



TARENDAISE SAVOIE
VANOISE



www.savoie-tarentaise.com

RanDonnez-Vous en Tarentaise !

Des balades en famille à la randonnée itinérante, la Tarentaise se met en quatre pour vous satisfaire !

Constituée d'une grande variété de paysages, la Tarentaise est un vaste espace propice à la randonnée aux milieux montagnards remarquables : alpages verdoyants, hameaux traditionnels, faune et flore emblématiques des Alpes. Elle est aussi le berceau de la vache tarine, dont la production de lait à haute qualité fromagère sert à la fabrication du Beaufort.

Les Pépites de la Tarentaise

Retrouvez les promenades et petites randonnées les plus emblématiques de la vallée, classées par thème et par niveau de difficulté, pour préparer vos découvertes de cet été.

Les accompagnateurs en montagne, les guides du Pays d'Art et d'Histoire des Hautes vallées de Savoie® et les gardes-moniteurs du Parc national de la Vanoise sont à votre disposition pour vous accompagner sur les sentiers.



Les grandes randonnées

Pour les plus aventureux, la Tarentaise propose également de nombreux tours de massifs et des itinéraires de grande randonnée : GR5, Grand Tour de Tarentaise, Tour du Beaufortain, Tour des Glaciers de la Vanoise, Tour de la Grande Casse, Tour de la Lauzière...

Lequel essaieriez-vous cette année ?

