard / P.Huart / CCHMV / P.Roger / Ph.Durand  
GIDA de Haute Maurienne / DTHMV / J.J.Roch / C.Terryn / Cédric Brunet  
/ Bruno Cilio / Jean-Luc Rigaux / Alban Pernet / JC Gagnière / Pierre  
Witt / Patou Robin / Sophie Jacquet / Pierre Jacques /  
Photosab / Félix Création / Roger de la Grandière / Nicolas Savelli  
Bruno Mahouin / D.Hemeray (PNV) / Mairie Bessans



# LÉGENDE

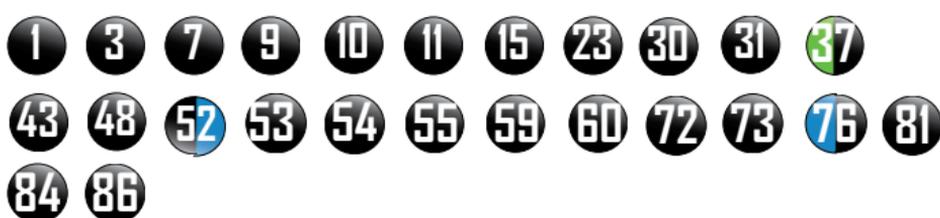
**Promenade : 0 à 300m de dénivelé / moins de 2h de marche**



**Randonnée familiale : 300 à 600m de dénivelé / 2 à 4h de marche**



**Sportif : 600 à 1200m de dénivelé / 4 à 8h de marche**



Attention, les numéros des itinéraires ne se retrouvent pas sur le terrain



Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent donc varier selon votre pratique et votre forme du moment.

Ils ont été estimés sur la base d'une vitesse moyenne de 4 km/h sur un terrain plat, 300 m/h en montée et 450m/h en descente.



Itinéraire au coeur ou rejoignant le Parc national de la Vanoise



Accueil possible en refuge (nuitée, restauration).  
Coordonnées dans les Offices de Tourisme et auprès des hôtesses du Parc



Itinéraire au départ de télésiège ou télécabine



Départ accessible en navette

## TROUPEAUX ET CHIENS DE PROTECTION Quelques réflexes à adopter

Pour protéger leurs troupeaux contre les attaques de loups, chiens ou lynx, les éleveurs et bergers de cette zone utilisent des chiens de protection.

Il est interdit de croquer, d'agresser, d'approcher ou de perturber le travail des bergers.

Il est interdit de croquer, d'agresser, d'approcher ou de perturber le travail des bergers.



### Troupeaux et chiens de protection... quelques réflexes à adopter

Sur les alpages, quelques réflexes à adopter :

- si vous croisez un troupeau, **contournez largement l'aire de pâturage ou de repos des brebis** sans perturber les animaux,
- **attention aux comportements qui vous semblent anodins** (tenter de nourrir, caresser, prendre en photo un patou, un mouton, un agneau...) : **les chiens de protection peuvent les interpréter comme une agression !**



- face à un chien de protection, **adoptez un comportement calme et passif** pour le rassurer. Si vous êtes impressionné, faites lentement demi-tour,
- si la présence de **votre chien de compagnie est autorisée** sur l'espace que vous fréquentez, **tenez-le en laisse** : vous éviterez qu'il ne déclenche, à l'approche d'un troupeau, une **intervention dissuasive** des chiens de protection,
- si vous êtes à **vélo**, il est **préférable d'en descendre** avant d'être à proximité d'un troupeau.



# FOURNEAUX

## 1 Les Chalets d'Arplane

Type de parcours  
sportif - 10 km

Temps de parcours  
4h à 6h A/R

Dénivelé  
+1100m

Point de départ  
Église de Fourneaux

Intérêts

Parcours en forêt, panorama sur la vallée,  
attention chemin raide

**Accès** : depuis le Point Info Tourisme de Modane, prendre direction Fourneaux, faire le tour du rond point, suivre « Église », se garer sur le parking devant l'église de Fourneaux.

**Départ** : depuis le parking, partir en direction du terrain de basket, suivre les escaliers en bois, récupérer la piste, jusque sous le viaduc, puis prendre le sentier indiqué « Arplane ».

**Retour** : par le même itinéraire.



Sentier perturbé par des travaux jusqu'en 2020.



# MODANE / VALFRÉJUS

## 2 La Norma par les Tufs

Type de parcours  
randonnée familiale - 6 km

Temps de parcours  
4h A/R

Dénivelé  
+300m

Point de départ  
Point Info Tourisme Modane

Intérêts

Découverte du centre ville de Modane  
Patrimoine naturel des Tufs  
Plan d'eau de la Norma

**Accès** : à la sortie de Modane en direction de la Haute Maurienne, prendre à droite perpendiculairement la route du Lavoir, puis le chemin en graviers situé à gauche, tout droit, jusqu'à traverser le ruisseau St Antoine. Suivre le chemin qui traverse le plateau des Tufs sur 2km environ, repérer le dernier poteau électrique avant redescente du chemin et prendre à droite dans la forêt en direction du panneau « la Norma ». Belle remontée vers la Norma, suivre le chemin du « Petit Bonheur ». Arrivée au plan d'eau de la Norma. Possibilité de rejoindre le cœur de la station.

**Retour** : par le même chemin.

## 3 Vanoise, nuit en refuge



Type de parcours  
sportif - 20 km

Temps de parcours  
2 jours avec nuitée en refuge

Dénivelé  
+850m

Point de départ  
Sommet de Loutraz (GR5)

Intérêts

Découverte des vallons de Polset et de l'Orgère. Nuit en refuge. Faune et Flore

**Accès** : depuis le Point Info Tourisme de Modane, rouler en direction de Modane Ville, tourner à gauche après la Poste (pont), longer le stade puis à gauche rue de la Vanoise. À la Chapelle St Jacques suivre le GR5 par la rue de la Charmette. Se garer et prendre le GR5 jusqu'au hameau de Polset, environ 2H de marche en dénivelé positif. À l'entrée du hameau, traverser la route goudronnée et prendre le sentier à droite avant le 1<sup>er</sup> chalet, le suivre jusqu'au refuge de l'Orgère (plus d'1h).

**Retour** : par « pierre brune » et le GR5 à prendre en face du Refuge de l'Orgère, puis Loutraz et Modane.

## 4 Chapelle Notre Dame du Charmaix

Type de parcours

promenade - 2 km

Temps de parcours

0h40 A/R

Dénivelé

+50m

Point de départ

Office de Tourisme Valfréjus

Intérêts

Site historique, chapelle du 15<sup>ème</sup> siècle  
Possibilité de visite guidée, se renseigner  
auprès de l'Office de Tourisme

**Accès** : partir en direction de Modane, à l'entrée de la station prendre sur la gauche au panneau « Notre Dame du Charmaix ». Descendre jusqu'à la Chapelle.

**Retour** : par le même chemin.



## 5 Les Tavernes

Type de parcours

promenade - 6 km

Temps de parcours

1h (boucle)

Dénivelé

+50m

Point de départ

Office de Tourisme Valfréjus

Intérêts

Possibilité de balade en poussette.  
Route ensoleillée, joli panorama sur la station

**Accès** : partir en direction de Modane, prendre la première rue à droite, rue du 8 Septembre, puis à droite, rue du Cheval Blanc, en direction de la passerelle en bois. Passer sous la passerelle et continuer jusqu'au Gîte des Tavernes. Continuer sur la route goudronnée jusqu'au télésiège de Charmasson.

**Retour** : par la même route.



## 6 Chemin des Gardes par le Seuil

Type de parcours

randonnée familiale - 8 km

Temps de parcours

3h (retour station)

Dénivelé

-700m

Point de départ

Montée au plateau d'Arrondaz par la télécabine  
d'Arrondaz

Intérêts

Flore, panorama exceptionnel sur la vallée

**Accès** : à la sortie de la télécabine, prendre à gauche, suivre la piste des Bovenières à proximité du départ du télésiège du Petit Vallon.

Dans le virage suivre le chemin qui part à droite jusqu'au hameau du Seuil, puis prendre la route goudronnée jusqu'au cœur de la station.



## 7 Col d'Arrondaz - Hameau du Jeu

Type de parcours  
sportif - 12 km

Temps de parcours  
4h A/R

Dénivelé  
+400m

Point de départ  
Télécabine

Intérêts

Panorama Vallée de Pradieu, faune

**Accès** : à la sortie de la télécabine, prendre la piste qui longe la ligne du télésiège de Punta Bagna. Suivre le sentier à flanc de montagne qui traverse jusqu'au Col d'Arrondaz. Au Col, prendre la piste à gauche de la cabane d'arrivière du télésiège du Col sur 1 km, au virage en épingle, suivre la piste de droite. En contre bas du Fort de Pas du Roc, prendre la route en terre jusqu'à la fromagerie du Lavoir (ancienne caserne) pendant une heure environ.

**Retour** : à la station par la piste du Lavoir.

## 8 Fromagerie du Lavoir

Type de parcours  
randonnée familiale - 7 km

Temps de parcours  
4h (boucle)

Dénivelé  
+350m

Point de départ  
Lieu dit Les Tavernes

Intérêts

Visite d'une fromagerie atypique installée au cœur d'une ancienne caserne de la ligne Maginot des Alpes.

**Accès** : parking devant le centre équestre de la station. Gîte des Tavernes.

Suivre la route du Lavoir, jusqu'au Fort du Lavoir puis prendre le chemin à gauche du barrage jusqu'à la caserne qui abrite la fromagerie.

**Retour** : rejoindre le Fort du Lavoir, passer le pont sur la gauche et prendre la piste en direction de Valfréjus.

Au pont des herbiers, rejoindre la route du Lavoir jusqu'au Gîte des Tavernes.



## 9 Les Lacs Sainte Marguerite

Type de parcours  
sportif - 12 km

Temps de parcours  
5h A/R

Dénivelé  
+600m

Point de départ  
Parking du Lavoir

Intérêts

GR5. Lacs de Montagne. Panorama sur le massif du Thabor. Refuge du Thabor

**Accès** : depuis le parking du Lavoir, prendre le GR5 jusqu'à la patte d'oie du barrage de la Lauze puis prendre à gauche. Passer le col de Replanette (1 vierge et 3 chalets) et continuer jusqu'au col de Vallée Étroite, puis prendre à droite jusqu'au Refuge du Thabor. Les lacs se situent à 100m derrière le refuge.



