

RANDOS et Balades

QUELQUES IDÉES ...

en Savoie Mont Blanc



Savoie MontBlanc

simplement merveilleux





NUMERO RANDO	THEMATIQUE	NOM DE LA RANDONNÉE	DENIVELÉ en mètres	COMMUNE DE DÉPART	TEMPS DE MARCHÉ	REFERE CARTO	PAGES
0	RANDOS ET BALADES AUTOUR DE LA PIERRE	De Mont en Vuache	245	JONZIER - EPAGNY	4h	A3	40
1	RANDOS ET BALADES AUTOUR DES GRANDS LACS	Le Moulin de la Serpe	98	SCIEZ	2h30	C2	53
2	RANDOS ET BALADES AUTOUR DE LAC D'ALTITUDE	Lac et alpages des Plagnes	90	ABONDANCE	45 min	D2	34
3	RANDOS ET BALADES EN ALPAGES	Boucle des Mattes	830	CHATEL	4h30	D2	38
4	RANDO ET BALADES PANORAMA	Au pied du Roc d'Enfer	1100	ST-JEAN-D'AULPS	5h05	C2	27
5	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU PATRIMOINE	Pointe de Miribel	400	VILLARD	3h30	C2	58
6	RANDONNEE FRAICHEUR	Cascades d'Ardent	205	MONTROND	2h30	D2	44
7	RANDOS ET BALADES AUTOUR DE LA PIERRE	Les meulières de Vouan	229	FILLINGES	1h45	B2	41
8	RANDOS ET BALADES EN ALPAGES	Balcon la Thuile	160	LA THUILE	2h	B2	37
9	RANDO ET BALADES PANORAMA	Grand plateau des Bornes	293	MENTHONNEX-EN-BORNES	3h30	B3	29
10	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU PATRIMOINE	Hameaux de Samoëns	300	SAMOENS	2h40	D3	57
11	RANDONNEE FRAICHEUR	Circuit du fond de la combe	155	SIXT-FER-À-CHEVAL	2h15	D3	44
12	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU BOIS	Boucle de la Mandallaz	450	LA BALME DE SILLINGY	3h10	B3	48
13	RANDO ET BALADES PANORAMA	Boucle des Auges	490	THORENS-GLIÈRES	4h15	B3	28
14	RANDOS ET BALADES AUTOUR DE LAC D'ALTITUDE	Lac de Lessy	1070	GRAND-BORNAND	6h15	C3	32
15	RANDOS ET BALADES AUTOUR DE LAC D'ALTITUDE	Lac Bénit	680	MONT-SAXONNEX	4h35	C3	32
16	RANDO ET BALADES PANORAMA	Balcon nord de Chamonix	250	CHAMONIX-MONT-BLANC	2h30	D3	28
17	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU PATRIMOINE	Sentier des Vignes	116	MOTZ	1h30	A3	59
18	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU PATRIMOINE	Chapelle de Ligny	195	LIGNY	1h30	A4	55
19	RANDONNEE FRAICHEUR	Voile de la mariée	210	CHAPEIRY	2h30	B4	46
20	RANDOS ET BALADES AUTOUR DES GRANDS LACS	Boucle d'Ontex	211	ONTEX	2h	A4	53
21	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU BOIS	Tours St-Jacques	288	ALLEVÉS	1h30	B4	49
22	RANDOS ET BALADES AUTOUR DES GRANDS LACS	Boucle de Taillefer	250	DUINGT	1h15	B4	52
23	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU PATRIMOINE	Hameaux de Montmin	230	MONTMIN	2h15	B4	56
24	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU PATRIMOINE	Circuit des Murailles	150	MANIGOD	1h25	C4	55
25	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU BOIS	Roc de Nantbellet	150	SAINT-FERRÉOL	1h45	C4	48
26	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU PATRIMOINE	Sentier des Arpelières	115	CREST-VOLAND	2h	C4	58
27	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU BOIS	Sentiers eaux et forêts	180	COHENNOZ	1h30	C4	49
28	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU PATRIMOINE	Montangelier, la fosse à ours	260	FAVERGES	2h	B4	57
29	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU PATRIMOINE	Thermes de St-Gervais	230	LE FAYET (ST-GERVAIS)	1h30	D3	61
30	RANDOS ET BALADES AUTOUR DE LAC D'ALTITUDE	Lac de la Tempête	560	ARECHES-BEAUFORT	3h30	C4	33
31	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU BOIS	Vallon de Bellevaux	300	ÉCOLE-EN-BAUGES	2h30	B4	50
32	RANDOS ET BALADES AUTOUR DES GRANDS LACS	Balcon du lac d'Aiguebelette	450	NANCES	5h	A5	52
33	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU PATRIMOINE	Grottes de Mandrin	160	DULLIN	2h	A5	56
34	RANDOS ET BALADES AUTOUR DE LA PIERRE	Tannes et Glacières du Margériaz	420	AILLON-LE-JEUNE	4h30	B5	42
35	RANDONNEE FRAICHEUR	Défilé des Échelles et voie sarde	119	LES ECHELLES	1h45	A5	45
36	RANDONNEE FRAICHEUR	Sentier du Cozon	100	ENTREMONT-LE-VIEUX	1h30	A5	46
37	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU PATRIMOINE	Sentier des tours de Montmayeur	470	LA TRINITÉ	5h	B5	59
38	RANDO ET BALADES PANORAMA	Le Lac Noir / le Grand Arc	734/1204	MONTSAPPEY	4h30/7h	C5	29
39	RANDO ET BALADES PANORAMA	Tréloïd	977	DOUCY	5h30	C5	30
40	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU PATRIMOINE	Sentiers des Arts en Adret	260	HAUTECOUR	2h30	C5	60
41	RANDOS ET BALADES EN ALPAGES	Alpages de Chapieu	100	BOURG-ST-MAURICE	1h30	D5	37
42	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU PATRIMOINE	Village du Monal	240	STE-FOY-TARENTAISE	3h45	D5	61
43	RANDO ET BALADES PANORAMA	Mont Jovet	978	BOZEL	6h00	D5	30
44	RANDONNEE FRAICHEUR	Lac de la Rosière	150	COURCHEVEL	2h	D5	45
45	RANDOS ET BALADES EN ALPAGES	Alpage de Ritort	714	PRALOGNAN-LA-VANOISE	5h15	D6	36
46	RANDOS ET BALADES AUTOUR DE LAC D'ALTITUDE	Lac noir et Lac Blanc	283	BONNEVAL-SUR-ARC	6h30	E6	34
47	RANDOS ET BALADES EN ALPAGES	Alpage d'Entre deux Eaux	440	TERMIGNON	3h45	D6	36
48	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU BOIS	Vallon de l'Orgère	217	VILLARODIN-BOURGET	2h30	D6	50
49	RANDOS ET BALADES AUTOUR DE LA PIERRE	Gravures rupestres et parc archéologique	58	AUSSOIS	1h30	D6	41
50	RANDOS ET BALADES AUTOUR DU PATRIMOINE	Sentiers des Bâtisseurs	400	AUSSOIS ET AVRIEUX	4h	D6	60
51	RANDOS ET BALADES AUTOUR DE LA PIERRE	Circuit des Ardoisières	550	ST-JULIEN-MONT-DENIS	3h	C6	40
52	RANDO ET BALADES PANORAMA	Au pied des Aiguilles d'Arves	622	ALBIEZ-MONTROND	4 h	C6	27
53	RANDOS ET BALADES AUTOUR DE LAC D'ALTITUDE	Lac des Cerces	612	VALLOIRE	4h30	C7	33
54	RANDOS ET BALADES AUTOUR DE LA PIERRE	Sentier du granit	127	CHAMONIX MONT-BLANC	2h	D3	42
55	RANDOS ET BALADES EN ALPAGES	Les Alpages d'Araches	200	ARACHES	2h	C3	38

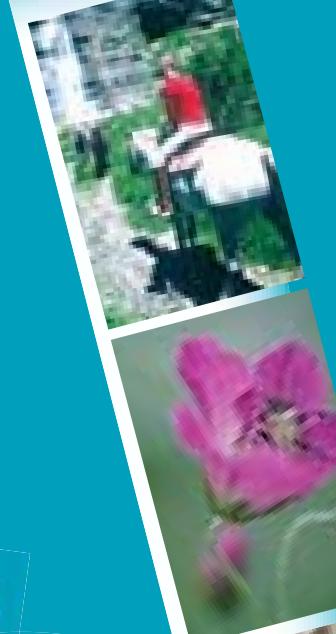
Dans cet univers, on touche le merveilleux

Des rives des grands lacs de plaine aux plus hauts sommets, en passant par l'étage des alpages, dame nature est d'une générosité extraordinaire.

du printemps à l'automne, tout est là, à portée de main

En toile de fond les neiges étincelantes du Mont-Blanc ou des glaciers de la Vanoise. Mais aussi une flore colorée et une faune sauvage, toujours protégées par l'homme.

Des torrents et cascades, des lacs d'altitude, des sentiers thématiques et pédagogiques racontent le patrimoine de la montagne ou la vie des hommes qui l'ont façonnée... Sentiers balisés à toutes les altitudes, tours de légende, panoramas à couper le souffle, forts alpins, cirques montagneux, refuges gardés, goûters à l'alpage, dégustation de produits du terroir... La découverte, l'évasion, l'étonnement, le plaisir sont sur et au bout du chemin : à vous de choisir le vôtre et de mettre un pied devant l'autre, à votre rythme.



Savoie Mont Blanc : un jardin extraordinaire, pour s'émerveiller...

POUR TOUS, À TOUTES LES ALTITUDES



PETIT SOMMAIRE

Mieux comprendre nos territoires	page 6
Les espaces préservés en Savoie Mont Blanc	page 7
Une montagne d'activités	page 8
Savoir vivre en refuges	page 10
Les sentiers de Grande Randonnée	page 11
Quelques tours	page 12
Les 11 commandements du randonneur	page 24
Randonner avec des enfants	page 25
Bien suivre le balisage	page 25
Les contacts utiles	page 26
Quelques randonnées	page 62
Randonnée et météo	page 64
Quelques conseils utiles	
Les refuges	

Du nord au sud,

la lecture des paysages en Savoie Mont Blanc se fait aisément par territoire.

Avec des particularités, un environnement, une histoire, une architecture propres....



GENEVOIS, ALBAÏNAIS, HAUT-RHÔNE, VAL DES USSES : roi du Genevois, le Salève aux éperons calcaires est parcouru par la Route des Crêtes qui permet de découvrir un panorama à 360°. On peut suivre la campagne au fil du Rhône, du Fier, des Usses et du Chéran. Elle mène au « grenier » de la Haute-Savoie, terre de cultures, fermes, maisons fortes et terroir d'un vin blanc typique : la Roussette.

AUTOUR DU LAC D'ANNECY : Annecy et son lac aux eaux turquoises sont encadrés par la Tournette, le col de la Forclaz, le Semnoz, les Dents de Lanfon et le Mont Veyrier. La réserve du bout du lac à Doussard est un remarquable témoin de l'évolution des milieux humides. La réserve naturelle du Roc de Chère à Talloires offre des points de vue remarquables sur le lac et la flore y est époustouflante !

BORNES, ARAVIS : c'est le massif où il fait bon vivre, qui s'étend du Plateau des Glières, haut lieu de la Résistance aux cols de la Colombeière et des Aravis. Forêts d'épicéas, exploitation du bois, alpages et élevages de vaches dont le lait sert à fabriquer le Reblochon donnent un air chaleureux à ce massif parsemé de fermes et chalets. De la Pointe Percée au Charvin, la chaîne des Aravis s'étire entre Savoie et Haute-Savoie.

AIX-LES-BAINS, LAC DU BOURGET, CHAUTAGNE, AVANT PAYS SAVOYARD : en îlesièvre du Rhône, l'Avant Pays Savoyard est une campagne bucolique qui oscille entre plaines et collines, parsemée de coteaux à vignes. Le Lac du Bourget offre des rivages chatoyants et romantiques à Aix-les-Bains, ville thermale labellisée « France Station Nautique ». Le lac a gardé une côte sauvage où se reflètent les montagnes boisées de la Dent du Chat et la belle Abbaye d'Hautecombe. Au nord, en empruntant le canal de Savières, c'est l'échappée vers la Chautagne, réputée pour sa gastronomie et ses vins.

MASSIF DES BAUGES : ce massif préalpin surplombe le lac du Bourget d'où les plus belles vues se situent au Revard. Avec le parc Naturel régional des Bauges, il possède encore une vocation pastorale avec la production fermière de fromages de montagne (tomme et vacherin) et une tradition artisanale avec « l'argenterie des Bauges », couverts de table et ustensiles de cuisine en bois tourné. Plusieurs sites promettent de belles escapades : le plateau du Revard, les clairières de la Féclaz ou le vallon de Bellevaux.

CHARTREUSE, COMBE DE SAVOIE, VAL GELON : le Parc Naturel Régional de Chartreuse et le massif du même nom sont un joyau de verdure enserré dans un bastion calcaire. Il est émaillé de forêts, plateaux d'alpage, vallons. Il abrite aussi le Monastère de la Grande Chartreuse.

LE CHABLAISS, PORTES DU SOLEIL, LÉMAN, ALPES DU LÉMAN : les rives du lac Léman sont bordées de ports, côteaux et prairies. Un peu plus haut, la campagne multicolore rejoint les montagnes des Portes du Soleil et de la vallée d'Abondance. Les villages de bergers ont gardé leurs fermes et chalets traditionnels et le savoureux fromage d'Abondance.

FAUCIGNY, GRAND MASSIF, VALLÉE DE L'ARVE, GIFFRE : les montagnes douces du Faucigny sont les prémisses du Giffre et du Grand Massif, qui culminent à 3096 m avec le Buet. Large vallée fertile, cirques glaciaires, cascades, torrents, gorges... Ce sont les Alpes dans toute leur splendeur avec des trésors uniques : le Cirque du Fer à Cheval, le désert de Platé au relief karstique...

PAYS DU MONT-BLANC : si ses sommets et ses ascensions sont mythiques, le berceau de l'alpinisme permet aussi de marcher au cœur d'un univers qui s'étage de 500 à 4810 m d'altitude. Vallons, forêts, alpages, lacs, aiguilles granitiques, sommets de schiste cristallin, des glaciers – dont la Mer de Glace – et 4 réserves naturelles sont au cœur de 14 villes et villages à découvrir !

BEAUFORTAIN, VAL D'ARLY : les villages sont accrochés à la pente couleur « émeraude » et les lacs de barrage ajoutent une touche de bleu profond à ce paysage. Les alpages sont étages sur tout le versant adret. Le Beaufortain priviliege l'élevage laitier. C'est ici qu'est produit le Beaufort, « prince des Gruyères ». Le Val d'Arly, aux jolis chalets fleuris, est le trait d'union entre la Savoie et le Pays du Mont-Blanc. Depuis les crêtes, le Mont-Blanc est souvent en perspective sur l'horizon.

TARENTAISE : au confluent des vallées et torrents de la Tarentaise, il y a toujours un vallon discret, un versant oublié... pour retrouver la montagne au naturel. Puis la bien nommée Haute-Tarentaise conduit le randonneur aguerri vers la haute montagne, entre Beaufortain cimes italiennes et Vanoise. Ici, le Parc National de la Vanoise offre les merveilles de ses vallées sauvages, de ses glorieux sommets comme la Grande Casse, le Mont-Pourri ou le sommet de Bellecôte.

MAURIENNE : d'un côté, Maurienne et Haute-Maurienne sont bordées de montagnes peu connues. La haute vallée est particulièrement riche d'une histoire épique avec des villages de tradition et la quintessence des paysages alpins : Bonneval-sur-Arc, Valloire, Albiez-Montrond... De l'autre côté, se profile le Parc National de la Vanoise, avec les glaciers étincelants de Chasseforêt, l'Arpont, le Pelve, les Aiguilles d'Arves ou le Génepy... C'est le paradis de la randonnée avec une faune et une flore fabuleuses à observer !

Les espaces protégés

SAVOIE MONT BLANC : DES ESPACES MERVEILLEUSEMENT PRÉSERVÉS

Avec un parc national, 2 parcs naturels régionaux et 16 réserves naturelles : un des plus beaux territoires préservés de France... pour le plus grand bonheur des randonneurs :

LES RÉSERVES NATURELLES DE SAVOIE

La Grande Sassière, la Baillietaz, Tignes, Les Hauts de Villaroger, Plan Tuéda, La Sache, Les Hauts Plateaux de Chartreuse

LES RÉSERVES NATURELLES DE HAUTE SAVOIE

Sixt-Fer à Cheval, Passy, Aiguilles Rouges, Les Contamines-Montjoie, Carlayevron, Vallon de Bérard, Roch de Chère, Bout du Lac d'Annecy, Delta de la Dranse

LE PARC NATIONAL DE LA VANOISE

Créée en 1963 pour sauvegarder le bouquetin, la Vanoise est jumelée avec son voisin italien, le parc national du Gran Paradiso. Avec 125 000 hectares protégés, c'est la plus grande réserve d'Europe occidentale. Il compte 107 sommets à plus de 3000 mètres. Sa faune : bouquetin, chamois, marmotte, hermine, campagnol des neiges, aigle royal, gypaète barbu, hibou grandduc, tétras-lyre, grenouille rousse... Peu de forêts, des alpages et 1 200 espèces végétales comme l'edelweiss, le sabot de vénus qui est une orchidée, le mélèze...

Tel : 04 79 62 30 54

Site www.vanoise.com

LE PARC NATUREL RÉGIONAL DU MASSIF DES BAUGES

regroupe 1300 espèces végétales, 150 espèces d'oiseaux nicheurs, 9 espèces d'amphibiens qui sont le signe évident d'un territoire exceptionnel de diversité. La nature dans les Bauges a toutes les allures d'un véritable trésor, avec ses légendes, ses secrets et ses joyaux, tels le Cyclamen, la Potentille du Dauphiné, la Rosalie des Alpes ou l'Aigle royal.

www.parcdesbauges.com

Tel 04 79 54 86 40

LE PARC NATUREL RÉGIONAL DE CHARTREUSE priviliege la préservation des espaces naturels. En la matière, par sa diversité de milieux au patrimoine inestimable, elle est source d'émerveillement aussi bien pour les naturalistes confirmés que pour les novices. Ecoute nocturne de brame des cerfs en automne, observation d'un champ de sabots de vénus au printemps, lynx, chamois, nigrigelles roses, chouettes chevêchette ou tétras-lyre ne sont que quelques exemples de sa diversité.

Tel : 04 76 88 75 20

Site : www.parc-chartreuse.net

POUR EN SAVOIR PLUS
www.savoie-mont-blanc.com

N°Indigo 0820 00 73 74

Numeró Indigo tarif France Métropolitaine 0,118 € TTC la minute

Savoie Mont Blanc : une montagne d'activités en été !

Ici les associations les plus inattendues sont possibles. La montagne rime avec multi-activités. Laissez-vous tenter et composez des séjours colorés, ludiques et bien remplis. Dans les airs, sur l'eau ou sur terre, il y a mille façons de découvrir ce merveilleux territoire. Vous êtes plutôt golf... ou parapente... ou les deux... Ici, ce n'est pas un problème. Et en prime, on vous offre le paysage !



Dans l'eau :

Autour des lacs d'Annecy, du Bourget, du Léman et d'Aiguebelette : tous les loisirs nautiques et des croisières, comme à la mer....

Aix-les-Bains/Lac du Bourget et Thonon-les-Bains font parties du cercle très fermé des stations labellisées « France Station Nautique ». Toutes les activités nautiques sont proposées dans les villes et villages bordant les lacs Léman et du Bourget : natation, voile, ski nautique, planche à voile, pêche, location de bateaux, plongée, wake-board, kite-surf, voilier habitable, aviron, canoë-kayak.... N'oublions pas les 25 belles plages surveillées qui bordent les 4 grands lacs de Savoie Mont-Blanc.

La fraîcheur des sports d'eau-vives

L'eau, partout présente, permet au plus chaud de l'été de pratiquer les activités vivifiantes, ou tout simplement rafraîchissantes en eaux-vives. Des sites majeurs, comme les rivières de la Dranse et du Giffre en Haute-Savoie et l'Isère et le Doron de Bozel en Savoie proposent toute la palette avec un encadrement professionnel : rafting, nage en eau-vive, hot-dog, canyoning, canoë-raft, canoë-kayak....

Le bien-être et la remise en forme

Connaissez-vous les vertus de l'eau de montagne ? On en connaît les bienfaits thérapeutiques depuis longtemps et aujourd'hui on l'utilise pour tout simplement vous garder en forme.

Evian-les-Bains, Thonon-les-Bains, Aix-les-Bains, Brides-les-Bains, Challes-les-Eaux, Salins-les-Thermes, Saint Gervais les Bains : 7 stations thermales proposent des soins bien-être et remise en forme. Toutes ces villes d'eaux sont synonymes de détente et de ressourcement.

De nombreux hôtels en montagnes disposent de spas, hammams, jacuzzi, masseurs...



Dans l'air :

En Savoie Mont Blanc, observer le vol d'un aigle peut prendre la journée... surtout si vous essayez de l'imiter ! Toutes les disciplines du vol libre et de l'aviation sont présentes et des professionnels attentifs et soucieux de votre sécurité vous accompagnent dans votre progression. Découvrez les pics, les aiguilles, les dômes, les lacs, les vallées d'en haut ! Parapente, delta-plane, ULM, vols en montgolfière, sauts en parachute, survols touristiques en avion ou hélicoptère...

Sur terre :

VTT et cyclotourisme : du débutant au freerider accompli !

Des sentiers VTT, des boucles, des événements, l'actualité à deux roues prend ses quartiers d'été. Un peu partout, en été, vous avez accès aux sommets. Souvent, les télésièges vous y transportent. Vous avez alors le choix entre des sentiers, des boucles aux panoramas majestueux et de belles descentes. Quelques spots : les Gets, Flumet Val d'Arly, le Bike Park à Tignes, Vallore Galibier, Le Semnoz...

Côté cyclotourisme, les grands cols alpins, Aravis, Colombière, Iséran, Galibier, Cormet de Roselend..., la Route des Grands Cols, permettront à ceux qui en rêvent, de se mesurer à des grimpe mythiques.

Le golf :

Des bords de lac aux parcours en altitude, le golf se pratique dans un environnement tout simplement merveilleux.

Le tourisme équestre

En Savoie, sur 1200 km de sentiers balisés, chaque massif offre une gamme de paysages aussi diversifiés qu'exceptionnels. Unique en France, 3 stades de T.R.E.C. (Technique de Randonnée Équestre de Compétition) permettent de vous perfectionner à l'équitation d'extérieur. En Haute-Savoie, les centres équestres proposent initiation et randonnées équestres à toutes les altitudes. Partout des gîtes équestres vous accueilleront, certains proposant une pension pour chevaux.

POUR EN SAVOIR PLUS
www.savoie-mont-blanc.com

N°Indigo 0820 00 73 74

Numeró Indigo tarif France Métropolitaine 0,118 €TTC la minute

Savoir vivre en refuge

Avant de partir en refuge	Je contacte le gardien à l'avance pour réserver mon séjour. Je me renseigne sur l'accueil des enfants, les conditions météo, l'accès et l'ouverture du refuge. J'emporte ma lampe frontale et des vêtements chauds de rechange. En moyenne montagne, inutile d'apporter un sac de couchage mais un drap sac appelé encore sac à viande (en vente en magasins de sport ou coudre deux draps ensemble). Des couettes, ou couvertures et oreillers sont fournis. Certains refuges louent des draps ou les vendent.
Le gardien de refuge est-il un hôtelier ?	Il a un rôle d'accueil, certes. Il fait généralement très bien la cuisine. Mais il est de coutume d'aider à débarrasser la table, à ranger son couchage par exemple, et de se plier à des règles collectives comme les horaires de repas (ambiance conviviale assurée !). Le gardien est aussi et surtout un précieux conseiller en matière de randonnée, de montagne et souvent un merveilleux (ra) conteur d'histoire.
Dans le refuge	À mon arrivée je me présente au gardien. Je me déchausse en rentrant, j'utilise des chaussons (fournis par vos hôtes)... C'est plus propre et tellement plus confortable et je range mes affaires. Je respecte les horaires fixés par le gardien. Pour le bien de tous, le refuge est un espace non-fumeur.
Est-ce que tout le monde dort ensemble ?	Tous les cas de figure existent, mais la tendance est de plus en plus aux chambres de 4 voir 2 personnes, plutôt qu'à dortoirs. Des «espaces ronfleurs» se créent également. Les «boules Quiès» restent une solution à toute épreuve !
Le téléphone	Suivant les opérateurs le GSM passe. Le téléphone du refuge est réservé à un usage privé (secours-réservations-renseignements).
L'électricité	La faible production d'électricité solaire ne permet pas de recharger les téléphones portables, les caméras, etc.
La chasse au gaspillage Prendre une douche est un luxe, je ne vide pas la réserve d'eau et de gaz. En refuge, je ne jette pas n'importe quoi dans les WC. Je descends mes déchets.	
En montagne, je me renseigne sur les conditions de bivouac et de pique-nique. Dans tous les cas, je respecte la nature.	



LE CHIEN « PASTOU »

Les chiens « PASTOU » sont des chiens de protection de troupeau de moutons. Ils sont souvent plusieurs si le troupeau est important. Le « PASTOU » fait partie du troupeau avec lequel il vit. Sa mission est de chasser les intrus (animal sauvage, chien en liberté, humain). A votre approche, le chien vient vous flairer pour vous identifier. Ensuite il regagne son troupeau. S'il vous trouve trop près, il peut tenter de vous intimider.

- Si vous croisez un troupeau de moutons, contournez le largement
- A l'approche du « PASTOU », gardez votre calme, évitez les cris et les mouvements brusques. Une attitude passive doit le rassurer.
- Méfiez-vous de comportements qui peuvent vous sembler anodins (essayer de caresser, de nourrir, de prendre en photo, le « PASTOU », un mouton, un agneau...) les chiens de protection peuvent les interpréter comme une agression.
- Si votre chien de compagnie est autorisé dans la zone que vous fréquentez, il doit être fermement tenu en laisse. Vous éviterez ainsi une intervention dissuasive des « PASTOU ».

Les sentiers de Grande Randonnée : l'itinérance dans toute sa splendeur

En Savoie Mont Blanc, il y a mille façons de tourner autour des sommets et de se promener à portée de main des grands mythes. Cols d'altitude, sentiers hauts perchés : vous trouverez toujours un chemin qui vous transporte au pied des aiguilles, des pics et des sommets. Les sentiers de Grande Randonnée, chemins d'itinérance par excellence permettent une découverte approfondie des massifs savoyards.



LE GR®TMB

LE TOUR DU MONT-BLANC : MYTHIQUE !

