

Randonnées Hikes

RANDONNÉE	DIFFICULTÉ LEVEL	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION	TEMPS ESTIMATIFS ESTIMATED TIMES
A Chemin des Gardes par Le Seuil	● Moyen	8 km	0 / - 700 m	3h (retour station)
B Sentier des Gardes par Pra Dieu	● Difficile	8 km	0 / - 700 m	4 à 5h (retour station)
C Col d'Arrondaz - Hameau du Jeu	● Difficile	13 km	+ 290 / - 940 m	4h (retour station)

Suivre les poteaux aux lames jaunes et vertes.
Follow the posts with yellow and green blades.

Randonnées pédestres accessibles par liaison (se référer à la carte IGN 35350T Névache Mont Thabor et/ou au guide « Balades et Randonnées Haute Maurienne Vanoise »). Connected hiking trails (please see map IGN 35350T Névache Mont Thabor and/or Balades et Randonnées Haute Maurienne Vanoise guide).

VTT Mountain Bike

ENDURO VTT DEPUIS LA TÉLÉCABINE D'ARRONDZ	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION
32 La Déjantée	10 km	+ 70 / - 730 m
44 La Diabolique	3,5 km	+ 120 / - 120 m

ENDURO VTT DEPUIS LE SOMMET DE LA MONTÉE ENDURO DE CHARMASSEN

42 Easy Rider	2,5 km	+ 10 / - 170 m
43 La Valdingue 1	1,5 km	+ 5 / - 160 m
43 La Valdingue 2	1,5 km	+ 5 / - 160 m
Montée Enduro de Charmassen	3 km	+ 180 / - 10 m



Niveau intermédiaire
Average



Niveau confirmé
Good



Niveau expert
Expert



Montée Enduro
Enduro climb

Création : © www.romualdruelle.com / Photo : © HELIATIS / 06/2022

VTTistes roulez avec un casque, veillez au bon état de votre matériel et souvenez-vous que les piétons sont prioritaires.

Mountain bikers wear a helmet, check your equipment is in good condition and remember that pedestrians have priority.

Bons conseils Top tips



Choisissez un itinéraire adapté à votre niveau de pratique.
Choose a route that suits your level of ability.



Ne partez jamais seul ou prévenez de votre itinéraire.
Do Never go alone or without telling someone your route.



Partez bien équipé et buvez souvent.
Set off with everything you need and drink often.



Le temps change vite en montagne : renseignez vous avant de partir sur les conditions météo.
The weather changes fast on the mountain: check the weather forecast before you set off.



Restez sur les sentiers afin de respecter les cultures, pâturages et près de fauche et le travail des agriculteurs. Pensez à refermer les barrières.
Keep to the paths out of respect for harvests, pastures, hayfields and the farmer's work. Please close the gates.



La montagne est belle, respectez là ! Conservez vos déchets, ne dérangez pas les animaux et laissez les plantes dans leur milieu naturel.
The mountain is beautiful, let's keep it that way! Keep your litter, don't disturb the animals and leave the plants in their natural setting.



Numéros utiles
Useful numbers

Secours en montagne Mountain rescue : 112
Météo Bourg St Maurice Weather report : 08 99 71 02 73
OT Haute Maurienne Vanoise Tourist Office : 04 79 05 99 06



Transports Transports

Pour vous rendre aux remontées mécaniques et/ou pour rentrer de to reach our lifts and/or get back your balade : pensez à notre réseau de transport en commun ! Certaines lignes sont équipées de porte-vélos (reservations recommandées).
Use our public transport network from your outing! Some services have bike carriers (booking recommended).
Renseignements auprès de l'Office de Tourisme Information at the Tourist Office.



AU DÉPART DES REMONTÉES MÉCANIQUES

FROM THE START OF THE SKI LIFTS



ÉTÉ 2022



Valfréjus

Haute Maurienne Vanoise



Remontées mécaniques ouvertes	Tarif montée*	Tarif journée*	Pass Station**	Période d'ouverture	Jours d'ouverture	Horaires d'ouverture
Télécabine d'Arrondaz	8 €	12 €	36 €	04/07 au 25/08/2022	lundi, mardi et jeudi	9h30 à 12h et 14h-16h30
Télesiège de Charmassen	8 €	12 €	36 €		mercredi	

* Les tickets montée et journée sont disponibles aux caisses des remontées mécaniques.