## 10 Sentier des Gardes par Pra Dieu



Type de parcours

sportif - 8 km

Temps de parcours

4 à 5h (retour station)

Dénivelé

-700m

Point de départ

Plateau d'Arrondaz par télécabine

Intérêts

Visite possible de la fromagerie du Lavoir.  
Très beau panorama sur la vallée de Pra Dieu.  
Formation de gypse. Faune

**Accès** : à la sortie de la télécabine, prendre à droite en direction des chalets d'Arrondaz. Suivre le ruisseau vers Pra Dieu et descendre en rive gauche. Remonter la route du Lavoir jusqu'au pont, descendre la piste domaniale jusqu'au hameau des Herbiers, prendre le sentier jusqu'au pont des Côtes et remonter la piste vers le centre de la station.



## 11 Refuge du Thabor et Mont Thabor



Type de parcours

sportif - 20 km

Temps de parcours

2 jours avec nuitée en refuge

Dénivelé

+1300m

Point de départ

Parking du Lavoir

Intérêts

Nuit en refuge, sommet du Mont Thabor :  
Chapelle, panorama sur la barre des Ecrins,  
La Vanoise, l'Italie

**Accès** : depuis le parking du Lavoir, prendre le GR5 jusqu'à la patte d'oie du barrage de la Lauze puis prendre à gauche. Passer le col de Replanette (1 vierge et 3 chalets) et continuer jusqu'au col de Vallée Étroite, puis prendre à droite jusqu'au Refuge du Thabor. Le lendemain pour accéder au Mont Thabor, revenir sur le Col de Vallée Étroite, basculer sur l'autre versant en prenant toujours le sentier le plus haut sur la droite, vers le lac Peyron, le Col des Méandes, le Calvaire et la Chapelle.



La carte IGN est indispensable pour suivre l'itinéraire amenant au sommet du Mont Thabor.



## 12 Les Herbiers

Type de parcours

promenade - 3 km

Temps de parcours

2h (boucle)

Dénivelé

+100m

Point de départ

Office du Tourisme de Modane Valfréjus

Intérêts

Découverte d'un hameau typique en pierres,  
paysage

**Accès** : se rendre sur la place des télécabines puis traverser la route en face du restaurant qui fait l'angle du bâtiment Thabor E. Descendre jusqu'à la rivière et suivre le fléchage. Au pont des Côtes, prendre à droite de la rivière jusqu'au hameau des Herbiers. Traverser puis remonter sur 50m et reprendre la route du Lavoir direction Valfréjus. Redescendre jusqu'à la passerelle puis par la piste des Bettets jusqu'au cœur de la station.



# LA NORMA / VILLARODIN - BOURGET / AVRIEUX

## 13 Le Petit Bonheur

Type de parcours

randonnée familiale - 6 km

Temps de parcours

2h30 A/R

Dénivelé

+100m

Point de départ

Maison de La Norma

Intérêts

Forts de l'Esseillon, forêt.

Accessible en poussette.

**Accès** : ce sentier en balcon, très agréable, remonte toute la Vallée de la Haute-Maurienne de La Norma à Bonneval sur Arc et propose une très belle vue sur la Dent Parrachée (3697m). Il permet l'accès à la barrière de l'Esseillon, au Pont du Diable et plus précisément au centre d'interprétation du patrimoine fortifié de la Redoute Marie Thérèse.



## 14 Le lac de la Partie

Type de parcours

randonnée familiale - 12 km

Temps de parcours

5h en boucle

Dénivelé

+610m

Point de départ

Refuge de l'Orgère

Intérêts

Belle randonnée au cœur

du Parc de la Vanoise

**Accès** : au rond point du Freney, suivre Saint André «Porte du Parc national de l'Orgère» jusqu'au parking du refuge. Emprunter le sentier qui débute en amont du refuge de l'Orgère. Le sentier monte en pente assez raide en sous bois jusqu'aux ruines de l'Estiva (2184m) puis il entame une longue traversée en balcon jusqu'au lac de la Partie. Tout au long de votre itinéraire, au cœur du Parc national de la Vanoise, marmottes et bouquetins vous donnent rendez-vous.

**Retour** : le retour peut s'effectuer par le même chemin. L'idéal est d'effectuer une boucle en revenant par le Vallon de Polset.



## 15 La Pointe de La Norma

Type de parcours

sportif - 10 km

Temps de parcours

5h A/R

Dénivelé

+918m

Point de départ

Sommet de la télécabine du Mélézet

(La Norma)

Intérêts

Vue imprenable sur la Vanoise et l'Italie.

**Accès** : départ du sommet de la télécabine, l'accès se fera soit par la télécabine soit en voiture par la route de la Repose. Ce sentier escarpé vous conduira à la Pointe de la Norma (2918m) avec vue imprenable sur la Vanoise, les Ecrins et l'Italie et la partie basse de la vallée de la Maurienne.

**Retour** : par le même sentier.

## 16 La Norma - Villarodin - Avrieux : sentier de l'art

Type de parcours

randonnée familiale - 6 km

Temps de parcours

3h A/R

Dénivelé

-250m / + 250m

Point de départ

La Norma, entrée de la station

Intérêts

Sculpture monumentale en marbre,  
architecture de montagne

**Accès :** depuis La Norma, le sentier de l'art tisse un lien entre Art Contemporain et Art baroque. Ce sentier vous permet de rejoindre les villages de Villarodin et d'Avrieux. De belles sculptures monumentales sur marbre de Savoie sont implantées sur ce sentier. Vous retrouverez l'architecture traditionnelle de montagne dans nos villages.



## 17 Sentier Découverte de l'Orgère



Type de parcours

promenade - 3 km

Temps de parcours

2h à 4h (boucle)

1h à 2h pour la promenade confort

Dénivelé

+25m / +162m pour la boucle

Point de départ

Parking de l'Orgère

Intérêts

Parcours ludique au départ d'une porte  
du Parc national de la Vanoise

**Accès :** promenade confort, parcours ludique adapté aux personnes à handicap moteur, visuel, sensoriel ou cognitif.

Au rond point du Freney, suivre Saint André « Porte du Parc l'Orgère » jusqu'au refuge de l'Orgère. Découverte de la vie passée et actuelle du vallon et de la forêt de l'Orgère narrée par le vieux pin cembro à travers des outils tactiles, sonores et visuels (panneaux sonores, maquettes tactiles, repère sur souche, aires de repos...



## 18 Villarodin - Le Bourget

Type de parcours

randonnée familiale - 4 km

Temps de parcours

1h30 A/R

Dénivelé

+75m / - 95m

Point de départ

Entrée du village

Intérêts

Route communale qui lie les villages et  
traverse l'Arc.

**Accès :** à la sortie de Villarodin, empruntez la route communale peu fréquentée en direction du Bourget. Route très agréable qui traverse le pont de la Glaire. Au Bourget, versant Sud, vous retrouverez des jardins en terrasse, village au pied du vallon de l'Orgère, Porte du Parc national de la Vanoise.



## 19 Circuit des Escaliers

Type de parcours

promenade - 3 km

Temps de parcours

2h (boucle)

Dénivelé

+250m

Point de départ

Base de Loisirs des Avenières à la Norma

Intérêts

Balade en forêt

**Accès** : une promenade très agréable ouverte à tous, qui se déroule sous couvert forestier et offre un joli panorama sur La Norma. Promenade en forêt conseillée par fortes chaleurs, le sentier est abrité et procure un peu de fraîcheur.



## 20 Sentier du Périmètre

Type de parcours

randonnée familiale - 8 km

Temps de parcours

2h40 A/R

Dénivelé

+600m

Point de départ

Base de Loisirs des Avenières à la Norma

Intérêts

Itinéraire qui permet d'atteindre le sommet de la télécabine

**Accès** : ce parcours serpente le long d'une limite entre des terrains communaux et domaniaux, d'où le nom de «périmètre» donné au sentier. Tout au long du parcours, vous découvrirez les nombreuses bornes gravées de cette limite. Les expropriations par l'Etat de terrains communaux à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle ont permis au service du RTM (Restauration des Terrains en Montagne) d'engager la construction d'imposants ouvrages. A mi-chemin, au panneau « route du RTM », nous vous conseillons un petit détour en direction du torrent du St Antoine (15 minutes) pour observer les travaux réalisés par le RTM. La fonction de ces ouvrages est de protéger la ville de Modane des crues torrentielles, avalanches et glissements de terrain.

## 21 Circuit de la Repose

Type de parcours

randonnée familiale - 7 km

Temps de parcours

2h45 (retour station)

Dénivelé

+30m / -640m

Point de départ

Arrivée au sommet de la télécabine du Mélézet (1990m)

Intérêts

Observation de cerfs et des biches

**Accès** : ce sentier vous permet de rejoindre La Norma Village. La promenade s'effectue à moyenne altitude à flanc de montagne, entre forêt et alpages. Pour les plus en forme, ce parcours est également balisé à la montée (640m de dénivelée)



## 22 Circuit des Piniers

Type de parcours  
promenade familiale - 4 km

Temps de parcours  
2h (boucle)

Dénivelé  
+230m / -230m

Point de départ

Arrivée au sommet de la télécabine du Mélezet (1990m)

Intérêts

Ancien chalet, névé témoin de la zone avalancheuse de ce secteur d'hiver

**Accès :** une boucle en altitude qui vous permet de découvrir le vallon du Plan. Il reste souvent un névé témoin de la zone avalancheuse de ce secteur l'hiver. Cette boucle traverse les pistes de ski et vous pourrez rencontrer les marmottes, plus sauvages qu'en Vanoise. Le chamois peut s'observer aux jumelles dans les barres rocheuses au-dessus du chalet du Plan.



## 23 Vallon de l'Orgère

Type de parcours  
sportif - 8 km

Temps de parcours  
2h45 (boucle)

Dénivelé  
860m

Point de départ

Mairie du Bourget

Intérêts

Découverte des anciens chemins muletiers

**Accès :** à la Mairie du Bourget, emprunter l'ancien chemin muletier sur votre droite. Cette route vous conduit au Hameau d'Amondon (un arrêt s'impose à la Chapelle Sainte Marguerite, d'architecture Romane).

Au hameau, suivre le sentier muletier à l'entrée du village qui vous conduira au Vallon de l'Orgère. Ce site est une des portes du Parc national de la Vanoise.



# AUSSOIS

## 24 Le Monolithe de Sardières

Type de parcours  
promenade - 6 km

Temps de parcours  
2h30 A/R

Dénivelé  
+180m

Point de départ

Aussois ou Croix d'Aussois  
(embranchement des routes du Monolithe  
et de Sardières en voiture)

Intérêts

Aiguille de Cargneule de 93m  
de haut, forêt

**Accès :** depuis l'embranchement de la route de Sardières, suivre la route goudronnée du Monolithe jusqu'à la première épingle à cheveux, puis continuer par le petit sentier forestier qui longe en partie la route jusqu'au parking du Monolithe. À droite du panneau d'entrée du Parc national de la Vanoise, suivre le sentier jusqu'au pied du Monolithe.