« Du haut de ses 4810 mètres, le Mont-Blanc vous fait signe. Son sommet est couronné par une masse de nuages ? On dit qu'il met son bonnet : il promet la tempête. Une traînée nébuleuse forme deux oreilles immenses qui s'étendent vers l'est ? Le Mont-Blanc à l'âne : les nuages et la pluie ne vont pas tarder. La neige de la cime est soufflée par le vent ? Il fume la pipe : un grand vent va bientôt se lever. Observez bien la montagne et faites en le tour en prenant votre temps » (Georges Hyvernat)

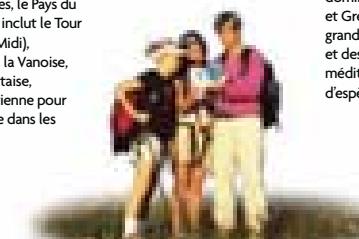
LE GR®

DU LÉMAN À LA MÉDITERRANÉE,

avec ses variantes, est une des plus belles itinérances à travers les Alpes. En Savoie Mont Blanc, au départ de Saint-Gingolph, il sillonne le Chablais, le Giffre, les Aiguilles Rouges, le Pays du Mont-Blanc (il inclut le Tour des Dents du Midi), le Beaufortain, la Vanoise, la Haute-Tarentaise, la Haute-Maurienne pour rallier Névache dans les Hautes Alpes.

LE GR® 65

GENÈVE - LE PUY-EN VELAY, chemin de Saint-Jacques de Compostelle part des rives du Léman, vers l'Albanais, la Chautagne, et l'Avant-Pays Savoyard jusqu'à Yenne.



LE GR 9®

CHARTRUSE part de Culoz dans la vallée du Rhône et se dirige vers le sud en montant peu à peu dans le massif de Chartreuse. A la jonction des Alpes et du Jura, ce massif offre ses majestueux remparts calcaires qui dominent Chambéry, Voiron et Grenoble. Il recèle une grande variété de paysages et des espèces végétales méditerranéennes à côté d'espèces arctiques.

LE GR 96®

PRÉALPES DE HAUTE SAVOIE. De Samoëns et du Haut-Giffre, il s'étire jusqu'aux Bauges où il pénètre dans le Parc Naturel Régional. Il traverse le désert de Platé, saute sur la vallée de l'Arve, franchit le Plateau des Gières entre sillons du Bonne et du Fier, fait le tour de la chaîne des Aravis. Il descend alors vers le lac d'Annecy...



GR 65 CHEMIN DE SAINT JACQUES DE COMPOSTELLE TRAVERSÉE EN 3 JOURS



Saint-Jacques de Compostelle était un simple lieu de culte régional en mémoire de l'apôtre du Christ puis, au Moyen-âge il devient l'aboutissement du plus grand pèlerinage d'Occident.

La foi motiva les premiers pèlerins appelés « les jacquets », ensuite, au cours des siècles le chemin de Saint-Jacques devint un prétexte à l'aventure, une invitation au voyage, un moyen pour se retrouver soi-même.

La Haute-Savoie possède 52 des 1854 kilomètres de chemin menant à Saint-Jacques-de-Compostelle.

COMMUNES : Archamps,

TERRITOIRE : Genevois Haut-Savoyard

ACCÈS VOITURE ET PARKING :

Annemasse – Archamps : 14 km
Depuis Annemasse utiliser la N206 en direction de l'autoroute A40 « Genève, Lausanne », prendre la sortie n°13.1 « Parc d'Affaire International ». Rejoindre le lieu-dit « Les combes » le long de la RN 206 entre le Village de « Lathoy » et « Archamps ». Repérer le chemin des « Crêts d'Acié ». C'est là que débute la partie française du Chemin de St-Jacques de Compostelle/GR 65.

TYPE D'ITINÉRAIRE : Traversée

PÉRIODE CONSEILLÉE : du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : GR rouge et blanc, balisage départemental et coquille St-Jacques, jaune sur fond bleu

CARTO : IGN Top 25 n°3430OT Mont-Saleve/Saint-Julien-En-Genevois/Annemasse
IGN Top 25 n°3330OT Bellegarde-Sur-Valserine/Foët Crêt D'eau
IGN Top 25331OT Rumilly/Seyssel/Le Grand Colombier

ÉTAPES

HÔTELS À ST-BLAISE, AU COL DU MONT SION

Office de tourisme de St-Julien :
04 50 04 71 63

GÎTE DE L'ESPÉRANCE

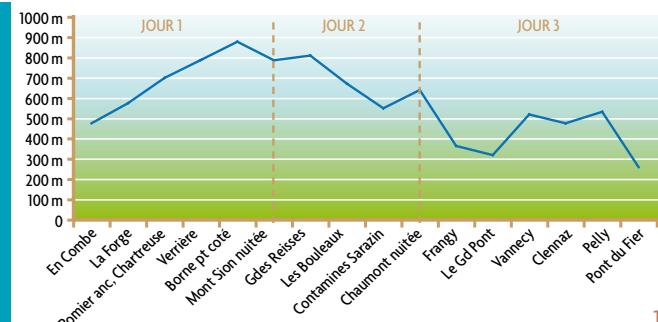
74270 Chaumont
Tél. : 04 50 32 27 49
Tél. : 04 50 32 23 99

HÔTELS À SEYSEL

Office de Tourisme de Seyssel :
04 50 59 26 56

Contact OT : Saint Julien
Tel : 04 50 04 71 63
Site : www.tourisme-genevois.fr

ITINÉRAIRE



JOUR 1

Les combes au Col du Mont Sion

Le lieu-dit « les Combes » est la porte d'entrée française et haut-savoyarde du GR 65 qui débute à la Cathédrale Saint Pierre de Genève en Suisse pour se diriger vers la frontière française dans la partie Est de la commune de Saint-Julien-en-Genevois où l'on trouve la première signalétique du GR 65.

Monter par la route en goudron, puis en graviers qui vous conduit, en passant derrière le Parc d'Affaires International, à une route que vous suivez sur la droite via Lathoy en direction de Neydens. Passer au dessus de l'autoroute par une passerelle et suivre la large piste empierrée. Ce parcours en plaine offre de beaux points de vue sur le Salève à gauche et le Jura derrière vous.

Suivre Verrières, puis Beaumont. A l'église de Beaumont, prendre direction de Jussy, continuer jusqu'aux Crêts, porte d'entrée du domaine de la Chartreuse de Pomier, poursuivre le chemin pour traverser les bâtiments de la Chartreuse, rejoindre la route. Longer les contreforts du Salève, en surplombant les vergers.

Suivre cette piste à droite (balise) et, après être passé par un secteur bien dégagé ménageant un beau point de vue, rejoindre la route au niveau du cimetière de St-Blaise. Suivez le chemin pour atteindre le Col du Mt Sion. Nuitée.

Jussy et son superbe alignement de poiriers marquant l'entrée du village. Des vergers de variétés traditionnelles sont encore nombreux dans le secteur.
A ne pas rater la Maison du Salève, lieu d'exposition sur la montagne du Salève : centre d'interprétation, elle présente la relation inscrite dans l'histoire et la géographie de l'homme et du massif (exposition permanente, temporaire, boutique, salle hors sacs...).

JOUR 2

Col du Mont Sion à Chaumont

Altitude de départ : 785 m
Altitude point culminant : 815 m
Dénivelé + : 420 m

Durée totale du parcours : 4h20
hors temps de pause

Du col du mont Sion, partir à gauche de la route (de l'autre côté du « Hameau du Père Noel ») pour emprunter la piste montante, prendre la direction du village de Charly. Le GR 65 devient commun avec le GR « Balcon du Léman ». De beaux points de vue sur les massifs du Vuache, de la Mandallaz. A Charly, faites un petit détour (5 min) pour aller voir la Chapelle St-Jacques. Suivre la direction de la Croix de la Biche, chez Grésat, la Motte et entrer dans Chaumont. A Chaumont : cascade de l'Arbannaz et les ruines restaurées de l'ancien Château, démantelé en 1616 par Henri 1^{er} de Genevois-Nemours. Grâce à sa situation géographique, Chaumont avait au Moyen-âge le statut de ville et place forte. Rejoindre le gîte de Chaumont, poursuivez à droite en montée. 10 min. Nuitée.

De nombreux passages bien dégagés permettent d'avoir une vue d'ensemble sur « l'avant pays savoyard ».

JOUR 3

De Chaumont à Pont de Fier

Altitude de départ : 560 m
Altitude point culminant : 540 m
Dénivelé + : 380 m

Durée totale du parcours : 6h05
hors temps de pause

Le chemin vous conduisant à Seyssel possède des points de vue intéressants sur la Montagne des Princes, le Grand Colombier et les méandres du Rhône. Ne manquez pas d'apprécier les quelques belles maisons dans les deux hameaux des Côtes. Goutez avec modération le vin blanc sec de Seyssel tranquille ou mousseux, il bénéficie d'une Appellation d'Origine Contrôlée depuis le 11 Février 1942. Le vignoble d'environ 60 ha est situé sur les communes de Seyssel (Ain), Seyssel (Haute-Savoie) et Corbonod. Ce vignoble remontera au 11^e siècle. Les cépages blancs sont : roussette de Savoie (aussi appelé altesse), chasselas et molette.

De la route, descendre par la piste jusqu'au virage de « Vers Rosset ». Partir à droite pour pénétrer au pays de la Roussette de Frangy, vin blanc local. De l'église de Frangy, traverser les Usses en direction de Desingy. Traverser Champagne, Tagny, Vanney, Pelly, les côtes d'en Haut et arriver à Seyssel. De Seyssel, suivre la voie verte le long du rhône jusqu'au pont du Fier.

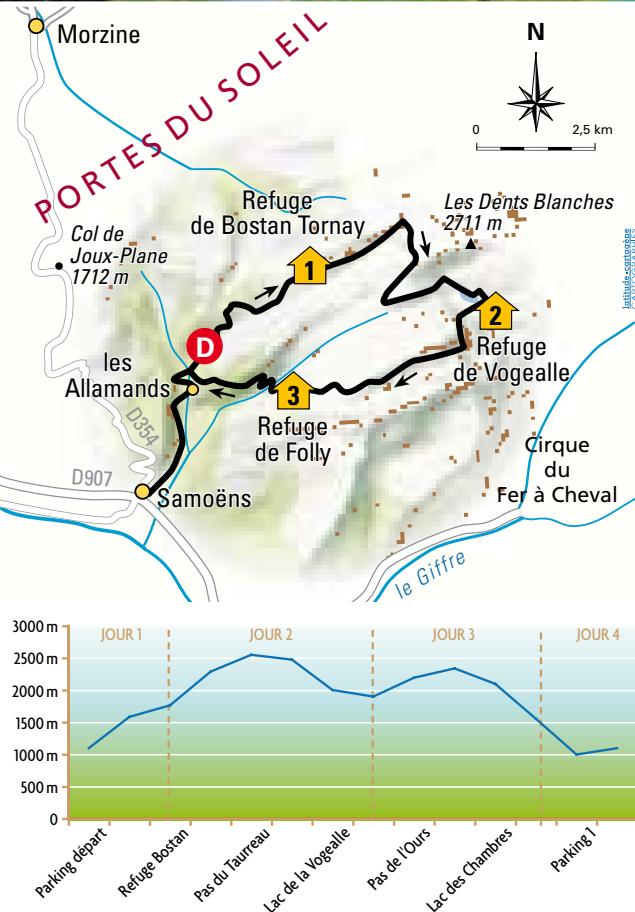
REMARQUE : Frangy possède de nombreux commerces (alimentation, pharmacie, banques...). Seyssel a la particularité d'être « coupée » en 2 par le fleuve Rhône. D'un côté de sa rive la Haute-Savoie, de l'autre l'Ain.

Beaucoup de diversité dans des paysages rencontrés tout au long de ce parcours, jusqu'au point d'orgue : le point le plus bas du département de la Haute-Savoie : les berges du Rhône à Seyssel : 260 m.



MINI TOUR DES DENTS BLANCHES EN 4 JOURS

Le tour des Dents Blanches est un itinéraire de caractère, aux paysages sauvages, pour marcheurs expérimentés, sachant s'orienter en montagne : certains passages techniques s'approchent de la haute-montagne. Ce parcours est à éviter en tout début de saison, des névés persistants pourraient rendre votre progression périlleuse. Nous vous proposons un parcours sur les versants français, mais si vous le souhaitez, l'itinéraire se prolonge aussi en Suisse.



COMMUNE : Sixt-Fer-à-Cheval

TERRITOIRE : Grand Massif

ACCÈS VOITURE ET PARKING :

Cluses – Les Allamands : 24 km
Depuis Cluses, prendre la D 902 en direction de Taninges. Traverser Taninges. A la sortie de Taninges prendre la D 907 via Samoëns puis monter en direction du hameau des Allamands. Parkings possibles suivants les places disponibles. Avant et après les Allamands.

TYPE D'ITINÉRAIRE : Itinérance

PÉRIODE CONSEILLÉE : du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : GRP, Balise départemental

CARTO : IGN Top 25 n°3530ET Samoëns/Haut-Giffre

REFUGES

REFUGE DE BOSTAN-TORNAY 1763m

Tél. : 04 50 90 94
Tél. : 04 50 45 09 74
Tél. : 06 23 84 70 80
Web : www.Bostan.free.fr

REFUGE DE LA VOGEALLE 1901 m

Tél. : 06 60 16 27 55
Tél. : 04 50 89 77 59

REFUGE DE FOLLY 1574 m

Tél. : 04 50 90 10 91
Tél. : 04 50 89 42 71
Tél. : 06 86 12 04 15



JOUR 1

Des Allamands (Samoëns) au Refuge de Bostan-Tornay

Depuis le dernier parking, après le hameau des Allamands, prendre à droite le chemin de Grande Randonnée de Pays (GRP) « tour des Dents Blanches », que vous ne quitterez plus. Au carrefour du « plan », continuer tout droit en direction du refuge de Bostan-Tornay. La piste grimpe en lacet, traversant forêt puis alpages, passe devant les chalets de Bostan. Vous cheminez entre les Dents d'Oddaz et l'Avoûille pour arriver sur un replat où se situe le refuge de Bostan-Tornay.

L'itinéraire court permet une bonne mise en jambe pour cette première journée. Bon plan : découvrir le Col de la Golèse situé au dessus du refuge à : 30 minutes de marche. Revenir sur vos pas et emprunter le sentier partant à droite en direction du Col. Vue imprenable sur les Terres Maudites, le Refuge de Golèse, les Vallées du Giffre et de Morzine. La tête de Bostan à droite du Col, est accessible en 2h50.

JOUR 3

Du refuge de la Vogealle au Refuge de Folly (1574 m)

Du refuge de la Vogealle, reprendre l'itinéraire de la veille en direction du lac. Après un ressaut, prendre le sentier de gauche en direction du « refuge de Folly » par le lac des Chambres » montant au Pas de l'Ours. Le sentier serpente, passe près d'une cascade et débouche sur le Vallon de la Vogeallette puis celui des Chambres (enneigé toute l'année). Arrivé près du lac, rester bien à droite pour prendre l'itinéraire équipé d'un câble qui s'élève au dessus de la glace et des eaux bleu turquoise. Après un replat le sentier descend rapidement, traverse le torrent des eaux froides, passe un pierrier puis une pente herbeuse et vous voilà arrivé au Refuge de Folly.

Etape difficile de par le passage aérien et technique du Pas de l'Ours : terrain schisteux et glissant, névés persistants tout au long de l'année dans la combe des Chambres. Les Battons de marche sont un plus pour aider à l'équilibre et à la progression.

JOUR 2

Du refuge de Bostan-Tornay au Refuge de la Vogealle par le Col de Bostan

Du refuge de Bostan-Tornay, remonter la combe des Verdets en direction du Col de Bostan. Vous traversez un paysage minéral, passez le lac de Verdets sur votre droite. Au Col de Bostan, 2 possibilités s'offrent à vous : la partie suisse des Dents blanches ou notre itinéraire côté Français allant au refuge de la Vogealle. Au col, passez la Golette de l'Oule, puis le Pas du Taureau équipé de chaîne via le Col du Taureau. Prudence.

Prendre ensuite la direction du refuge de Folly par une sente à droite, atteindre un plateau puis suivre une arête herbeuse descendant la Combe de Praz Riant, Atteindre le lieu-dit « la Combe aux Puaires ». Laisser la direction du Refuge de Folly et se diriger vers le refuge de la Vogealle, via le Lac du même nom, en suivant sa rive gauche.

Quelques passages vertigineux, aériens demandent un pied alpin et de pratiquer cet itinéraire dans de bonnes conditions météorologiques.

JOUR 4

Du refuge de Folly aux Allamands

Depuis le Refuge de Folly, laisser à gauche la Tête du Fer à Cheval et descendre dans la forêt, passer le torrent des « Landes Rau », passer une passerelle « Pont des Barbes ». Arrivé à un carrefour, prendre le chemin de droite, en sous bois pour atteindre la Dalle du Tuet (site d'escalade) puis un passage câblé vous permettra de suivre le sentier à flanc de montagne. Le paysage s'adoucit, traverse le hameau des Crêts puis regagner le parking de départ.

Comme sur l'ensemble de ce tour, vous rencontrerez encore quelques passages câblés et un sentier à flanc de falaise. Cet itinéraire sera rendu glissant par temps de pluie. Prudence.

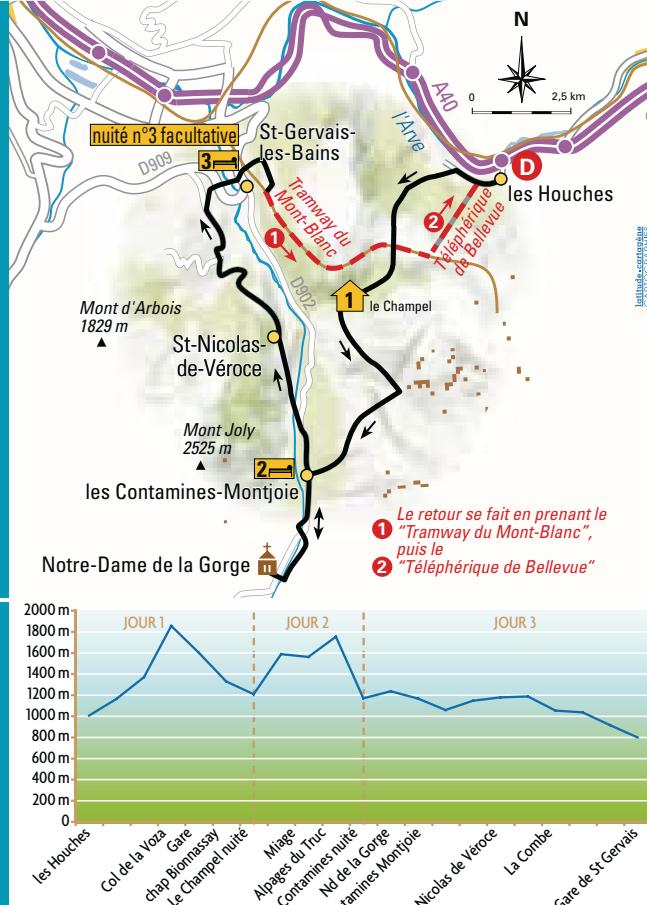


PAYS DU MONT-BLANC ENTRE LA DES CONTAMINES-MONTJOIE ET LE SENTIER

Nous vous proposons un parcours original, partant des Houches, passant par la Réserve Naturelle des Contamines-Montjoie, empruntant le sentier du baroque, se terminant par l'utilisation de l'étonnant Tramway du Mont-Blanc et le téléphérique de Bellevue pour regagner votre point de départ. Cet itinéraire chemine sur des portions du tracé mythique du Tour du Mont-Blanc. Il semblerait d'ailleurs qu'Horace-Bénédict de Saussure, naturaliste et scientifique genevois fut l'un des premiers à avoir parcouru le Tour du Mont-Blanc (TMB), en 1767, bien avant que celui-ci ne soit tracé et cartographié !

Le TMB est distant d'environ 150 km, 200 avec ses variantes officielles il s'effectue, dans son intégralité entre 8 et 10 jours, un peu plus avec les variantes. Il passe en France, en Italie et en Suisse.

Les points culminants : itinéraire normal :
Grand Col Ferret 2537 m, Testa Bemada 2534 m, Le Brévent 2525 m.
Variantes : Col des Fours 2716 m, Fenêtre d'Arpette 2665 m.



RÉSERVE NATURELLE DU BAROQUE EN 3 JOURS

JOUR 1

des Houches à Champel

ALTITUDE DE DÉPART : **992 m**

ALTITUDE POINT CULMINANT : **1672 m**

DÉNIVELÉ + : **869 m**

DURÉE TOTALE DU PARCOURS : **3h30**
hors temps de pause

Depuis les Houches, prendre la direction du téléphérique de Bellevue par le GR5. Gagner le lieu-dit « les Trabets » pour suivre le sentier à droite en direction du Col de la Voza (buvette, casse-croûte). Au Col, le paysage s'ouvre sur la vallée de l'Arve, les Contamines-Montjoie, le massif des Aravis, les Aiguilles Rouges se dévoilent... Traverser la voie du Tramway du Mont-Blanc pour partir légèrement à droite en direction de « Les Maisons », « les Bétières », « Bionnassay » et sa petite chapelle, puis « Les Champel » où vous passerez la nuit.

Cette première journée offre de très beaux points de vue sur les glaciers du massif du Mont-Blanc, l'Aiguille Verte, et l'Aiguille du Goûter etc. Champel est un petit hameau situé à 1200 m dans un écrin de verdure, dominé par les glaciers des Domes de Miage.

JOUR 2

Le Champel via Notre-Dame-de-la-Gorge – Les Contamines-Montjoie.

ALTITUDE DE DÉPART : **1196 m**

ALTITUDE POINT CULMINANT : **1751 m**

DÉNIVELÉ + : **949 m**

DURÉE TOTALE DU PARCOURS : **4h**
hors temps de pause

Depuis Le Champel, prendre l'itinéraire du « Tour du Mont-Blanc » en direction des Chalets de Miage. Ce joli sentier domine les Gorges de Gravuz. Prudence. Prenez le temps de visiter le petit hameau de Miage. Laisser le Col du Tricot à gauche et continuer en direction des Chalets du Truc, à droite le Mont du même nom. Truc en toponymie désigne d'ailleurs un sommet arrondi. Continuer via « les Granges de la Frasse » pour descendre aux Contamines-Montjoie par le sentier le plus direct. Atteindre la D902, prendre à gauche et la suivre sur 500m. Emprunter le pont et longer alors le torrent du Bon Nant en direction de Notre-Dame-de-la-Gorge. Vous êtes sur le chemin du baroque. Pas moins de 14 oratoires vous conduiront à l'église Notre-Dame-de-la-Gorge, lieu de pèlerinage ancien. Rebâtie en 1699, elle est depuis le XII^e siècle l'église paroissiale de tous les habitants du vallon et cela jusqu'au début du XIX^e siècle.

Retour aux Contamines-Montjoie par le même itinéraire. Nombreux Hôtels de 1^{er} à 3*** vous sont proposés.

Après Notre-Dame-de-la-Gorge, le chemin se prolonge en direction du refuge de la Croix du Bonhomme (cf Tour du Beaufortain p. 18).

Une 2^e journée placée sous le signe de la découverte, des panoramas et du patrimoine culturel et historique de cette vallée.

A voir au Contamines-Montjoie l'Eglise baroque du village datant du XVIII^e Siècle. L'année 1759 marque la date de son achèvement. Elle fut immortalisée en 1802 par le célèbre peintre anglais Turner.

Un document très complet sur les sentiers du baroque est en vente à l'Office du Tourisme.

JOUR 3

Les Contamines-Montjoie via Saint-Gervais par le sentier du baroque – Les Houches.

ALTITUDE DE DÉPART : **1196 m**

ALTITUDE POINT CULMINANT : **1196 m**

DÉNIVELÉ + : **250 m**

DURÉE TOTALE DU PARCOURS : **6h00**
hors temps de pause

(en empruntant le Tramway du Mont-Blanc depuis la gare de Saint-Gervais via la gare du Col de la Voza et le téléphérique de Bellevue pour redescendre sur les Houches).

Depuis les Contamines-Montjoie, prendre la direction de Saint-Gervais par le chemin du baroque, emprunté par les habitants de ces vallées depuis très longtemps. Suivre le Torrent du Bon Nant, traverser la forêt, la route de Tague la passerelle des Crouets puis prendre la direction de la plaine des Pratz pour arriver à Saint Gervais. Se diriger alors à la gare du Tramway du Mont-Blanc. Il vous faudra environ 35 minutes pour atteindre la gare du Col de la Voza. De là 2 possibilités : descendre à pied par le chemin emprunté à la montée au Jour 1 compter 2 heures de descente ou prendre le téléphérique de Bellevue, plus rapide !

Afin d'éviter toute attente, il sera important de vous procurer avant votre départ, les horaires du Tramway du Mont-Blanc. www.companiedumontblanc.fr et du téléphérique de Bellevue www.leshouches.com

La montagne se fait plus douce, tout au long du parcours, oratoires, chapelles, églises vous rappelleront l'histoire de la Contre Réforme.

Le retour de Saint-Gervais au Col de la Voza par l'incontournable tramway du Mont-Blanc sera une façon originale de terminer votre randonnée.

A noter que ce train est issu d'une technique rarissime et audacieuse du début du XX^e siècle. Si le temps vous le permet, le train vous fera voyager jusqu'à son terminus : le Nid d'Aigle, aux portes de la Haute Montagne.

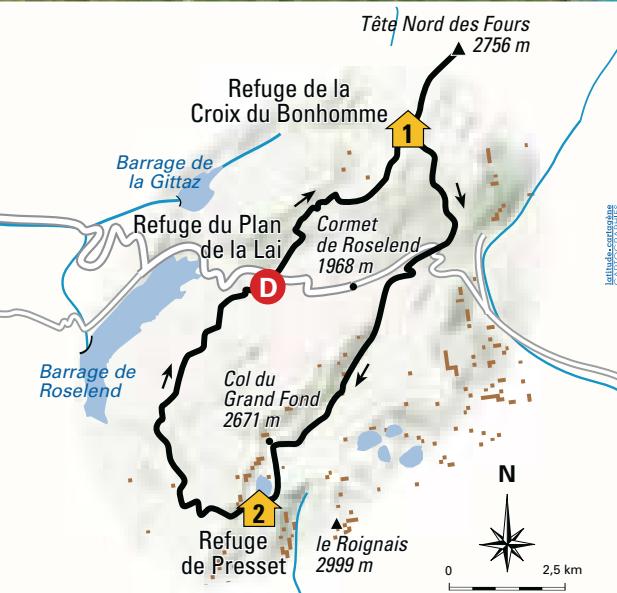
AU CŒUR DU BEAUFORTAIN 3 JOURS

Au fil des pas, se dévoile un paysage authentique, des cimes enneigées, aux lacs et prés verdoyants où paissent les troupeaux. En un week-end prolongé, cette randonnée vous offre la possibilité de vous ressourcer au cœur d'une montagne vivante, respirant au rythme de l'alpage.

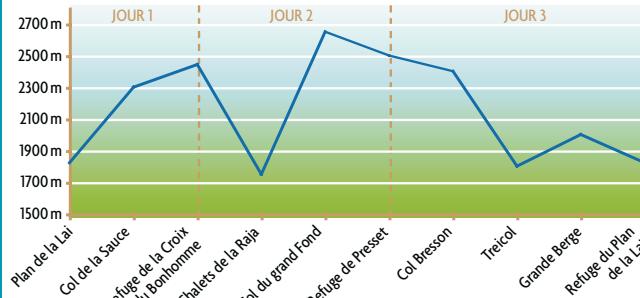
L'harmonie est ici le maître mot, surtout quand il s'agit d'apporter de la douceur aux papilles grâce au noble ambassadeur, qu'est le Beaufort, « le prince des gruyères ».