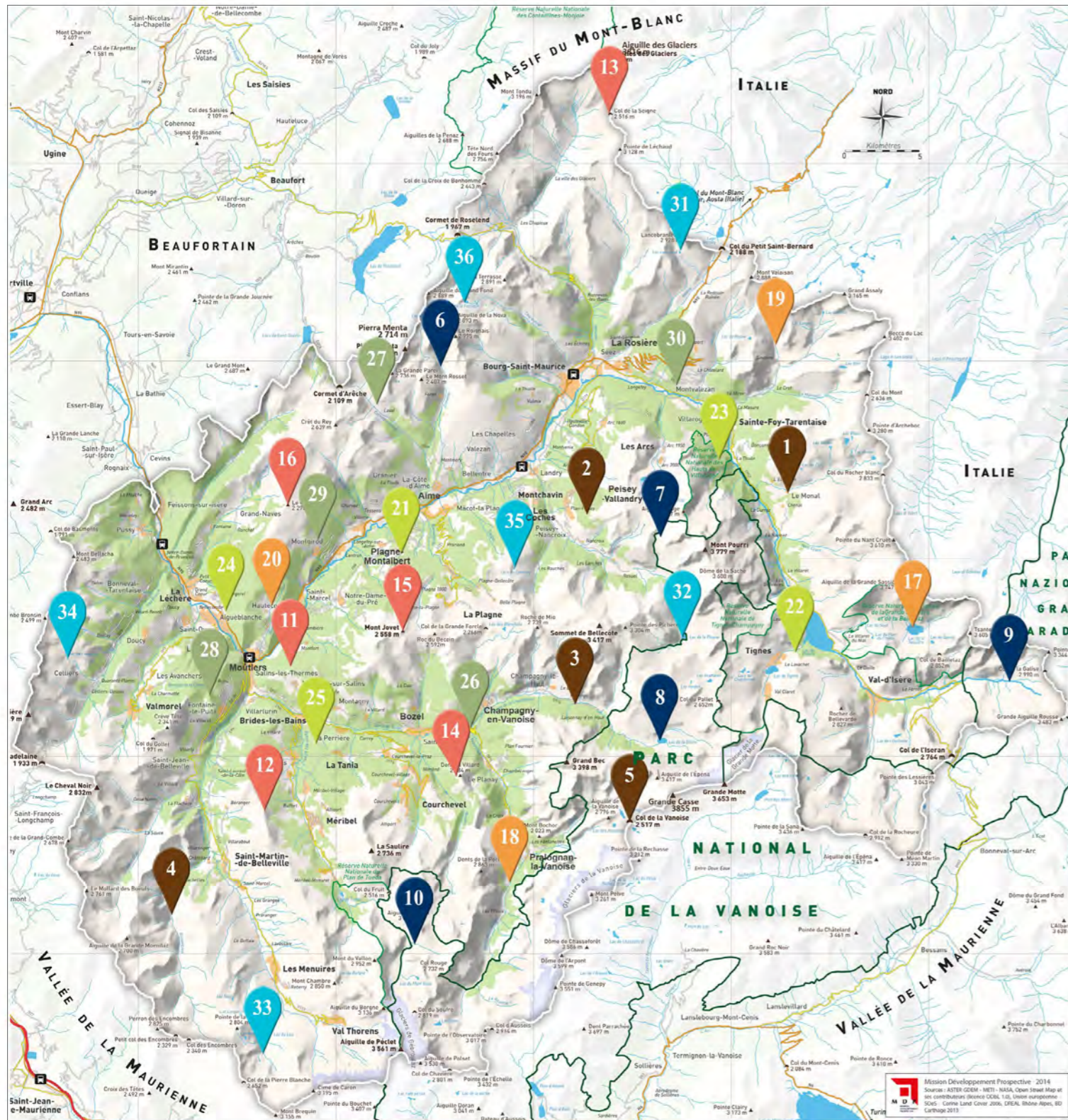
Vivez l'expérience d'une nuit en refuge

En famille ou entre amis, une nuit en refuge est une belle occasion de s'immerger dans la nature. Admirer les somptueux paysages dans une ambiance unique, au lever ou au coucher du soleil, que seule une nuit en montagne peut vous offrir. La convivialité et l'authenticité de ces gardiens vous charmeront.

De nombreux refuges en Tarentaise sont faciles d'accès, demandez la carte touristique.

Découvrez le nouveau site internet dédié à la randonnée : <http://rando.vanoise.com>