** Le Pass Station comprend :

L'accès illimité aux remontées mécaniques de Valfréjus, La Norma, Aussois et Val Cenis. De nombreuses activités sur la station hôte. Un Pass Mobilité Semaine permettant l'accès illimité aux transports en commun Haute Maurienne Vanoise. Détails sur le site haute-maurienne-vanoise.com Prix par personne pour 1 semaine.



Haute Maurienne Vanoise

Découvrez les autres remontées mécaniques de HMV ouvertes en été :
Check out the other HMV ski lifts open in summer:



Val Cenis



La Norma



Aussois



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Cette cartographie est cofinancée par la Région Auvergne Rhône-Alpes dans le cadre du Contrat Espace Valléen.



Randonnées Hikes

RANDONNÉE	DIFFICULTÉ LEVEL	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION	TEMPS ESTIMATIFS ESTIMATED TIMES
A Circuit des Piniers depuis Eterlou	Moyen	4 km	+ 230 / - 230 m	2h (boucle)
B Circuit de La Repose	Moyen	4,2 km	+ 30 / - 440 m	1h30 (retour station)
B' Jonction circuits A-C-D	Moyen	2,8 km	+ 200 / - 200 m	1h15
C La Pointe de La Norma depuis Eterlou	Difficile	10 km	+ 920 / - 920 m	5h A/R
D Retour station par Sentier du Périmètre	Moyen	4 km	+ 30 / - 660 m	1h30 (retour station)
E Parcours de santé	Facile	2,6 km	+ 40 / - 40 m	1h

Suivre les poteaux aux lames jaunes et vertes.
Follow the posts with yellow and green blades.

Randonnées pédestres accessibles par liaison (se référer aux cartes IGN 3534OT, 3634OT, 3535OT et/ou au guide « Balades et Randonnées Haute Maurienne Vanoise »). Connected hiking trails (please see maps IGN 3534OT, 3634OT, 3535OT and/or Balades et Randonnées Haute Maurienne Vanoise guide).

VTT Mountain Bike

ENDURO VTT DEPUIS LE TÉLÉSIÈGE DE LA REPOSE	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION
34 Enduro - L'avalanche	7 km	+ 10 / - 645 m
35 Enduro - Les Sangliers Fermée pour travaux station	4 km	0 / - 640 m
35 Enduro - La Vipérine	6 km	0 / - 640 m
36 Enduro - La Sapinette	5 km	0 / - 640 m
37 Enduro - La Bichon	2 km	+ 25 / - 165 m
38 Enduro - Le Grand Canyon	8 km	+ 120 / - 755 m

Niveau intermédiaire
Average

Niveau confirmé
Good

Chemin du
Petit Bonheur

POUR VOTRE SÉCURITÉ :

ATTENTION TRAVAUX EN COURS SUR LA STATION ÉTÉ 2022
Modification de la piste VTT Enduro Sainte-Anne et route de la Repose. Amis piétons et vttistes, pour votre sécurité merci d'être vigilants aux croisements de sentiers et de pistes. Passages réguliers d'engins et de camions.

FOR YOUR SAFETY:

ATTENTION WORK IN PROGRESS ON THE STATION SUMMER 2022
Modification of the Enduro Sainte-Anne mountain bike trail and route de la Repose. Pedestrian and mountain bike friends, for your safety thank you to be cautious at the intersection of trails and tracks. Regular passages of machinery and trucks.

VTTistes roulez avec un casque, veillez au bon état de votre matériel et souvenez-vous que les piétons sont prioritaires.

Mountain bikers wear a helmet, check your equipment is in good condition and remember that pedestrians have priority.

Bons conseils Top tips

Choisissez un itinéraire adapté à votre niveau de pratique.
Choose a route that suits your level of ability.

Ne partez jamais seul ou prévenez de votre itinéraire.
Do Never go alone or without telling someone your route.

Partez bien équipé et buvez souvent.
Set off with everything you need and drink often.