ITINÉRAIRE



DÉNIVELÉ



COMMUNE : Beaufort sur Doron

TERRITOIRE : Beaufortain

ACCÈS VOITURE ET PARKING :

Depuis Beaufort prendre la direction de Roselend, puis du Cormet. Se garer au parking du Plan de la Lai, juste après le refuge.

TYPE D'ITINÉRAIRE :

Itinérance

PÉRIODE CONSEILLÉE :

du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE :

GRP Tour du Beaufortain et GR 5 et

GRP Tour du Mont-Blanc

CARTO :

IGN Top 25 - 3532 OT Massif du

Beaufortain et 3531 OT Megève

REFUGES

PLAN DE LA LAI

Tél : 04 79 38 72 25
<http://caf.albertville.online.fr/>

REFUGE DU COL DU BONHOMME

Tél. refuge 04 79 07 05 28
Tél gardien : 02 99 88 49 15
<http://caf.albertville.online.fr/>

REFUGE DE PRESSET

Tél : 06 87 54 09 18
Tél : 06 14 36 57 67
CAF Chambéry 04 79 68 20 77
<http://www.cafchambery.com/>

REFUGE DE PLAN MYA

Tél. 06 08 46 03 10
Tél. et Fax. 04 79 38 30 15
www.refuge-myam.com/



JOUR 1

Du Plan de la Lai au refuge de la Croix du Bonhomme et ascension de la Tête Nord des Fours

ALTITUDE DE DÉPART : 1818 m

DÉNIVELÉ + : 958 m si Tête des Fours

DÉNIVELÉ - : 323 m (+ 615 m si refuge)

DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 4h hors temps de pause

Possibilité de faire le tour du Rocher du Vent (via ferrata spectaculaire). Des alpages aux sommets, cette première étape offre une vue extraordinaire sur le Mont-Blanc, que l'on croirait pouvoir toucher.

JOUR 2

Du refuge de la Croix du Bonhomme au refuge de Presset

ALTITUDE DE DÉPART : 2433 m

DÉNIVELÉ + : 238 m

DÉNIVELÉ - : 890 m

DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 6h hors temps de pause

La remarquable position du refuge de Presset offre une vue impressionnante sur la Pierra Menta, célèbre pour sa course de ski alpinisme.

JOUR 3

Du refuge de Presset au Plan de la Lai

ALTITUDE DE DÉPART : 2514 m

DÉNIVELÉ + : 238 m

DÉNIVELÉ - : 1000 m

DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 4h hors temps de pause

Cette étape offre une nouvelle perception de la Pierra Menta, laissant son caractère pointu pour une forme de dent. La vue sur les eaux turquoises du lac de Roselend est très belle.

Du lac de Presset, vous entendrez peut-être murmurer cette légende :

«Alors que Gargantua voyageait en ces lieux, il trébucha sur une montagne des Aravis, qui sous le choc, se brisa en mille éclat. Une énorme pierre pointue fut alors projetée jusqu'en Beaufortain, donnant naissance à la Pierre Menta. Sans drame heureusement puisque seules trois sauterelles et un rat furent écrasés».



TOUR DU THABOR EN 6 JOURS

Voie de passage ancestrale, le tour du Thabor, est un itinéraire transfrontalier, reliant la Vallée de la Maurienne, le Haut Val de Suze et la Clarée. Cette randonnée de difficulté moyenne, permet de découvrir des paysages très variés en raison des nombreux passages de cols et changement de vallées. Le caractère sauvage de l'itinéraire, baigné de lacs et de pierriers, offre de superbes horizons sur la Vanoise, les Écrins, le Queyras et l'Italie.

ITINÉRAIRE



DÉNIVELÉ

ITINÉRAIRE

COMMUNE : Valmeinier 1500

TERRITOIRE : Maurienne

ACCÈS VOITURE ET PARKING :

Depuis l'A43, sortir à St-Michel-Valloire, puis monter en direction de Valloire (D902), puis Valmeinier 1500 (D215A). Aller jusqu'au Chef Lieu et à 100 m à gauche après la Taverne, suivre « la ville Dessus » et se garer.

TYPE D'ITINÉRAIRE :

Itinérance

PÉRIODE CONSEILLÉE : du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : GRP Tour du Thabor

CARTO : IGN 3535 OT Névache Mont Thabor
Topoguide « Autour du Thabor »

REFUGES

REFUGE DES MARCHES 2183 m

Tél refuge : 04 79 05 02 26
Tél : 04 79 56 61 54
www.refugedesmarches.com

REFUGE DU THABOR 2502 m

Tél : 06 34 13 18 30
Tél : 04 79 20 32 49
<http://maurienne.ffcam.fr/club/>

REFUGE I RÉ MAGI (Vallée Etroite) 1865 m

Tél : (+39) 01 22 96 451
Tél : (+39) 36 89 17 952
Tél : (+39) 34 96 11 29 20
www.iremagi.it

REFUGE TERZO ALPINI (Vallée Etroite) 1865 m

Tél : (+39) 01 22 90 20 71
Tél gardien : (+39) 01 22 90 76 45
www.terzoalpini.com

NÉVACHE : hôtels, auberges, gîtes

Contactez l'OT de la vallée de la Clarée :
Tél : 04 92 21 38 19

REFUGE DES DRAYÈRES 2180 m

Tél refuge : 04 92 21 36 01
Tél gardien : 04 92 21 37 28
CAF : 04 92 20 16 52

JOUR 1

De Valmeinier 1500 au refuge des Marches

Cette variante du GR suit le ruisseau du Col des Marches par le vallon des Inversins. Après avoir passé le col à 2725 m d'altitude, le sentier redescend sur le refuge des Marches offrant une vue sur le lac de Bissorte.

JOUR 3

Du refuge du Thabor aux Granges de la Vallée Etroite avec ascension du Mont Thabor

Prendre la direction du Col de la Vallée Etroite, puis suivre le GR5 Passer près du lac Peyron, puis au col des Méandres. Traverser le plateau au pied du col, puis prendre le sentier de gauche pour monter sur l'épaule et rejoindre le chemin de croix, jusqu'à la chapelle Notre Dame des Douleurs, qui porte bien son nom. Le sommet n'est pas loin. Retour par le même itinéraire jusqu'au col des Méandres, puis emprunter le sentier de droite descendant par le Prat du Plan. Se diriger vers la Maison des Chamois, ancienne mine de fer, puis le plan de la fonderie. Nuit aux granges de la vallée étroite, dans un des refuges « I Ré Magi » ou « Terzo Alpini ».

JOUR 5

De Névache au refuge des Drayères

Remonter la Clarée jusqu'au pont du Rately puis monter les lacets sur la gauche en direction des chalets de Biaume. Suivre le sentier dit « Chemin de Ronde » jusqu'au refuge des Drayères.

JOUR 2

Du refuge des Marches au refuge du Thabor

Cette étape pourrait s'appeler le sentier des Lacs. Depuis le refuge, monter en direction du Col des Bataillères (2787 m). En chemin, vous croiserez le lac du même nom, dominé par la Roche Noire et la ligne de crêtes des Sarrasins. Le sentier descend en direction du Refuge du Mont Thabor, alors que se reflète le Cheval Blanc dans les lacs de Sainte-Marguerite (le lac Lond et le lac Rond).

JOUR 6

Du Refuge des Drayères à Valmeinier 1500

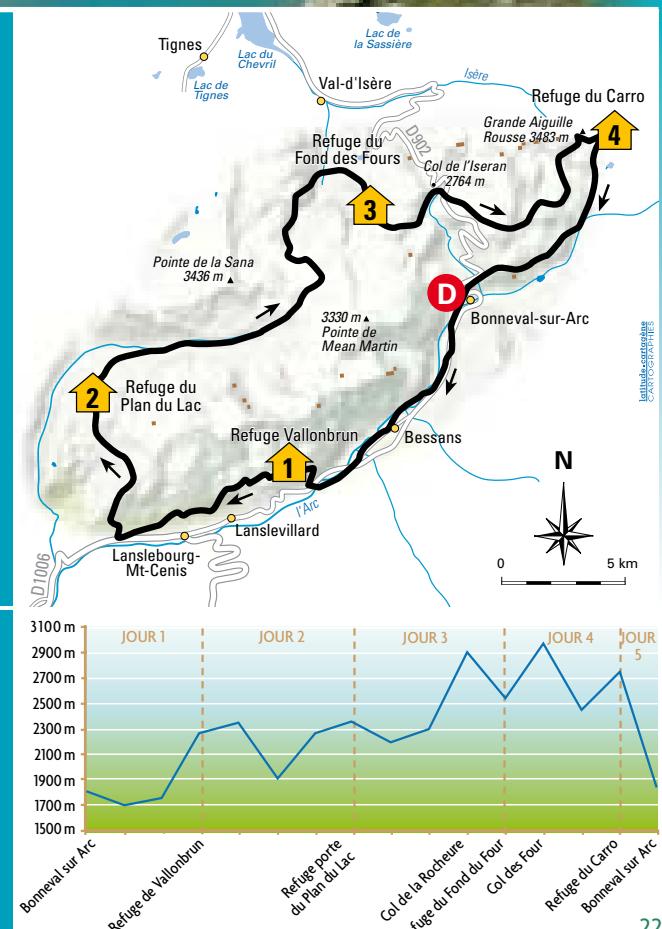
Après les Hautes-Alpes, retour sur la Savoie en franchissant le seuil des Rochilles et ses trois lacs (lac de la Clarée, lac rond et lac du Grand Ban). Le sentier part sur la droite en direction du Pas des Griffes (2554 m). Redescendre vers les Arendiers. Le sentier longe ensuite le torrent de Neuvache jusqu'à Valmeinier.

Ce chemin de Ronde était autrefois emprunté par les soldats de Louis XIV pour surveiller la région contre les incursions intempestives des Savoyards et des pillards.

TOUR DE MEAN MARTIN AU CŒUR DE LA VANOISE EN 5 JOURS

Au contact des glaciers, cheminez au cœur des grands espaces. A travers ce tour, vous découvrirez une extraordinaire diversité de paysages, un condensé faunistique et floristique du Parc National de la Vanoise. Cet itinéraire sera apprécié par les randonneurs de niveau moyen, pour ces étapes, certes longues mais aux dénivelés modérés. Chacun découvrira avec plaisir l'accueil chaleureux et le confort des refuges.

ITINÉRAIRE



COMMUNE : Bonneval sur Arc

TERRITOIRE : Maurienne

ACCÈS VOITURE ET PARKING :

Depuis l'A43, sortir à Modane puis remonter la vallée de la Maurienne jusqu'à Bonneval-sur-Arc. Parking situé à l'extérieur du village de Bonneval.

TYPE D'ITINÉRAIRE : Itinérance

PÉRIODE CONSEILLÉE : du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : PR, GR5

CARTO : IGN Top 25 - 3633 ET Tignes Val d'Isère - Haute Maurienne

REFUGES

REFUGE DE VALLOMBRUN 2272 m

Tél refuge: 04 79 05 93 93
Tél gardien : 06 71 28 72 20
<http://refuge.vallonbrun.free.fr/>

REFUGE DU CUCHET 2160 m

Refuge surveillé sans restauration
Tél : 04 79 08 71 49
www.vanoise.com

REFUGE DU PLAN DU LAC 2364 m

Tél 04 79 20 50 85
<http://plandulac.refuge.free.fr>

REFUGE DE LA FEMMA 2352 m

Tél refuge : 04 79 05 45 40
Tél gardien : 04 79 20 33 00
www.vanoise.com

REFUGE DU FOND DES FOURLS 2537 m

Tél refuge : 04 79 06 16 90
Tél gardien : 06 87 13 41 24
www.vanoise.com

REFUGE DU CARRO 2759 m

Tél refuge : 04 79 05 95 79
Tél gardien : 06 74 57 63 72
<http://www.clubalpinlyon.com>

Gîte d'étape du Petit Bonheur (Bessans)

Tél 04 79 05 06 71
<http://petitbonheur.bessans.free.fr/>

JOUR 1

De Bonneval-sur-Arc au refuge de Vallonbrun

ALTITUDE DE DÉPART : 1790 m

DÉNIVELÉ + : + 598 m

DÉNIVELÉ - : 126 m

DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 5h
hors temps de pause

Par le chemin du petit bonheur (GR 5), le sentier redescend la vallée longeant l'Arc. Passer par le Villaron puis par Bessans et le Collet de la Madeleine, avant de remonter vers le refuge de Vallonbrun.
Cette première étape en grande partie en fond de vallée constitue une excellente mise en jambe.

Peintures rupestres du rocher du Château entre Bonneval-sur-Arc et Bessans. Habitat traditionnel du hameau du Villaron.

JOUR 2

DU REFUGE DE VALLONBRUN AU REFUGE DU PLAN DU LAC

ALTITUDE DE DÉPART : 2272 m

DÉNIVELÉ + : 690 m

DÉNIVELÉ - : 600 m

DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 6h30
hors temps de pause

Par le sentier balcon, rejoindre le Plan de la Cha. Vous croisez le Refuge du Cuchet (refuge surveillé sans restauration) pouvant constituer une étape intermédiaire, selon le point de départ choisi. Poursuivre en direction de Prè Vaillant, puis de la Turra de Termignon. Le GR5 rejoint progressivement le parking de Bellecombe et puis le refuge du Plan du Lac.
Après le refuge du Vallonbrun, possible montée à la Roche aux Pieds (gravures rupestres) + 1h30

Panorama sur les glaciers de la Vanoise. Outils de découverte du site de Plan du lac, à proximité du refuge du même nom.

JOUR 3

DU REFUGE DU PLAN DU LAC AU REFUGE DU FOND DES FOURLS

ALTITUDE DE DÉPART : 2364 m

DÉNIVELÉ + : 737 m

DÉNIVELÉ - : 564 m

DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 6h
hors temps de pause

Descendre en direction de la Chapelle St-Barthélémy, puis quitter le GR5 pour prendre le sentier de droite en direction de Plume Fine. Remonter le vallon de la Rocheure en direction du refuge de la Femma (refuge gardé pouvant permettre de couper l'étape en deux). Monter au col de la Rocheure (2911 m). Attention, la descente vers le refuge du fond des fous s'effectue par un itinéraire délicat en cas de visibilité réduite. Dans ces conditions descendre par la vallée des Pissets jusqu'au parking du Manchet (2000 m), puis remonter au refuge du Fond des Fours (compter 1h30 supplémentaire).

Traversée d'espaces minéraux d'altitude.
Découverte des alpages et des chapelles St-Barthélémy et St-Jacques.

JOUR 4

DU REFUGE DU FOND DES FOURLS AU REFUGE DU CARRO

ALTITUDE DE DÉPART : 2537 m

DÉNIVELÉ + : 750 m

DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 7h
hors temps de pause

Le sentier monte en direction du col des Fours (2976 m) puis redescend en direction du Pont de la neige, croisant la route conduisant au col de l'Iseran. Descendre la route jusqu'au pont de l'Oulietta. D'ici débuter le sentier balcon qui vous conduit jusqu'au refuge du Carro. (pour un tour en 4 jours, il est possible de rejoindre Bonneval directement par le vallon de la Lenta : 4h30)

Sentier balcon offrant une vue extraordinaire sur les glaciers de la chaîne frontalière, de l'Albaron et à la Névanna.

JOUR 5

DU REFUGE DU CARRO À BONNEVAL SUR ARC

ALTITUDE DE DÉPART : 2759 m

DÉNIVELÉ - : 950 m

DURÉE TOTALE DU PARCOURS : 3h
hors temps de pause

Le sentier redescend en direction du hameau de l'Ecot, passant par les gorges en aval du Montet. A la Tullière, croisez la piste conduisant à l'Ecot, puis suivre le sentier jusqu'à Bonneval. Variante : il est possible d'étoffer cette dernière étape, en privilégiant l'itinéraire passant par le Col des Pariotes et le sentier des sources de l'Arc : + 2h.

Découverte du hameau traditionnel de l'Ecot où les constructions en pierre épousent le rocher. Blocs de Tralenta (clapier de Fodan).

NB : Ce circuit peut être modifié selon le point de départ choisi.
Suggestions : Bessans, Bellecombe (Termignon), le Manchet (Val d'Isère).



Les 11 commandements du randonneur

1 FAITES LE BON CHOIX

La randonnée que vous envisagez est-elle adaptée aux conditions météo, à votre capacité physique, à votre équipement, au temps dont vous disposez... ? Avant de partir, informez votre entourage de votre itinéraire. En montagne la prudence est toujours nécessaire, vous êtes responsable de votre propre sécurité et de celle des autres.

2 RENSEIGNEZ VOUS SUR LES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES :

Le temps change vite en montagne : en l'espace de quelques kilomètres à cause du relief, les phénomènes perturbateurs sont souvent plus violents que ceux rencontrés en plaine. Les mauvaises conditions atmosphériques augmentent les difficultés et créent des risques supplémentaires. Ne vous fiez pas seulement au soleil matinal.

Partir tôt le matin, même si la randonnée peut se faire en une demi-journée. Cela permet de donner une place à l'imprévu et la faune est également matinale.

Savoir renoncer « si on ne la sent pas » est aussi la meilleure garantie pour ne pas avoir de problèmes.

3 RESPECTEZ LE TRACÉ DES SENTIERS

ET N'UTILISEZ PAS DE RACCOURCIS.

Le piétinement de la végétation et l'érosion qui suit, peuvent dégrader rapidement un milieu. L'état des chemins peut aussi subir des modifications en fonction des conditions météorologiques, des saisons et de leur fréquentation.

4 RESTEZ DISCRET.

Nous ne sommes pas les seuls à fréquenter les chemins. Pensons aux autres, à la sérénité de la Nature.

5 CONTEMPLÉZ LES FLEURS, NE LES CUEILLEZ PAS,

REMPORTEZ VOS DÉTRITUS

La Nature a besoin de vous.

6 SI LA RÉGLEMENTATION DU SITE AUTORISE LA PRÉSENCE DE VOTRE CHIEN, TENEZ LE EN LAISSE.

Il pourrait provoquer des dommages sur les troupeaux domestiques et à la faune sauvage, ou simplement les déranger.

7 REFERMEZ LES CLÔTURES ET LES BARRIÈRES DERRIÈRE VOUS, CONTOURNEZ LES CULTURES.

Respectez les propriétés privées et les zones de cultures ou d'alpage, refermez les barrières. Ne troublez pas la tranquillité des animaux sauvages, gardez les chiens en laisse. Si vous rencontrez un de nos chiens de garde de troupeaux (les patous), ne vous en approchez pas. Ils sont là pour protéger les troupeaux. Restez sur le sentier.

8 RESPECTEZ LES RÈGLEMENTS DE CERTAINS LIEUX.

Certaines Réserves (biologiques, naturelles...), Parcs Naturels et les zones centrales des Parcs Nationaux font l'objet d'une réglementation spécifique : les chiens, les bivouacs, les feux, la cueillette des plantes, peuvent être proscrits.

9 ÉVITEZ LES FEUX, NOTAMMENT DANS LES ZONES À RISQUES.

Les milieux couverts (forêts) ou trop exposés (broussailles, landes sèches) peuvent s'enflammer très rapidement.

10 SOYEZ PRUDENTS EN NE BUVANT PAS L'EAU DES RUISSEAU.

Une eau claire ne signifie pas une eau potable, principalement en zone pastorale ou les animaux ont pu souiller les cours d'eau.

11 INFORMEZ DE VOTRE LIEU DE RANDONNÉE

Dans la mesure du possible, ne pas marcher seul : l'utilisation des sentiers et des aires naturelles comporte certains risques comme les blessures.

Dans tous les cas, toujours s'assurer qu'une personne sait où vous allez et à quelle heure vous comptez revenir.

Randonnée avec les enfants

La marche est une activité sportive d'endurance, bien adaptée, elle peut être très bénéfique à l'organisme de l'enfant.

En randonnant, l'enfant va apprendre l'autonomie, adopter des comportements citoyens et responsables : solidarité, partage, respect de l'environnement, principe des règles de vie en collectivité...

Il va découvrir la nature concrètement, sur le terrain, il va gérer avec les adultes (ses parents, les professionnels de la montagne) les aléas et surprises d'une randonnée.

Dès 4 ans, votre enfant doit avoir son sac, c'est l'accessoire incontournable du randonneur !

Entre 4 et 6 ans, le sac à dos doit être très allégé (1 bouteille d'eau 33cl, une barre de céréale, un T-shirt), le reste sera dans le sac des parents !

Même si au début le sac sera plutôt symbolique, il désigne votre enfant comme « randonneur », il se sentira comme les grands.

A PARTIR DE QUEL AGE ET QUEL TYPE DE RANDONNÉE ?

Le tout petit.

Pas d'âge minimum, le tout petit est porté par un adulte, mais attention de ne pas dépasser 2 heures de portage d'affilée. Dans un porte bébé, l'enfant est immobile : il vaut mieux éviter de sortir par temps trop froid ou trop chaud. Bien le protéger, en particulier du soleil : lunettes de soleil, crème solaire très haute protection, T-shirt manche longue et pantalon, chapeau. Ne dépassez jamais les 1800 / 2000 mètres et surtout de faites des paliers de repos à partir de 1500m.

Entre 4 et 8 ans

On peut envisager des balades plus longues en comptant une moyenne de 1 km/h pour les plus jeunes jusqu'à 3 km/h (hors pauses) pour les plus grands. L'enfant peut marcher de 3km pour les plus petits jusqu'à 12 km pour les plus grands et peut aller jusqu'à 2200 - 2500 m d'altitude.

Entre 8 et 12 ans

L'enfant peut marcher jusqu'à 15 km par jour, on peut envisager des circuits de plusieurs jours à condition que les parents portent les affaires de change. Physiologiquement (articulation) les 8 / 10 ans sont encore petits.

Au delà de 12 ans

La randonnée se rapproche de celles des adultes. Plus l'enfant aura été habitué à marcher, plus il aura les capacités physiques de vous accompagner.

CONSEILS POUR BIEN RANDONNER AVEC DES ENFANTS :

Adaptez votre randonnée selon l'âge des enfants, la durée, le dénivelé, l'altitude...

N'hésitez pas à faire des pauses régulièrement (environ toutes les 30 à 45 minutes) afin de se reposer et de bien s'hydrater.

En cas de fatigue n'hésitez pas à ralentir l'allure.

Pour les enfants, le problème n'est pas toujours physique mais plutôt psychologique, la motivation est essentielle : pour cela n'hésitez pas à utiliser le jeu, à chanter pour distraire les enfants... la présence de copains/copines aidera beaucoup au bon déroulement et à l'ambiance de la rando, utilisez les services d'un accompagnateur en montagne pour apprendre la montagne autrement !

Bien suivre le balisage

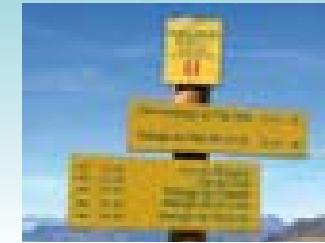


SIGNALÉTIQUE DES CHARTES DÉPARTEMENTALES DE BALISAGE :

en Haute-Savoie



en Savoie



En cas d'absence de balisage panneaux, suivre le marquage de couleur à la peinture.

Contacts utiles

Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne de Savoie (SNAM 73)

04 79 55 45 14

Mail : snam73@le.saem.org

Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne de Haute-Savoie (SNAM 74)

04 50 53 54 25

Mail : snam74@le.saem.org

Syndicat National des Guides de Montagne (SNGM)

04 79 68 51 05

Site : www.sngm.com • Mail : accueil@sngm.com

Club Alpin Français de Savoie (CAF 73)

04 79 55 45 14

Site : club-alpin-savoie.org ou www.cafchambery.com

Club Alpin Français de Haute-Savoie (CAF 74)

04 50 09 82 09

Site : www.clubalpinannecy.free.fr

Gestion des Réserves Naturelles de Haute-Savoie (ASTERS)

04 50 66 47 51

Site : www.asters.asso.fr ou www.gypaete-barbu.com • Mail : Asters@asters.asso.fr

Parc National de la Vanoise (PNV)

04 79 62 30 54

Site : www.vanoise.com

Le Parc naturel régional du Massif des Bauges (PNRMB)

04 79 54 86 40

Site : www.pardesbauges.com

Le Parc naturel régional de Chartreuse (PNRC)

04 76 88 75 20

Site : www.parc-chartreuse.net

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre en Savoie (CDRP 73)

04 79 33 05 64

Mail : cdrp73@cegetel.net

Comité Départemental de la Randonnée Pédestre en Haute-Savoie (CDRP 74)

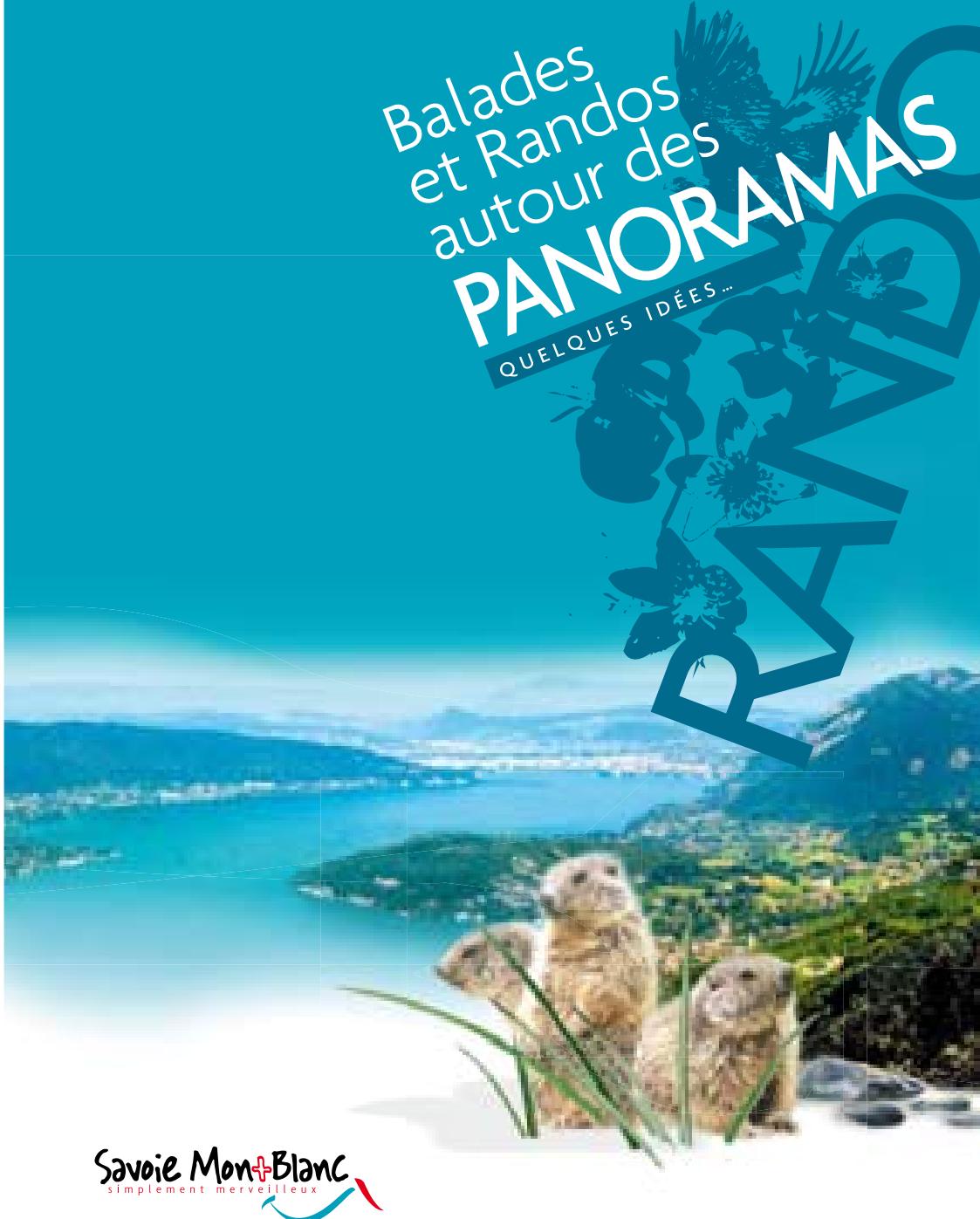
04 50 51 39 26

Site : www.cdrp74.fr • Mail : cdrp@wanadoo.fr

Programmer le numéro d'urgence des secours sur votre portable.