Balades et petites randonnées : les « Pépites » de la Tarentaise



SENTIERS PATRIMOINE	SENTIERS PANORAMA	SENTIERS FRAICHEUR	SENTIERS LACS
<p>1. Le Monal et Vallon du Clou Départ: Parking Bon Conseil - Sainte Foy-Tarentaise Temps de marche global: 1h30 Dénivelé: 315m Bon plan: après le Monal, poursuivre vers le lac du Clou (difficile) Infos et fiche topo: Office de Tourisme Sainte Foy-Tarentaise</p>	<p>11. Croix de Feissons Départ: Mairie - Feissons-sur-Salins Temps de marche global: 3h Dénivelé: 350m Infos et fiche topo: Mairie de Feissons sur Salins</p>	<p>21. Bief Bovet Départ: Parking de la Maigronne - Plagne Montalbert Temps de marche global: 3h Dénivelé: 200m Infos et fiche topo: Office de Tourisme de La Plagne Montalbert</p>	<p>31. Lac sans fond Départ: Hospice du Col du Petit Saint-Bernard Temps de marche global: 2h30 Dénivelé: 303m Bon plan: Découvrez le sentier du col du Petit St Bernard (très facile) Infos et fiche topo: Office de tourisme de La Rosière</p>
<p>2. Notre Dame des Vernettes Départ: Plan Peisey - Peisey-Vallandry Temps de marche global: 2h Dénivelé: 120m Infos et fiche topo: Office de Tourisme de Peisey-Vallandry</p>	<p>12. Croix Jean-Claude Départ: Béranger - Les Belleville Temps de marche global: 4h30 Dénivelé: 512m Infos et fiche topo: Office de Tourisme des Belleville</p>	<p>22. Bois de la Laye Départ: Quartier du Lavachet - Tignes Temps de marche global: 1h45 Dénivelé: 335m Bon plan: Pour une promenade plus longtemps à l'ombre, remontez par la forêt Infos et fiche topo: Office de tourisme de Tignes</p>	<p>32. Lac de la Plagne Départ: Parking de Rosuel - Peisey-Vallandry Temps de marche global: 4h Dénivelé: 590m Bon plan: Empruntez les crêtes au-dessus du refuge pour admirer la vue (difficile) Infos et fiche topo: Office de Tourisme de Peisey-Vallandry</p>
<p>3. Vallon de Champagny-le-Haut Départ: La Couz - Champagny-en-Vanoise Temps de marche global: 3h Dénivelé: 168m Bon plan: Visitez l'espace Glaciaire Infos et fiche topo: Office de tourisme de Champagny-en-Vanoise</p>	<p>13. Col de la Seigne Départ: Les Chapieux - Bourg-Saint-Maurice Temps de marche global: 4h30 Dénivelé: 727m Bon plan: En été, une navette est à disposition pour circuler dans la vallée des Chapieux. Renseignez-vous pour les horaires Infos et fiche topo: Office de tourisme de Bourg-Saint-Maurice</p>	<p>23. Réserve Naturelle des Hauts de Villaroger Départ: Le Planay - Villaroger Temps de marche global: 1h45 Dénivelé: 320m Bon plan: Empruntez la grande boucle et découvrez le fromage de chèvre de la ferme du Plan de l'Aiguille (difficile) Infos et fiche topo: Mairie de Villaroger</p>	<p>33. Lacs du Lou et de Pierre Blanche Départ: Les Bruyères - Les Menuires Temps de marche global: 2h Dénivelé: 292m Infos et fiche topo: Office de Tourisme des Menuires</p>
<p>4. Circuit de Planlebon Départ: Les Frachettes - Saint Martin-de-Belleville Temps de marche global: 4h Dénivelé: 324m Infos et fiche topo: Office de Tourisme des Belleville</p>	<p>14. Dent du Villard Départ: Lac de la Rosière - Courchevel Moriond Temps de marche global: 4h Dénivelé: 966m Bon plan: promenade très facile de la Cascade des Poux Infos et fiche topo: Office de Tourisme de Courchevel</p>	<p>24. Sentier du Morel Départ: Base de loisir du Morel - Aigueblanche Temps de marche global: 1h30 Dénivelé: 120m Infos et fiche topo: Office de tourisme des Vallées d'Aigueblanche</p>	<p>34. Lac du Branlay Départ: Parking du Logis des Fées - Celliers Temps de marche global: 3h Dénivelé: 354m Bon plan: Randonnée à faire en début de saison pour profiter d'un lac rempli Infos et fiche topo: Office de tourisme des Vallées d'Aigueblanche</p>