**Retour :** par le même itinéraire. Parcours accessible l'hiver en raquettes.



## 25 Le pont de la Sétéria

Type de parcours  
promenade - 5 km

Temps de parcours  
2h30 A/R

Dénivelé  
+120m

Point de départ

Parking de la Carrière

Intérêts

Marmottes, ruisseau, alpages.  
Facilement accessible avec des poussettes

**Accès :** Depuis la Maison d'Aussois, suivre la route des barrages et laisser la voiture au parking de la Carrière. Rejoindre le pied du barrage de Plan d'Amont et cheminer sur la piste d'alpage qui longe la retenue d'eau. Magnifique vue sur l'enfilade des 2 barrages et sur la Dent Parrachée (le plus haut sommet de la Vanoise sud).



## 26 Refuge du Fond d'Aussois

Type de parcours  
randonnée familiale - 8 km

Temps de parcours  
3h30 A/R

Dénivelé  
+300m

Point de départ

Parking de la Carrière

Intérêts

Refuge, marmottes, ruisseau, alpages.  
Idéal pour les familles

**Accès :** depuis la Maison d'Aussois, prendre la route des barrages (même itinéraire que la randonnée pour le Pont de la Sétéria - n° 32), puis suivre les panneaux directionnels pour le Fond d'Aussois. Traversée d'un grand plateau d'alpages, très beau cirque d'initiation pour l'approche des paysages glaciaires.

Randonnée conseillée aux familles avec enfants même en bas âge car elle n'offre aucune difficulté particulière et qui plus est, il n'est pas rare de rencontrer des familles de marmottes.



## 27 Le Col du Barbier (2290m)

Type de parcours

randonnée familiale - 5 km

Temps de parcours

3h30 A/R

Dénivelé

+370m

Point de départ

Parking de la Carrière

Intérêts

Panorama sur la vallée, bouquetins en début de saison

**Accès :** Depuis la Maison d'Aussois, suivre la route des barrages et laisser la voiture au parking de la Carrière. Revenir sur la route d'accès jusqu'à l'intersection, prendre à droite puis à gauche. Traverser sur le barrage en admirant les magnifiques points de vue sur la vallée et la Dent Parrachée et suivre ensuite les indications «col du Barbier» sur un sentier en lacets. Bouquetins en début de saison.



## 28 Le Tour du Barrage de Plan d'Amont

Type de parcours

randonnée familiale - 6 km

Temps de parcours

3h (boucle)

Dénivelé

+382m

Point de départ

Parking de la Carrière

Intérêts

Alpages, vue dominante sur les barrages

**Accès :** Depuis la Maison d'Aussois, suivre la route des barrages et laisser la voiture au parking de la Carrière. Continuer sur l'itinéraire du Pont de la Sétéria décrit au n° 32. Après le pont, suivre le sentier balisé PNV en direction du refuge de la Fournache. Au pied du vallon de la Fournache, continuer par la route en terre qui surplombe le barrage et redescend au parking de la Carrière.



## 29 La Source de la Fournette

Type de parcours

randonnée familiale - 7 km

Temps de parcours

4h A/R

Dénivelé

+450m

Point de départ

Aussois (Maison d'Aussois)

Intérêts

Forêt, source

**Accès :** à pied depuis la Maison d'Aussois, suivre la route des barrages sur 300m. Après le premier virage, prendre le chemin à droite et suivre la direction des Balmes. Le sentier remonte dans la forêt et rejoint la route des barrages. Prendre ensuite la direction des Balmes par une route en terre jusqu'à la source de Fournette en contrebas de la route. L'itinéraire emprunte une route construite dans les années 1890 pour des besoins militaires. Elle permettait d'établir une position défensive qui barrait la vallée à d'éventuelles invasions venues d'Italie. Possibilité de retour par le chemin de la gorge de St Pierre.

## 30 Le Col de la Masse (2923m)



Type de parcours  
sportif - 11 km

Temps de parcours  
6h A/R

Dénivelé  
+850m

Point de départ  
Parking de la Carrière

Intérêts

Bouquetins et chamois, panorama

**Accès** : depuis la Maison d'Aussois, suivre la route des barrages et laisser la voiture au parking de la Carrière. Au pont de la Sétéria, prendre à gauche le sentier balisé qui mène au Plateau du Mauvais Berger. De là, suivre le sentier jusqu'au col. Nombreux bouquetins et chamois.

 Névé raide en début de saison.



## 31 La Pointe de l'Observatoire (3015m)



Type de parcours  
sportif - 14 km

Temps de parcours  
7h A/R

Dénivelé  
+950m

Point de départ  
Parking de la Carrière

Intérêts

Marmottes, bouquetins, refuge, vue panoramique du massif de l'Disans jusqu'au Mont-Blanc

**Accès** : suivre à pied, la route carrossable jusqu'au pont de la Sétéria, puis le chemin en direction du refuge du Fond d'Aussois au travers de magnifiques alpages. Il n'est pas rare d'y rencontrer des familles de marmottes. L'itinéraire est balisé jusqu'au Col d'Aussois. Compter 0H30 du Col à la Pointe de l'Observatoire.



## 32 La Pierre du Diable



Type de parcours  
promenade - 2 km

Temps de parcours  
1 à 2h (boucle)

Dénivelé  
+100m

Point de départ

Arrivée du télésiège du Grand Jeu

Intérêts

La pierre du diable au milieu des alpages

**Accès** : depuis l'arrivée du télésiège du Gran Jeu, suivre le balisage vert numéroté de I à II pour cette promenade en boucle. Insolite au milieu du paysage d'alpages, La pierre des lièvres ou «peyra levrousa» doit son nom à une légende que l'on raconte encore au coin du feu.



### 33 Le Tour de la Randolière



Type de parcours  
randonnée familiale - 5 km

Temps de parcours  
2 à 3h (boucle)

Dénivelé  
+150m

Point de départ  
Arrivée du télésiège du Grand Jeu

Intérêts

Surplomb des barrages et découverte du vallon de la Fournache

**Accès** : depuis l'arrivée du télésiège du Gran Jeu, suivre le balisage bleu numéroté de 1 à 17 pour cette promenade en boucle. Après avoir surplombé les barrages de Plan d'Aval et Plan d'Amont, témoins de l'histoire industrielle de la vallée, poursuivre avec la traversée de l'ancien hameau de la Randolière et la découverte du vallon de la Fournache au pied de la Dent Parrachée (3697m), deuxième sommet du massif de la Vanoise.

### 34 La Turra et la Loza



Type de parcours  
randonnée familiale - 12 km

Temps de parcours  
5h A/R

Dénivelé  
+200m

Point de départ  
Arrivée du télésiège du Grand Jeu

Intérêts

Randonnée en balcon offrant très peu de dénivelé

**Accès** : depuis l'arrivée du télésiège du Gran Jeu, rejoindre le sentier balcon (GR5) qui mène au belvédère de la Turra puis jusqu'à la Loza. Panorama splendide, il n'est pas rare de pouvoir observer les chamois s'ébattre à quelques encablures du sentier. Flore d'alpage exceptionnelle. Variante possible pour le retour à pied jusqu'au village par les Balmes (route forestière en contrebas de la Turra).



### 35 Le tour du barrage de Plan d'Aval

Type de parcours  
randonnée familiale - 3 km

Temps de parcours  
2h (boucle)

Dénivelé  
50-/50+m

Point de départ  
Parking de la Carrière

Intérêts

Infos EDF, PNV, environnement

**Accès** : Depuis la Maison d'Aussois, suivre la route des barrages et laisser la voiture au parking de la Carrière. Joindre la route goudronnée sous le parking qui descend à gauche sur le mur du barrage de Plan d'Aval. Traverser le mur et continuer le chemin qui fait le tour du barrage et la route qui remonte sur le parking. Un arrêt au Belvédère complète la promenade. Animaux admis.



# VAL CENIS BRAMANS

## 36 Plateau de Bramanette

Type de parcours  
randonnée familiale - 5 km

Temps de parcours  
2h30 à 3h (boucle)

Dénivelé  
+400m

Point de départ  
Eglise de St Pierre d'Extravache

Intérêts  
Forêt de mélèzes, alpages, église

**Accès** : du parking de St Pierre d'Extravache, prendre la piste à plat continuant vers Plan Clote, puis prendre à gauche le sentier qui monte à travers la forêt menant aux chalets de Bramanette (refuge, nuitées, restauration).

**Retour** : prendre le même sentier jusqu'à l'orée de la forêt, et bifurquer à droite en direction de Pré Maudru. Suivre le sentier qui descend en forêt et rejoint la piste (prendre à gauche) qui redescend vers l'église.

**Retour variante** : à quelques dizaines de mètres sous l'ancien refuge, prendre le chemin en direction de Montbas. Aux alpages de Montbas, suivre le sentier qui descend en forêt et rejoint le chemin (prendre à gauche) qui redescend vers l'église.



## 37 Refuge et Lac d'Ambin

Type de parcours  
promenade à sportif - 6 à 12 km

Temps de parcours  
2h A/R jusqu'au refuge  
5h30 A/R jusqu'au lac

Dénivelé  
+700m (refuge +270m)

Point de départ  
Parking Maroqua  
(piste carrossable depuis le Planay)

Intérêts  
Refuge, lac, marmottes

**Accès** : prendre depuis le parking le sentier qui vous mènera en pente douce jusqu'au refuge d'Ambin (1h15). Suivre le sentier qui remonte le vallon. Le sentier s'oriente ensuite légèrement vers la gauche pour traverser un ruisseau et arriver jusqu'au lac.

**Retour** : par le même itinéraire.

 Nèvés en début de saison.



## 38 Val Cenis Bramans - Le Châtel

Type de parcours  
promenade - 5 km

Temps de parcours  
1h30 (boucle)

Dénivelé  
+70m

Point de départ  
Parking de l'Eglise - Camping municipal

Intérêts  
Forêt, hameau, architecture

**Accès** : prendre le chemin du Petit Bonheur pour traverser le Verney et les Hauts du Verney. Il vous mènera sous le hameau du Châtel. Arrivés au hameau, emprunter le sentier qui le traverse.