En cas d'accident lors de votre sortie,
appelez-le : 112 (Secours européen).





4

AU PIED DU ROC D'ENFER

Un lieu sauvage et préservé, au sein d'une vallée où le patrimoine bâti et religieux est omniprésent. Soyez attentifs aux oratoires, statues, chapelles... Le Roc d'Enfer culmine à 2243 mètres d'altitude. On l'appelait autrefois le Mont Maudit à cause de son itinéraire sommital aérien et escarpé. Mais rassurez-vous, la randonnée qui vous est proposée, ici, se situe au pied de ce massif. Vous découvrirez des ambiances très diversifiées, entre une première partie très « montagne » au pied du Roc d'Enfer, et une dernière partie entre chalets et forêts.

Partir en direction du Col Ratti, continuer tout droit. Laisser le chemin allant vers la chapelle.

La rivière du Brévon née au pied du Roc d'Enfer a donné son nom à cette vallée.



COMMUNE : Saint-Jean-d'Aulps

TERRITOIRE : Haut-Chablais portes du soleil

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis Thonon-les-Bains, prendre la D902 puis la D328 en direction de Essert-Romand. Dans Essert-Romand, monter à droite de l'église par une petite route étroite. Au croisement en T, monter à droite et suivre la route direction Refuge de Graydon jusqu'à son terminus. Places de parking au niveau de la Chapelle.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 1100 m

DURÉE TOTALE du parcours : 5h05
hors temps de pause

Altitude de départ

1340 m

Altitude point culminant

1905 m

Carte IGN Top 25 n° 3228ET Thonon-les-Bains



La cascade de Bellevaux : lieu de pratique de canyoning, est située à proximité de l'accoparc.

Contact OT : Saint-Jean-d'Aulps

Tel : 04 50 79 65 09

Site : www.saintjeandaulps.com



52

AU PIED DES AIGUILLES D'ARVES

A travers les alpages, ce sentier offre une vue imprenable sur les Aiguilles d'Arves : la Méridionale, la Centrale et la Tête de Chat. L'arrivée à la Basse du Gerbier permet d'apercevoir le col Montignard, ancien lieu de passage entre la vallée des Arves et la Grave dans le massif de l'Oisans.

Suivre la piste pastorale sur 2,5 km et gagner les chalets de Pré-Valloire. Le sentier balisé monte sur la droite vers les chalets de la Motte, puis grimpe le long des talwegs du ruisseau des Molatières avant de parvenir à la Basse du Gerbier.



COMMUNE : Albiez-Montrond

TERRITOIRE : Maurienne

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis Montrond, suivre la direction du Chalmieu, puis emprunter la route du relais de télévision sur 3 km. Se garer au niveau du relais.

TYPE ITINÉRAIRE : Aller/retour

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : GRP de l'Arvan Villards

DÉNIVELÉ + : 622 m

DURÉE TOTALE du parcours : 4h
hors temps de pause

Altitude de départ

1956 m

Altitude point culminant

2578 m

Carte IGN : Top 25 – 3435 ET Valloire Aiguilles d'Arves
Topo : La Maurienne à pied - réf : P731



Col de la Croix de fer.
Visite du Musée Opinel et du mont Corbier à St-Jean.
Cathédrale, cloître et crypte de St-Jean.

Contact OT : Albiez-Montrond
Tel : 04 79 59 30 48
Site : www.albiez-montrond.com

16

LE BALCON NORD DE CHAMONIX

Un des itinéraires incontournables de la Haute-Savoie : la traversée du Balcon Nord de Chamonix. Vous emprunterez à la montée l'imposant téléphérique de l'Aiguille du Midi jusqu'au plan de l'aiguille et le petit train à crémaillère du Montenvers à la descente. Sensation garantie ! Face à vous et au dessus de vos têtes, le décor magique de la haute montagne au cœur du massif du Mont-Blanc : l'Aiguille du Midi, le Dôme du Goûter, le Mont-Blanc, et en fin de parcours la Mer de Glace, les grandes Jorasses, les Drus, la verte. Tout au long de votre itinéraire la vue imprenable sur les Réserves Naturelles des Aiguilles Rouges et de Passy, deux des 9 Réserves de la Haute-Savoie, ce qui en fait le premier département de France. A la sortie du téléphérique de l'Aiguille prendre la direction du refuge de l'Aiguille puis de la Gare du Montenvers.



COMMUNE : Chamonix-Mont-Blanc

TERRITOIRE : Pays du Mont-Blanc

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Annecy - Chamonix : 101 km. Prendre l'A41 en direction de Genève puis l'A40 Chamonix-Mont-Blanc. Parking du téléphérique de l'Aiguille du Midi

TYPE ITINÉRAIRE : Traversée

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 250 m

Altitude de départ	Altitude point culminant
1035 m	2288 m

DURÉE TOTALE du parcours : 2h30
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n°3531 ET Chamonix-Mont-Blanc

A faire en famille, cette traversée originale dans le massif mythique du Mont-Blanc vous laissera des souvenirs inoubliables !

Contact OT : Chamonix Mont-Blanc

Tel : 04 50 53 00 24

Site : www.chamonix.com

13

BOUCLE DES AUGES

Durant la seconde guerre mondiale le plateau des Glières a été un haut lieu de la résistance. Aujourd'hui, tout en maintenant un devoir de mémoire, il a su développer des activités pastorales, et de nombreuses possibilités de randonnées. A votre arrivée sur le plateau des Auges, vous serez séduit par un panorama à couper le souffle sur toute la chaîne des Aravis, la Pointe Percée, le Mont-Blanc, l'Aiguille du Midi, les Dents de Lanfon, le Semnoz. Au départ du parking, rejoindre la Maison du Plateau des Glières via la Métralière, continuer en direction du Chalet des Auges



COMMUNE : Thorens-Glières/Petit-Bornand-les-Glières.

TERRITOIRE : Lac d'Annecy

ACCÈS VOITURE ET PARKING :

Depuis Annecy, prendre nationale 201, puis nationale 203 (direction La Roche sur Foron). Prendre la D2 à droite en direction de Thorens-Glières. Puis suivre la D55 jusqu'au col.

TYPE ITINÉRAIRE : Aller/retour

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 490 (A/R)

Altitude de départ	Altitude point culminant
1415 m	1808 m

DURÉE TOTALE du parcours : 4h15
hors temps de pause

Carte IGN, 3430ET, La Clusaz Grand-Bornand



Vie pastorale intense, douceur des paysages et des alpages.

Au cœur du Plateau des Glières : le monument de l'architecte Gilioli, en hommage aux maquisards. La Maison du Plateau vous accueille, vous informe et vous propose une salle hors sac.

Contact OT : Pays de Filière

Tel : 04 50 22 40 31

Site : www.paysdefiliere.com et www.usses-et-bornes74.com

28

38

LE LAC NOIR ET LE GRAND ARC

Entre Maurienne et Tarentaise, à la confluence de l'Arc et de l'Isère, le Grand Arc offre un sublime panorama sur tout l'arc alpin. Le sentier vous conduit de forêts en alpages, où foisonnent les lis St-Bruno, les gentianes et les rhododendrons. Ce versant sauvage constitue également un environnement privilégié pour la faune sauvage.

Le sentier monte jusqu'aux alpages de la Lognane et au col des Génisses ou Pierra Curbé. Bifurquer à droite dans le vallon du Grand Arc, longer la tourbière pour atteindre le lac. L'ascension du Grand Arc se fait par le Nord. Remonter la ligne de crête puis traverser le vallon et passer sous le Petit Arc, suivre la crête à droite jusqu'au Grand Arc. Redescendre jusqu'au lac. Retour au parking par l'itinéraire passant par le Char de la Turche.



COMMUNE : Montsappey

TERRITOIRE : Maurienne

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis le village de Montsappey, situé au dessus d'Aiguebelle, prendre la direction du Mollard, puis le Torchet, Beau Mollard et se garer à Tioulévé (Lieulever) au parking de l'auberge Relais du Lac Noir.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : PR

DÉNIVELÉ + : 734 m (Lac noir) et 1204 m (Grand Arc)

Altitude de départ
1280 m

DURÉE TOTALE du parcours : 4h30 (Lac noir)
7 h (Grand Arc)
hors temps de pause

Carte IGN : Top 25 – 3432 ET Albertville
Topo : La Maurienne à pied - réf : P731



Musée du Grand Filon à St-Georges des Hurtières : découverte de l'exploitation des mines de fer.
Musée du Félicien à Argentines : découverte de la vie pastorale de la basse vallée de la Maurienne.

Contact OT : Porte de Maurienne (Aiguebelle)

Tel : 04 79 36 29 24

Site : www.ot-aiguebelle.com

9

GRAND PLATEAU DES BORNES

Le plateau des Bornes vous offre un panorama à 360 degrés : massif du Salève, du Jura, des Aravis, du Mont-Blanc, montagnes du Chablais...

Très rapidement vos yeux se porteront vers un très bel oratoire dédié à Saint Roch et Sainte Agathe.

La préservation de l'activité agricole et des zones humides du plateau des Bornes, fait l'objet d'une attention particulière, notamment l'étang de Mouille Marin, dont vous trouverez l'indication. Soyez curieux, faites un petit détour (compter 30 minutes supplémentaires).

Depuis l'église de Menthonnex-en-Bornes, dirigez-vous vers le Cimetière et allez en direction du lieu-dit chez Bonnier.



COMMUNE : Menthonnex-en-Bornes

TERRITOIRE : Genevois

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Annecy - Menthonnex-en-Bornes : 24 Km. Depuis Annecy, prendre la N201 en direction de Genève Pringy, suivre ensuite la D2 en direction de Villy-le-Peloux puis la D3 « Route des Bornes », quitter la D3 pour prendre la D27 et entrer dans Menthonnex-en-Bornes. Se garer sur le parking de l'église.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Toute l'année

BALISAGE : balisage départemental et panneaux directionnels

DÉNIVELÉ + : 293 m

Altitude de départ	Altitude point culminant
799 m	938 m

DURÉE TOTALE du parcours : 3h30
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n°3430OT Mont-Saleve/Saint-Julien-en-Genevois/Annemasse

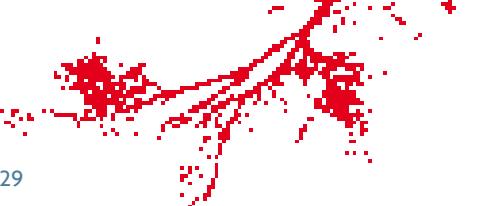


Un parcours rural et champêtre au cœur d'un écrin de montagnes, dont les couleurs changent au fil des heures.

Contact OT : La Roche sur Foron

Tel : 04 50 03 36 68

Site : www.larochesurforon.com



29

43

LE MONT JOVET

Au début du XX^e siècle, la clientèle de la station thermale de Brides les Bains montait à dos de mulet pour contempler le lever ou le coucher de soleil au sommet du Mont Jovet. Le panorama à 360° n'a pas changé, offrant une vue des Ecrins au Cervin, avec au premier plan le Mont-Blanc et les Dômes de la Vanoise. Vous apprécierez la typicité du refuge du Mont Jovet (gardé), un des premiers refuges inauguré en 1890 : une construction bois pratiquement intouchée.

Par le bois des Perrières, le sentier monte vers le Grand Rey. Montée en alpage en direction du refuge, puis du Mont Jovet. Le retour s'effectue soit par le même itinéraire, soit par les crêtes des Etroits (attention personnes sujettes au vertige). Itinéraire par les crêtes, direction Roc du bœuf, puis redescente par le col de la Lovatière, puis le Tuf Blanc. Après la chapelle de Bozelet et le Mont de la guerre prenez à droite en direction de la Croix de la Porcière. Arrivé au croisement de la piste carrossable, remontez en direction du pont de la cour.



COMMUNE : Bozel

TERRITOIRE : Tarentaise

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis Bozel prendre la direction de Villemartin (D89) sur 3 km, puis tourner à droite et prendre la D89a. A l'entrée du village, prendre à droite direction « la Cour - le Mont Jovet » et suivre l'indication jusqu'au village de la Cour. Emprunter la voie en terre sur 800 m jusqu'au parking du « pont de la cour ». Pour information, la piste continue jusqu'au refuge du Mont Jovet. Les personnes souhaitant marcher peu, peuvent s'y garer et monter admirer la vue (montée du refuge du mont Jovet : 30 mn).

TYPE ITINÉRAIRE : Aller/retour (conseillé pour les personnes sujettes au vertige) ou boucle (au choix)

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige (éviter les crêtes par temps humide)

BALISAGE : PR

DÉNIVELÉ + : **978 m**
(1014 m si retour par les crêtes)

Altitude point culmin. Mont Jovet	Altitude de départ
2558 m	1580 m

DURÉE TOTALE du parcours :
6 h (8h si crêtes)
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 – 3532 OT

 Tour Sarrazine à Bozel.
Garage de l'électrobus au Planet.

Contact OT : Bozel
Tel : 04 79 55 03 77
Site : www.ot-bozel.com

39

LE TRÉLOD

Le Trélod, avec son voisin l'Arcalod (point culminant du massif 2217 m), domine fièrement ce pays du « cœur des Bauges », abritant la Réserve nationale de chasse et de faune sauvage. Lors de cette randonnée vous rencontrerez peut être des hordes de chamois.

Du parking, monter en direction de la Dent des Portes. Le sentier passe à proximité du chalet des gardes avant de monter vers le sommet. Le retour s'effectue par le même itinéraire jusqu'à la dent des portes, puis prendre la sente de droite en direction du chalet du Golet. Au croisement de la piste, prendre à gauche pour rejoindre le parking.

Les chiens doivent être tenus en laisse.



COMMUNE : Doucy

TERRITOIRE : Parc naturel régional du Massif des Bauges

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis le village de la Compôte, prendre la direction de Doucy dessous. Continuer la route vers la Chapelle, puis le Cul du Bois. La route se transforme en piste, se garer au parking des Cornes.

TYPE ITINÉRAIRE : Aller/retour, partie boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : GRP Tour des Bauges + PR

DÉNIVELÉ + : **977 m**

Altitude de départ

Altitude point culminant

DURÉE TOTALE du parcours : **5h30**

hors temps de pause

Carte IGN Top 25 – 3432 OT Massif des Bauges

Topo : La Maurienne à pied - réf : P731

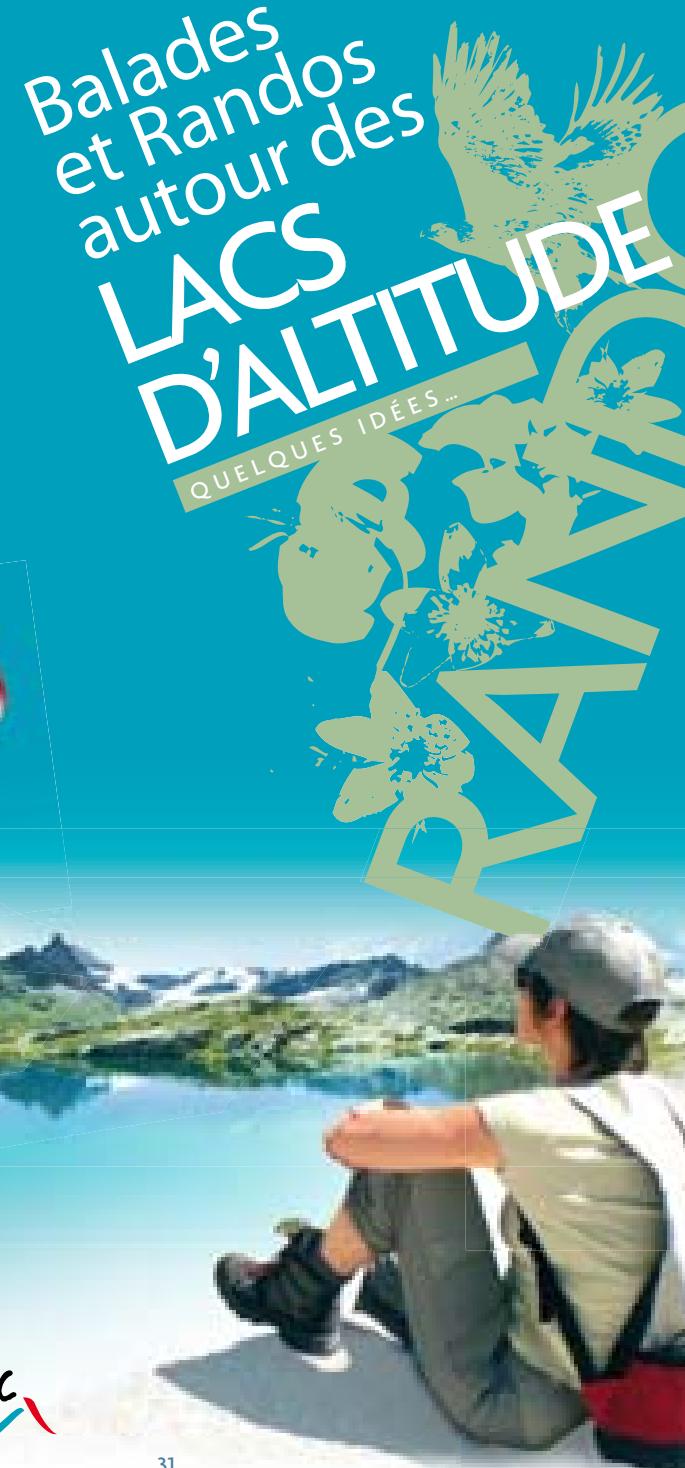


Village traditionnel de Doucy.

Contact OT : Cœur des Bauges

Tel : 04 79 54 84 28

Site : www.lesbauges.com



15

LAC BÉNIT

On raconte, qu'il y a très longtemps, une énorme avalanche descendue du Bargy, aurait provoqué une vague si grande que les eaux du lac auraient déferlé dans la vallée et inondé le village de Marnaz. Pour conjurer le mal, les fidèles montèrent en procession jusqu'au lac. Au moment de la bénédiction, l'évêque aurait laissé tomber par mégarde son anneau d'or dans les eaux... il y serait encore ! Mais depuis lors, plus aucune avalanche n'a provoqué une telle catastrophe !

Depuis le parking du « Bétè », suivre la large piste qui monte en direction du Lac Bénit en longeant le téléski. En face de vous, les deux yeux caractéristiques du petit Bargy.



COMMUNE : Mont-Saxonnex

TERRITOIRE : Faucigny Moyenne Vallée de l'Arve

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis Bonneville prendre les Départementales D186, D286 et D287 en direction du Mont-Saxonnex. Parking du Mont-Saxonnex

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 680 m

Altitude de départ

DURÉE TOTALE du parcours :

4h35

hors temps de pause

Altitude point culminant

960 m

1560 m

Carte IGN Top 25 n° 3430 ET La Clusaz Grand Bornand

 Un petit lac discret au pied d'une falaise calcaire très impressionnante.
A voir, au Mont-Saxonnex, l'église Notre-Dame de l'Assomption, domine la Vallée de l'Arve.

Contact OT : Mont-Saxonnex

Tel : 04 50 96 97 63

Site : www.villagesdufaucigny.com



14

LAC DE LESSY

Ce lac de montagne d'origine glaciaire est situé au cœur de magnifiques alpages, au pied du très imposant massif du Jalouvre et de la barre rocheuse du Buclon. La légende raconte que lors de grande sécheresse, une pierre émerge du lac asséché sur laquelle est écrit : « lorsque tu me verras, tu pleureras ». Preuve que ce lac est un élément essentiel de la vie en alpage. Une autre légende dit que deux jeunes mariés se sont noyés dans le lac, très longtemps après on retrouva le voile de la mariée dans la rivière « le Borne ».

Les Aravis sont le domaine du Reblochon. D'origine frauduleuse, le Reblochon vient du patois « reblocher » qui signifie resquiller : pour ne pas s'acquitter de la taxe sur le lait, les Paysans du Moyen-âge n'effectuaient pas de traite complète et attendaient le départ des contrôleurs pour tirer le lait une seconde fois. Le lait ainsi tiré était beaucoup plus gras et onctueux. Le fromage fabriqué, servait à la consommation personnelle des fermiers

Depuis la Chapelle, prendre la direction du « lac de Lessy » par les Chalets de Mayse ». Suivre cette direction jusqu'au lac. Retour par le même itinéraire.



COMMUNE : Grand-Bornand

TERRITOIRE : Aravis

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Annecy – le Grand-Bornand : 32 km. Depuis Annecy, prendre la D909 en direction de Thônes. Traverser Thônes et continuer en direction de Saint-Jean-de-Sixt. A Saint-Jean-de-Sixt prendre la D4 en direction du Grand-Bornand. Depuis le Village du Grand-Bornand, continuer sur la D4, en direction du Col de la Colombière. S'arrêter au vieux village du Chânaillon. Stationnement possible, en épis au niveau d'un beau bassin en pierre. Sinon continuer jusqu'au croisement avec la route principale. De nombreuses places possibles.

TYPE ITINÉRAIRE : Aller/retour. Possibilité de continuer par le Tour du Roc des Tours (boucle)

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 1070 m

Altitude de départ

DURÉE TOTALE du parcours :

6h15

hors temps de pause

Altitude point culminant

1284 m

1965 m

Carte IGN Top 25 n° 3430 ET la Clusaz le Grand-Bornand

 Le village du Chânaillon avec son architecture traditionnelle.

Contact OT : Le Grand Bornand

Tel : 04 50 02 78 00

Site : www.legrandbornand.com

53

TOUR DES LACS DES CERCES

Sous le Galibier, le massif des Cerces aux crêtes découpées, débouche sur les Hautes Alpes par de nombreux cols pédestres. Les trois lacs constituent, à n'en pas douter, les plus beaux joyaux. Cet itinéraire permet également de découvrir de nombreux vestiges militaires, et notamment les ouvrages Maginot des Rochilles (1931/1940).

Emprunter la piste militaire jusqu'aux granges des Mottets, puis prendre le sentier à droite en direction du lac des Cerces. Au niveau du lac, prendre à gauche le GR 57 en direction du col des Cerces. Une fois franchi, le sentier redescend entre le lac Rond et le lac du Grand Ban. Les contourner par la droite, puis poursuivre en direction du col des Rochilles, puis camp du même nom. Par la piste, rejoindre les Mottets puis Plan Lachat.



COMMUNE : Valloire

TERRITOIRE : Maurienne

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis Valloire, prendre la route du Galibier sur 8 km. Avant le dernier pont traversant la rivière Valloirette, se garer sur la gauche au parking de Plan Lachat.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : PR et GR

DÉNIVELÉ + : 612 m

Altitude de départ

DURÉE TOTALE du parcours :

4h30

hors temps de pause

Altitude point culminant

1962 m

2574 m

Carte IGN : Top 25 – 3435 ET Valloire - Aiguilles d'Arves - Col du Galibier. Topo : la Maurienne à pied réf : P731



Panorama du Col du Galibier.
Eglise baroque de Valloire.
Musée de l'aluminium à St-Michel-de-Maurienne

Contact OT : Valloire

Tel : 04 79 59 03 96

Site : www.valloire.net



30

LES LACS DE LA TEMPETE

Depuis le lac de St-Guérin, la vallée de la Louze vous conduit dans un véritable havre de paix. Dominés par le Grand Mont, les lacs de la Tempête nichent au cœur des pierriers.

Depuis le parking, suivre la piste longeant le barrage sur la droite. Laisser le sentier de droite (GRP Tour du Beaufortain) pour prendre la variante du GR remontant le ruisseau de la Louze en direction du col du même nom (2119 m). Le sentier redescend alors en direction des nombreux lacs : lacs de la Tempête, lac vert et lac des Besaces.



COMMUNE : Arêches Beaufort

TERRITOIRE : Beaufortain

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis le village d'Arêches Beaufort, prendre la D218 en direction du lac de St-Guérin. Se garer au pied du barrage.

TYPE ITINÉRAIRE : Aller/retour

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : GRP Tour du Beaufortain (variante)

DÉNIVELÉ ALLER + : 560 m

Altitude de départ

1559 m

Altitude point culminant

2119 m

DURÉE TOTALE du parcours : 3h30

hors temps de pause

Carte IGN : Top 25 – 3532 OT Massif du Beaufortain



Visite du village traditionnel classé de Boudin à découvrir en redescendant du Col du Pré. Les caves coopératives de Beaufort.

Contact OT : Arêches-Beaufort

Tel : 04 79 38 15 33

Site : www.areches-beaufort.com



2

LAC ET ALPAGES DES PLAGNES

Avant des marécages, aujourd'hui un lac bordé par le vert sombre de la forêt... Dès le début du mois de mai les amoureux de la pêche se retrouvent autour de ce superbe lac situé au pied de la montagne la pointe de la « Chavache » 2080 m d'altitude d'où se jette la cascade du « Cubourré », face au Mont de Grange où le sommet atteint les 2436 m. Une ambiance fraîche pour les jours de grande chaleur.

Depuis le parking, descendre la route et partir tout de suite à gauche pour rejoindre le bord du lac des Plagnes.

Les marcheurs pourront apprécier de faire une boucle plus importante : 4 heures, 660 mètres de dénivelé.

Dans ce cas, voyagez léger... déjeuner possible au refuge des Tinderets.

Descendre la route et partir tout de suite à gauche pour rejoindre le bord du lac des Plagnes direction le refuge des Tinderets (cf. page 64).