<p>5. Lac des Vaches et col de la Vanoise Départ: Pont de la Glière - Pralognan-la-Vanoise Temps de marche global: 4h45 Dénivelé: 877m Bon plan: Prenez le méliésage des Fontanettes pour réduire la balade Infos et fiche topo: Office de Tourisme de Pralognan-la-Vanoise</p>	<p>15. Mont Jovet Départ: La Cour - Bozel Temps de marche global: 5h Dénivelé: 1000m Bon plan: randonnée plus facile depuis Montalbert et Notre-Dame-du-Pré Infos et fiche topo: Office de Tourisme de Bozel</p>	<p>25. Hameau de Villarnard Départ: Place du Centenaire - Brides-les-Bains Temps de marche global: 4h30 Dénivelé: 435m Infos et fiche topo: Office de tourisme de Brides-les-Bains</p>	<p>35. Sentier des 2 lacs Départ: Parking des Bauches - Montchavin Temps de marche global: 2h30 Dénivelé: 500m Infos et fiche topo: Office de Tourisme de La Plagne Montchavin</p>
<p>6. Vallon de Foran et Refuge de la Balme Départ: Parking Chapelle St Guérin - La Côte d'Aime Temps de marche global: 2h30 Dénivelé: 400m Bon plan: Poursuivez jusqu'au refuge de Pressat (difficile) Infos et fiche topo: Syndicat d'Initiative de la Côte d'Aime</p>	<p>16. Le Quermoz Départ: Parking du Tovet - Grand Naves Temps de marche global: 4h30 Dénivelé: 750m Bon plan: Refuge du Nant du Bourc Infos et fiche topo: Maison de la montagne de Grand-Naves</p>	<p>7. Gorges de Ballandaz Départ: Galerie Hydraulica - Le Planay, hameau du Villard Temps de marche global: 1h30 Dénivelé: 166m Bon plan: Visitez la Galerie Hydraulica Infos et fiche topo: Galerie Hydraulica</p>	<p>36. Sentier des 5 lacs Départ: Fort de la Platte - Bourg-Saint-Maurice Piste d'alpage pour accéder au fort, possibilité de se garer plus bas Temps de marche global: 4h Dénivelé: 582m Infos et fiche topo: Office de Tourisme de Bourg-Saint-Maurice</p>
<p>7. Refuge du Mont Pourri Départ: Prendre la remontée du TransArc - Arc 1800 Temps de marche global: 2h30 Dénivelé: 100m Infos et fiche topo: Office de Tourisme des Arcs</p>	<p>17. Réserve naturelle de la Grande Sassièr Départ: Hameau du Saut - Tignes Temps de marche global: 1h45 Dénivelé: 190m Infos et fiche topo: Office de Tourisme de Tignes</p>	<p>27. Alpage de Plan Pichu Départ: Hameau de Laval - Granier Temps de marche global: 2h Dénivelé: 300m Infos et fiche topo: Syndicat d'Initiatives de Granier</p>	
<p>8. Refuge de la Glière Départ: Le Laisonnay d'en bas - Champagny-en-Vanoise Temps de marche global: 3h30 Dénivelé: 546m Bon plan: Poursuivez jusqu'aux Croix des Ecuries (moyen) Infos et fiche topo: Office de Tourisme de Champagny-en-Vanoise</p>	<p>18. Jardin des Panoramas et les Prioux Départ: Entrée vallée de Chavière - Pralognan-la-Vanoise Temps de marche global: 3h Dénivelé: 546m Bon plan: Poursuivez jusqu'aux Croix des Ecuries (moyen) Infos et fiche topo: Office de Tourisme de Champagny-en-Vanoise</p>	<p>28. Mont Cuchet Départ: Parking Près du Puits - Fontaine-le-Puits Temps de marche global: 2h Dénivelé: 250m Infos et fiche topo: Mairie de Fontaine-le-Puits</p>	
<p>9. Vallon et refuge de Prariond Départ: Parking du Pont St Charles - Val d'Isère Temps de marche global: 1h45 Dénivelé: 204m Bon plan: Parlez tôt et montez au Col de la Lose (difficile) Infos et fiche topo: Office de Tourisme de Val d'Isère</p>	<p>19. Vallée de la Sassièr Départ: Parking Pierre Giret - Sainte Foy-Tarentaise Temps de marche global: 2h Dénivelé: 200m Bon plan: Montez au lac noir et revenez par le vallon de Mercuel (difficile) Infos et fiche topo: Office de tourisme de Sainte Foy-Tarentaise</p>	<p>29. Sentier de l'eau de Montgirod Départ: Parking au dessus de Montgirod-Centron Temps de marche global: 2h Dénivelé: 300m Infos et fiche topo: Mairie de Montgirod-Centron</p>	
<p>10. Refuge du Saut Départ: Méribel-Mottaret Temps de marche global: 4h30 Dénivelé: 430m Bon plan: Visiter la Maison de la Réserve et le chalet d'alpages Infos et fiche topo: Office de Tourisme Méribel</p>	<p>20. Lez'Arts en Adret Départ: Plan d'eau - Hautecour Temps de marche global: 2h30 Dénivelé: 260m Bon plan: La montée est plus facile par Hautecour che-lieu Infos et fiche topo: Office de tourisme de Moutiers</p>	<p>30. Chemin des Ecoilers Départ: Mairie - Montvalezan Temps de marche global: 2h20 Dénivelé: 414m Infos et fiche topo: Office de tourisme de La Rosière</p>	