**Retour** : le sentier en forêt vous ramènera jusqu'aux Hauts du Verney.



## 39 Val Cenis Bramans - les Forts de l'Esseillon

Type de parcours  
randonnée familiale - 10 km

Temps de parcours  
3h (boucle)

Dénivelé  
+200m

Point de départ  
Bramans Bureau de Tourisme

Intérêts  
Barrière de l'Esseillon, Pont du Diable, forêt

**Accès** : prendre la direction de La Norma/Modane par le chemin du Petit Bonheur jusqu'à la RD1006. La traverser et emprunter le sentier qui descend vers « le Pont du Diable » et traverser. Remonter en direction des Forts de l'Esseillon puis prendre la piste « à plat » à droite en direction de Bramans. Avant le pont de la scie, prendre un sentier remontant à gauche. Au croisement d'une piste, prendre à droite en descendant en direction de Val Cenis Bramans.

**Retour** : prendre à gauche après le Pont des Juniers le sentier qui longe l'Arc puis passe sous la route D1006, ou avant le pont prendre à gauche le sentier botanique jusqu'au Verney (retour par Le Verney + lh environ).



## 40 Les alpages de Montbas

Type de parcours  
randonnée familiale - 7 km

Temps de parcours  
2h45 (boucle)

Dénivelé  
+420m

Point de départ  
Parking Chapelle St Paul au Planay

Intérêts  
Forêt, alpages, chalet et produits d'alpage

**Accès** : prendre la piste à droite qui se faufile entre des chalets. Longer une vaste prairie pour rejoindre un sentier qui s'engage à plat dans la forêt. Au 1<sup>er</sup> croisement suivre à gauche un sentier pour atteindre le sommet de la forêt. Poursuivre à travers les alpages jusqu'aux chalets de Montbas (restauration, produits d'alpage). Redescendre par une piste forestière. Au croisement d'un sentier, prendre à droite direction le Planay. Longer les près de Plan des Colombières, passer sous la roche des Colombières ; terminer par le sentier emprunté à l'aller.



## 41 Vallon d'Étache

Type de parcours  
promenade à randonnée familiale  
3 à 10 km

Temps de parcours  
Fond Étache 50 min A/R  
Cascades 1h25 A/R  
(Variante + 1h45 A/R depuis le parking de la chapelle St Paul)

Dénivelé  
Fond Étache 100m  
Cascades 200m Variante 450m

Point de départ  
Parking du Fond d'Étache (St Barthélémy)  
(variante Chapelle St Paul au Planay)

Intérêts  
Alpages, ferme (produits locaux), ruisseau,  
marmottes, flore

**Accès** : suivre la piste puis le sentier à plat qui vous mènera au fond du vallon d'Étache le long du ruisseau. Passage sous la ferme d'Étache (vente de produits locaux, basse cour). Possibilité de poursuivre jusqu'aux cascades

**Variante** : depuis le Planay, prendre la piste à gauche puis le sentier le long du ruisseau rive gauche, traverser celui-ci après 600m environ pour rejoindre la piste et aller jusqu'au parking du fond d'Étache.



## 42 Les lacs Perrin

Type de parcours  
promenade - 6 km

Temps de parcours  
1h45 (boucle)

Dénivelé  
+ 180m

Point de départ  
Col du Petit Mont-Cenis  
depuis Val Cenis Lanslebourg

Intérêts  
Lacs, alpage, panorama

**Accès** : du col du Petit Mont Cenis, suivre la piste carrossable et peu après le 2ème virage en épingle emprunter le chemin à gauche qui monte entre rochers et prairies jusqu'au 1er lac. Après celui-ci, s'engager sur la sente à droite qui conduit au lac Perrin supérieur. Entamer la descente vers les granges de Savine (Franchissement d'une petite paroi rocheuse nécessitant l'utilisation des mains) De là, suivre le sentier à droite. Longer le ruisseau de Savine. Poursuivre par un large chemin qui vous ramènera jusqu'au col du Petit Mt Cenis.

# VAL CENIS SOLLIÈRES-SARDIÈRES

## 43 La Loza



Type de parcours  
sportif - 11 km

Temps de parcours  
5h50 A/R ou 6h20 (boucle)

Dénivelé  
+1060m

Point de départ  
Eglise Sollières Endroit  
(variante départ possible Eglise Sardières)

Intérêts  
beau panorama, alpages, anciens chalets,  
Parc national de la Vanoise

**Accès** : depuis la place du village (fontaine) suivre la route en direction d'Aussois sur 200 m puis prendre à droite la piste agricole montant à travers les prés, en lisière de forêt. Continuer par un sentier jusqu'au Mont. Prendre à droite le sentier en direction de la Loza (balisage PNV) qui longe la combe de Bonnenuit et rejoint le GR5. Prendre à gauche pour revenir jusqu'à la croix de la Loza.

**Retour** : même itinéraire ou de la Croix de la Loza, prendre le sentier qui traverse les prés puis descend au travers de barres rocheuses, jusqu'au ruisseau de Val Cenis Sardières. À l'intersection (panneaux), prendre un sentier à gauche à plat (Le Mont/Sollières). Le sentier suit la limite du Parc national de la Vanoise pour retrouver le sentier de montée. Redescendre au Mont puis sur Val Cenis Sollières Endroit.

## 44 Le Monolithe par le Sentier des Biches

Type de parcours

promenade - 4 km

Temps de parcours

1h15 (boucle)

Dénivelé

+140m

Point de départ

Eglise de Sardières

Intérêts

Forêt, Monolithe

(aiguille de 93m et panneaux d'interprétation),  
patrimoine rural de Sardières

**Accès** : de la place de l'Eglise de Val Cenis Sardières, aller dans le village, traverser la place St Laurent puis monter à droite par la rue du Clot. Poursuivre sur le chemin agricole, continuer tout droit au niveau de l'ancien château d'eau. Quitter la piste forestière en suivant le sentier qui part sur la gauche et serpente en forêt. Poursuivre à droite sur une large piste jusqu'à une route. Monter à droite en forêt pour atteindre le Monolithe. Revenir sur vos pas. Suivre la route sur 400 m puis bifurquer à gauche sur un chemin agricole qui rejoint Val Cenis Sardières.

## 45 Roche bleue - Télégraphe Chappe



Type de parcours

Randonnée familiale - 6 km

Temps de parcours

3h (boucle)

Dénivelé

+ 500m

Point de départ

Eglise de Sardières

Intérêts

Forêt, monolithe, patrimoine rural de  
Sardières, Roche bleue, télégraphe Chappe

**Accès** : au parking du village, suivre les indications «Roche Bleue» et «Télégraphe Chappe». Le sentier, après avoir traversé le village, quitte ce dernier et monte en forêt. Une fois arrivé au télégraphe Chappe, revenir sur ses pas jusqu'à l'intersection indiquant le monolithe de Val Cenis Sardières. Le sentier passe par celui-ci avant de redescendre jusqu'à Val Cenis Sardières.

**Variante** : on peut accéder au télégraphe Chappe depuis Aussois, à pied en prenant le sentier n° 35 «Source de la Fournette» ou le sentier partant de la route des barrages.



## 46 Le Mont



Type de parcours

randonnée familiale - 10 km

Temps de parcours

3h30 (boucle)

Dénivelé

+480m

Point de départ

Eglise Sollières Endroit

Intérêts

Forêts de pins, vue depuis le Mont

**Accès** : depuis la place du village près de la fontaine suivre la route en direction d'Aussois sur 200m puis prendre à droite la piste agricole qui monte à travers les prairies jusqu'en limite de forêt. Continuer à monter par un sentier forestier, en direction de la Loza, jusqu'au Mont.

**Retour** : par la route forestière du Mont jusqu'à la D83. Traverser la route. Prendre le sentier (circuit des 7 Douleurs) qui revient sur le chemin du Grand Cerf et revenir en direction de Val Cenis Sollières. Longer la RD 83. Peu avant la Chapelle Notre Dame des Sept Douleurs, traverser la route et continuer le chemin, via le camping, qui redescend sur Val Cenis Sollières.

## 47 Val Cenis Sollières-Envers - Le Châtel



Type de parcours

promenade - 5 km

Temps de parcours

1h20 (boucle)

Dénivelé

+ 50m

Point de départ

Sollières-Envers (parking vers le pont)

Intérêts

Patrimoine rural (chapelle, fontaine...)  
hameau (architecture traditionnelle)  
Accessible en poussette  
par la route goudronnée

**Accès** : traverser le village de Val Cenis Sollières-Envers, suivre le GR5E (chemin agricole) en direction de Val Cenis Bramans. Arrivés la carrière de pierres, continuer sur le GR5E par la piste devant vous qui monte en direction du Châtel (150m)

**Retour** : par le même chemin ou par la route goudronnée qui passe par l'aérodrome de Val Cenis Sollières.

## 48 Col de Sollières - Fort du Mont Froid

Type de parcours  
sportif - 10 km

Temps de parcours  
4h A/R

Dénivelé  
+ 700m

Point de départ

Parking Refuge du Petit Mont Cenis

Intérêts

Panorama à 360° sur la vallée, les villages et les sommets

**Accès** : suivre le sentier large (ancienne piste à droite au croisement de la route goudronnée et route rejoignant le refuge du Petit Mont-Cenis). Le sentier s'élève dans les alpages. Prendre ensuite un sentier sur votre gauche. Le sentier devient relativement plat en passant vers une zone de gypse pour ensuite s'orienter en direction du Col de Sollières en passant près de petites mares.

Du Col, pour rejoindre le Fort du Mont Froid, prendre un sentier sur votre gauche qui rejoint le fort, la crête et la Croix du Mont-Froid.

## VAL CENIS TERMIGNON

### 49 Le Lac Blanc



Type de parcours  
promenade - 4 km

Temps de parcours  
2h A/R ou 3h15 (boucle)

Dénivelé  
+200m

Point de départ

Parking de Bellecombe

Intérêts

Lac, panorama, marmottes, chamois, glaciers

**Accès** : au début du parking, prendre la piste agricole qui monte. La suivre jusqu'au refuge du Lac Blanc situé juste au-dessus du lac (pêche).

**Retour** : par le même chemin

**Variante** (+ 1h15) : retour par le Coëtet. Au bout du lac, prendre le sentier qui retourne jusqu'au parking du Coëtet. Remonter un peu sur la route goudronnée de Bellecombe. Prendre le sentier à gauche qui monte par les prés en coupant la route. Traverser le hameau de Chavière et remonter jusqu'au parking.

