

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'ARRONDAZ	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 CHARMASSON	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION
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 Charmasson	3 km	+ 180 / - 10 m

●●●●● Niveau intermédiaire
Average

●●●●● Niveau confirmé
Good

●●●●● Niveau expert
Expert

Montée Enduro
Enduro climb



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 Use our public transport network mécanique et/ou pour rentrer de to reach our lifts and/or get back votre balade : pensez à notre réseau from your outing! Some services de transport en commun ! Certains have bike carriers (booking recom- lignes sont équipées de porte-vélos mended). (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



Valfréjus
Haute Maurienne Vanoise



Création : © www.ormvalfréjus.com / Photo : © HELIATJUS / 06/2022

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 Charmasson	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:

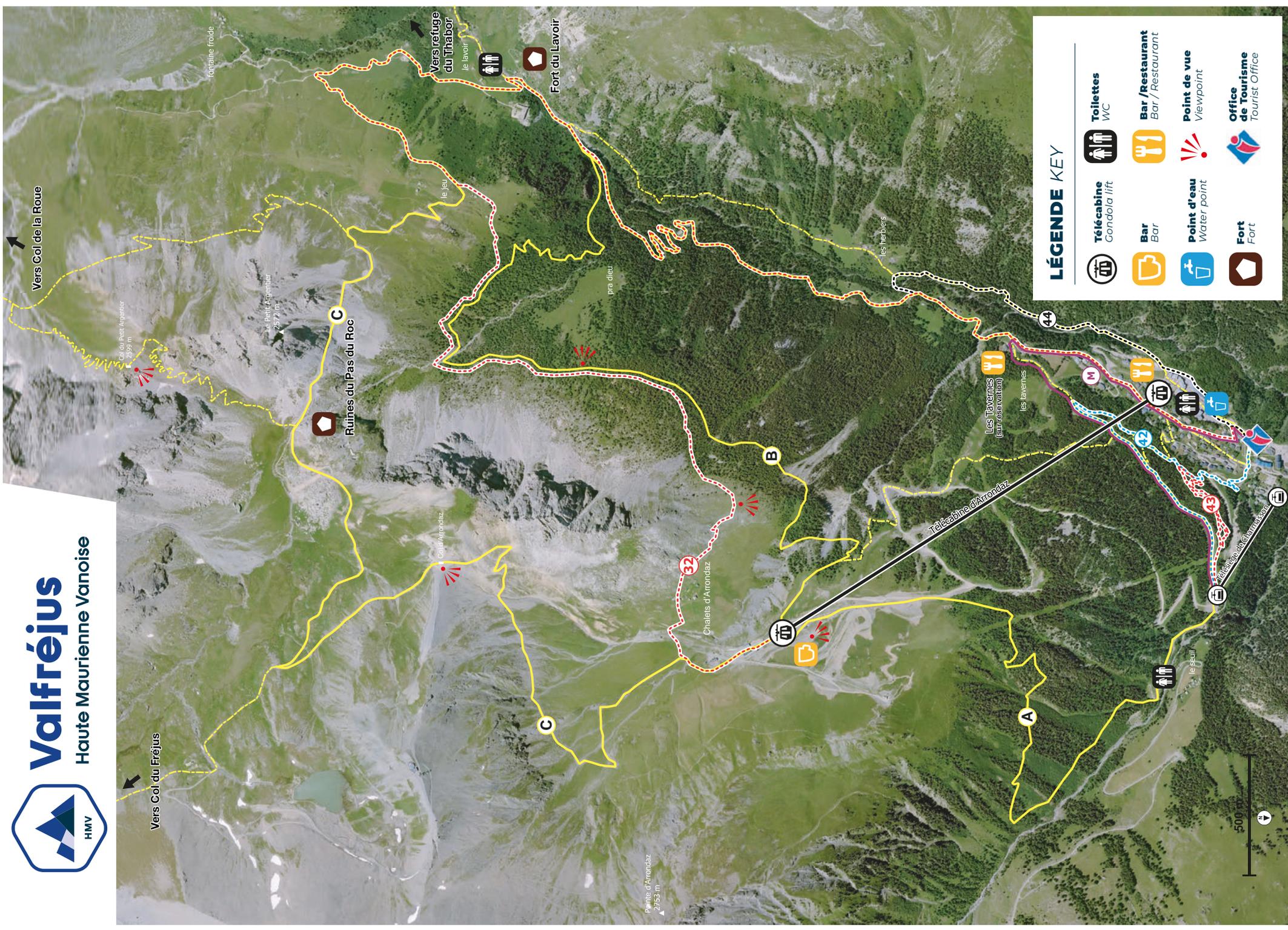


La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

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



Valfréjus
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.