Le temps change vite en montagne : renseignez vous avant de partir sur les conditions météo.
The weather changes fast on the mountain: check the weather forecast before you set off.

Restez sur les sentiers afin de respecter les cultures, pâturages et près de fauche et le travail des agriculteurs. Pensez à refermer les barrières.
Keep to the paths out of respect for harvests, pastures, hayfields and the farmer's work. Please close the gates.

La montagne est belle, respectez là ! Conservez vos déchets, ne dérangez pas les animaux et laissez les plantes dans leur milieu naturel.
The mountain is beautiful, let's keep it that way! Keep your litter, don't disturb the animals and leave the plants in their natural setting.

Numéros utiles
Useful numbers

Secours en montagne Mountain rescue : 112
Météo Bourg St Maurice Weather report : 08 99 71 02 73
OT Haute Maurienne Vanoise Tourist Office : 04 79 05 99 06

Transports Transports

Pour vous rendre aux remontées mécaniques et/ou pour rentrer de votre balade : pensez à notre réseau de transport en commun ! Certaines lignes sont équipées de porte-vélos (réservations recommandées).

Renseignements auprès de l'Office de Tourisme
Information at the Tourist Office.

AU DÉPART DES REMONTÉES MÉCANIQUES

FROM THE START OF THE SKI LIFTS



ÉTÉ 2022



La Norma
Haute Maurienne Vanoise



Remontée	Tarif montée*	Tarif journée*	Pass Station**	Période d'ouverture	Jours d'ouverture	Horaires d'ouverture
Télesiege de la Repose (chargement possible des VTT)	8 €	12 €	35 €	04/07 au 25/08/2022	Du dimanche au jeudi	9h30 à 12h et 14h à 16h30

* Les tickets montée et journée sont disponibles aux caisses des remontées mécaniques.

** Le Pass Station comprend :

L'accès illimité aux remontées mécaniques de La Norma, Valfréjus, Aussois et Val Cenis. De nombreuses activités sur la station hôte. Un Pass Mobilité Semaine permettant l'accès illimité aux transports en commun Haute Maurienne Vanoise. Détails sur le site haute-maurienne-vanoise.com Prix par personne pour 1 semaine.



Haute Maurienne Vanoise

Découvrez les autres remontées mécaniques de HMV ouvertes en été :
Check out the other HMV ski lifts open in summer:

Valfréjus

Val Cenis

Aussois



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Cette cartographie est cofinancée par la Région Auvergne Rhône-Alpes dans le cadre du Contrat Espace Valléen.



La Norma
Haute Maurienne Vanoise

INFO ÉTÉ 2022

ATTENTION PRUDENCE
Travaux sur pistes VTT Enduro
M et 34. Amis promeneurs
restez vigilants aux
croisements de sentiers.

INFO SUMMER 2022

PLEASE BE CAREFUL
Work on Enduro mountain bike
trails M and 34. Walking friends
be carefull to cross trails



LÉGENDE KEY

	Télésiège Chair lift		Point d'eau Water point
	Toilettes WC		Point de vue Viewpoint
	Bar / Restaurant Bar / Restaurant		Office de Tourisme Tourist Office
	Fort Fort		Espace VTT Bike park
	Chapelle Chapel		

Ce plan a été réalisé par la Communauté de communes Haute Maurienne Vanoise. Ce plan ne peut en aucun cas engager la responsabilité de ses auteurs. Il ne saurait remplacer les cartes topographiques ou les conseils et connaissances d'un professionnel de la montagne (accompagnateur ou guide). This map was produced by Haute Maurienne Vanoise administrative district. This plan can not engage in any way the responsibility of the authors. It does not replace topographic maps or advice and knowledge of a professional mountain guide.

Randonnées Hikes

RANDONNÉE	DIFFICULTÉ LEVEL	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION	TEMPS ESTIMATIFS ESTIMATED TIMES
A La Pierre du Diable	● Facile	2 km	+ 100 / 0 m	1 à 2h (boucle)
B Le Tour de la Randolière	● Moyen	5 km	+ 150 / 0 m	2 à 3h (boucle)
C La Turra et la Loza	● Difficile	12 km	+ 200 / 0 m	5h A/R

Suivre les poteaux aux lames jaunes et vertes.
Follow the posts with yellow and green blades.