### 50 Refuge de Plan du Lac



Type de parcours  
promenade - 5 km

Temps de parcours  
1h15 (boucle)

Dénivelé  
+ 70m

Point de départ

Parking de Bellecombe  
(accès possible en navette en été)

Intérêts

Panorama sur les glaciers de la Vanoise, refuge, lac, tables d'interprétation, accessible aux poussettes par la route

**Accès** : prendre le chemin à droite du parking. Après une brève montée, celui-ci redevient plat jusqu'au refuge (nuitée, restauration). Passage le long du lac du Plan du lac (pêche). Refuge accessible en navette.

**Retour** : par le même chemin ou en suivant la route goudronnée



### 51 Refuge d'Entre-Deux-Eaux



Type de parcours  
randonnée familiale - 2 à 12 km

Temps de parcours  
3h30 A/R

0h30 A/R depuis arrêt navette  
Entre-Deux-Eaux

Dénivelé  
+ 330m (retour)

Point de départ

Parking de Bellecombe  
(accès possible en navette en été : Bellecombe ou Entre-Deux-Eaux)

Intérêts

Panorama, refuge, alpages, marmottes

**Accès** : prendre le chemin à droite du parking. Après une brève montée, celui-ci redevient plat jusqu'au refuge du Plan du lac (nuitée, restauration). Passage le long du lac du Plan du lac (pêche)

Prendre le sentier qui descend en direction de la Chapelle St Barthélémy. Continuer à descendre (le sentier devient plus raide) dans la même direction pour enfin traverser le pont et remonter ensuite par une piste vers le refuge d'Entre-Deux-Eaux (nuitée, restauration).

Accès et retour possible en navette jusqu'à Entre-Deux-Eaux. Sur le chemin du Col de la Vanoise (2h15 depuis le refuge).

## 52 Refuge de la Femma



### Type de parcours

randonnée familiale à sportif

De 12 à 20 km

### Temps de parcours

6h (boucle)

3h30 A/R depuis arrêt navette

Plume-Fine

### Dénivelé

+ 230m (retour)

### Point de départ

Parking de Bellecombe  
(accès possible en navette en été : Bellecombe  
ou Plume-Fine)

### Intérêts

Refuge, alpages, marmottes, panorama

**Accès** : prendre le chemin à droite du parking. Après une brève montée, celui-ci redevient plat jusqu'au refuge du Plan du lac (nuitée, restauration). Passage le long du lac du Plan du lac (pêche). Prendre le sentier derrière le refuge, pour passer ensuite sous les falaises de Lanserlia pour arriver jusqu'à la chapelle Saint Jacques. Continuer par la piste, passer le pont sur le torrent de la Rocheure. En rive droite au niveau des chalets de la Rocheure, prendre le sentier conduisant au refuge gardé (restauration, nuitée).

**Retour** : par le même chemin ou suivre jusqu'au bout le chemin agricole pour rejoindre la route goudronnée qui remonte à Plan du Lac. Possibilité de retour en navette en été.



## 53 Les Lacs des Lozières



### Type de parcours

sportif - 18 km

### Temps de parcours

5h40 A/R

### Dénivelé

+ 910m

### Point de départ

Parking de Bellecombe (accès possible en  
navette en été : Bellecombe ou Entre Deux Eaux)

### Intérêts

Parc national de la Vanoise, lacs, panorama sur  
les glaciers de la Vanoise, alpage, marmottes

**Accès** : prendre le chemin à droite du parking. Après une brève montée, celui-ci redevient plat jusqu'au refuge du Plan du lac (nuitée, restauration). Passage le long du lac du Plan du lac (pêche). Prendre le sentier qui descend en direction de la Chapelle St Barthélémy. Continuer à descendre (le sentier devient plus raide) jusqu'au torrent de la Rocheure et le suivre jusqu'aux chalets de l'Ile. Le sentier monte rapidement en courts lacets pour rejoindre le sentier balcon que l'on suit à gauche pour atteindre les lacs des Lozières.

**Retour** : par le même chemin.

## 54 Col et refuge de la Vanoise



### Type de parcours

sportif - 22 km

### Temps de parcours

7h40 A/R - 4h30 depuis  
arrêt navette Entre Deux Eaux

### Dénivelé

+ 870m

### Point de départ

Parking de Bellecombe (accès possible en  
navette en été : Bellecombe ou Entre Deux Eaux)

### Intérêts

Parc national de la Vanoise, lacs, panorama sur  
les glaciers de la Vanoise, alpage, marmottes

**Accès** : prendre le chemin à droite du parking. Après une brève montée, celui-ci redevient plat jusqu'au refuge du Plan du lac (nuitée, restauration). Passage le long du lac du Plan du lac (pêche). Prendre le sentier qui descend en direction de la Chapelle St Barthélémy. Continuer à descendre (le sentier devient plus raide) dans la même direction pour enfin traverser le pont et remonter ensuite par une piste vers le refuge d'Entre-Deux-Eaux. Poursuivre sur le GR55 dans la vallée de la Leisse jusqu'au pont de Croé-Vie. Le sentier monte rapidement pour rejoindre le sentier balcon de l'Arpont. Continuer le GR55 qui suit le ruisseau de la Vanoise jusqu'au col du même nom et arriver au refuge de la Vanoise.

**Retour** : par le même chemin.



## 55 Refuge de la Leisse

Type de parcours  
sportif - 22 km

Temps de parcours  
7h15 A/R - 4h05 depuis arrêt  
navette Entre Deux Eaux

Dénivelé  
+ 830m

Point de départ

Parking de Bellecombe (accès possible en navette en été : Bellecombe ou Entre Deux Eaux)

Intérêts

Parc national de la Vanoise, lacs, panorama sur les glaciers de la Vanoise, alpage, marmottes

**Accès :** prendre le chemin à droite du parking. Après une brève montée, celui-ci redevient plat jusqu'au refuge du Plan du lac (nuitée, restauration). Passage le long du lac du Plan du lac (pêche). Prendre le sentier qui descend en direction de la Chapelle St Barthélémy. Continuer à descendre (le sentier devient plus raide) dans la même direction pour enfin traverser le pont et remonter ensuite par une piste vers le refuge d'Entre-Deux-Eaux. S'engager dans la vallée de la Leisse (GR55). Aucune difficulté ; le sentier suit le fond de la vallée sur la rive gauche du torrent de la Leisse que l'on traverse avant d'arriver au refuge.

**Retour :** par le même chemin



## 56 Boucle de la Girarde

Type de parcours  
promenade - 4 à 5 km

Temps de parcours  
1h40 (boucle)  
(variante rajouter 1h)

Dénivelé  
+280m

Point de départ

Maison de la Vanoise

Intérêts

Forêts, point de vue

**Accès :** traverser le pont St André puis prendre le sentier à gauche de la chapelle. Suivre la route goudronnée puis la piste qui monte en forêt jusqu'à l'arrivée du télésiège de la Girarde. Prendre tout droit la piste qui redescend. Prendre une piste à droite redescendant vers Val Cenis Termignon.

**Variante :** au lieu de prendre la dernière piste à droite, poursuivre tout droit en direction de Val Cenis Sollières par « les Balmes ». Suivre la piste forestière (petit pont puis belvédère avec beau point de vue) qui rejoint Val Cenis Sollières. Descendre 50m sur la route goudronnée pour prendre à droite le Chemin du Petit Bonheur GR5E pour revenir à Val Cenis Termignon.

## 57 Le Circuit des truites (Val Cenis Sollières-Endroit - Val Cenis Termignon)

Type de parcours  
promenade - 5 km

Temps de parcours  
1h30 (boucle)

Dénivelé  
+60m

Point de départ

Maison de la Vanoise

Intérêts

Petits lacs, aires de pique-nique, hameaux de Sollières-Endroit

**Accès :** prendre le chemin du Petit Bonheur GR5E en direction de Val Cenis Sollières. Halte possible au bord du lac aménagé de Val Cenis Sollières-Envers (tables de pique-nique, pêche, vente de boissons). Prendre à droite pour traverser le pont et la RD 1006. Prendre le sentier qui monte en escalier à gauche en direction de Val Cenis Sollières-Endroit. Passer l'église puis prendre à droite pour rejoindre la petite place. Face à la fontaine, prendre la rue à droite pour sortir du village. Continuer tout droit en prenant la piste en direction de Val Cenis Termignon. À l'intersection, suivre à gauche la piste montant vers le lac. Poursuivre le chemin pour arriver à la Pleureuse de Val Cenis Termignon. Rejoindre le parking en traversant le village et la Place de la Vanoise.

## 58 Le Pont du Villard

Type de parcours  
promenade - 6 km

Temps de parcours  
1h30 (boucle)

Dénivelé  
+ 100m

Point de départ  
Maison de la Vanoise

Intérêts

Chapelle, oratoire, bancs, aire de pique-nique,  
accessible aux poussettes

**Accès** : prendre sur quelques dizaines de mètres la RD 1006 puis suivre la route goudronnée en direction de la Fennaz et du Pont du Villard.

**Retour** : revenir sur ses pas jusqu'au pont des gouilles à droite. Le traverser et prendre à gauche le chemin agricole qui vous ramènera jusqu'à la Pleureuse.



## VAL CENIS LANSLEBOURG

### 59 Refuge du Cuchet

Type de parcours  
sportif - 10 km

Temps de parcours  
4h30 (boucle)

Dénivelé  
+750m

Point de départ  
Office de Tourisme

Intérêts

Panorama (vue sur le col du Mont-Cenis),  
refuge, forêt, faune

**Accès** : prendre la direction du quartier du Canton. Remonter la rue qui le traverse. Suivre la route goudronnée tout droit. Poursuivre sur le chemin agricole qui monte (traverser le ruisseau de Ste Marie). Emprunter le sentier montant en forêt de Pramaria en coupant plusieurs fois la piste forestière. Le refuge est au-dessus de la forêt.

**Retour** : redescendre par le même itinéraire sous le refuge puis prendre tout de suite à droite le GR5 direction Val Cenis Termignon/Bellecombe. Suivre le GR5 jusqu'à Pré Vaillant. À une intersection, prendre à gauche le sentier descendant vers Val Cenis Lanslebourg (ou des Fontaniou et Pierres Longues). Le sentier coupe la piste forestière et rejoint une piste agricole qui vous ramènera à la petite route goudronnée du départ.



### 60 Chemin de la Ramasse

Type de parcours  
sportif - 10 km

Temps de parcours  
4h40 (boucle)

Dénivelé  
+700m

Point de départ  
Office de Tourisme

Intérêts

Chapelle, forêt, alpages, sur les traces des  
« Marrons » (passeurs au XIX<sup>ème</sup> siècle)

**Accès** : traverser le pont sur l'Arc (route du Mont-Cenis) et prendre la route à droite jusqu'à la chapelle de la Madeleine. Prendre le chemin à gauche (piste large) et le poursuivre jusqu'au bout. Un sentier monte le long du ruisseau du Chardou en direction du Col en traversant également la piste de La Ramasse.

