

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	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION
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.



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



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



LÉGENDE Legend

- | | |
|---|--|
| Télécabine
Gondola lift | Télesiège
Chair lift |
| Arrêt bus
Bus stop | Toilettes
WC |
| Point d'eau
Water point | Station lavage vélo
Bike washing station |
| Bar / Restaurant
Bar / Restaurant | Refuge
Mountain chalet |
| Vol libre
Free flight | Point de vue
Viewpoint |
| Églises et Chapelles
Churches and Chapels | Fort
Fort |
| Peintures rupestres
Cave paintings | Office de Tourisme
Tourist Office |