Partagez un moment inoubliable dans un écrin de nature

Les gardes moniteurs du Parc national de la Vanoise parcourent avec vous les sentiers à la rencontre d'animaux emblématiques, d'une flore riche aux couleurs chatoyantes et du patrimoine local.

Renseignements auprès des points infos Vanoise :

- Pralognan-la-Vanoise : 04 79 08 71 49
- Peisey-Vallandry (Rosuel) : 04 79 06 48 87
- Méribel-Mottaret (Tuéda) : 04 79 01 04 75
- Val d'Isère : 04 79 06 06 90

Randonnez en alpages à la rencontre des agriculteurs

Au cœur du Pays d'Art et d'Histoire des Hautes vallées de Savoie®, la fondation Facim, en partenariat avec les bureaux des guides, vous emmène à la rencontre des alpagistes au cours de randonnées originales.

Informations et réservations :

- Peisey-Vallandry : 06 10 09 49 00 (29 juillet et 12 août 2016)
- Pralognan-la-Vanoise : 04 79 08 71 21 (4, 13, 20 et 25 juillet - 3, 8, 10 et 17 août 2016)
- Seéz : 04 79 07 82 82 (5 et 12 août 2016)
- Tessens : 04 79 07 82 82 (13 et 22 juillet 2016)

Les Grandes Randonnées



Randonnez sur plusieurs jours

En Tarentaise, plusieurs tours et traversées vous permettent de marcher sur plusieurs jours et de découvrir l'ensemble de nos quatre massifs :

Les traversées :

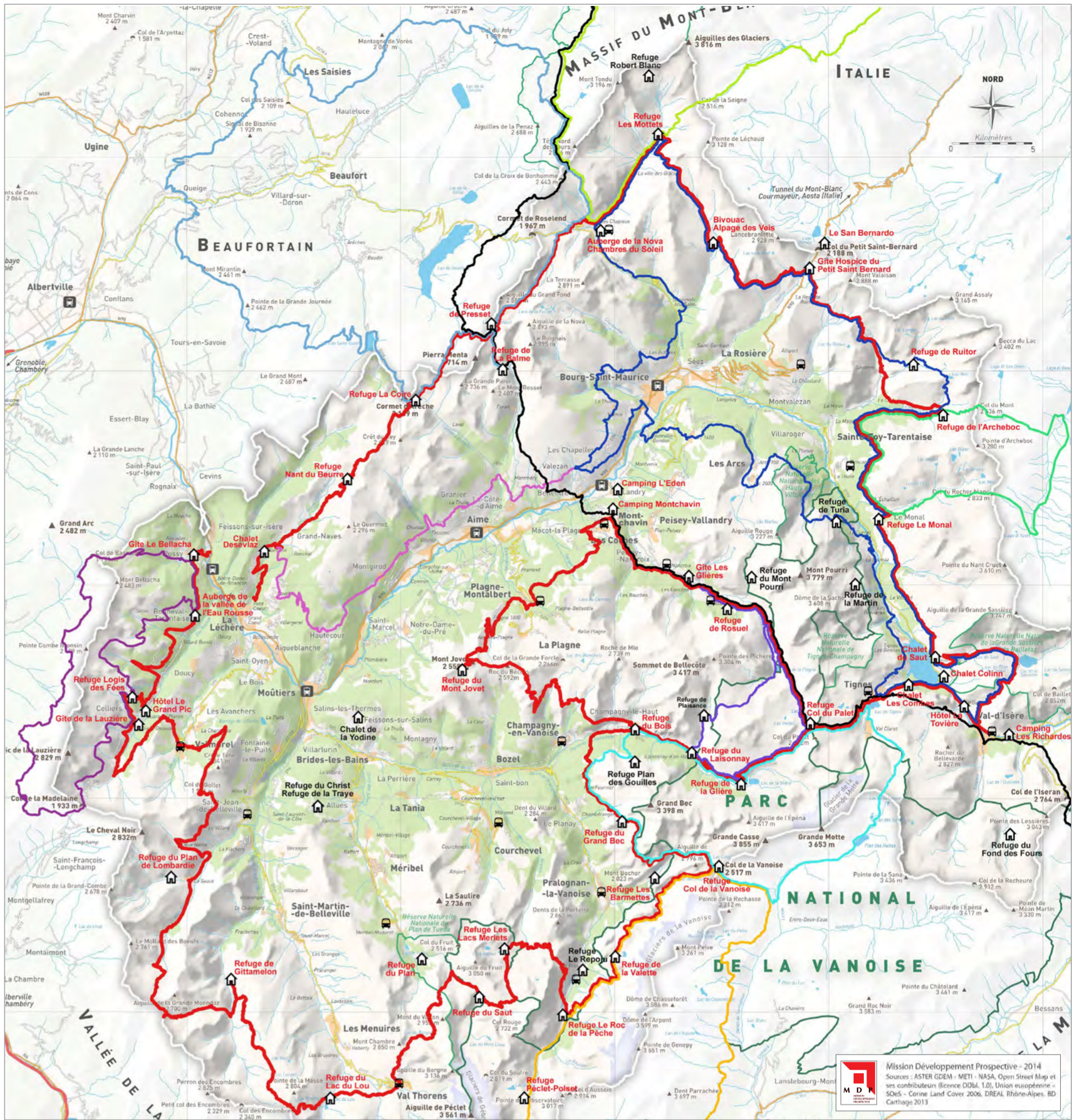
- GR5 La Grande Traversée des Alpes (du Léman à la Méditerranée)
- Sentier Balcon des Adrets de Tarentaise (traversée du versant sud du massif du Beaufortain)

Les tours de massifs :