**Retour** : prendre à droite sous le chalet d'alpage la piste à flan de la Turra, jusqu'au sentier « Le Rapide » qui vous redescendra jusqu'à Val Cenis Lanslebourg.

## 61 Sentier en bordure du lac du Mont-Cenis

Type de parcours

promenade - 6 km

Temps de parcours

Plan des Fontainettes/Barrage : 0h40

Plan des Fontainettes/B. nautique : 0h35

A/R

Dénivelé

+100m

Point de départ

La Caisse (barrage) / Base nautique /

Plan des Fontainettes

Intérêts

Panorama sur le lac du Mont Cenis, gorge du ruisseau de Ronce, flore

**Accès** : à partir de la Pyramide, descendre au pied du jardin alpin et prendre soit la direction du Barrage soit la direction de la Base nautique. Direction Base Nautique : attention passage raide et délicat, équipé de barreaux et main courante au niveau du Ruisseau de Ronce.

**Retour** : par le même itinéraire ou prévoir un autre moyen de transport.



Passage aérien équipé de main courante dans les gorges de Ronce. Passerelle pour traverser le ruisseau de Ronce installée en mai et retirée en octobre



## 62 Sentier des 2000 jusqu'au fort de Ronce

Type de parcours

randonnée familiale - 12 km

Temps de parcours

3h30 A/R jusqu'au

fort de Ronce

Dénivelé

+250m

Point de départ

Col Mont Cenis ou Le Court, le Barrage

Intérêts

Flore, excellente vue sur tout le plateau du Mont Cenis, visite du Fort de Ronce

**Accès** : du parking sous la Chapelle, prendre la direction de la Buffat/Fort de Ronce. Suivre le sentier en balcon, hors du trafic routier, peu de dénivelé et bonne régularité.

**Retour** : par le même itinéraire ou prévoir un autre moyen de transport. Possibilité de rejoindre le Plan des Fontainettes (Pyramide/Jardin Alpin) depuis le Fort de Ronce.

Possibilité de poursuivre jusqu'au barrage (3h aller)



## 63 Sentier de découverte de la Pyramide

Type de parcours

promenade - 1,5 km

Temps de parcours

0h35 (boucle)

Dénivelé

+100m

Point de départ

Plan des Fontainettes

(Pyramide ou Maison Franco Italienne)

Intérêts

Jardin Alpin, panorama, pyramide, lac et ruisseau de Ronce (gorge)

**Accès** : depuis la Pyramide, descendre au pied du jardin, puis vers le lac et remonter le long de la gorge du ruisseau de Ronce pour arriver à la Maison Franco-Italienne ou l'inverse.



## 64 Le lac Clair

Type de parcours  
randonnée familiale - 6 km

Temps de parcours  
3h45 A/R

Dénivelé  
+ 660m

Point de départ  
Plan des Fontainettes

Intérêts

Flore, marmottes, lacs.  
Fort de Ronce, vue sur le lac du Mont Cenis

**Accès** : du plan des Fontainettes, traverser la route puis monter dans les alpages en direction du fort de Ronce. Au fort, emprunter un sentier sur la droite qui en pente douce vous mènera jusqu'au lac Clair.  
**Retour** : par le même chemin.

## 65 Fort de la Turra

Type de parcours  
randonnée familiale - 9 km

Temps de parcours  
3h (boucle)

Dénivelé  
+ 420m

Point de départ  
Col Mont Cenis

Intérêts

Fort, vue sur le lac du Mont Cenis, marmottes,  
panorama sur les glaciers de la Vanoise

**Accès** : du col du Mont Cenis, emprunter le sentier qui grimpe dans les alpages jusqu'à la petite Turra (passage avec main courante). Prendre la piste à droite jusqu'au Fort. Revenir sur ses pas et redescendre par l'ancienne piste militaire puis la piste forestière sur votre droite. Longer la route D1006 jusqu'au col du Mont Cenis.



## 66 Circuit des Mandes



Type de parcours  
randonnée familiale - 10 km

Temps de parcours  
3h45 (boucle)

Dénivelé  
+ 450m

Point de départ  
Office de Tourisme de Lanslebourg

Intérêts

Patrimoine rural (mandes), forêt, vue sur  
Lanslebourg et le domaine skiable de Val Cenis

**Accès** : monter la rue traversant le quartier du Canton. Poursuivre à gauche sur un chemin agricole avant de prendre le sentier à droite. Au croisement, prendre la piste à droite et tout droit. Traverser une combe. Redescendre jusqu'à un plateau. Traverser le ruisseau de Ste Marie. Monter à gauche par un sentier à travers les « mandes » du Poët (alpages de printemps et d'automne) et continuer à droite. Le sentier, plus plat, traverse le ruisseau du Cugnet et rejoint dans un virage la piste montant à travers le bois de Pramaria. Descendre jusqu'au sentier montant à Cuchet. Le suivre en descendant. Prendre à gauche un sentier direction Lanslevillard. Après le ruisseau du Plâtre, le sentier remonte un peu, serpente entre forêt et prés et rejoint le sentier de l'Adroit arrivant à Val Cenis Lanslevillard.

Possibilité de descendre vers Les Champs par un sentier à droite. Rejoindre Val Cenis Lanslebourg par une piste à droite.



# VAL CENIS LANSLEVILLARD

## 67 Le chemin de l'Adroit

Type de parcours  
randonnée familiale - 4 km

Temps de parcours  
2h20 A/R (variante boucle 3h)

Dénivelé  
+300m

Point de départ  
Office de Tourisme

Intérêts

Architecture, vue sur la plaine de Bessans, Chapelle Ste Marie-Madeleine (Chemins de l'Histoire, thème cartographie du territoire : de la Mappede Sarde de 1733 aux photos réalisées par le satellite SPOT)

**Accès** : de l'Office de Tourisme de Val Cenis Lanslevillard, prendre la rue en face du pont en direction du Parc national de la Vanoise, puis le chemin pastoral et sur la droite le chemin en direction de la chapelle St Laurent, poursuivre sur l'ancienne route de Bessans. Arrivés aux chalets, prendre le petit chemin qui longe les maisons et continuer sur l'ancienne route jusqu'au collet de la Madeleine. **Retour** : par le même itinéraire.

**Variante retour** : poursuivre en direction de Bessans. Traverser la RD902 puis franchir le pont sur l'Arc. Suivre à droite le chemin du Petit Bonheur jusqu'à Val Cenis Lanslevillard.



## 68 La boucle de l'Adroit

Type de parcours  
randonnée familiale - 5 km

Temps de parcours  
2h30 (boucle)

Dénivelé  
+ 400m

Point de départ  
Office de Tourisme

Intérêts

Chalets, forêt sèche, vue sur le village, Chapelle ST Laurent (Chemins de l'Histoire, thème période gallo-romaine et médiévale)

**Accès** : de l'Office de Tourisme de Val Cenis Lanslevillard, prendre la rue en face du pont qui monte derrière Lanslevillard Adroit. Prendre le sentier à gauche qui rejoint la forêt et la piste des Grattais qui monte à Vallonbrun.

Redescendre par la piste jusqu'au parking des Grattais. Prendre le sentier à droite qui descend en forêt pour rejoindre la Chapelle St Laurent. Suivre le sentier qui surplombe la route et rejoint Val Cenis Lanslevillard.



## 69 La boucle du chemin des gardes

Type de parcours  
randonnée familiale - 6 km

Temps de parcours  
1h45 (boucle)

Dénivelé  
+ 260m

Point de départ  
Église

Intérêts

Forêt de l'Envers, pierre gravée, Chapelle St Étienne (Chemins de l'Histoire, thème des graveurs de pierres), Chapelle St Pierre (Chemins de l'Histoire, thème histoire-contemporaine de Lanslevillard)

**Accès** : remonter la rue face à l'église puis prendre la 2<sup>ème</sup> rue à gauche pour rejoindre le chemin du petit bonheur GR5E en direction de Chantelouve. 250m environ après le rocher des sarrasins (escalade), au croisement, prendre un chemin à droite qui revient sur Val Cenis Lanslevillard (2 chemins, prendre le plus haut : chemin des gardes). Prendre ensuite un sentier qui descend à droite vers la pierre gravée Innchaplour. Redescendre sur Val Cenis Lanslevillard en suivant la piste.

## 70 La boucle des sarrasins

Type de parcours  
promenade - 5 km

Temps de parcours  
1h30 (boucle)

Dénivelé  
+ 160m

Point de départ  
Église

Intérêts

Forêt, pierre gravée, Chapelle St Étienne  
(Chemins de l'Histoire, thème des graveurs  
de pierres)

**Accès** : remonter la rue face à l'église puis prendre la 2<sup>ème</sup> rue à gauche pour rejoindre le chemin du petit bonheur GR5E en direction de Chantelouve. Après le rocher d'escalade, au croisement prendre un chemin à droite qui revient sur Val Cenis Lanslevillard par la forêt (2 chemins, prendre le plus bas). Le suivre jusqu'à retrouver le chemin du Petit Bonheur GR5E.

## 71 La Pierre des Saints

Type de parcours  
randonnée familiale - 9 km

Temps de parcours  
3h30 A/R

Dénivelé  
+ 530m

Point de départ  
Église de Lanslevillard

Intérêts

Hameau de Chantelouve (architecture), pierre gravée, forêt, Chapelles St Étienne (Chemins de l'Histoire, thème les graveurs de pierres) et Ste Agathe

**Accès** : remonter la rue face à l'église puis prendre la 2<sup>ème</sup> rue à gauche pour rejoindre le chemin du petit bonheur GR5E jusqu'aux chalets de Chantelouve d'en Haut. Prendre le sentier à droite, puis plus haut encore à droite jusqu'à la Pierre des Saints.

**Retour** : par le même itinéraire.



Ne pas monter sur le rocher pour préserver les gravures.