COMMUNE : Abondance

TERRITOIRE : Haut-Chablais Portes du Soleil

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Thonon-les-Bains - Abondance : 27 km. Depuis Thonon-les-Bains, prendre D 902 puis D22 en direction de Vacheresse. Traverser Vacheresse, et arriver à Abondance. Depuis Abondance, montez la route direction lac des Plagnes. Au terminus, garez-vous sur le vaste parking.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 90 m

	Altitude de départ	Altitude point culminant
DURÉE TOTALE du parcours : 45mn hors temps de pause	1190 m	1268 m

Carte IGN Top 25 n°3528ET Morzine Massif du Chablais

Offrez vous une pose contemplative à la Chapelle Sainte-Anne et admirez les très vieux et beaux chalets aux alentours !

Contact OT : Abondance

Tel : 04 50 73 02 90

Site : www.abondance.org

46

LE REFUGE DU CARRO - LAC NOIR ET LAC BLANC PAR LE SENTIER BALCON

Ce superbe itinéraire en balcon offre une vue imprenable sur les glaciers de l'Albaron, du Vallonnet ou des Evettes. Alors que paissent les moutons dans ces vastes pâturages, se reflètent les glaciers dans les nombreux miroirs. De l'azur au turquoise, les nuances de bleu se répondent, toujours plus surprises. Après une halte (voire une nuit) au refuge du Carro, la redescente par les gorges vous conduit au hameau de l'Ecot, où la pierre s'est faite reine.

Du pont de l'Oulette suivre le sentier balcon en direction du refuge du Carro. Redescense en direction de l'Ecot. Pour rejoindre votre voiture, stationnée à Bonneval sur Arc, emprunter le sentier en bordure de rivière.

Les chiens sont interdits dans le Parc de la Vanoise.



COMMUNE : Bonneval-sur-Arc

TERRITOIRE : Maurienne (Vanoise)

ACCÈS VOITURE ET PARKING : se garer à Bonneval près du parking de l'OT. Prendre la navette (voir horaires à l'OT) en direction du Col de l'Iseran. Descendre au pont de l'Oulette (départ de la randonnée).

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : Parc de la Vanoise (jaune)

DÉNIVELÉ + : 283 m

	Altitude de départ	Altitude point culminant
DURÉE TOTALE du parcours : 6h30 hors temps de pause	2476 m	2759 m

Carte IGN Top 25 - 3633 ET Tignes Val d'Isère

Visite de Bonneval-sur-Arc, du hameau de l'Ecot et du col de l'Iseran, un des plus hauts cols d'Europe (2770 m).

Contact OT : Bonneval-sur-Arc

Tel : 04 79 05 95 95

Site : www.bonneval-sur-arc.com



45

L'ALPAGE DE RITORT ET REFUGE DE PÉCLET POLSET

Cette vallée, entièrement dédiée au pastoralisme, vous conduit jusqu'à l'alpage de Ritort, où est installée une famille d'agriculteurs et ses ouvriers pendant près de cent jours par an. Le beaufort d'alpage est fabriqué sur place.

Au cœur du Parc National de la Vanoise, ce sentier menant au refuge de Pécket Polset, offre un double panorama sur les dômes des glaciers de la Vanoise et de Polset.

Emprunter la route pastorale jusqu'au refuge du Roc de la Pêche, puis remonter la vallée jusqu'à l'alpage de Ritort (accès très facile). Le sentier monte progressivement le long du doron de Valpremont et vous pénétrera alors dans le Parc National de la Vanoise. La montée s'accentue jusqu'au refuge de Pécket Polset.

Les chiens sont interdits dans le Parc de la Vanoise.



COMMUNE : Pralognan-la-Vanoise

TERRITOIRE : Tarentaise (Vanoise)

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis Pralognan, prendre la direction de la vallée de Chavière et poursuivre jusqu'au parking du Pont de la Pêche.

TYPE ITINÉRAIRE : Aller/retour

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : GR 55

DÉNIVELÉ + : 714 m

DURÉE TOTALE du parcours : 5h15
(2h AR si uniquement montée à l'alpage du Ritort)
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 - 3534 OT Les Trois Vallées



Un panorama exceptionnel sur les dômes des glaciers.

Achat de fromages (beaufort et Serac) à l'alpage du Ritort et visite sur réservation de la ferme des Prioux.

Contact OT : Pralognan-la-Vanoise

Tél. 04 79 08 79 08

Site : www.pralognan.com

47

LES ALPAGES D'ENTRE DEUX EAUX

Au cœur du Parc National de la Vanoise, cette randonnée vous promet une véritable évasion dans un espace sauvage.

Au niveau du panneau d'information des navettes, prendre le sentier à droite en direction du Plan du Lac qui mène au refuge (gardé) du même nom. Le sentier descend en direction d'entre deux eaux. A la chapelle St-Barthélémy, couper la route et descendre à gauche de l'édifice en direction du torrent de la Rocheure. Franchir le torrent. Monter en direction du refuge (gardé) d'entre deux eaux. Poursuivre en direction du refuge de la Leisse, passer la chapelle St-Pierre puis prendre à gauche. Le sentier passe près des chalets d'alpage et ramène au pont de la Renaudiére. Possibilité de rejoindre le parking de Bellecombe en navette (voir horaires à l'OT).

Les chiens sont interdits dans le Parc de la Vanoise.



COMMUNE : Termignon

TERRITOIRE : Maurienne (Vanoise)

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Après avoir traversé le village de Termignon-la-Vanoise, prendre à gauche dans le grand virage, en direction d'entre deux eaux. Suivre la route jusqu'au parking de Bellecombe.

TYPE ITINÉRAIRE : Aller/retour

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : GR 5 + PR (jaune PNV)

DÉNIVELÉ + : 440 m

DURÉE TOTALE du parcours : 3h45
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 : 3633ET Tignes Val d'Isère - Haute Maurienne
Topoguide : La Maurienne à pied Réf. P 731



Une Visite de la Maison de la Vanoise à Termignon vous permet de découvrir le premier parc national français.
La découverte des alpagistes : ils s'affairent sous l'œil vigilant de la grande Casse. Découvrez les fromages issus de ce lait d'une rare qualité : tomme de savoie, bleu de Termignon, fromage de brebis.

Contact OT : Termignon – les 3 petits villages

Tél. 04 79 20 51 67

Site : www.3petitsvillages.com

41

LES ALPAGES DES CHAPIEUX ET LE REFUGE ROBERT BLANC

Au carrefour entre le Beaufortain, le massif du Mont-Blanc et la Tarentaise, la vallée des Chapieux a toujours été un site stratégique entre France et Italie (vestiges de fortifications). Vaches, chèvres et quelques 6000 moutons originaires de Provence, se partagent aujourd'hui les terres autrefois vouées aux bovins.

Depuis la ville des glaciers, emprunter le GRP du Tour du Mont-Blanc en direction du Col de la Seigne jusqu'au refuge des Mottets où une piste vous ramène au parking par la rive droite du torrent des Glaciers. Les randonneurs souhaitant monter au refuge Robert Blanc (gardé) poursuivront la piste montante.



COMMUNE : Bourg-St-Maurice

TERRITOIRE : Tarentaise

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Dans Bourg-St-Maurice (près de la coopérative laitière) ; prendre à gauche au rond point, direction « Cormet de Roselend – Beaufort » (D902). 4 km avant le collet, prendre à droite en direction des Chapieux. La route conduisant à la Ville des Glaciers (départ) étant étroite et sinuose, il est recommandé de prendre la navette (renseignements à l'OT). Parking de la Ville des Glaciers.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle (balade familiale) et aller/retour (randonnée)

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : GRP « Tour du Mont-Blanc » et PR

DÉNIVELÉ + : 100 m (Balade

familiale jusqu'au chalet des Mottets)

961 m (Randonnée jusqu'au Refuge

Robert Blanc)

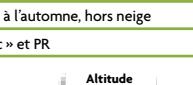
DURÉE TOTALE du parcours :

Balade familiale : 1 h30

Randonnée : 5 h

hors temps de pause

Carte IGN Top 25 – 3531 ET St-Gervais



Un haut lieu du pastoralisme offrant une superbe vue sur l'aiguille des glaciers.
Achat de fromages.

Contact OT : Bourg-St-Maurice - les Arcs

Tél. 04 79 07 12 57

Site : www.lesarcs.com

8

BALCON LA THUILE

Dès la fin du XVIII^e, le Salève attira les citadins genevois, scientifiques, artistes. Grâce à la venue du train électrique, disparu aujourd'hui, du téléphérique et enfin de la route, la montagne devint accessible à tous. Elle se transforma en un terrain de loisir exceptionnel. On y inventa même la varappe. Cet espace naturel protégé au panorama exceptionnel sur Genève, le Léman, le massif du Mont-Blanc, le Lac d'Annecy, renferme de nombreux « trésors » : flore méridionale, alpine, jurassienne, continentale, zones humides, terrains calcaires et siliceux. Vous cheminerez au cœur des alpages de Pomier, encore très prisés par de nombreuses vaches. Suivez le large chemin empierré et entrez dans la forêt sur 150 m pour prendre à droite le sentier panoramique.



COMMUNE : La Thuile

TERRITOIRE : Genevois Haut-Savoyard

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Annecy - Plan du Salève : 34 km. Depuis Annecy prendre la direction de Pringy / Cruseilles par la N1201, suivre ensuite la N201. Traverser Cruseilles, au rond point, prendre à droite D27 sur quelques mètres puis à gauche D41A en direction du Mont-Salève.

Parking au croisement de la D41 et de la route de La Thuile.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 160 m

DURÉE TOTALE du parcours : 2h
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n°3430OT Mont-Salève/Saint-Julien-en-Genevois/Annemasse



Altitude de départ

1158 m



Altitude point culminant

1325 m

Site mythique à la croisée des chemins de Compostelle et du Balcon du Léman, le Salève mérite vraiment le détour ! Basée dans un magnifique bâtiment du XVIII^e siècle, la Maison du Salève s'est donnée pour mission de raconter l'histoire de ce massif né il y a 50 millions d'années dans une mer tropicale... Venez découvrir une scénographie originale.

Contact OT : Annemasse

Tél. 04 50 95 07 10

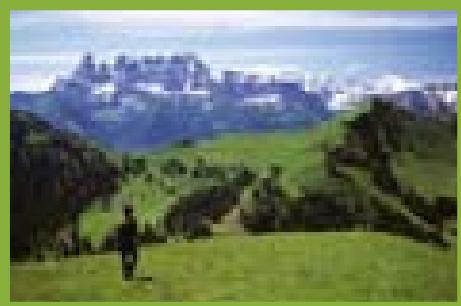
Site : www.annemasse-agglo-tourisme.com



3

BOUCLE DES MATTES

Une randonnée à la journée de difficulté moyenne, qui vous permettra de marcher sous le Mont de Grange et de découvrir des alpages et des paysages typiques du Chablais ainsi que les mythiques Dents Blanches. Emprunter la piste qui part derrière la chapelle sur une vingtaine de mètres puis prenez à gauche les Mattes.



COMMUNE : Chatel

TERRITOIRE : Chablais

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis Thonon-les-Bains, prendre D 902 puis D22 en direction de Vacheresse, traverser le village en direction de la Chapelle d'Abondance, prendre Châtel puis Pré la Joux - Col de Bassachaux (RD 230). Au lieu dit Très-les-pierres, empruntez la route de droite qui vous conduit à la Chapelle François de Sales. Garez-vous au parking situé au niveau de la chapelle François de Sales.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : Balisage départemental et panneaux directionnels

DÉNIVELÉ + : 830 m

Altitude de départ	Altitude point culminant
1160 m	1925 m

DURÉE TOTALE du parcours : 4h30
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n°3528ET Morzine/Massif-du-Chablais/Les Portes du Soleil (GPS)

 L'arrivée au Chalet des Mattes débouche sur un plateau de toute beauté, offrant un panorama sur les montagnes suisses.
A voir, la Chapelle François de Sale et la cascade des Esserts.

Contact OT : Châtel
Tel : 04 50 73 22 44
Site : www.chatel.com

55

LES ALPAGES D'ARÂCHES

Une promenade douce, facile et variée au départ du village d'Arâches.

« Il était une fois, un géant qui descendait de Flaine vers la vallée. Il s'arrêta aux alentours d'Arâches. Quelque chose le gênait dans sa botte... il réussit à en extraire un caillou déposé à Laya. Aujourd'hui encore, on trouve cette énorme roche posée dans la prairie que l'on nomme La Pierre à Laya. Plus scientifiquement : à la dernière glaciation, Arâches et la Vallée de l'Arve étaient recouverts d'un glacier d'une épaisseur de 200 m ! Cette pierre a été déposée là, lors du recul des glaces.

Traverser la route et partir en direction du chef lieu. Au bassin, monter à gauche puis passer par le sens interdit et suivre une petite route en direction d'une maison jaune pâle.



COMMUNE : Arâches

TERRITOIRE : Grand-Massif

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Cluses - Arâches : 11 km. Depuis Cluses, prendre la nationale 205. Puis à la sortie de Cluses prendre la D6 en direction d'Arâches. Parking de l'église d'Arâches.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 200 m

Altitude de départ	Altitude point culminant
950 m	1100 m

DURÉE TOTALE du parcours : 2h00
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n°3530ET Samoëns/Haut-Giffre

 Site privilégié possédant une vue merveilleuse sur la Pointe d'Aree et la Vallée de l'Arve.

Contact OT : Les Carroz-Arâches-La Frasse
Tel : 04 50 90 00 04
Site : www.lescarroz.com

Savoie Mont Blanc
simplement merveilleux

Balades
et Rando's
autour
**DE LA
PIERRE**
QUELQUES IDÉES ...



51

CIRCUIT DES ARDOISIERS

Taillé à même la roche, cet ancien chemin d'exploitation vous entraîne sur les pas des ardoisières. Un hommage à cet « or noir » qui a largement contribué à l'essor de St-Julien-Mont-Denis et de la vallée de la Maurienne aux XIX^e et XX^e siècles. Réputées dans le monde entier, les 50 ardoisières connurent leur apogée dans l'entre deux guerres, 400 mineurs y produisaient jusqu'à 25 millions d'ardoises par an.

A flanc de montagne, le sentier longe en rive droite le torrent de St-Julien. Au fil du parcours, les témoignages des ardoisières livrent leurs secrets pour accéder aux carrières à flanc de falaise, extraire, tailler puis transporter l'ardoise. Evocation des travaux de Restauration des Terrains en Montagne (RTM) engagés sur le torrent. Le retour par la crête offre de beaux points de vue sur la vallée.



COMMUNE : St-Julien-Mont-Denis

TERRITOIRE : Maurienne

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis le village de St-Julien-Mont Denis suivre les panneaux « sentiers des Ardoisières » qui vous conduiront au parking (situé avenue Paul Mougin, non loin du cimetière).

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige et à éviter formellement par temps de pluie. Personnes sujettes au vertige s'abstenir. Surveiller vos enfants.

BALISAGE : PR

DÉNIVELÉ + : 550 m	Altitude de départ	660 m
DURÉE TOTALE du parcours : 3h hors temps de pause		1210 m

Carte IGN Top 25 - 3435 ET Valloire
Topo guide : La Maurienne à pied Réf. 731

 Petit musée de l'ardoise dans le village.
Musée des costumes à St-Jean-de-Maurienne
Atelier du peintre Inis.

Contact OT : Saint-Jean-de-Maurienne
Tel : 04 79 83 51 51
Site : www.saintjeandemaurienne.com

0

DE MONT EN VUACHE

Côté face, un versant abrupt, presque austère, côté pile rondeur et douceur. Massif de contrastes, façonné en son temps par le gigantesque glacier provenant du Mont-Blanc, le Vuache s'étend sur 11 km pour une altitude maximum de 1106 m. Il est le verrou naturel au Sud-Ouest du bassin lémanique. Cette terre de légendes est constituée d'Oppida, de voies romaines, de chapelles, de châteaux et de pierres à cupules formés par des creux circulaires faits par l'Homme préhistorique.

Prendre le sentier descendant, face au parking, direction de Murzier.

A découvrir sur votre itinéraire l'église Saint-Denis et son clocher du XIII^e siècle mais aussi un très beau point de vue sur la vallée genevoise et les massifs du Jura et du Salève.



COMMUNE : Jonzier-Epagny

TERRITOIRE : Genevois Haut-Savoyard

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Annecy - Jonzier-Epagny : 32 Km. Depuis Annecy prendre la N1201 en direction de Bourg en Bresse, Meythet puis N508 via Chaumontet, D27, D7 via Marlizy puis D992 Jonzier-Epagny.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Toute l'année

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 245 m	Altitude de départ	557 m
DURÉE TOTALE du parcours : 4h hors temps de pause		802 m

Carte IGN Top 25 n°3330OT Bellegarde-sur-Valserine/Forêt Crêt D'eau



Un massif particulièrement riche : milieux préservés, nombreuses plantes d'affinité méridionale, patrimoine historique datant du néolithique...

Contact OT : Saint-Julien-en-Genevois
Tel : 04 50 04 71 63
Site : www.tourisme-genevois.fr

49

49

GRAVURES RUPESTRES ET « PARC ARCHÉOLOGIQUE DES LOZES »

Dans un écrin naturel, les roches polies par l'ancien glacier de l'Arc révèlent un ensemble original de gravures rupestres, empreintes laissées par les premiers montagnards. Apprenez à observer et à déchiffrer ces signes mystérieux, datés pour la plupart de 1000 ans avant JC jusqu'au Moyen Age.

Depuis le parking, continuer la piste jusqu'à la barrière d'entrée du parc Archéologique des Lozes. Deux parcours s'offrent à vous. S'engager sur le premier itinéraire de droite puis enchaîner avec le second. Le parcours est balisé par des petites flèches noires.

Les roches étant très érodées, l'observation des gravures est soumise à certaines conditions d'éclairage. Aussi, il est recommandé d'aller sur site au lever ou au couver du soleil, la lumière rasante accentuant reliefs et contours des gravures. Rien de mieux qu'un guide pour faciliter l'observation : Visite organisée pendant l'été (renseignement à l'OT)



COMMUNE : Aussois

TERRITOIRE : Maurienne

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis le village d'Aussois, prendre la direction de Sardières. Après avoir traversé le pont St-Pierre, prendre la piste à droite indiquant le Parc Archéologique et se garer au parking. On peut également débuter la promenade depuis le parking du Plan de la Croix (embranchement de la route conduisant au Monolithe).

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : PR

DÉNIVELÉ + : 58 m	Altitude de départ	1523 m
DURÉE TOTALE du parcours : 1h30 hors temps de pause		1465 m

Carte IGN Top 25 - 3534 OT Les Trois Vallées Modane



Musée Archéologique de Sollières Sardières.
Monolithe de Sardières.
Arche d'Oé (maison du patrimoine à Aussois).

Contact OT : Maison d'Aussois
Tel : 04 79 20 30 80
Site : www.aussois.com

7

LES MEULIÈRES DE VOAN LA GRANDE GUEULE

La plus grande meulière des Alpes se trouve en Haute-Savoie, au cœur de la Vallée verte. C'est dans cette vallée qu'on exploitait les Roches de Vouan à partir de l'Antiquité. Les carrières ont ensuite cessé d'être en activité depuis le milieu du XIX^e siècle. Reconnues pour leur qualité, ces roches étaient taillées et extraites des falaises pour en faire des meules de farine dont la taille pouvait varier de 0,90 à 1,50 m pour une épaisseur de 30 à 40 cm. Deux meules sont nécessaires pour obtenir cet effet de broyeur : une meule inférieure, appelée « dormante » et une meule supérieure appelée « tournante ». Vous serez impressionné par la démesure et le gigantisme de la Grande Gueule ou « la grotte aux fées » : environ 15 m de hauteur pour une profondeur d'une trentaine de mètres. Environ 3000 meules ont été extraites de cette roche !

Depuis le parking, prendre le chemin large sur votre gauche.



COMMUNE : Fillings

TERRITOIRE : Pays du Léman – Vallée Verte

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Annecy - Pont de Fillings : 44 km. Prendre l'A41 en direction de Chamonix puis l'A40 en direction de Genève, sortie 15, Thonon-les-Bains, puis D903, D9 (route des vallées), D120, entrer dans Fillings, prendre à droite avant le pont du même nom, suivre la D907 sur quelques centaines de mètres puis prendre à gauche D292 « chez les Bourguignons » continuer jusqu'au parking des Bourguignons (D292).

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 229 m	Altitude de départ	632 m
DURÉE TOTALE du parcours : 1h45 hors temps de pause		806 m

Carte IGN Top 25 n°3429ET Bonneville/Cluses/Le Fauchigny



Cette promenade retrace l'histoire de cette carrière et nous fait découvrir ce massif qui garde encore beaucoup de mystères ! A visiter à proximité : La Meulière à Vachat, la Meulière de la Corbière.

Contact OT : Vallée Verte
Tel : 04 50 39 54 46
Site : www.vallée-verte.com



54

LE SENTIER DU GRANIT

Il y a environ 15 000 ans, le glacier du Mont-Blanc rejoignait le glacier du Rhône, qui descendait jusqu'à Lyon. Grâce à son pouvoir abrasif et à sa densité, ce glacier a taillé la vallée de l'Arve en forme de « U ».

Lors de son retrait, il a déposé de nombreux blocs erratiques de granit. On retrouve ses roches travaillées de la main de l'homme : la Grenette de Sallanches, la Boule de Sevrier, le Monument aux Morts de Morette, près de Thônes.

Tout au long de cette promenade insolite, vous découvrirez des panneaux thématiques sur la géologie, le savoir faire des hommes, le matériel...



COMMUNE : Chamonix-Mont-Blanc

TERRITOIRE : Pays du Mont-Blanc

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Annecy - Chamonix 101 km. Prendre l'A41 en direction de Genève puis l'A40 Chamonix-Mont-Blanc. Puis se rendre au hameau des Praz par la N506. Au rond point des Praz, prendre « les Bois », prendre la Gadenays, continuer tout droit jusqu'à un panneau d'information Espace Mont-Blanc. Parking Hameau des Bois ou Hôtel de l'Aveyron.

TYPE ITINÉRAIRE : Aller/retour

PÉRIODE CONSEILLÉE : Toute l'année

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 127 m

Altitude de départ

1085 m

Altitude point culminant

1166 m

DURÉE TOTALE du parcours : 2h
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n°3531 ET Chamonix-Mont-Blanc

Au sein même d'un ancien site glaciaire, cette jolie balade familiale permet d'approcher l'histoire locale : techniques de taille et transport des pierres.

A voir, Musée Alpin de Chamonix.

Contact OT : Chamonix-Mont-Blanc

Tel : 04 50 53 00 24

Site : www.chamonix.com



34

TANNES ET GLACIÈRES DU MARGÉRIAZ

Durant des millénaires, l'eau s'est fait artiste. De cette érosion est né un paysage étrange, souvent spectaculaire, en perpétuelle évolution : le karst. Le vaste plateau calcaire du MargériaZ regorge de trous appelés « tannes ». Aux siècles passés, certains gouffres remplis de glace naturelle permanente étaient exploités. Ces « glacières » donnaient lieu à un commerce avec les restaurants de Chambéry et d'Aix les Bains.

Les sites du Grand Refou et son vaste entonnoir, celui du « Pont de Pierre » avec son arche de pierre naturelle compteront parmi les temps forts de votre balade. Suivez le balisage « GR 96 - Tour des Bauges ». Après une première partie en forêt, les alpages vous conduisent jusqu'au crêt du MargériaZ (panorama). Retour par les chalets du MargériaZ, puis la tanne aux cochons et arrivée au parking.

Les chiens doivent être tenus en laisse.



COMMUNE : Aillon-le-Jeune

TERRITOIRE : Parc naturel régional du Massif des Bauges

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis le village d'Aillon le Jeune, suivre la route d'accès au MargériaZ. Avant d'arriver au stade de neige, prendre la piste forestière à gauche jusqu'à la Place à Baban. Se garer sur le parking forestier.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : PR et GR

DÉNIVELÉ + : 420 m

Altitude de départ

1330 m

Altitude point culminant

1750 m

DURÉE TOTALE du parcours : 4 h30
hors temps de pause

Carte IGN : Top 25 3432 OT « Massif des Bauges »

Sur votre chemin, neuf pierres dressées numérotées vous renvoient à un livret pédagogique (disponible dans les Offices de Tourisme).

L'espace découverte « Secrets de fruitière » au dessus de la fromagerie d'Aillon.

Contact OT : Aillons-MargériaZ

Tel : 04 79 54 63 65

Site : www.lesaillons.com

Maison du Parc du Massif des Bauges

Tel : 04 79 54 86 40

Site : www.parcdesbauges.com

Balades
et RandoS
autour
DE LA
FRAÎCHEUR
QUELQUES IDÉES...



Savoie Mont Blanc
simplement merveilleux

6

CASCADE D'ARDENT, BELVÉDÈRE DU LAC DE MONTRIOND

Une balade « fraîcheur », facile, à faire avec petits et grands, pour découvrir le site classé de la Cascade d'Ardent au bout d'un joli sentier alternant clairière et forêt. Pour ceux et celles qui ont envie de passer une journée en montagne, possibilité de faire une grande boucle au dessus du lac de Montriond. Suivre les « les Vauterans », la joux verte.

D'une profondeur de 19m, le lac de Montriond est né d'un événement géologique : l'éboulement d'une partie de la montagne de Nantaux a construit un barrage naturel sur le torrent, consolidé par de gros travaux d'aménagement en 1990.

Des aires de pique nique sont à votre disposition à proximité du plan d'eau. Depuis le parking de la base de loisir partir à droite du lac, via les Alberts puis Cascade d'Ardent.



COMMUNE : Montriond

TERRITOIRE : Grand-Massif

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Cluses - Montriond : 30 km.
Depuis Cluses, prendre la D902 (route des Grandes Alpes) via les Gets, Morzine, entrer dans Montriond
Parking au départ du lac, aire de pique-nique.

TYPE ITINÉRAIRE : Aller/retour

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 205 m



DURÉE TOTALE du parcours : 2h30
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n° 3528ET Morzine/Massif-du-Chablais/Les Portes du Soleil

 A voir l'église datant du XVIII^e siècle, surmontée d'un superbe clocher porche au lanternon octogonal et d'une claire voie en forme de couronne impériale.

Contact OT : Montriond ou Vallée d'Aulps
Tel : Montriond : 04 50 79 12 81 ou Vallée d'Aulps : Tel : 04 50 72 15 15
Site : www.montriond-portesdusoleil.com ou www.valleeadulps.com

11

CIRCUIT DU FOND DE LA COMBE

La Réserve Naturelle de Sixt-Fer-à-Cheval propose un parcours de découverte de ce magnifique cirque rocheux aux cascades imposantes. L'itinéraire vous conduit un peu plus loin, jusqu'au Fond de la Combe, en vous proposant de remonter le vallon jusqu'au pied du... Bout du Monde. Levez la tête. Au dessus de vous les glaciers du Ruan et du Prazon.

Deux options de démarrage sont possibles.

Si le temps est beau, poursuivez sur la route pour rejoindre le fer à Cheval, 15mn.

Si le temps est pluvieux, où si les indications des autorités au niveau du parking vous le demandent, empruntez à gauche la passerelle qui enjambe le Giffre et montez par la piste pour rejoindre le hameau de Giffrenant.

Attention, des crues orageuses peuvent bouleverser l'arrivée au Fer à Cheval. Respectez la réglementation.