Randonnées pédestres accessibles par liaison (se référer à la carte IGN 3534OT Les Trois Vallées / Modane / Parc national de la Vanoise).
Connected hiking trails (please see map IGN 3534OT Les Trois Vallées / Modane / PN de la Vanoise).

VTT Mountain Bike

ENDURO VTT DEPUIS LE TÉLÉSIÈGE DU GRAND JEU	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION
39 Enduro - Evita Carnea	6 km	+ 10 / - 660 m
40 Enduro - Moulinator 1	11 km	+ 230 / - 885 m
45 Enduro - Motobinouze	1 km	0 / - 250 m
41 Enduro - Moulinator 2	8 km	+ 135 / - 790 m

● ● ● ● ● Niveau intermédiaire
Average

● ● ● ● ● Niveau confirmé
Good

● ● ● ● ● Niveau expert
Expert



VTTistes roulez avec un casque, veillez au bon état de votre matériel et souvenez-vous que les piétons sont prioritaires.

Mountain bikers wear a helmet, check your equipment is in good condition and remember that pedestrians have priority.

Bons conseils Top tips



Choisissez un itinéraire adapté à votre niveau de pratique.
Choose a route that suits your level of ability.



Ne partez jamais seul ou prévenez de votre itinéraire.
Do Never go alone or without telling someone your route.



Partez bien équipé et buvez souvent.
Set off with everything you need and drink often.



Le temps change vite en montagne : renseignez vous avant de partir sur les conditions météo.
The weather changes fast on the mountain: check the weather forecast before you set off.



Restez sur les sentiers afin de respecter les cultures, pâturages et près de fauche et le travail des agriculteurs. Pensez à refermer les barrières.
Keep to the paths out of respect for harvests, pastures, hayfields and the farmer's work. Please close the gates.



La montagne est belle, respectez là ! Conservez vos déchets, ne dérangez pas les animaux et laissez les plantes dans leur milieu naturel.
The mountain is beautiful, let's keep it that way! Keep your litter, don't disturb the animals and leave the plants in their natural setting.



Numéros utiles
Useful numbers

Secours en montagne Mountain rescue : 112
Météo Bourg St Maurice Weather report : 08 99 71 02 73
OT Haute Maurienne Vanoise Tourist Office : 04 79 05 99 06



Transports Transports

Pour vous rendre aux remontées mécaniques et/ou pour rentrer de to reach our lifts and/or get back your balade : pensez à notre réseau from your outing! Some services de transport en commun ! Certains have bike carriers (booking recommended).
lignes sont équipées de porte-vélos (réservations recommandées).

Renseignements auprès de l'Office de Tourisme de la Vanoise
Information at the Tourist Office.



AU DÉPART DES REMONTÉES MÉCANIQUES

FROM THE START OF THE SKI LIFTS



JUIN 2022



Aussois

Haute Maurienne Vanoise



TARIFS : Télésiège du Grand Jeu						OUVERTURE		
Billets	Tarif montée	Tarif journée	Produit semaine	Produit piéton	Carte 10 entrées	Période d'ouverture	Jours d'ouverture	Horaires d'ouverture
Adulte	8,50 €	14 €	25 €	65 € (nominatif + photo)	65 € (non nominatif)	du 20/06 au 02/07/2022	mardi et jeudi	9h15 à 11h45 et 14h à 17h
Enfant (nés entre 2010-2016)	6,50 €	11 €	20 €					
Forfait Famille (adultes + 2 enfants nés entre 2004-2016)	26 €	/	/			du 03/07 au 31/08/2022	Du dimanche au vendredi	9h15 à 11h45 14h à 17h

Gratuit pour les enfants nés à partir de 2017 et les seniors nés avant 1947 sur présentation d'un justificatif.
La descente en télésiège n'est pas garantie.

LE RISQUE D'ORAGE ENTRAÎNE LA FERMETURE DU TÉLÉSIÈGE.