## 72 La Pierre aux Pieds

Type de parcours  
sportif - 14 km

Temps de parcours  
6h A/R

Dénivelé  
+ 1000m

Point de départ  
Parking des Grattais

Intérêts

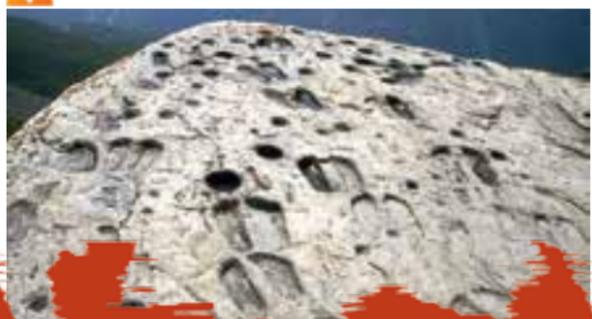
Refuge, alpages, marmottes, pierre gravée,  
panorama, Chapelle St Antoine (2290m  
d'altitude, chapelle d'alpage)

**Accès** : Du parking, revenir en arrière d'une centaine de mètres, monter par le sentier qui serpente puis prendre en direction de l'Est la piste carrossable jusqu'au refuge du Vallonbrun. Du refuge emprunter le GR5 sur la droite direction «Fesse du Milieu». Quitter le GR5 sur la droite, avant de prendre plein Nord au ruisseau du Diet. Après avoir traversé ce ruisseau, le sentier monte plus rapidement à travers une barre rocheuse, pour arriver à la Pierre aux Pieds (cupules et gravures de pieds).

**Variante** : départ au Collet de la Madeleine. Derrière la chapelle, prendre le GR5. Après avoir traversé «le Mollard» (anciens chalets) prendre vers l'Ouest direction refuge de Vallonbrun, 1h30.



Ne pas monter sur le rocher pour préserver les gravures.



## 73 Le Refuge de Vallonbrun



Type de parcours  
sportif - 8 km

Temps de parcours  
4h (boucle)

Dénivelé  
+ 600m

Point de départ  
Le Collet de la Madeleine

Intérêts

Refuge, alpage, marmottes,  
Chapelle St Antoine, panorama

**Accès** : derrière la chapelle, prendre le GR5 qui grimpe à travers les alpages. Après avoir traversé d'anciens chalets au lieu dit «le Mollard», le chemin se dirige vers l'ouest sur le refuge du Vallonbrun. Du refuge, descendre par la piste carrossable jusqu'au lieu dit «la Fesse d'en bas» ; quitter la piste pour emprunter le sentier à droite qui dessine des lacets. Couper par 3 fois une route forestière puis la suivre pour atteindre la D902. Rejoindre le Collet par une petite route goudronnée sur la gauche.



## BESSANS

### 74 Sentier de la Lavesse



Type de parcours  
randonnée familiale - 8 km

Temps de parcours  
3h (boucle)

Dénivelé  
+ 280m

Point de départ  
Place de la Mairie

Intérêts  
Forêt et flore

**Accès** : prendre le chemin en direction du stade de biathlon puis, avant le stade, prendre le chemin sur la gauche en direction de la Goulaz. Au Pont de la Goulaz, continuer sur le sentier qui longe le torrent d'Avérole en rive gauche puis prendre sur la droite un sentier qui monte dans la forêt. Au dernier virage en épingle à droite, quitter la piste pour le sentier balcon qui traverse la montagne de Tierce. Il débouche plus loin sur la route du Ribon, traverser la route D902 et prendre le chemin qui vous ramènera au village.



Des névés rendent la traversée dangereuse en début de saison, passages en corniches étroites et parfois glissantes, se renseigner.

### 75 Hameau et Refuge d'Avérole



Type de parcours  
randonnée familiale - 9 km

Temps de parcours  
2h45 (boucle)

Dénivelé  
+400m

Point de départ  
Parking des Vincendières (hameau à visiter)

Intérêts

Architecture traditionnelle, refuge, flore

**Accès** : 250 m après le hameau des Vincendières, prendre sur la gauche le sentier qui mène un peu avant le hameau d'Avérole. Continuer sur la route et après la traversée d'Avérole, suivre la piste de gauche jusqu'au pied du refuge (compter ensuite 20 min sur un sentier assez raide pour atteindre le refuge). A la redescente, gagner la rive gauche du torrent par la passerelle en aval du parking du refuge. Le sentier, d'abord un peu sportif, vous ramène en face du hameau des Vincendières (petit pont). Possibilité de prendre la navette Bessans - Vincendières - Avérole en été.

## 76 Le Pas de la Mule

### Type de parcours

randonnée familiale à sportif  
De 9 à 14 km

### Temps de parcours

Depuis le hameau des  
Vincendières : 6h15 (boucle)  
Depuis Avérole (Navette) :  
3h45 (boucle)  
Depuis le Refuge d'Avérole :  
3h15 (boucle)

### Dénivelé

Depuis Vincendières + 600m,  
Avérole + 425m, Refuge + 350m

### Point de départ

Parking des Vincendières, Avérole par navette  
uniquement, Refuge d'Avérole

### Intérêts

Architecture traditionnelle, refuge,  
flore, torrent.

**Accès** : 250 m après le hameau des Vincendières, prendre sur la gauche le sentier qui mène un peu avant le hameau d'Avérole. Continuer sur la route et après la traversée d'Avérole, suivre la piste de gauche jusqu'au pied du refuge. Compter ensuite 20 minutes sur un sentier assez raide pour atteindre le refuge. Continuer sur la rive droite jusqu'au Pas de la Mule. Franchir le torrent de la Lombarde (passerelle) et monter jusqu'à la cabane des Bergers. Prendre à droite le sentier qui descend rive gauche en passant par l'oratoire St Antoine de l'Envers. Après quelques lacets, atteindre la passerelle sur le torrent. De là plusieurs choix possibles: rester rive gauche pour descendre jusqu'au parking des Vincendières; traverser le ruisseau pour rejoindre le hameau d'Avérole (navette) ou pour remonter au refuge d'Avérole.



Passerelles installées mi-juin et démontées en octobre.

## 77 Le Lac de Soliet et la Vallée du Ribon

### Type de parcours

randonnée familiale - 10 km

### Temps de parcours

4h (boucle)

### Dénivelé

+400m

### Point de départ

Place de la Mairie

Départ possible parking du Soliet 3h15 (boucle)

### Intérêts

Mélèzin, vallée d'alpage, lac

**Accès** : Quitter Bessans par la rue de la Chapelette en direction de la vallée du Ribon. Suivre le chemin parallèle à la route D902. La Traverser, franchir le torrent du Ribon, puis longer la route sur 150m. Sur la gauche, emprunter le sentier commençant par quelques marches taillées dans la pierre. À la fontaine, prendre le sentier à gauche qui conduit au petit lac de Soliet. Continuer par le sentier surplombant les gorges du Ribon (un peu aérien) et descendant vers Pierre-Grosse. Traverser le torrent (passerelle), redescendre par la piste et rejoindre le parking du Soliet à gauche par le chemin du Petit Bonheur.

## 78 La plaine de Bessans

### Type de parcours

promenade - 8 km

### Temps de parcours

2h (boucle)

### Dénivelé

+ 100m

### Point de départ

Place de la Mairie

### Intérêts

Village, forêt, flore

**Accès** : prendre le pont des remontées mécaniques, puis à gauche, sur le GR5 jusqu'au ancien hameau de « la Chalp ». Arrivé à la D902, la traverser et marcher 50m sur la route en direction de Bessans (à gauche). Prendre la piste VTT à droite, passer le pont sur l'Arc et retour par le chemin du Petit Bonheur à votre gauche. Traverser le ruisseau de Ribon puis la D902, et vous arriverez au village.



## 79 Alpage du Vallon



Type de parcours  
randonnée familiale - 9 km  
Temps de parcours  
4h A/R

Dénivelé  
+ 560m

Point de départ  
Place de la Mairie

Intérêts

Alpage, panorama sur les glaciers, flore

**Accès** : sortir de Bessans par le pont des remontées mécaniques puis prendre à droite le GR5 qui monte jusqu'au pont du Vallon et aux chalets d'alpage.

**Retour** : par le même chemin.

## 80 Le Sentier des Alpes - La Pierre des Saints

Type de parcours  
randonnée familiale - 9 km  
Temps de parcours  
3h15 (boucle)

Dénivelé  
+ 400m

Point de départ  
Parking du Sollet

sur la D902, juste en aval du pont de Ribon

Intérêts

Forêt, pierre gravée

**Accès** : traverser la route D902 et la longer sur 150m.

Prendre le chemin en face du parking. Sur la gauche, emprunter le sentier qui commence par quelques marches taillées dans la pierre.

Bien plus haut, à la fontaine, prendre à droite le sentier des Alpes jusqu'à une prochaine intersection, monter à gauche pour rejoindre la Pierre des Saints. De là, reprendre le sentier qui descend en direction des chalets de Chantelouve d'en Haut pour retourner sur Bessans par le Chemin du Petit Bonheur.



## 81 Le Sentier d'Andagne



Type de parcours  
sportif - 10 à 20 km

Temps de parcours  
7h15 A/R - 5h jusqu'à Bonneval  
retour possible en bus

Dénivelé  
+750m

Point de départ  
Le Carreley

Intérêts

Flore, ambiance haute montagne, chalets,  
panorama sur la vallée

**Accès** : prendre le chemin en direction du stade de Biathlon puis, sur le parking du stade, prendre le chemin sur la gauche en direction de la Goulaz, derrière la Chapelle Sainte-Anne, prendre la piste qui longe la montagne. À droite, le chemin s'élève à travers les rochers jusqu'aux chalets d'Andagne. Le sentier monte encore un peu pour rejoindre les pistes de ski de Bonneval, avant de redescendre sur le village.

**Retour** : en rive droite de l'Arc par le Chemin du Petit Bonheur, en passant par le Villaron. Traverser la D 902, prendre le chemin à gauche de la chapelle Notre Dame des Grâces jusqu'à la Goulaz. Reprendre le chemin emprunté à l'aller jusqu'à votre point de départ.



Passerelles installées mi-juin et démontées en octobre.



# BONNEVAL SUR ARC

## 82 L'Écot retour par le sentier des Alouettes

Type de parcours  
randonnée familiale - 8 km

Temps de parcours  
2h30 (boucle)

Dénivelé  
+ 280m

Point de départ

Office de Tourisme de Bonneval-sur-Arc

Intérêts

Architecture, flore, ruisseau



**Accès** : en haut du hameau de Tralenta, au parking, prendre le sentier qui longe la rive droite de l'Arc et qui conduit à travers bouleaux et rochers au hameau de l'Écot. Après avoir traversé celui-ci, redescendre vers le parking. Traverser le pont sur l'Arc puis remonter par la piste en direction du chalet le Criou. Redescendre en longeant le chalet puis prendre le chemin des Alouettes à droite qui rejoint le pont de la route de l'Écot sous le village.

**Variante retour** : suivre la piste jusqu'au chalet le Criou et redescendre sur la gauche en direction de la cabane du télésiège pour prendre le chemin des oiseaux avec une très belle vue plongeante sur le village.