- Tour du Mont Blanc (12 jours, +830 dénivelé moyen/jour)
- Tour du Beaufortain (7 jours, +625 m dénivelé moyen/jour)
- Tour des Glaciers de la Vanoise (7 jours, +550m dénivelé moyen/jour)
- Tour de la Grande Casse (5 jours, +661m de dénivelé moyen/jour)
- Tour de la Lauzière (5 jours, +1 000 m dénivelé moyen/jour)
- Ô Tour de la Vallaisonnay (4 jours, +845 m dénivelé moyen/jour)
- Haute route Glacière (4 jours, +700 m dénivelé moyen/jour)

Les tours de vallées :

- Grand Tour de Tarentaise (relie les 4 massifs entre eux)
Voir détails ci-dessous
- Sentier Intervallages de Haute Tarentaise (17 jours, +620m dénivelé moyen/jour)



La Tarentaise a son Grand Tour

Vivez l'expérience unique de l'itinérance à pieds dans un cadre exceptionnel en sillonnant la vallée de la Tarentaise de refuge en refuge au cœur des alpages.



Un itinéraire pédestre entièrement balisé sur 240 km, le « Grand Tour de Tarentaise » propose pour la première fois de découvrir l'ensemble de la vallée. Une étape correspond à une journée moyenne de 4 à 6h de marche entre deux hébergements. Le tour progresse entre 420 m et 2 786 m d'altitude, point le plus haut atteint au col de la Chambre au-dessus de Val Thorens. Modulable, chaque randonneur organise sa découverte d'une itinérance de quelques jours à plusieurs semaines selon ses envies et les thèmes qu'il souhaite parcourir :

Le Beaufortain/Mont-Blanc : Alpage et activité pastorale

Durée : 3 à 4 jours
Dénivelé moyen/jour : +740m (jusqu'à +860m sur 1 jour)
Difficulté moyenne : 2/5 (difficulté max : 3/5)
Départ : Gare SNCF de Notre-Dame de Briançon.
Arrivée : Les Chapioux, puis retour par navette jusqu'à la gare SNCF de Bourg-Saint-Maurice.

La Haute Tarentaise : Montagnettes et hameaux traditionnels

Durées possibles : 3, 5 ou 8 jours
Dénivelé moyen/jour : +630m (jusqu'à +910m sur 1 jour)
Difficulté moyenne : 2/5 (difficulté max : 3/5)
Départ : Gare SNCF de Bourg-Saint-Maurice, navette jusqu'à La Rosière, puis marche, autostop ou taxi jusqu'au Col du Petit-St-Bernard
Arrivée : Rosuel, navette jusqu'à Peisey-Nancroix, puis autocar jusqu'à la gare SNCF de Bourg-Saint-Maurice.
Sortie J3 : du Monal, rejoindre à pied Bon Conseil (1h), puis autocar jusqu'à la gare SNCF de Bourg-Saint-Maurice.
Sortie J5 : de Val d'Isère, autocar jusqu'à la gare SNCF de Bourg-Saint-Maurice.

Autour de la Plagne : Entre évolution des stations et nature sauvage aux portes de Parc national de la Vanoise

Durées possibles : 2,3 ou 6 jours
Dénivelé moyen/jour : +610m (jusqu'à +810m sur 1 jour et -1430m sur 1 jour)
Difficulté moyenne : 3/5 (difficulté max : 4/5)
Départ et arrivée (boucle) : Gare SNCF de Moûtiers, puis autocar jusqu'à Champagny-en-Vanoise.
Autres départs/arrivées possibles (boucle) : Montchavin, Peisey-Vallandry, La Plagne ou Tignes.
Sortie J2 : du Col du Palet, rejoindre à pied Tignes-le-Lac (2h), puis autocar jusqu'à la gare SNCF de Bourg-Saint-Maurice
Sortie J3 : navette de Rosuel à Peisey-Nancroix, puis autocar jusqu'à la gare SNCF de Landry, ou : Montchavin, puis autocar jusqu'à la gare SNCF de Landry