COMMUNE : Sixt-Fer-à-Cheval

TERRITOIRE : Grand-Massif

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Cluses - Sixt-Fer-à-Cheval : 27 km.
Depuis Cluses, prendre la D 902 en direction de Taninges. Traverser Taninges. A la sortie de Taninges prendre la D 907 en direction de Samoëns / Sixt-Fer-à-Cheval. De Sixt-Fer-à-Cheval, continuez la route direction Le Fer à Cheval jusqu'à son terminus.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 155 m



DURÉE TOTALE du parcours : 2h15
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n° 3530ET Samoëns/Haut-Giffre



Ouvrez grand les yeux et prenez vos jumelles, vous pourrez peut-être observer aigles royaux, gypaètes barbus, chamois et bouquetins. Vous souhaitez en savoir plus : un garde animateur est à votre disposition pour vous guider dans la Réserve. A voir, la cascade du Rouget (accessible en voiture).

Contact OT : Sixt-Fer-à-Cheval
Tel : 04 50 34 49 36
Site: www.sixtferacheval.com

35

LE DÉFILÉ DES ECHELLES ET LA VOIE SARDE

D'une hauteur de plusieurs dizaines de mètres, le défilé illustre le travail successif des glaciers et des eaux de ruissellement. Ces quelques 800 m de long ne représentent qu'une part aérienne d'un réseau karstique de 8 km. La maison de Savoie re-viabilise la voie romaine au XVII^e siècle. Un monument élevé en l'honneur de Charles Emmanuel II, symbolise cette politique d'amélioration routière en Savoie. Vous noterez les pierres demi-circulaires (chasse roue) permettant la circulation des charriots.

Le large chemin descend vers le canyon. Passez devant le porche d'entrée de la grotte supérieure. Suivez le canal qui déverse ses eaux dans la grotte inférieure (ou grand Goulet). Descendez la voie sarde. Poursuivez jusqu'au hameau de Pont St-Martin, puis jusqu'au site du pont romain. Il est possible de rallonger la promenade en revenant par le GR9 (boucle d'échailon).



COMMUNE : St-Christophe la Grotte

TERRITOIRE : PNR de la Chartreuse – Avant Pays Savoyard

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis Chambéry, prendre la RN6 en direction de « Lyon par les Echelles / Cognin ». Se garer juste avant le tunnel Napoléon sur la gauche au parking de l'auberge du tunnel.

TYPE ITINÉRAIRE : Aller/retour, possible partie en boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : toute l'année

BALISAGE : PR

DÉNIVELÉ + : 119 m



DURÉE TOTALE du parcours : 1h45
hors temps de pause

Guide des randonnées de l'avant pays savoyard
Carte IGN Top 25 – 25 3333 OT Chartreuse Nord



Visite des grottes des Echelles.

Contact OT : Vallée de Chartreuse - Les Echelles
Tel : 04 79 36 56 24
Site : www.chartreuse-tourisme.com



44

LE LAC DE LA ROSIÈRE ET LA CASCADE DES POUX

Cet itinéraire, extrêmement facile et ombragé, longe le ruisseau de la Rosière, jusqu'à la cascade des Poux. Dans cette forêt lumineuse, la proximité de l'eau est reposante.

Après la cabane, traverser le pont et prendre le chemin à droite en direction du sentier botanique. L'itinéraire monte dans une très belle forêt de pins. Rejoindre le fond de vallée par une sente sur la droite. Une fois rejoint le chemin, remonter la vallée sur la gauche en direction de la cascade des Poux. Le retour s'effectue en longeant la rivière jusqu'au lac.



COMMUNE : Courchevel 1650

TERRITOIRE : Tarentaise

ACCÈS VOITURE ET PARKING : A l'entrée de Courchevel 1650, prendre à gauche au rond point en direction du lac de la Rosière. Se garer au parking du lac.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : balisage bois spécifique

DÉNIVELÉ + : 150 m



DURÉE TOTALE du parcours : 2h
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 - 3534 OT Les Trois Vallées

 Détente et relaxation au bord du lac de la Rosière.

Contact OT : Courchevel 1650
Tel : 04 79 08 03 29
Site : www.courchevel.com

36

LE SENTIER DU COZON

Dans un cadre bucolique, ce sentier longe la rivière du Cozon, de marmites de géants en cascades. Une promenade en sous bois ouverte à tous sous les contreforts du Mont Granier.

Depuis le parking, reprendre la route goudronnée passant devant l'auberge puis poursuivre jusqu'au second virage. Débute alors le sentier sur la droite à travers les maisons. La sente redescend près de la rivière. Longer le ruisseau, d'abord en rive gauche, puis en rive droite. Ne jamais cesser de longer le Cozon, jusqu'au moment (environ 45 mn) où vous croisez la route (D912) conduisant à St-Pierre d'Entremont. Traverser la rivière, puis tout de suite après le pont, remonter à travers bois. Le sentier vous ramène progressivement vers le village en longeant l'autre versant.



COMMUNE : Entremont-le-Vieux

TERRITOIRE : Chartreuse (Avant Pays Savoyard)

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Hameau d'Epervay sur la commune d'Entremont le Vieux. Se garer au parking du Camping.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : toute l'année (attention si glace)

BALISAGE : PR

DÉNIVELÉ + : 100 m

Altitude de départ

1h30/2h

hors temps de pause

855 m

755 m

Carte IGN Top 25 - 3333 OT Chartreuse Nord

Musée de l'ours des cavernes à Entremont-le-Vieux.

Contact OT : Les Entremonts

Tel : 04 79 65 81 90

Site : www.avant-pays-savoyard-tourisme.com



19

LE VOILE DE LA MARIÉE

Les eaux de cette cascade, dispersées en chevelu, ressemblent à un voile de tulle ! Elles proviennent d'une roche poreuse et légère, composée de calcaire, de mousses et autres plantes. Cette concrétion est appelée Tuf. La légende raconte que le nom du « voile de la mariée » résulte d'un chagrin d'amour ayant bouleversé une Princesse.

Un parcours champêtre mêlant traversée de hameaux, de bois, et de beaux points de vue sur le Parmelan, la Tournette, les Dents de Lanfon.

Depuis l'église, prendre la route de droite en direction du hameau de Laydevant.



COMMUNE : Chapeiry

TERRITOIRE : Albanais Haut-Rhône

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Annecy - Chapeiry : 12 km. Depuis Annecy, prendre N201 en direction de Seynod. Traverser Seynod. Traverser Chaux et prendre D 38. Arriver à Chapeiry, se diriger vers l'église. Se garer sur la place de l'église.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Toute l'année

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 210 m

Altitude de départ

2h30

hors temps de pause

600 m

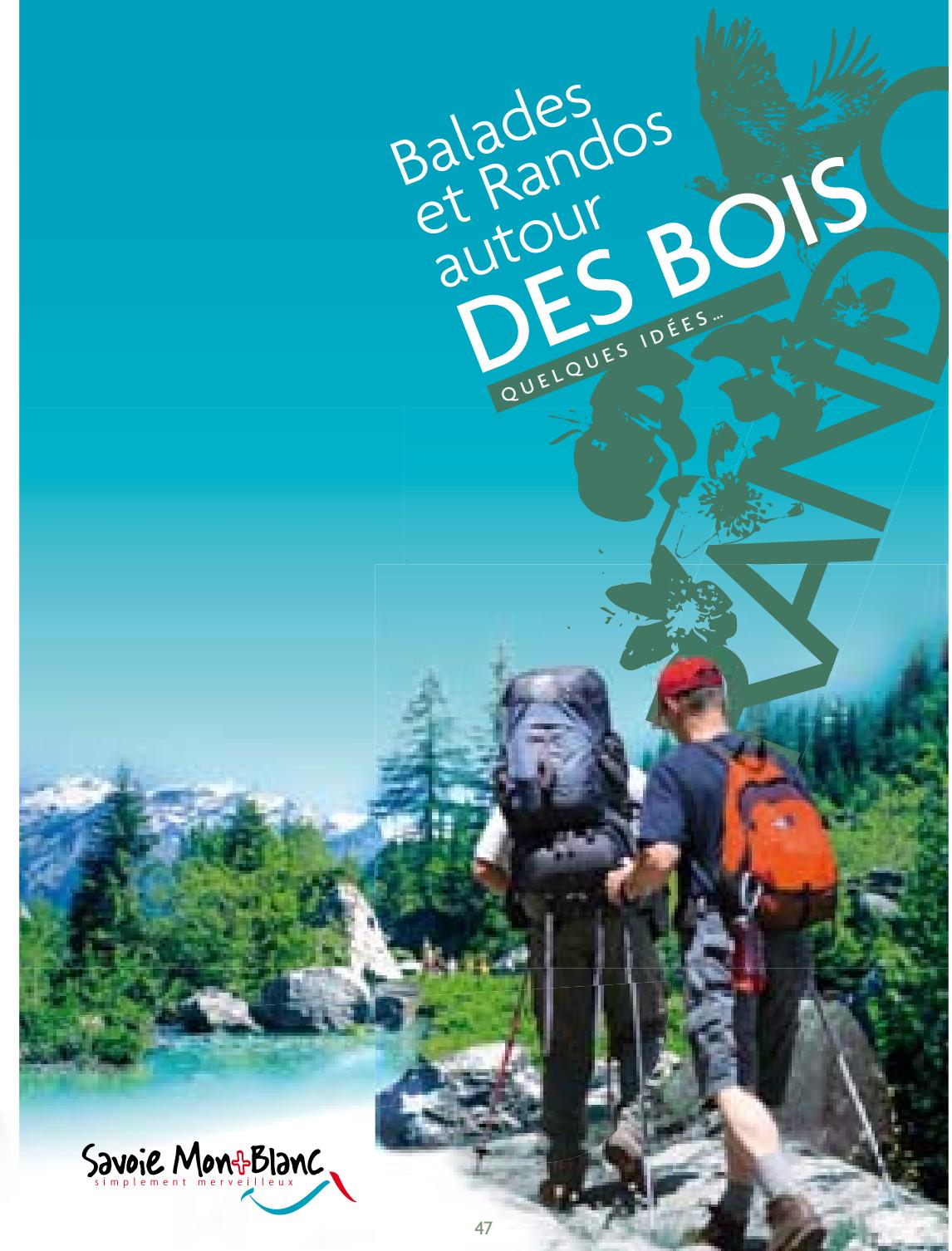
Vous remarquerez un château et une église carolingienne caractérisée par un gros clocher latéral, un chœur médiéval et une voûte en Tuf du XII^e siècle dominant le village.

Contact OT : Albanais

Tel : 04 50 64 58 32

Site : www.ot-albanais74.fr

Savoie Mont Blanc
simplement merveilleux



12

BOUCLE DE LA MANDALLAZ

Cette montagne a servi de refuges durant différentes périodes. Mémoire du passé de la commune de la Balme-de-Sillingy, elle abrita des résistants de la seconde guerre mondiale mais aussi des Hommes du néolithique. En toponymie, Balme signifie d'ailleurs, trou, grotte.

D'une longueur de 8 km et d'une largeur de 3 à 4 km, la montagne de la Mandallaz fait partie des petits massifs préalpins. Cette balade, toute proche d'Annecy chemine dans une ambiance forestière agréable et variée, qui ménage quelques beaux points de vue sur le Lac d'Annecy et ses sommets.

Partir derrière l'église, coté montagne, pour rejoindre la route de Choisy, prendre à gauche sur 50 m, puis à droite le « Chemin de la Montagne » pour rejoindre le cimetière.

**COMMUNE : La Balme de Sillingy**

TERRITOIRE : Lac d'Annecy

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Annecy - La Balme de Sillingy : 14km. Depuis Annecy, prendre N1201 en direction de Annecy-le-Vieux, continuer sur N1201 en direction de Metz-Tessy. Traverser Metz-Tessy et prendre N508. Traverser Chaumontet et arriver à La Balme de Sillingy.

Garez-vous sur la place de l'église.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Toute l'année

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 450 m

DURÉE TOTALE du parcours : 3h10
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n° 3430 OT Mont-Salève/Saint-Julien-en-Genevois/Annemasse

 Bien que d'une superficie modeste, la Mandallaz est sillonnée d'itinéraires balisés pour les randonnées pédestres, équestres et VTT. Elle possède également un site d'escalade de 40 voies.

Contact OT : La Balme de Sillingy

Tel : 04 50 68 78 70

Site : www.labalmedesillingy-hautesavoie.com

25

ROC DE NANTBELLET

Le Hameau du Nanbellet est situé sur la commune de Saint-Ferréol. Son nom est composé de Nant qui signifie « ruisseau » ou « torrent » et d'un patronyme Bellet, diminutif de beau. Le nom de cette boucle résume à lui seul, le charme forestier de cette balade à faire en famille, dont le cheminement procure de nombreuses vues variées sur l'ensemble du massif sud des Bornes / Aravis et sur le Mont-Blanc. Prenez le temps de visiter ce charmant petit hameau et sa Chapelle de Notre Dame de Grâce.

Depuis le parking prendre à droite, et descendre le large chemin en direction du hameau de Nanbellet.

**COMMUNE : Saint-Ferréol**

TERRITOIRE : Lac d'Annecy

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Annecy - Col de l'épine : 37 km. Depuis Annecy, prendre N508 en direction de Faverges / Ugine. Traverser Sevrier, Saint-Jorioz, Duingt, Doussard puis direction Col de l'Epine. Juste avant le Col, partir à gauche direction de « La Côte de Marlens » et se garer vers le pylône télécom.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 150 m

DURÉE TOTALE du parcours : 1h45
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n° 3431 OT Lac d'annecy



Charme, douceur, parfum, une promenade ombragée pour un bol de fraîcheur. Vous pourrez monter jusqu'aux ruines du Château de Montaigu (environ 20 minutes).

Contact OT : Sources du Lac d'Annecy – Pays de Faverges

Tel : 04 50 44 60 24

Site : www.pays-de-faverges.com

27

SENTIER « EAUX ET FORÊT DANS UN BASSIN VERSANT »

Sur les traces de l'escargot de bois, explorer la superbe forêt domaniale du Nant Cortay. Partout, les ruisseaux dévalent les pentes pour notre plus grand plaisir. Dix tables de lecture nous permettent de mieux comprendre l'interaction entre l'eau et la forêt dans le bassin versant de l'Arly.

Depuis le parking, emprunter la route en direction du Cernix et traverser le torrent. Dans le virage, le sentier monte dans le talus à droite, puis serpente à travers la forêt. La redescense s'engage au niveau du mobilier en bois sculpté.

**COMMUNE : Cohennoz**

TERRITOIRE : Val d'Arly

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis Crest-Voland, prendre la direction du Cernix, puis des Panissets. Traverser ce hameau. Stationnement à 150 m à droite après avoir traversé le torrent (lieu dit « le Nant Cortay »).

Depuis Cohennoz, parcourir 1 km en direction du Cernix. Stationnement à gauche devant le torrent.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : PR

DÉNIVELÉ + : 180 m

DURÉE TOTALE du parcours : 1h30
hors temps de pause

Carte IGN : secteur concerné : Top 25 3531 OT Megève (attention : tracé non référencé)



Une balade fraîcheur au cœur du Val d'Arly. Petit musée traditionnel à Cohennoz.

Contact OT : OT de Crest Voland - Cohennoz

Tel : 04 79 31 62 57

Site : www.crestvoland-cohennoz.com

21

LES TOURS SAINT JACQUES

Un délicieux parfum de mousses et de cyclamens flotte dans ces sous-bois. Un parcours ombragé boisé et au détour du sentier, dressées là, telles des sentinelles montant la garde à l'entrée du Parc Naturel Régional des Bauges, les Tours Saint-Jacques sont de magnifiques piliers de calcaire. Appelées aussi cheminées de fées, elles veillent sur la rivière du Chéran. Ces tours sont le résultat de l'érosion qui découpa les contreforts de la montagne du Semnoz, juste au dessus.

Depuis le parking de l'église, prendre la montée qui traverse le Chef lieu d'Allèves jusqu'à un bassin (eau potable).

Selon votre forme, possibilité de rallonger votre randonnée en passant par les Chalets de Figlia et des Granges Perchets.

**COMMUNE : Allèves**

TERRITOIRE : Albanais Haut-Rhône

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Annecy - Allèves : 23 km. Depuis Annecy prendre N201 en direction de Seynod. Traverser Seynod. Continuer sur N201. Arrivée à Balmont prendre la D 5 en direction de Allèves. Dans le village d'Allèves, prenez à votre gauche en direction de l'église. Se garer sur le parking.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : balisage départemental et panneaux directionnels

DÉNIVELÉ + : 288 m

DURÉE TOTALE du parcours : 1h30
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n°3431 OT lac d'Annecy



Un paysage singulier, original qui vous emmènera au pied des tours Saint-Jacques. A voir, la coopérative laitière de Gruffy et le pont de l'Abîme, pour les sensations.

Contact OT : L'Albanais

Tel : 04 50 64 58 32

Site : www.ot-albanais74.fr

31

LE VALLON DE BELLEVAUX

Au pied du mont Pelzot, le vallon de Bellevaux vous accueille pour une découverte ludique. Cette approche naturaliste du vallon vous permettra d'appréhender les différentes composantes du paysage. Equilibre fragile façonné par l'homme et la nature.

Le sentier gravit les pentes raides du versant forestier puis rejoint rapidement une piste ombragée. Au sortir de la forêt, le chemin vous mènera, à travers des prairies, jusqu'aux ruines du village de la Chapelle, puis redescend le long du nant de la Lanche (Chapelle). Le retour s'effectue par un sentier riverain du Chéran où la fraîcheur est propice à la découverte d'expositions temporaires.

Les chiens doivent être tenus en laisse.



COMMUNE : Ecole en Bauges

TERRITOIRE : Parc naturel régional du Massif des Bauges

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Traversée le village d'Ecole en direction de Jarsy. Après la scierie et le pont traversant le Chéran, prendre la petite route à droite en direction du hameau de Carlet. Se garer au parking du Couvent.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : PR

DÉNIVELÉ + : 300 m

Altitude de départ

868 m

Altitude point culminant

1150 m

DURÉE TOTALE du parcours : 2h30
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 3432 - OT « Massif des bauges »

 Un vrai voyage dans l'espace et le temps au cœur des Hautes Bauges.
Découverte de la Maison Faune Flore à Ecole. Un livret de découverte permet d'enrichir votre balade (disponible dans les OT).

Contact OT : Cœur des Bauges (Châtelard)

Tel : 04 79 54 88 87

Site : www.lesbauges.com



48

LE VALLON DE L'ORGÈRE

Aux portes du Parc National de la Vanoise, la forêt de l'Orgère présente un remarquable peuplement forestier de montagne, composé d'aroës et de mélèzes pluri-centenaires, désormais intégralement protégés. Les arbres vous conteront l'histoire du vallon. Entièrement boisé autrefois, le site a été peu à peu défriché, puis transformé en pâturages, prairies de fauches et de culture, pour y cultiver l'orge, d'où son nom.

Du refuge de l'Orgère, remonter le vallon en empruntant l'ancienne piste EDF. Traverser les ruisseaux de Povaret et de la Masse pour rejoindre le versant forestier et longer le vallon dans l'autre sens. Le retour s'effectue en empruntant le GR5.

Les chiens sont interdits dans le Parc de la Vanoise.



COMMUNE : Villardon Bourget

TERRITOIRE : Maurienne (Vanoise)

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis Modane, redescendre la vallée jusqu'au Freney, puis prendre à droite en direction de St-André. Une fois traversé le village, suivre la direction « Orgère, Parc de la Vanoise ». Aller jusqu'au bout de la route et stationner à proximité du refuge de l'Orgère (gardé).

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : PR

DÉNIVELÉ + : 217 m

Altitude de départ

1850 m

Altitude point culminant

2067 m

DURÉE TOTALE du parcours : 2h30
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 – 3534 OT Les Trois Vallées - Modane



Visiter les moulins de Saint André.
Museobar à Modane.

Contact OT : Maison de la Norma

Tel : 04 79 20 31 46

Site : www.la-norma.com



32

LES BALCONS DU LAC D'AIGUEBELETTE

Un itinéraire aérien au dessus du troisième lac naturel de France. Ses eaux de qualité offrent la possibilité de pratiquer de nombreuses activités de loisirs : pêche, baignade, aviron... Accroché sur le versant occidental de la montagne de l'Epine, le sentier vous permet d'observer les quelques 70 hectares de zones humides entourant le lac.

Depuis le cimetière, le sentier monte dans les bois jusqu'à la grotte de Conches (résurgence). L'itinéraire qui devient raid, étroit et difficile en bordure de falaise, monte pendant lh jusqu'aux balcons du lac. Ce chemin, relativement plat, a été créé pour l'installation de fours à charbon de bois. Le sentier redescend jusqu'aux Logers, puis aux Gustinins. Suivre la route sur 400 m, puis prendre à droite le chemin rejoignant la petite route bordant le lac jusqu'à son extrémité Nord. Passer sous l'A43 pour rejoindre Nances en passant par la grotte du loup.



COMMUNE : Nances

TERRITOIRE : Avant Pays Savoyard

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis Chambéry , prendre l'autoroute A43 en direction de Lyon jusqu'à la sortie n°12 Aiguebelette. Au rond point, prendre deux fois à droite en direction de Nances. Dans le village se garer au parking du cimetière.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Attention, le sentier présente un profil escarpé et aérien, il est donc déconseillé aux enfants et personnes sujettes au vertige. A éviter absolument par temps humide et en hiver.

BALISAGE : PR

DÉNIVELÉ + : 450 m



DURÉE TOTALE du parcours : 5h
hors temps de pause

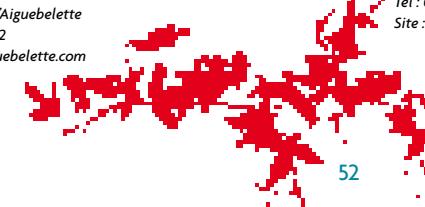
Carte IGN Top 25 - 3332 OT Chambéry

 De splendides panoramas sur le lac d'Aiguebelette.
Hameaux fleuris de Nances et ses lavoirs.

Contact OT : OT d'Aiguebelette

Tel : 04 79 36 00 02

Site : www.lac-aiguebelette.com



22

LA BOUCLE DU TAILLEFER SENTIER DE L'ORATOIRE

Cet itinéraire débute par un chemin de croix : des bas-reliefs colorés retracent la vie de Jésus. Laissez un instant votre chemin pour continuer jusqu'à l'oratoire et la grotte de Notre Dame du Lac dominant Duingt et le Château de Ruphy, situé sur une presqu'île, qui était une île au Moyen-âge. La vue se dégage sur le lac d'Annecy, deuxième lac de France après celui du Bourget.

Réputé pour sa propreté, - l'un des plus propres du monde - il s'est formé, il y a environ 18 000 ans, au moment de la fonte des grands glaciers alpins. Il est alimenté par plusieurs petites rivières, nées dans les montagnes environnantes et déverse son trop-plein d'eau dans le Thiou et dans le canal du Vassé, tout deux traversant Annecy.

Le château de Duingt marque la délimitation naturelle du lac d'Annecy : au Nord le « grand lac », au Sud « petit lac ».



COMMUNE : Duingt

TERRITOIRE : Lac d'Annecy

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Annecy – Duingt : 12 km. Depuis Annecy suivre la N508 via Sevrier, Saint Jorioz, Duingt. Se garer au parking de l'église.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 250 m



DURÉE TOTALE du parcours : 1h15
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n° 3431 OT lac d'Annecy

 Duingt a su préserver un patrimoine, culturel, religieux, historique et une forêt étonnante composée principalement de buis. Pensez aux visites guidées «Duingt, à l'abri du regard». Renseignements OT.

Contact OT : Rive Gauche du Lac d'Annecy

Tel : 04 50 52 40 56

Site : www.visit-lacannecy.fr et www.lac-annecy.com

52

20

PETITE BOUCLE D'ONTEX

Belvédère imprenable sur le lac du Bourget, surplombant l'Abbaye d'Hautecombe, haut lieu spirituel. Fondée au XII^e siècle par les moines cisterciens, elle devient en 1189, la nécropole principale de la Maison de Savoie. Depuis 1992, l'abbaye est gérée par la Communauté œcuménique du Chemin Neuf.

Empruntez le sentier en direction d'Ontex. Une montée en sous-bois permet de rejoindre les premières habitations. Poursuivre jusqu'à la mairie, l'église, puis suivre la route en direction « du Mont ». Au niveau de la bergerie, emprunter à droite le chemin conduisant en forêt. A l'intersection « des Barnes », prendre à gauche direction « Grumeau », puis au lieu dit « l'Arcelet », suivre l'indication « point de vue des tables » Faire demi-tour jusqu'à la précédente intersection et poursuivre en suivant la direction « Grumeau », pour rejoindre le belvédère.



COMMUNE : Ontex

TERRITOIRE : Bourget Aix

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis le Bourget du lac monter en direction du tunnel du Chat sur 3 km, puis tourner à gauche en direction du Col du chat. Juste avant le col prendre à droite direction Hautecombe, la Chapelle du Mont du Chat. Poursuivre jusqu'au parking du Grumeau.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Toute l'année

BALISAGE : PR

DÉNIVELÉ + : 211 m



DURÉE TOTALE du parcours : 2h
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 - 3332 OT Chambéry

 Visite de l'Abbaye d'Hautecombe.
Via ferrata du Cornillon
(départ : parking du col du chat).

Contact OT : Bourget du Lac

Tel : 04 79 25 01 99

Site : www.bourgetdulac.com

Aix les Bains

Tel : 04 79 88 68 00

Site : www.aixlesbains.com

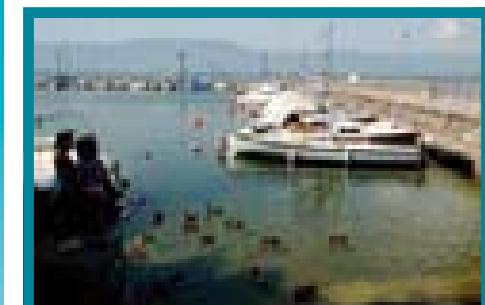
1

LE MOULIN DE LA SERPE

Ce parcours proche du léman allie culture, découverte, promenade dans une ambiance très agréable.

Le Léman, lac d'origine glaciaire, en forme de croissant est alimenté par les eaux du Rhône et de la Dranse. Il sera le départ de votre randonnée. D'une superficie de 582 km² il a la particularité d'être « coupé » en son centre par la frontière franco-suisse et d'être traversé par le Rhône d'Est en Ouest. Sa profondeur maximale est de 310 m ! Genève et Lausanne, les plus grandes villes, se trouvent sur la rive suisse, tout comme Vevey et Montreux ; les stations thermales de Thonon-les-Bains et d'Évian-les-Bains attirent, sur la rive française, de nombreux touristes.

Le sentier chemine sur les berges du Foron. Il retrace de panneau en panneau, la légende du moulin de la serpe. Celle-ci vous sera contée par un meunier de Sciez, au Moyen-âge. Vous retrouvez certains lieux évoqués sur le sentier comme le Château de Coudrée, le Moulin de la Serpe... Du parking de la plage, prendre la direction du Château de Coudrée, puis le Moulin.