Attention passage aérien sur la variante

## 83 Le Cirque des Évettes

Type de parcours  
randonnée familiale - 16 km

Temps de parcours  
3h15 A/R

Variante 3h25 (boucle)

Dénivelé  
+ 560m

Point de départ

Parking de l'Écot

Intérêts

Refuge, cirque glaciaire, flore exceptionnels

**Accès** : prendre la piste en direction du chalet le Criou. Au bout de quelques mètres (panneaux), prendre le sentier qui monte sur la gauche vers le refuge (possibilité de restauration et nuitée).

**Variante** : retour possible par les gorges de la Reculaz.



Attention passage aérien équipé de main courante dans les gorges.

## 84 Le Sentier Balcon et le refuge du Carro

Type de parcours  
sportif - 25 km

Temps de parcours  
7h (boucle)

Dénivelé  
+ 300m / retour - 700m

Point de départ

Parking Pont de L'Ouilletta  
(accès possible en navette en été)

Intérêts

Très belle vue sur le cirque glaciaire des Évettes et les glaciers des Sources de l'Arc, faune, flore, lacs, refuge.

**Accès** : prendre le sentier qui part du parking qui s'élève pendant ½ heure et atteindre le sentier balcon jusqu'au refuge du Carro (2759m) et les lacs noir et blanc. Ambiance haute montagne au cœur du parc national de la Vanoise.

**Retour** : Du refuge, revenir sur vos pas jusqu'au sentier qui descend à gauche. Passage par la très belle cascade des Montets. Le sentier rejoint la piste carrossable qui revient jusqu'au parking de l'Écot. Retour à Bonneval par le sentier qui part dans le hameau de l'Écot et rejoint le village par la rive droite de l'Arc. Randonnée également possible en A/R depuis le refuge. Possibilité de nuit en refuge avec randonnée ensuite depuis le refuge vers le Col du Carro (3122m) : vue sur le Grand Paradis

## 85 Chemin de la Duis



Type de parcours  
promenade - 6 km

Temps de parcours  
2h A/R

Dénivelé  
+ 100m

Point de départ  
Parking de l'Écot

Intérêts

Hameau/architecture, flore, chalets d'alpages,  
torrent, accessible aux poussettes

**Accès** : depuis le hameau de l'Écot, suivre la route agricole qui remonte le fond de la vallée jusqu'aux chalets de la Duis.

**Retour** : par le même itinéraire.

## 86 Les Sources Supérieures de l'Arc



Type de parcours  
sportif - 12 km

Temps de parcours  
5h45 A/R

Dénivelé  
+ 730m

Point de départ  
Parking de l'Écot

Intérêts

Flore, chalets d'alpage, flore, torrent,  
glaciers, sommets

**Accès** : depuis le hameau de l'Écot, suivre le chemin agricole qui remonte le fond de vallée. Aux derniers chalets de la Duis, traverser le torrent sur une passerelle et suivre un sentier balisé jusqu'à la cuvette des Sources de l'Arc. Retour par le même itinéraire.



## 87 Le Chemin du Petit Bonheur et le hameau du Villaron



Type de parcours  
randonnée familiale - 12 km

Temps de parcours  
3h A/R

Dénivelé  
+50m

Point de départ  
Vieux village

Intérêts

Facile, accessible aux poussettes  
sur la 1<sup>ère</sup> partie, flore, architecture,  
peintures rupestres

**Accès** : sortir du vieux village après l'église pour rejoindre le chemin du Petit-Bonheur GR5E qui démarre à l'oratoire. Le chemin en rive droite de l'Arc rejoint le hameau du Villaron en passant notamment par le Rocher du Château (peintures rupestres).

**Retour** : par le même itinéraire.



## 88 Col des Fours



Type de parcours  
randonnée familiale - 6 km

Temps de parcours  
4h A/R

Dénivelé  
+450m

Point de départ  
Parking du Pont de la Neige  
(route du col de l'Iseran)

Intérêts

Panorama sur la Haute Tarentaise et la Haute  
Maurienne, lacs, univers minéral

**Accès** : depuis le parking, prendre le sentier qui monte le long d'une moraine et d'un ruisseau. Le sentier oblique à droite pour passer sur un névé (plus ou moins important selon la période - sentier bien marqué). Le sentier arrive sur un petit lac puis traverse ensuite les pentes pour mener au Col des Fours (2976m) sur votre droite.



Attention aux névés

## LES SENTIERS THÉMATIQUES

### MODANE/VALFREJUS

#### A - Sentier thématique des Essarts

Durée : 3h (boucle)

Dénivelé : 300m

Départ : Office de Tourisme de Valfréjus

Intérêts : découverte de la faune et de la flore sous forme de plaquettes découverte.

Classement : randonnée familiale

### AVRIEUX / LA NORMA

#### B - Sentiers des sculptures

Durée : 2h (boucle)

Dénivelé : 100m

Départ : Maison de la Norma

Intérêts : 30 sculptures monumentales.

Beaux points de vue

#### C - Sous le soleil d'Avrieux

Durée : 1h (boucle)

Dénivelé : 200m

Départ : Mairie Avrieux

### Liste des sentiers thématiques :

- livrets, fiches techniques de certains itinéraires thématiques à votre disposition dans les Offices de Tourisme.

- dépliant spécifique « Sur les traces de... »

### AUSSOIS

#### D - Sentier des Bâtisseurs

Durée : 4h (boucle)

Dénivelé : 400 m

Départ : forts Charles Félix et Victor Emmanuel

Intérêts : Barrière de l'Esseillon

#### E - Sur les traces des Marabouts

Durée : 1h30 (boucle)

Dénivelé : +100m

Départ : cimetière Sarde

#### F - Promenade Savoyarde de Découverte du Fort Victor-Emmanuel

Durée : 1 à 2h (boucle)

Dénivelé : 35m à 100m

Départ : Fort Victor Emmanuel

Intérêts : accessible à tous, (familles avec poussettes, seniors et personnes en fauteuil roulant accompagnées). 2 parcours-jeux scénarisés sur la vie de garnison.

#### G - Sentier des Arts

Durée : 2h30 (boucle)

Dénivelé : 200m

Départ : Plan de la Croix

Intérêts : itinéraire land-art, sculptures sur le thème de la famille réalisées par Serge Couvert artiste local, en utilisant les essences naturelles sur place.



## VAL CENIS BRAMANS

### H - Promenade Savoyarde de Découverte, à la poursuite d'Hannibal

- Promenade confort

Durée : 1h30 (boucle), dénivelé : 85 m

Départ : camping

Accessible à tous (familles avec poussettes, séniors et personnes en fauteuil roulant accompagnées).

- Promenade liberté

Durée : 2h30 (boucle), dénivelé : 120 m

Départ : Office de Tourisme Val Cenis Bramans

*Tu es un soldat carthaginois ou romain à la recherche d'Hannibal.*

### I - Sentier botanique

Durée : 2h (boucle)

Dénivelé : +/- 130m

Départ : Office de Tourisme

### J - Sur les traces d'Hannibal

Départ : centre de Bramans - Giaglione

Hannibal a-t-il pu traverser les Alpes ici, avec ses 40 000 soldats et ses 37 éléphants. Entrez dans la peau d'un historien et partez sur les traces d'Hannibal pour vous faire votre propre avis. « À parcourir dans son intégralité ou par tronçons selon le temps, la difficulté ou les thématiques »

Topoguide disponible à l'Office de Tourisme.

## VAL CENIS SOLLIERES-SARDIERES

### K - Sentier sylvicole

Durée : 2h45 A/R

Dénivelé : +/- 250m

Départ : Mairie de Val Cenis Sollières

### L - Parcours jeu L'épopée de Bérolde de Saxe

Durée : 2h45 (boucle)

Dénivelé : 215 m

Départ : Eglise de Val Cenis Sardières

*Tu es Bérolde de Saxe repoussant les troupes du marquis de Suse.*

## VAL CENIS TERMIGNON

### M - La Voie des Plantes

Durée : 1h30 A/R

Dénivelé : 150m

Départ : Pont du Villard

Voir livret disponible à l'Office de Tourisme de Val Cenis Termignon

## VAL CENIS LANSLEVILLARD

### N - Les Chemins de l'Histoire

Circuits de 12 chapelles

Point de départ :

Chapelle St Roch - Val Cenis Lanslevillard

### O - Parcours jeu Le Trésor de Landry

Durée : 2h45 (boucle)

Dénivelé : 240 m

Départ : Office de Tourisme Val Cenis Lanslevillard

*Tu es à la recherche des 9 pièces du trésor de Landry.*

## BESSANS

### P - Sentier Nature

Durée : 2h (boucle)

Dénivelé : 70m

Départ : centre du village

A proximité et autour du village

(voir plan détaillé disponible à l'OT de Bessans)

### Q - Parcours jeu La Bergère du Glacier

Durée : 2h30 A/R

Dénivelé : 50m

Départ : Le Villaron

*Tu es une jeune bergère à la recherche du cœur gravé de ton amoureux.*

---

## ● Le Chemin du Petit Bonheur (GR5E)

Il chemine en douceur à travers les forêts et vous permet de découvrir le patrimoine, les hameaux et villages de Modane à Bonneval sur Arc.

Suivre le balisage rouge et blanc. 

Idéal pour les balades en famille, en poussettes (sur certaines parties), d'un village à un autre...

● **Remontées mécaniques ouvertes en été** dans les stations d'Aussois, La Norma, Valfréjus et Val Cenis permettant l'accès au départ de certaines balades et randonnées. Informations et dépliants disponibles aux départs des remontées.



**Haute Maurienne  
Vanoise**

Office de Tourisme Haute Maurienne Vanoise  
+33 4 79 05 99 06

[www.haute-maurienne-vanoise.com](http://www.haute-maurienne-vanoise.com)  
[valfréjus.com](http://valfréjus.com) [la-norma.com](http://la-norma.com) [aussois.com](http://aussois.com)  
[valcenis.com](http://valcenis.com) [bessans.com](http://bessans.com) [bonneval-sur-arc.com](http://bonneval-sur-arc.com)

Point info Modane  
+33 4 79 05 26 67  
[www.cchautemaurienne.com](http://www.cchautemaurienne.com)

Guide offert pour tout achat de la carte "balades et randonnées Haute Maurienne Vanoise". Ne peut être vendu séparément.  
Les informations de ce guide ont été collectées par la CCHMV et L'OFFICE DE TOURISME HMV et sont données à titre indicatif.  
Elles ne sont pas contractuelles et ne sauraient engager la responsabilité de leurs auteurs.  
Toute reproduction, même partielle, est formellement interdite.