La Vanoise : Nature préservée au cœur du Parc national

- Traversée de la Vanoise**
Durées possibles : 2, 4 ou 6 jours
Dénivelé moyen/jour : +700m (jusqu'à +1190m sur 1 jour)
Difficulté moyenne : 3/5 (difficulté max : 4/5)
Départ : Gare SNCF de Bourg-Saint-Maurice, puis autocar jusqu'à Tignes-le-Lac
Arrivée : refuge du Roc de la Pêche, rejoindre à pieds le parking du Pont de la Pêche (30 mn), puis navette jusqu'à Pralognan-la-Vanoise.
Retour par autocar : à la gare SNCF de Moûtiers.
Sortie J2 : de Champagny-le-Haut, rejoindre à pieds Champagny-en-Vanoise (1h), puis autocar jusqu'à la gare SNCF de Moûtiers.
Sortie J4 : Avant le col de la Vanoise prendre la direction du refuge des Barmettes (5h30 depuis le refuge du Grand Bec - bifurcation au niveau du lac des Vaches). Rejoindre Pralognan-la-Vanoise à pieds (1h15), puis autocar jusqu'à la gare SNCF de Moûtiers.

- Boucle Glacier de Gébroulaz**
Durée : 4 jours
Dénivelé moyen/jour : +450m (jusqu'à +520m sur 1 jour)
Difficulté moyenne : 2/5 (difficulté max : 4/5)
Départ et arrivée : Parking du Pont de la Pêche dans la vallée des Priours à Pralognan-la-Vanoise.

Les Trois Vallées : Paysage de haute-montagne hors domaine

Durées possibles : 2,3 ou 6 jours
Dénivelé moyen/jour : +550m (jusqu'à +859m sur 1 jour)
Difficulté moyenne : 3/5 (difficulté max : 3/5)
Départ : Gare SCNF de Moûtiers, puis autocar jusqu'à Pralognan-la-Vanoise, puis navette jusqu'au parking du Pont de la Pêche.
Arrivée : de Deux-Nants, rejoindre à pieds Saint-Jean-de-Belleville (1h15), puis autocar jusqu'à la gare SNCF de Moûtiers.
Sortie J2 : du refuge du Saut, prendre la direction du refuge du Plan et continuer jusqu'à la réserve naturelle de Tuéda. Autocar jusqu'à la gare SNCF de Moûtiers.
Sortie J3 : Val Thorens, avant d'arriver au refuge du Lac du Lou. Autocar jusqu'à la gare SNCF de Moûtiers.

La Lauzière : Paysages « sauvages » et intimistes

Durée : 3 jours
Dénivelé moyen/jour : -650m (jusqu'à +660m et -1200m sur 1 jour)
Difficulté moyenne : 2/5
Départ : Gare SNCF de Moûtiers, puis autocar jusqu'à Valmorel.
Arrivée : Gare SNCF de Notre-Dame de Briançon.



Préparez votre itinérance !

Topoguide en vente 15 € dans les maisons de la presse, offices de tourisme, librairies, magasins de sports...

Editions Glénat, collection Rando-Evasion

Pensez à réserver vos navettes et hébergements à l'avance !



Le Grand Tour de Tarentaise en version multiactivités

Un combiné d'activités de pleine nature : randonnée, via ferrata, rafting, balade avec des ânes, pêche en lac de montagne, randonnée glaciaire... sans avoir à vous soucier de l'organisation, on s'occupe de tout.

Vivez la montagne comme vous la rêvez !

- Séjour famille lacs et pêche au cœur de la Vanoise (3 jours)
- Séjour en douceur dans les alpages du Beaufortain (3 jours)
- Séjour des crêtes du Beaufortain à l'Isère et descente en rafting (4 jours)
- Expérience pleine nature au cœur du Parc national de la Vanoise (5 jours)
- Tour sportif autour de La Plagne (4 jours)

Vanoise Voyages 06 40 06 05 32
www.compagnie-guides-vanoise.com



Association de Tourisme inscrite au registre national
 ATOUT FRANCE affiliée Aprium IM 073.100023

Venir et se déplacer en Tarentaise



- **Aéroports** : Lyon St Exupéry (162 km) - Genève-Suisse (164 km) - Chambéry (85 km)
- **Gares SNCF** : Notre-Dame-de-Briançon - Moûtiers - Aime - Landry - Bourg-St-Maurice
Consultez la fiche horaire : Ligne 52
www.ter.sncf.com/rhone-alpes
- **Accès routier** : A43 puis N90
- **Navettes** : horaires et réservation
www.altibus.com

Pensez à réserver vos titres de transports à l'avance.