COMMUNE : Sciez

TERRITOIRE : Pays du Léman Vallée Verte

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Thonon-les-Bains - Sciez : 8 Km. Depuis Thonon-les-Bains, prendre la N5 en direction d'Yvoire. Juste avant Sciez prendre à droite direction Château de Coudrée, Port de Plaisance de Sciez . Parking à côté de la plage de Sciez.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Toute l'année

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 98 m



DURÉE TOTALE du parcours : 2h30
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n°3428ET Thonon/Evian/Le Léman

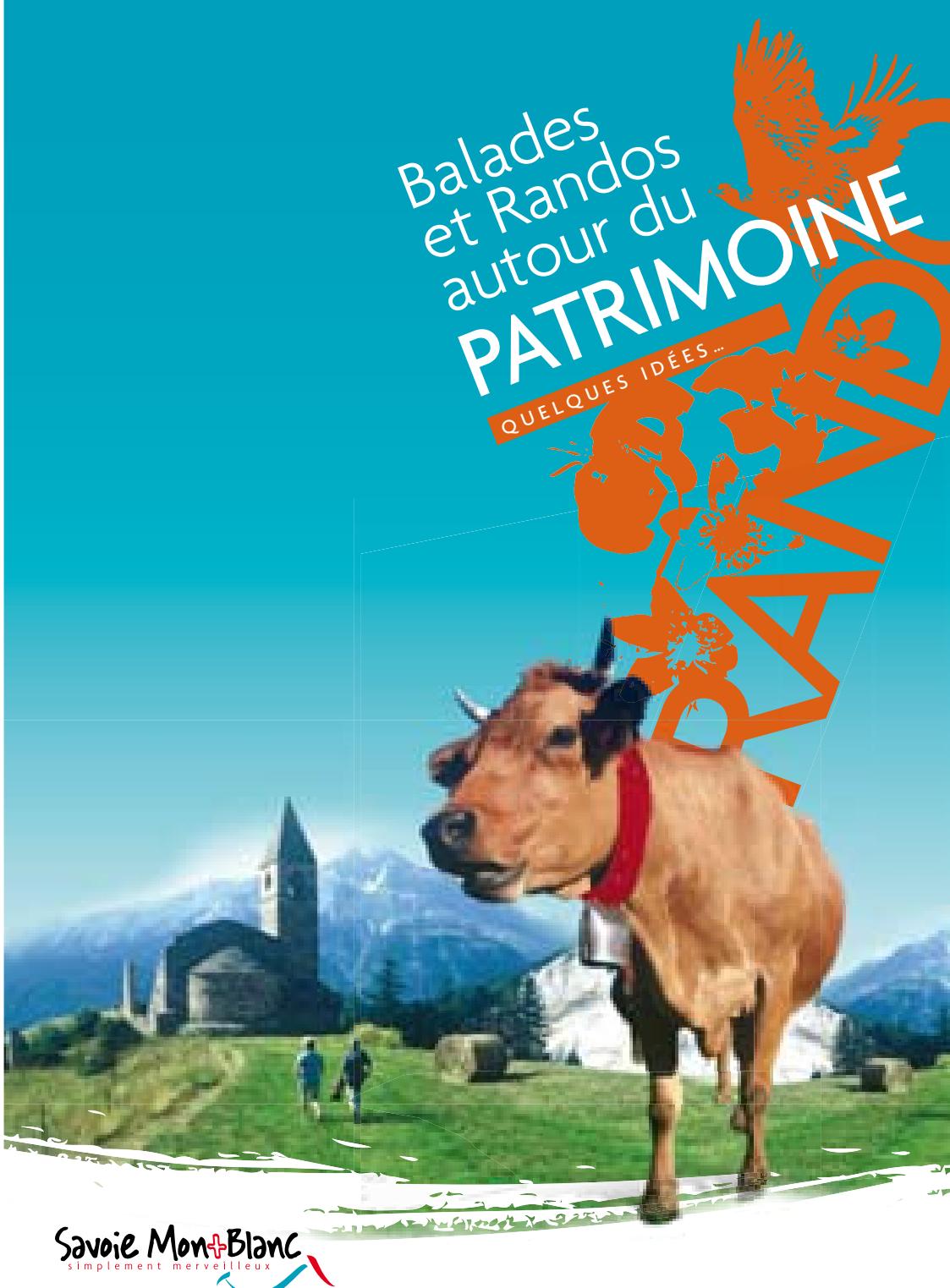
 Le village de Nernier (village natal de Végetti et lieu de résidence de Lamartine) et son chemin thématique l'Errance Romantique.
Le parc de loisirs : les Aigles du Léman.

Contact OT : Sciez sur Léman

Tel : 04 50 72 64 57

Site : www.tourisme-sciez.com

53



18

LA CHAPELLE DE LIGNY

Ce circuit bucolique traverse des paysages ruraux de l'Albanais, dont Rumilly est la « capitale ». Ces chemins sont empreints de tranquillité, de quiétude, et de larges points de vue vous permettront de découvrir l'avant-pays Haut-Savoyard : Mont-Clergeon, massif des Bornes... Au début de votre parcours, vous découvrirez la Chapelle de Ligny « Notre-Dame de la Délivrance », dédiée à Marie.

Depuis le parking descendez la route en direction de Pringy.

Si la saison s'y prête... n'hésitez pas à goûter aux mûres sauvages que vous trouverez sur votre parcours !



COMMUNE : Ligny

TERRITOIRE : Albanais Pays du Rhône

ACCÈS VOITURE ET PARKING : parking Rumilly - Ligny : 6 km.
Depuis Rumilly, prendre D16 en direction de Massingy. Juste avant d'entrer dans Massingy à gauche prendre la direction Ligny. Traverser Ligny, se garer sur le parking à la sortie de ce hameau.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Toute l'année

BALISAGE : Balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 195 m

Altitude de départ

538 m

Altitude point culminant

620 m

DURÉE TOTALE du parcours : 1h30

hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n°3331OT Rumilly/Seyssel/Le Grand Colombier

Rumilly, ses arcades et le musée de l'Albanais, le Bourg Médiéval d'Alby-sur-Chéran, le Château médiéval du XIII^e et XV^e siècle de Monttrotier, les étangs de Crosagny et Beaumont...

Contact OT : Albanais

Tel : 04 50 64 58 32

Site : www.ot-albanais74.fr

24

CIRCUIT DES MURAILLES

Vivant d'une agriculture dynamique faite de savoir-faire, Manigod possède ce caractère des communes de montagne.

Au XV^e siècle, Manigod comptait 1700 habitants. Ils travaillaient le bois et la terre. La tradition religieuse, très présente à cette époque se remarque encore de nos jours par la présence de nombreuses chapelles et oratoires construits par les Manigodins. Cette ballade courte vous emmènera parmi les chalets typiques des Aravis, avec des points de vue sur le massif de Suhens – Charvin et la Tournette. Du parking, revenir sur la route départementale au pied de l'église, et partir à gauche en direction des « Murailles ». La descente comporte quelques portions raides.



COMMUNE : Manigod

TERRITOIRE : Aravis

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Annecy - Manigod : 27 km.
Depuis Annecy, prendre D 909 en direction de Thônes. A Thônes, prendre D16 en direction de Manigod. Se garer sur le parking de l'église.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 150 m

Altitude de départ

950 m

Altitude point culminant

1100 m

DURÉE TOTALE du parcours : 1h25

hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n° 3531 OT Megève Col des Aravis

Après votre balade, dégustez le chevrotin des Aravis (fromage de chèvre) ou le « persillé » (brebis).

Contact OT : Manigod

Tel : 04 50 44 92 44

Site : www.manigod.com



33

CIRCUIT PROMENADE DES GROTTES DE MANDRIN

Brigand sanguinaire ou bandit au grand cœur volant les riches pour donner aux pauvres ? Ainsi foisonnent les légendes sur le célèbre contrebandier. Cet impressionnant itinéraire, abrité par la roche, vous conduira peut-être jusqu'à la grotte où Mandrin dissimulait marchandises, amis et munitions. L'histoire dit, qu'un ennemi n'eut pu en ces lieux escarpés, dérober le butin.

De l'église, suivre le GR9 qui utilise la route se faufilant entre les maisons, puis s'engager dans le sous-bois. Après le belvédère du grand bec, le sentier descend pour loger la falaise et accéder à la grotte de Mandrin. Poursuivre en flanc de falaise, puis remonter en direction de la « pierre du bon dieu ». Retour au village.



COMMUNE : Dullin

TERRITOIRE : Avant Pays Savoyard

ACCÈS VOITURE ET PARKING : se garer à l'église de Dullin

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Toute l'année

Attention, sentier en falaise à éviter par temps de pluie ou de gel.
Ne vous écartez pas du sentier et surveillez vos enfants.

BALISAGE : GR + PR

DÉNIVELÉ + : 160 m

Altitude de départ

530 m

Altitude point culminant

665 m

DURÉE TOTALE du parcours : 2h
hors temps de pause

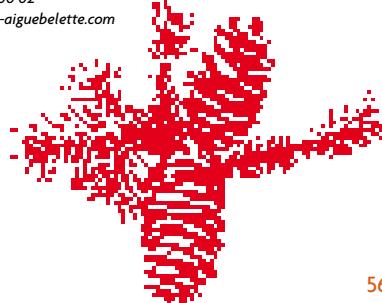
Carte IGN Top 25 3333 OT « Chartreuse Nord »

Initiation à l'aviron au lac d'Aiguebelette et baignade

Contact OT : Aiguebelette

Tel : 04 79 36 00 02

Site : www.lac-aiguebelette.com



23

LES HAMEAUX DE MONTMIN

L'architecture des sept fontaines et ses sources miraculeuses rendent ce lieu étrange.

On ne connaît pas exactement l'époque précise de la construction de ce monument ni même si la fondation de ces saintes fontaines doit être attribuée aux Bénédictins du Prieuré Talloires, une des communes du Lac d'Annecy. En vous approchant de la niche centrale vous y verrez différentes croix chrétiennes : la croix de Savoie, la croix de Jérusalem, la Croix latine etc. Les autres symboles restent encore mystérieux. Une statue de bois, peut-être une Vierge noire miraculeuse, un peu usée par le temps orné le centre des 7 fontaines. L'eau des 7 Fontaines qui alimente le Nant (ruisseau) de Montmin descend jusqu'à un village portant le nom d'une déesse celte de l'eau Vesunna... de nos jours : Vesone!

Du bassin, devant l'église, prendre la route en descente, direction Plan de Montmin.



COMMUNE : Montmin

TERRITOIRE : Lac d'Annecy

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Annecy - Montmin : 28 km.

Depuis Annecy, prendre la D909A en direction de Veyrier-du-Lac puis la D42 Perroix, Col de la Forclaz. Entrer dans Montmin et se garer sur le parking de l'église.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 230 m

Altitude de départ

1060 m

Altitude point culminant

1100 m

DURÉE TOTALE du parcours : 2h15
hors temps de pause

Carte IGN n°TOP 25 3431 OT - Lac d'Annecy

Une promenade familiale facile qui vous conduira, à travers les hameaux, à la découverte du bâti rural et religieux des villages de montagne, au pied des imposants contreforts de La tournette.

Contact OT : Sources du Lac d'Annecy – Pays de Faverges

Tel : 04 50 44 60 24

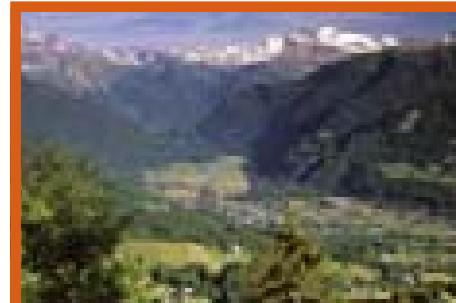
Site : www.pays-de-faverges.com

10

LES HAMEAUX DE SAMOËNS

Cette promenade en proximité de Samoëns, possède de multiples visages : patrimoine naturel, architectural et culturel.

Depuis très longtemps, les habitants de Samoëns ont fait leur réputation sur leur savoir-faire : la taille des pierres. En 1659 ils créent la Confrérie des maçons et tailleurs de pierre de Samoëns dont les saints patrons sont les « Quatre Couronnés ». Si vous aimez les belles maisons, les beaux chalets, cette balade est faite pour vous. Plongez au cœur du bâti traditionnel et du monde rural de moyenne montagne. Entrer dans le hameau de Bérouze et partir en direction du « Clos Parchet ».



COMMUNE : Samoëns

TERRITOIRE : Grand-Massif

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Cluses - Samoëns : 21 km.

Depuis Cluses, prendre D902 en direction de Taninges. A Taninges, prendre D 907 en direction de Samoëns. A l'entrée de Samoëns côté Taninges, au niveau du grand portique au dessus de la route, se diriger vers la grande place à côté de la Chapelle du Bérouze. Se garer.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 300 m

Altitude de départ

700 m

Altitude point culminant

1011 m

DURÉE TOTALE du parcours : 2h40
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n°3530ET Samoëns/Haut-Giffre

l'Eco musée de la Ferme du Clos Parchet. La visite du jardin botanique créé en 1906 par Madame Cognac-Jay (5000 espèces de plantes sauvages, sont représentées).

Contact OT : Samoëns

Tel : 04 50 34 40 28

Site : www.samoens.com

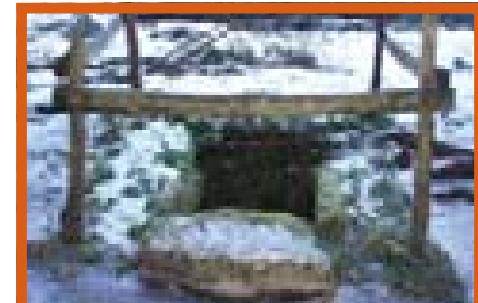


28

MONTANGELIER, LA FOSSE À OURS

A 6 kilomètres du village de Cons-Sainte-Colombe, se cache une fosse à ours datant du début du siècle dernier ! Quatre fosses à ours sont dénombrées dans les Bauges, elles sont en général à proximité de fermes. L'animal, une fois attrapé était une manne de richesse puisqu'il permettait à la famille de devenir par exemple « montreur d'ours » dans les villes et villages alentour. Le dernier spécimen a été abattu dans la Combe d'Ire toute proche, en 1887. Quelques toponymes sont là pour nous rappeler la présence de l'ours en Haute-Savoie : Vallorcine, la Louvatière, etc.

Prendre la route direction Rocher Blanc, puis direction de la fosse de ours.



COMMUNE : Faverges

TERRITOIRE : Lac d'Annecy

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Annecy - Faverges : 26 km.

Depuis Annecy, prendre N508 en direction de Faverges. Traverser Faverges, Saint Jorioz, Duingt. Au rond point à l'entrée nord de Faverges (N508), prendre direction Faverges, puis la 1^{re} route à droite vers Englinnaz. A la patte d'oie, encore à droite. Se garer avant le village (voie sans issue) vers le bassin en pierre.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Toute l'année

BALISAGE : balisage départemental et panneaux directionnels

DÉNIVELÉ + : 260 m

Altitude de départ

490 m

Altitude point culminant

740 m

DURÉE TOTALE du parcours : 2h
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n°3431OT Lac d'Annecy (3432ET Albertville)

Une agréable promenade en forêt sur les traces de l'ours !

Contact OT : Sources du Lac d'Annecy – Pays de Faverges

Tel : 04 50 44 60 24

Site : www.pays-de-faverges.com



5

POINTE DE MIRIBEL

Miribel, en toponymie, signifie « belle vue ». Ce parcours possède un patrimoine religieux très étonnant, et un panorama magnifique.

En 1774, La Pointe de Miribel reçut une croix de chêne. Dès lors, on venait en pèlerinage de toutes les paroisses voisines. Lors de la révolution cette croix fut abattue. En 1808, après un voeu formulé lors de la campagne de Russie, Joseph-Marie Félixaz, paysan de Villard, tailla sur place dix-sept colonnes dans les blocs de marbre rouge qu'on lui apporta.

Chaque colonnes composant le Calvaire de Miribel, sont toutes surmontées d'une croix de fer. A la pointe, une statue de la Vierge Marie. Encore aujourd'hui, de nombreux pèlerins cheminent sur cet itinéraire lors de fêtes solennelles. Depuis le parking, suivre le chemin carrossable en direction des Frangles, col du Creux.



COMMUNE : Villard

TERRITOIRE : Pays du Léman Vallée verte

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Thonon-les-Bains - Villard 26 Km
Depuis Thonon-les-Bains, continuer sur la D12 via le Noyer puis D40, D12a, entrer dans Villard. Suivre la direction les Andrys, La Fully en direction du Foyer de ski de fond de Plaines Joux. Se garer au bout de la route à Ajon.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 400 m

Altitude de départ

1204 m

Altitude point culminant

1581 m

DURÉE TOTALE du parcours : 3h30

hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n°3429ET Bonneville/Cluses/Le Faucigny

Non loin de là, à Viuz-en-Salaz, l'écomusée Paysalp, mais aussi les églises de Bellevaux, Lullin et Vailly qui appartiennent aux églises néoclassiques Sardes du Chablais.

Contact OT : Viuz-en-Sallaz

Tel : 04 50 36 86 24

Site : www.alpes-leman.com



26

SENTIER DES ARPELIÈRES SUR LA FAUNE DES TOURBIÈRES

Que diriez vous de vous évader dans un petit coin de Laponie, dans la plus grande tourbière acide à sphagnes des Alpes ? Au cœur de cet espace naturel protégé, peut être aurez vous la chance d'observer le lézard vivipare, la grenouille rousse ou le triton alpestre. Pour vous y aider le parcours est ponctué d'une cabane d'observation et de tables de lecture.

Un livret pédagogique vous permet d'approfondir la visite (en vente à l'OT).

Le parcours, quasiment plat, est accessible à tous. Les caillèbotis guideront vos pas tout au long du parcours. La végétation humide est fragile, aussi ne vous écartez pas du sentier.



COMMUNE : Crest-Voland

TERRITOIRE : Val d'Arlly

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis Crest-Voland, suivre la direction du col des Saisies sur 4km, jusqu'au pont sur le Nant Rouge. Parking sur la droite. (Accès également possible depuis Cohennoz et les Saisies).

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : PR : charte départementale

DÉNIVELÉ + : 115 m

Altitude de départ

1550 m

Altitude point culminant

1665 m

DURÉE TOTALE du parcours : 2h

hors temps de pause

Carte IGN Top 25 3531 OT Megève Col des Aravis



Visites guidées de la tourbière avec un garde de l'Office National des Forêts.
Tourbière des Saisies très proche.

Contact OT : Crest-Voland Cohennoz

Tel : 04 79 31 62 57

Site : www.crestvoland-cohennoz.com



58

37

SENTIER DES TOURS DE MONTMAYEUR PAR LE COL DE COCHETTE

Seules subsistent deux majestueuses tours se profilant au sommet de Montriaillant. Le château de Montmayer, dont il est fait mention pour la première fois en 1173, s'imposait pour contrôler la route du mont Cenis. A son apogée, l'ensemble fortifié mesurait près de 250 m de long. A la fin du XV^e siècle, le château, abandonné, tomba en ruines.

Au bassin communal, prendre la route qui part à gauche dans le village, passant près du four banal. Le sarcophage, reconvertis en bassin à fleurs, pourrait dater du VIII^e siècle et aurait été taillé dans une pierre de l'époque romaine. Plus loin le sentier débute sur la gauche, coupe un virage du chemin communal que l'on suit sur 800 m. A l'intersection, prendre à droite en direction du Col de Cochette. Le chemin forestier débouche dans un champ juste avant les maisons de Cochette. Traverser le hameau et suivre la route à gauche en direction du Col. Juste avant le Col (580 m), prendre à gauche direction La Chapelle St-Michel et les Tours de Montmayer. Le sentier monte régulièrement jusqu'au site historique. Le traverser en direction du sud. Retour en direction de Villard-Sallet, La Trinité. Le sentier passe une chicane, puis après 300 m part à gauche, passe Les Bathards, Les Vignes et rejoint après 2 km le chemin communal de la montée.



COMMUNE : La Trinité

TERRITOIRE : Val Gelon

ACCÈS VOITURE ET PARKING : depuis la D925 entrer dans la Trinité (village au Nord de La Rochette) et se garer au niveau du bassin à colonnes.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige
Attention la deuxième tour est interdite d'accès pour des raisons de sécurité

BALISAGE : Charte départementale

DÉNIVELÉ + : 470 m

Altitude de départ

300 m

Altitude point culminant

800 m

Carte IGN Top 25 3433 OT

Ecomusée des savoir-faire locaux de St-Jean-de-la-Rochette.
Découverte de la Ferme pédagogique des Valnoix (la Chapelle Blanche).

Contact OT : Val Gelon

Tel : 04 79 25 53 12

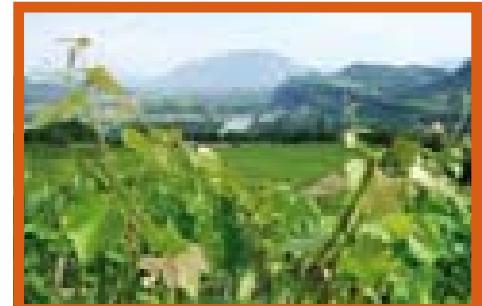
Site : www.tourisme.valgelon.com

17

SENTIER DES VIGNES

Cette promenade, arpentant les coteaux, vous invite à découvrir le vignoble savoyard. Gamay, Mondeuse, Altesse ou Jacquère... : les cépages et crus de Chautagne n'auront plus de secret pour vous. Entre tradition et modernisme, le travail de la vigne a su évoluer avec harmonie. Les sartos (celliers viticoles) témoignent de presque deux cent ans d'histoire... d'histoires d'hommes et de terroir.

Du cimetière, descendre en direction de « sur marette ». De hameau en hameau, le sentier serpente à travers les vignes avant de revenir au parking.



COMMUNE : Motz

TERRITOIRE : Chautagne

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Dans le village de Motz, se garer au parking du cimetière.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Toute l'année

BALISAGE : PR : carte départementale

DÉNIVELÉ + : 116 m

Altitude de départ

304 m

Altitude point culminant

420 m

DURÉE TOTALE du parcours : 1h30

hors temps de pause

Carte IGN Top 25 – 3330 OT

Visite de la cave coopérative de Chautagne à Ruffieux. Cet espace muséographique vous promet une découverte ludique où tous vos sens seront en éveil (dégustation, boutique, visite gratuite).

Contact OT : Chautagne

Tel : 04 79 54 54 72

Site : www.chautagne.com



59

40

SENTIER ARTISTIQUE DES ARTS EN ADRET

Marcher la tête en l'air, les yeux écarquillés et se laisser surprendre. C'est ce que vous propose le sentier artistique d'Hautecour. Faire découvrir l'« art in situ » ou « land art », dans un cadre inhabituel, en échappant au formalisme d'un musée ou d'une galerie, c'est le but que s'est fixé l'association « Lez Arts en Adret ». Une vingtaine d'œuvres d'art éphémère, chaque année renouvelée selon un thème nouveau.

Le sentier en sous bois conduit jusqu'au hameau du Villard, puis, à découvert, poursuit vers l'oratoire au lieu dit du Pradier. Le retour au Breuil vous permet d'admirer de nombreux éléments du patrimoine (four, maisons traditionnelles, chapelles...).



COMMUNE : Hautecour

TERRITOIRE : Tarentaise

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Depuis Moutiers, prendre la direction d'Hautecour (direction Bourg St-Maurice). Monter jusqu'au chef lieu et se garer près du plan d'eau.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Toute l'année

BALISAGE : balisage spécifique au sentier artistique.

Brochure avec plan et présentation des œuvres et artistes (disponible en libre service au départ du sentier).

DÉNIVELÉ + : 260 m



DURÉE TOTALE du parcours : 2h30
hors temps de pause

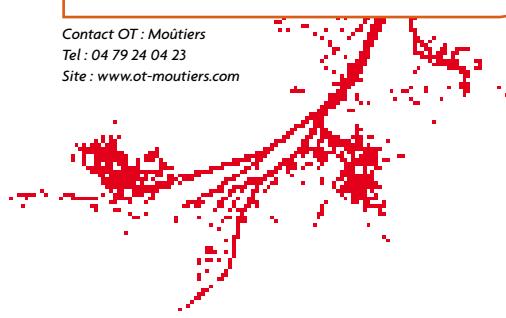
Carte IGN Top 25 - 3332 OT

 Flânerie au bord du lac après cette promenade artistique.
Musée des Arts et Traditions Populaires de Moutiers.

Contact OT : Moutiers

Tel : 04 79 24 04 23

Site : www.ot-moutiers.com



50

AUTOUR DES FORTS DE L'ESSEILLON, LE « SENTIER DES BÂTISSEURS »

Sur les pas du soldat sur son chemin de ronde, arpenter la forteresse de l'Esseillon, majestueuse barrière édifiée par le royaume de Piémont Sardaigne au début du XIX^e, pour se prémunir des invasions françaises. Votre guide, un petit tailleur de pierre, vous livrera tous les secrets de la construction de cette architecture unique en France.

Depuis le fort Victor-Emmanuel, montez en direction de Marie-Christine, et continuez vers Charles Albert. Après avoir croisé la carrière de pierre, visitez le cimetière sarde. Le sentier surplombe ensuite le hameau, puis vous conduit vers les fours à chaux, la carrière de lauzes et le pont du diable. Après avoir visité la redoute Marie-Thérèse, remontez et traversez le fort Victor-Emmanuel.



COMMUNE : Aussois et Avrieux

TERRITOIRE : Maurienne

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Différents départs possibles :

Parking Redoute Marie-Thérèse (Avrieux) : Après Modane, poursuive la RN6 en direction de la Haute Maurienne. Après quelques kilomètres, stationner sur la gauche au parking de Redoute et des Forts de l'Esseillon.

Parking du Fort Victor-Emmanuel (Aussois) : Après Modane, prendre à gauche direction Aussois (7km). A l'entrée du village, suivre la direction « fort Marie-Christine et forte de l'Esseillon » et redescendre jusqu'au fort Victor-Emmanuel.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Toute l'année

BALISAGE : PR (charte départementale)

DÉNIVELÉ + : 400 m



DURÉE TOTALE du parcours : 4h
hors temps de pause

Carte IGN : secteur concerné : Top 25 3534 OT
Dépliant avec tracé : gratuit à l'OT

 Le parcours est animé de petits jeux questions pour les enfants.
Visite du centre d'interprétation du patrimoine fortifié à la redoute Marie-Thérèse.
Via ferrata et parc du diable (tyrolienne suspendue à plus de 150 m de haut).

Contact OT : Maison d'Aussois Tel : 04 79 20 30 80
www.aussois.com
Maison de la Norma : Tel : 04 79 20 31 46
[Site : www.la-norma.com](http://www.la-norma.com)

29

THERMES DE SAINT-GERVAIS ET SENTIER DES PÊCHEURS

La commune de Saint-Gervais regroupe 4 villages au patrimoine riche : Le Fayet (610m) porte d'entrée, propice aux instants de détente : balnéothérapie et Institut de Beauté des Thermes, Saint Gervais (850m d'altitude) et ses maisons caractéristiques de l'époque thermale du début du XX^e siècle, Saint-Nicolas de Véroce (1150 m d'altitude) un joyau de l'art baroque, construit autour de son église, Le Bettex (1400 m d'altitude) face au majestueux panorama du massif du Mont-Blanc.