Haute Maurienne Vanoise

Découvrez les autres remontées mécaniques de HMV ouvertes en été :
Check out the other HMV ski lifts open in summer:



Valfréjus



La Norma



Val Cenis



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Cette cartographie est cofinancée par la Région Auvergne Rhône-Alpes dans le cadre du Contrat Espace Vallées.



Aussois
Haute Maurienne Vanoise

Ce plan a été réalisé par la Communauté de communes Haute Maurienne Vanoise. Ce plan ne peut en aucun cas engager la responsabilité de ses auteurs. Il ne saurait remplacer les cartes topographiques ou les conseils et connaissances d'un professionnel de la montagne (accompagnateur ou guide). This map was produced by Haute Maurienne Vanoise administrative district. The authors of this map are not liable. It does not replace topographic maps or advice and knowledge of a professional mountain guide.

Randonnées Hikes

DEPUIS LE SOMMET DU TÉLÉSIÈGE DU SOLERT FROM THE TOP OF THE SOLERT CHAIR LIFT	DIFFICULTÉ LEVEL	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION	TEMPS ESTIMATIFS ESTIMATED TIMES
A Montée à la Canopée des Cimes	● Facile	1,5 km	+ 180 / 0 m	0h40
B Descente Canopée des Cimes - Sommet Télécabine Vieux Moulin	● Moyen	5,7 km	0 / - 650 m	1h30
C Descente Canopée des Cimes - Sommet Télécabine Vieux Moulin par l'Ouillon des Arcellins	● Moyen	5 km	+ 50 / - 700 m	1h50
D Retour à la Télécabine du Vieux Moulin	● Moyen	3 km	0 / - 400 m	1h15
E Aller vers le Lac de l'Arcelle	● Moyen	3 km	+ 50 / - 250 m	1h15
F Retour vers la Télécabine du Vieux Moulin	● Moyen	3,5 km	+ 20 / - 220 m	1h15

Randonnées balisées au départ
des remontées mécaniques.
Signposted trails from the ski lifts.

Randonnées pédestres accessibles par liaison (se référer à la carte IGN 3634OT Val Cenis / Charbonnel et/ou au guide
« Balades et Randonnées Haute Maurienne Vanoise »). Connected hiking trails (please see the Val Cenis/Charbonnel
IGN 3634OT map or Balades et Randonnées Haute Maurienne Vanoise guide).

VTT Mountain Bike

ENDURO VTT DEPUIS LE SOMMET DE LA TÉLÉCABINE DU VIEUX MOULIN	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION
46 L'Ecoreuil	6 km	+ 10 / - 650 m
27 L'Art de la Selle	9 km	+ 190 / - 730 m
28 À la Ramasse	9 km	+ 90 / - 680 m
30 La Crosta Brava par Lac du Mont-Cenis	22 km	+ 420 / - 1260 m
29 Canon Ball	24 km	+ 610 / - 1420 m
ENDURO VTT DEPUIS LE SOMMET DU TÉLÉSIÈGE DES ROCHES BLANCHES		
31 Blue Cheese	7 km	0 / - 680 m
29 Canon Ball	15 km	+ 450 / - 1160 m
30 La Crosta Brava par Col de Sollières	25 km	+ 790 / - 1650 m

Une fois en fond de vallée, le retour au point de départ peut se faire soit en navette (voir plus bas) soit via le **chemin du Petit Bonheur**.

Once you reach the bottom of the valley, take a shuttle bus (see below) back to the start point or take the chemin du Petit Bonheur

* Le circuit pédestre de la Canopée des Cimes (A et B) peut aussi se parcourir en VTT - **Attention niveau expert requis !**

The Canopée des Cimes hiking trail (A and B) is suitable for mountain biking – Expert ability is a must!

 Niveau intermédiaire Average	 Niveau confirmé Good	 Niveau expert Expert	 Chemin du Petit Bonheur
---	---	---	--

PARCOURS DÉCOUVERTE MOUNTAIN BIKE/E-MOUNTAIN BIKE TRAIL	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION
Entre Mont-Cenis et Merveilles Tour du Lac du Mont-Cenis depuis le sommet de la Télécabine du Vieux Moulin	24 km	+ 430 / - 430 m
Variante Entre Mont-Cenis et Merveilles (Aller-Retour au Col du Petit Mont-Cenis depuis l'itinéraire principal)	8 km	+ 160 / - 160 m
Variante Entre Mont Cenis et Merveilles par Grand Croix	4,7 km	+ 100 / - 100 m

●●●●● Parcours Découverte VTT/VTAE Mountain bike/E-mountain bike trail



VTtistes roulez avec un casque, veillez au bon état de votre matériel et souvenez-vous que les piétons sont prioritaires.

Mountain bikers wear a helmet, check your equipment is in good condition and remember that pedestrians have priority.



Numéros utiles
Useful numbers

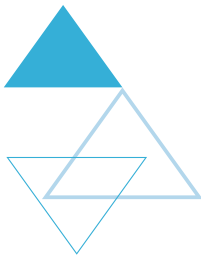
Secours en montagne Mountain rescue : 112
Météo Bourg St Maurice Weather report : 08 99 71 02 73
OT Haute Maurienne Vanoise Tourist Office : 04 79 05 99 06



Transports Transports

Pour vous rendre aux remontées mécaniques et/ou pour rentrer de votre balade : pensez à notre réseau de transport en commun ! Certaines lignes sont équipées de porte-vélos (réservations recommandées).

Use our public transport network to reach our lifts and/or get back from your outing! Some services have bike carriers (booking recommended).
Renseignements auprès de l'Office de Tourisme
Information at the Tourist Office.



AU DÉPART DES REMONTÉES MÉCANIQUES

FROM THE START OF THE SKI LIFTS



ÉTÉ 2022



Val Cenis

Haute Maurienne Vanoise



Station	Remontées mécaniques ouvertes	Tarif montée*	Tarif journée*	Pass Station**	Période d'ouverture	Jours d'ouverture	Horaires d'ouverture
Val Cenis Termignon	Télésiège de la Girarde et Télésiège de Roches Blanches	9 €	13 €	42 €	10/07 au 31/08/2022	jeudi	10h à 16h30
Val Cenis Lanslevillard	Télécabine du Vieux Moulin et Télésiège du Solert	9 €	13 €	42 €	10/07 au 31/08/2022	dimanche, lundi, mardi et mercredi	10h à 16h30

*Les tickets montée et journée sont disponibles aux caisses des remontées mécaniques ou directement en ligne sur www.valcenis.ski

** Le Pass Station comprend : l'accès illimité aux remontées mécaniques de Val Cenis, Aussois, La Norma et Valfréjus.

De nombreuses activités sur la station hôte. Un Pass Mobilité Semaine permettant l'accès illimité aux transports en commun Haute Maurienne Vanoise.

Détails sur le site haute-maurienne-vanoise.com Prix par personne pour 1 semaine.

Bons conseils Top tips



Choisissez un itinéraire adapté à votre niveau de pratique.
Choose a route that suits your level of ability.



Ne partez jamais seul ou prévenez de votre itinéraire.
Never set off alone or without telling someone your route.



Partez bien équipé et buvez souvent.
Set off with everything you need and drink often.



Le temps change vite en montagne : renseignez vous avant de partir sur les conditions météo.
The weather changes fast on the mountain: check the weather forecast before you set off.



Restez sur les sentiers afin de respecter les cultures, pâturages et près de fauche et le travail des agriculteurs. Pensez à refermer les barrières.
Keep to the paths out of respect for harvests, pastures, hayfields and the farmer's work. Please close the gates.



La montagne est belle, respectez là ! Conservez vos déchets, ne dérangez pas les animaux et laissez les plantes dans leur milieu naturel.
The mountain is beautiful, let's keep it that way! Keep your litter, don't disturb the animals and leave the plants in their natural setting.



**Haute
Maurienne
Vanoise**

Découvrez les autres remontées
mécaniques de HMV ouvertes en été :
Check out the other HMV
ski lifts open in summer:



Valfréjus



La Norma



Aussois



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Cette cartographie est cofinancée par la Région Auvergne Rhône-Alpes dans le cadre du Contrat Espace Valléen.



Val Cenis
Haute Maurienne Vanoise