Cet itinéraire court et original traverse le Parc Thermal, véritable écrin de verdure et de fraîcheur, se poursuit le long du torrent du « Bon-Nant » puis remonte dans les gorges. Équipé de passerelles, d'escaliers et de rampes métalliques, le sentier permet de passer par-dessus la cascade de Crêpin pour rejoindre Saint-Gervais en trois quarts d'heure.

Au fond du parc se situe le départ d'un chemin de randonnée qui longe le Bon Nant.



COMMUNE : Saint-Gervais

TERRITOIRE : Pays du Mont-Blanc

ACCÈS VOITURE ET PARKING : Cluses - Saint Gervais 57 km.

Depuis Cluses, prendre l'autoroute A40 en direction de Chamonix, sortie 21 Saint-Gervais-les-Bains. Continuer sur la D339 (Route de Passy), prendre la N205, entrer dans Le Fayet. Se garer dans le parc thermal à côté de la falaise d'escalade d'initiation.

TYPE ITINÉRAIRE : Aller/retour ou redescente par le Tramway du Mont-Blanc

PÉRIODE CONSEILLÉE : Du printemps à l'automne, hors neige

BALISAGE : balisage départemental

DÉNIVELÉ + : 230 m A/R



DURÉE TOTALE du parcours : 1h30
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 n° 3530 ET Chamonix-Mont-Blanc

Quelques dates importantes :

1806 : Découverte des sources thermales au Fayet.
1892 : Un jour d'été caniculaire, le glacier de Tête Rousse fond inexorablement. Dans la nuit du 12 Juillet une poche d'eau se forme et se rompt : une coulée de boue et de rochers s'enfonce dans la gorge du Bon Nant et fait plus de 200 victimes sur son passage. Aujourd'hui, ce glacier est désormais purgé chaque année au moyen d'une galerie creusée sous ses glaces.

Contact OT : Saint Gervais

Tel : 04 50 47 76 08

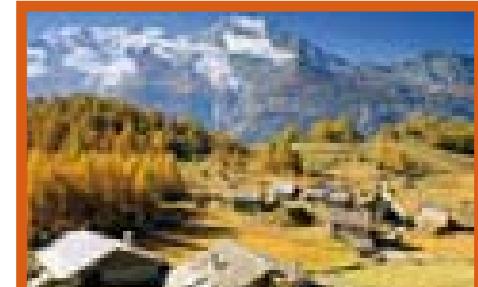
Site : www.st-gervais.net

42

LE VILLAGE DU MONAL

Ce superbe village classé de Haute-Tarentaise, a su préserver son architecture vernaculaire. Au bord d'un petit lac, les maisons de pierre côtoient les mélèzes rougissant à l'automne. Ce havre de paix, perché à 1854 m d'altitude, vous offrira une vue imprenable sur le glacier du Mont Pourri.

Du parking, monter par la route pastorale jusqu'au deuxième lacet. Quitter la route et continuer tout droit jusqu'au hameau de la Combaz. Un sentier s'élève vers la droite plein Est, passer au pied des rochers et arriver au Monal. Après la chapelle, prendre à droite, puis continuer à monter par la route pastorale jusqu'à un carrefour. Descendre à droite, passer au Fenil et redescendre la route jusqu'à Chenal.



COMMUNE : Sainte-Foy-Tarentaise

TERRITOIRE : Tarentaise

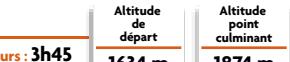
ACCÈS VOITURE ET PARKING : Après le village de Ste Foy, poursuivre en direction de Tignes Val d'Isère. Avant le tunnel de la Savinaz, prendre à gauche jusqu'au parking du Chenal.

TYPE ITINÉRAIRE : Boucle

PÉRIODE CONSEILLÉE : Toute l'année. Coup de cœur pour l'automne lorsque les mélèzes rougissent.

BALISAGE : PR : charte départementale

DÉNIVELÉ + : 240 m



DURÉE TOTALE du parcours : 3h45
hors temps de pause

Carte IGN Top 25 3532 ET

 Hameaux du Miroir et de la Masure.
Via Cordata du Crot.

Contact OT : Ste-Foy-Tarentaise

Tel : 04 79 06 95 19

Site : www.saintefoy.net

Randonnée et Météo

N'oubliez pas de vous renseigner sur la météo avant de partir, que ce soit pour une courte ou une longue excursion : Le temps en montagne peut changer très vite (orages, brouillards...). Ne vous fiez pas seulement au soleil matinal.

Partir tôt le matin, même si la randonnée peut se faire en une demi-journée. Cela permet de donner une place à l'imprévu et la faune est également matinale. Savoir renoncer « si on ne la sent pas » est aussi la meilleure garantie pour ne pas avoir de problèmes.



AVOIR UN TOPO GUIDE PRÉCIS OU UNE CARTE DÉTAILLÉE :

Même si sur certains circuits, le balisage est omniprésent, avoir une carte détaillée de votre parcours est grandement conseillé. Préparer votre randonnée la veille.

Lisez cette carte attentivement, cela vous permettra de visualiser votre circuit et de vous équiper en conséquence.

Bien évaluer la durée de votre balade : on comptera à peu près, pour un marcheur moyen 3 km/h. à plat, 300 m/heure à la montée.

HÉBERGEMENT :

Pour des randonnées de plusieurs jours, pensez aux nuitées, qu'elles aient lieu en refuge, en gîte d'étape ou en hôtel. Il est indispensable de réserver. Cela vous facilitera grandement votre périple.

BIEN S'ÉQUIPER POUR BIEN RANDONNER

L'HABILLEMENT

Il est admis que le système « trois couches » permet la meilleure des protections.

- La première couche où l'on compte les sous-vêtements, les chaussettes (tout ce qui est au contact avec la peau) doit permettre l'évacuation de la transpiration sans la retenir. Elle doit sécher rapidement pour ne pas refroidir le corps après l'effort. Donc pas de coton !
- La seconde doit conserver la chaleur tout en étant respirante (ex. polaire..)
- La troisième est quant à elle imperméable et coupe-vent, il s'agit des vestes.
- De bonnes chaussures de marche à tige montante de préférence. Elles constituent incontestablement l'achat prioritaire... Estimez au plus juste l'usage prévu (forme de randonnée, nature du terrain traversé, conditions climatiques probables), cela vous permettra de trouver la paire de chaussures adaptée.



UN SAC À DOS JUDICIEUSEMENT REMPLI

Une évidence : plus un sac est grand, plus on a tendance à le charger... attention donc à bien adapter la grandeur de votre sac à votre randonnée.

La charge doit se rapprocher au maximum du dos. Ce qui pèse le plus lourd doit donc être rangé au milieu du sac, le plus près possible du dos. Les muscles de la colonne pourront ainsi travailler dans de bonnes conditions. Les bretelles réglables servent à ajuster le sac. Les différentes sangles et ceintures permettent de mieux répartir la charge et de soulager un peu les épaules ! Si votre sac a des poches de côté, n'oubliez pas de les équilibrer, notamment quand la gourde est vide.



LES INCONTOURNABLES DE VOTRE SAC À DOS

(hors ravitaillement)

Petite astuce :

Placer dans des sacs plastiques chaque catégorie d'objet. Vous vous y retrouverez plus facilement.

Les vêtements

- Veste pour vous protéger du vent et de la pluie et un sursac (ou une cape de pluie)
- Casquette ou chapeau saharien pour protéger la nuque
- Tee-shirt léger en matière respirante
- Vêtements chauds (polaire...)
- Les recharges (slip, chaussettes, pantalon, short, Tee-shirt...)

La nourriture

Vous devez toujours avoir avec vous :

- Des encas énergétiques (barre de céréales) pour éviter les coups de fatigue
- De l'eau en quantité
- Un couteau
- Des sacs poubelle (à redescendre, bien évidemment !)

Divers

- Pomade solaire haute-protection
- Stick pour les lèvres
- Lunettes de soleil
- Trousse à pharmacie
- Papier toilette

MÉTÉO FRANCE :

08 92 68 02 74 pour la Haute-Savoie (0,34 € TTC la min.)

08 92 68 02 73 pour la Savoie (0,34 € TTC la min.)

Site internet :

www.chamonix-meteo.com

www.meteo.fr

www.pleinchamps.fr

Renseignez-vous aussi auprès de l'office de tourisme de départ de votre randonnée ou de votre lieu de séjour.



BÂTONS : EN AVOIR OU PAS ?

Les bâtons optimisent votre déplacement en permettant d'avoir une meilleure répartition du travail musculaire. Vous économisez 20% de votre poids sur vos articulations hanches et genoux. Grâce aux bâtons, vos genoux (extrêmement fragiles !) sont ménagés. Ils peuvent vous servir aussi à vous stabiliser et sont très utiles à limiter les blessures et les chutes.

Si tout le monde n'a pas besoin de bâtons, ils peuvent apporter une aide importante et appropriée quel que soit votre âge. Les essayer, c'est presque les adopter !



PENDANT LA RANDONNÉE

BOIRE EST ESSENTIEL l'eau représente environ 70% du poids du corps et ce taux doit rester le plus constant possible.

Mieux vaut boire quelques gorgées toutes les demi-heures (ou plus souvent si nécessaire), plutôt qu'une grande quantité lors de pauses moins fréquentes.

Il ne faut surtout pas attendre d'avoir soif pour boire !!

Absorber 1,5 l. de liquides au cours d'une randonnée « normale » de plusieurs heures semble un minimum raisonnable. Et le soir en arrivant, boire abondamment pour compenser le déficit de la journée.



Ville	Rattachement	Nom	Téléphone	Web	E-mail	Périodes d'ouverture	Capacité totale	
Abondance	Chablais - Portes du Soleil	Refuge les Tindrets	06 75 00 34 73	www.refuge-tinderets.com	bigot.serge@infonie.fr	Du 15/06 au 01/09/2008	55	
Arêches-Beaufort	Beaufortain - Val d'Arly	Refuge l'Alpage	04 79 38 18 46	www.refuge-alpage-beaufortin.com	restaurant.alpage@wanadoo.fr	NC	24	
Arith	Cœur des Bauges - Parc Naturel Régional du Massif des Bauges	Refuge Du Creux de Lachat	06 07 09 22 40 06 23 36 65 75	www.lesbauges.com		Du 15/06 au 15/09/2008 Du 15/12/2008 au 15/03/2009	19	
Aussois	Parc National de la Vanoise	Chalet d'altitude La Fournache	04 79 38 72 38 04 79 20 35 48	www.lafournache.free.fr	ynomads@aol.com	NC	37	
Aussois	Parc National de la Vanoise	Refuge du Plan sec	04 79 20 31 31 04 79 05 12 90		refuge.plansec@orange.fr	NC	64	
Aussois	Parc National de la Vanoise	Refuge La Dent Parrachée	04 79 20 32 87	www.refuge-vanoise.com	refuge.parrachee@orange.fr	Du 01/03 au 15/05/2008 Du 01/06 au 15/09/2008	42	
Aussois	Parc National de la Vanoise	Refuge Le Fond d'Aussois	04 79 20 39 83	www.fondaussois.refuges-vanoise.com	refuge.fondaussois@orange.fr	Du 15/03 au 18/05/2008 Du 01/06 au 30/09/2008	42	
Aussois	Parc National de la Vanoise	Refuge Le Montane	04 79 20 31 47	www.chalet-montana.com	info@chalet-montana.com	NC	60	
Beaufort	Beaufortain - Val d'Arly	Refuge de l'Ecodu	04 79 38 34 91 06 11 48 90 05	www.natureetmontagne.com	natureetmontagne@natureetmontagne.com	Du 01/07 au 31/08/2008 (Gardé pendant cette période) Avril-mai-juin-septembre-octobre sur réservation	23	
Beaufort	Beaufortain - Val d'Arly	Refuge du Plan de la Lai	04 79 38 72 25 04 79 89 07 78			NC	19	
Beaufort	Beaufortain - Val d'Arly	Refuge Les Arollas	04 79 38 12 63 06 88 32 56 05			NC	18	
Bernex	Chablais - Léman Vallée Verte	Refuge de la Dent d'Oche	04 50 73 62 45 04 50 73 16 14 04 50 73 60 53			Du 02/06 au 30/06/2008 (Uniquement le week-end) Du 01/07 au 31/08/2008 (Tous les jours) Du 01/09 au 30/09/2008 (Uniquement le week-end)	60	
Bessans	Maurienne - Parc National de la Vanoise	Refuge d'Averole	04 79 05 96 70 04 79 05 37 86	www.refuge.averoile.free.fr	refuge.averoile@wanadoo.fr	Du 22/03 au 18/05/2008 (Suivant les conditions d'enneigement) Du 21/06 au 07/09/2008	88	
Bonneval-sur-Arc	Maurienne - Parc National de la Vanoise	Chalet refuge du Club Alpin	04 79 05 83 78	www.clubalpinlyon.com	caf.lyon@free.fr	NC	16	
Bonneval-sur-Arc	Maurienne - Parc National de la Vanoise	Refuge du Carro	04 79 05 95 79 06 74 57 63 72			Du 15/03 au 12/05/2008 Du 15/06 au 07/09/2008 Entre ces deux périodes, ouvert sur réservation et pour groupes	61	
Bonneval-sur-Arc	Parc National de la Vanoise	Refuge Les Evettes	04 79 05 96 64 06 87 83 90 62			Du 16/03 au 22/05/2008 Du 16/06 au 02/09/2008	64	
Bourg-Saint-Maurice	Parc National de la Vanoise	Refuge de la Croix du Bonhomme	04 79 07 05 28 02 99 88 49 15		refuge.bonhomme@free.fr	Du 15/06 au 15/09/2008	109	
Bourg-Saint-Maurice	Parc National de la Vanoise	Refuge Les Mottets	04 79 07 01 70	www.lesmottets.com	bonjour@hotel-autantic.fr	Du 15/06 au 15/09/2008	50	
Bourg-Saint-Maurice	Parc National de la Vanoise	Refuge Robert Blanc	04 79 07 24 22 08 61 62 04 79		refuge.robertblanc@hotmail.fr	NC	37	
Bozel	Tarentaise	Refuge Le Mont Jovet	04 79 08 11 20 06 23 23 01 46 04 79 55 03 06	www.refuge-mont-jovet.fr		NC	19	
Bramans	Maurienne - Parc National de la Vanoise	Chalet d'Altitude de Bramanette	06 74 28 48 01 04 79 05 10 93			NC	28	
Bramans	Maurienne - Parc National de la Vanoise	Chalet d'altitude Le Petit Mont Cenis	04 79 05 88 67	www.petitmontcenis.com		NC	50	
Bramans	Maurienne - Parc National de la Vanoise	Refuge d'Ambin	06 77 95 21 33 04 79 20 35 00		rene.auguste@orange.fr	Du 10/02 au 14/06/2008 (Refuge ouvert non gardé) Du 15/06 au 07/09/2008 (Refuge gardé)	30	
Bramans	Maurienne - Parc National de la Vanoise	Refuge du Sufret	04 79 05 30 17 04 79 03 04 46		refuge.gite.dusufret.perso.cegetel.net	louis.damevin@cegetel.net	Du 29/06 au 01/09/2008 Ouvert en hiver sur réservation	40
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Gîte d'alpage de René à la Jeanne	06 84 16 36 33			Du 14/06 au 14/09/2008	19	
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Refuge Albert 1 ^{er}	04 50 54 06 20 04 50 54 14 36 06 70 70 63 77		claude.charlet@wanadoo.fr	Du 20/05 au 20/09/2008	153	
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Refuge Chalet de Lognan	04 50 54 19 57			NC	39	
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Refuge Chalet du Lac Blanc	04 50 53 49 14		refugedulacblanc@wanadoo.fr	Du 15/06 au 30/09/2008	40	
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Refuge d'Argentière	04 50 53 16 92	www.gardienne-de-leschaux.com	delphine.lantignac@hotmail.fr	Du 01/06 au 15/09/2008 (ouvert l'hiver, non gardé)	140	
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Refuge de Bellachat	04 50 53 43 23 04 50 53 46 99			NC	28	
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Refuge de la Charpoua	06 87 99 01 66		lelievre.chris.pinou@free.fr	Du 01/06 au 15/08/2008 (Ouvert en hiver non gardé)	12	
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Refuge de la Flégère	04 50 55 88 88 06 03 58 28 14		bellay.catherine@wanadoo.fr	Du 14/06 au 14/09/2008	75	
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Refuge de Leschaux	06 73 10 29 47	www.gardienne-de-leschaux.com	delphine.lantignac@hotmail.fr	Du 01/06 au 15/09/2008 (ouvert l'hiver, non gardé)	22	
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Refuge des Cosmiques	04 50 54 40 16 06 64 66 92 22		refugecosmiques@wanadoo.fr	Du 15/02 au 15/10/2008 (gardé en période hiver)	148	
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Refuge du Col de Balmé	04 50 54 02 33 06 08 32 60 95			Du 25/06 au 15/09/2008	26	
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Refuge du Couvercle	04 50 47 23 99 04 50 53 16 94		michel-tavernier271@orange.fr	NC	115	
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Refuge du plan de l'Aiguille	06 65 64 27 53			Du 15/05 au 31/10/2008	23	
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Refuge Envers des Aiguilles	06 76 52 61 17 06 19 26 16 25		evelyne.giusto@free.fr	Du 15/06 au 15/09/2008	63	
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Refuge le Requin	04 50 53 16 96 04 50 47 21 89			NC	50	

Ville	Rattachement	Nom	Téléphone	Web	E-mail	Périodes d'ouverture	Capacité totale	
Chamonix-Mont-Blanc	Pays du Mont-Blanc	Refuge les Grands Mulets	04 50 53 16 98 06 72 81 22 08			duconseille@hotmail.com	Du 29/03 au 17/08/2008	68
Champagny-en-Vanoise	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge de Plaisance	04 79 62 30 54 04 79 08 76 17			secteur.pralognan@vanoise.com	Du 15/06 au 15/09/2008 (Refuge surveillé) Du 16/09/2008 au 14/06/2009 (Refuge non gardé)	46
Champagny-en-Vanoise	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge du Laisonay	06 08 54 34 61	www.laisonay.com	refuge@laisonay.com	NC	16	
Champagny-en-Vanoise	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge la Glière	04 79 09 85 53 06 63 73 60 96			coolmontana@internet.fr	NC	20
Champagny-en-Vanoise	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge Le Plan des Gouilles	06 08 98 19 02			juliensavine@aol.com	NC	40
Châtel	Chablais - Portes du Soleil	Gîte d'alpage de Trebentaz	04 50 73 26 17 06 07 41 74 34				Du 25/06 au 10/09/2008	28
Cordon	Pays du Mont-Blanc - Val d'Arly	Refuge de Doran	04 50 58 08 00	www.refugedoran.com	refugedoran@aol.com	Du 01/06 au 15/09/2008 tous les jours (Ouverture seulement les week-ends des mois d'avril - mai et mi septembre à mi octobre)	60	
Courchevel	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge de Grand Plan	06 17 85 01 71			refugedgrandplan@orange.fr	Du 01/01 au 31/12/2008	25
Courchevel	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge des Lacs Merlet	06 17 85 01 71			refugedgrandplan@orange.fr	Du 01/06 au 30/09/2008 (Refuge gardé en été, ouvert en hiver, non gardé mais surveillé.)	14
Crest-Voland	Beaufortain - Val d'Arly	Gîte d'étape Le Lachat	04 79 31 87 36	www.refugedulachat.com	contact@refugedulachat.com	NC	50	
Dingy-Saint-Clair	Massif des Aravis - Thônes-Val-Sûrs	Refuge du Parmelan	04 50 27 29 45				NC	50
Entremont	Bornes Aravis - Les Villages du Fauchigny	Refuge les Meneurs de Lune	04 50 24 97 22 04 50 03 53 03				NC	40
Faverges	Autour du lac d'Annecy - Parc Naturel Régional du Massif des Bauges	Refuge de la Servaz	04 50 44 50 25				Du 01/06 au 15/10/2008	19
Granier	Tarentaise - Granier-sur-Aime	Refuge de la Coire	06 82 12 40 42 04 79 09 70 92			refugedelacoire.monsite.orange.fr	NC	40
Gruffy	Albanais - Parc Naturel Régional du Massif des Bauges	Refuge du Semnoz	04 50 52 50 18				Du 09/06 au 30/09/2008 Du 20/12/2008 au 30/03/2009 (Gardé en période hiver)	25
La Chapelle-d'Abondance	Chablais - Portes du Soleil	Refuge de Bise	04 50 73 11 73 04 50 78 18 28				Du 01/06 au 30/09/2008 (Toute l'année sur réservation. Gardé en hiver)	62
La Côte-d'Aime	Tarentaise	Refuge de Presset	06 87 54 09 18 06 14 36 57 67 04 79 68 20 77			refugedepresset@free.fr	NC	22
La Côte-d'Aime	Tarentaise	Refuge la Balme Pierra Menta	06 84 35 07 41 04 79 09 70 62				Du 15/06 au 15/09/2008 Ouvert l'hiver, surveillé en gestion libre.	28
La Léchère	Tarentaise - Naves	Chalet Auberge Desevaz	04 79 24 44 09				Du 01/01 au 31/12/2008	19
La Léchère	Tarentaise - Naves	Chalet d'altitude Le Logis des Fées				logidesfes@netcourrier.com	NC	21
La Léchère	Tarentaise - Naves	Refuge Le Nant du Beurre	04 79 24 40 13	www.navies-savoie.com	mmnavies@wanadoo.fr	Du 01/01 au 31/12/2008 (Fermé tout le mois d'août)	19	
Lanslebourg-Mont-Cenis	Maurienne - Parc National de la Vanoise	Refuge Le Cuchet	04 79 62 30 54	www.vanoise.com	parc.national@vanoise.com	Du 01/07 au 31/08/2008 (Refuge surveillé) Du 01/09/2008 au 30/06/2009 (Refuge non gardé)	24	
Lanslevillard	Maurienne - Parc National de la Vanoise	Refuge de Val-lonbrun	04 79 05 93 93 06 71 28 72 20			refuge.vallonbrun@free.fr	refuge.vallonbrun@free.fr	27
Lathuile	Parc Naturel Régional du Massif des Bauges - Rive Gauche du Lac d'Annecy	Refuge de la Combe	06 22 06 07 73 04 79 01 49 98			contact@la-combe.net	Du 01/06 au 28/09/2008	25
Le Châtelard	Chautagne - Cœur des Bauges - Parc Naturel Régional du Massif des Bauges	Refuge d'Orgeval	04 79 54 80 44 04 79 52 18 72				NC	20
Le Grand-Bornand	Bornes Aravis - Massif des Aravis	Refuge de Bombardellaz	06 07 44 32 73				Du 20/06 au 20/09/2008 tous les jours (Ouverture les week-ends à partir de fin septembre à fin octobre)	32
Le Grand-Bornand	Bornes Aravis - Massif des Aravis	Refuge de la Pointe Percee - Gramusset	04 50 02 40 90 04 50 23 40 67			refugepointepercee@gmail.com	Du 14/06 au 14/09/2008 (Ouvert les week-ends jusqu'à mi octobre sur réservation et selon condition météo)	48
Le Petit-Bornand-les-Glières	Bornes - Aravis - Fauchigny - Glières	Refuge de Maize	04 50 22 47 15 06 72 91 21 38				Du 25/05 au 15/10/2008	19
Le Petit-Bornand-les-Glières	Bornes - Aravis - Fauchigny - Glières	Refuge de Spee	04 50 22 80 46				NC	30
Le Petit-Bornand-les-Glières	Bornes - Aravis - Fauchigny - Glières	Refuge le Savarne	04 50 25 09 18 04 50 03 56 07	www.lesavarne.com			NC	20
Les Clefs	Bornes - Aravis	Refuge Rosairy	06 08 84 86 90	www.la-tournette.com	rosairy@cegetel.net		Année : du 01/01 au 31/12/2008 (fermeture annuelle 15/11 au 15/12)	20
Les Contamines-Montjoie	Pays du Mont-Blanc - Val Montjoie	Refuge - Gîte équestre la Roselotte	04 50 47 13 31	laroselette.free.fr	roselette@wanadoo.fr		Du 1/06 au 30/09/2008	18
Les Contamines-Montjoie	Pays du Mont-Blanc - Val Montjoie	Refuge de la Balmé	04 50 47 03 54 04 50 47 17 05			gut-didier@club-internet.fr	Du 15/06 au 15/09/2008	62
Les Contamines-Montjoie	Pays du Mont-Blanc - Val Montjoie	Refuge de Tré	04 50 47 01 68	www.trelatete.com			Du 29/03 au 30/09/2008 (Refuge gardé avril-mai)	80
Les Contamines-Montjoie	Pays du Mont-Blanc - Val Montjoie	Refuge du Nant	04 50 47 03 57	www.lescontamines.com/ refugenantborrant	refugenantborrant@free.fr	Du 07/06 au 19/09/2008	35	
Les Contamines-Montjoie	Pays du Mont-Blanc - Val Montjoie	Refuge les Conscrits	04 79 89 09 03	www.guides-mont-blanc.com	refuge-des-conscrits@laposte.net	Du 15/03 au 12/05/2008 Du 30/05 au 28/09/2008	84	

Ville	Rattachement	Nom	Téléphone	Web	E-mail	Périodes d'ouverture	Capacité totale
Méribel	Tarentaise	Chalet d'altitude de la Traie	06 11 95 08 90			NC	12
Méribel	Tarentaise	Refuge du Saut	06 03 85 10 39 04 79 08 40 31			NC	20
Modane	Maurienne	Refuge La Sapinière	04 79 05 00 23 06 10 16 54 61	camping-modane@wanadoo.fr		Du 01/05 au 30/09/2008	8
Modane	Maurienne	Refuge Le Mont Thabor	04 79 20 32 15 06 34 13 18 30	refuge.thabor@gmail.com		Du 23/03 au 11/05/2008 (Selon condition d'enneigement) Du 07/06 au 14/09/2008 (jusqu'à fin septembre sur réservation)	46
Montmin	Lac d'Annecy - Massif des Aravis - Col de la Forclaz	Refuge de Pré-Vérel	06 07 13 50 72 06 74 76 14 06	www.montmin.net		NC	36
Montriond	Chablais - Portes du Soleil	Refuge de l'abricotine	04 50 74 17 43 04 50 79 16 75	www.refuge-abricotine.com	info@refuge-abricotine.com	Du 01/06 au 30/09/2008 Du 15/12/2008 au 24/04/2009	25
Morzine	Chablais - Portes du Soleil	Refuge de Chardonnière	04 50 90 11 40			NC	20
Orelle	Maurienne	Refuge Les Marches	04 79 05 02 26 04 79 56 61 54	www.refugedesmarches.com	info@refugedesmarches.com	NC	23
Passy	Pays du Mont-Blanc	Gîte le Chatelet d'Ayères	04 50 58 85 32	http://perso.orange.fr/lechatelet-dayeres	michel.gayet@wanadoo.fr	Du 26/05 au 30/09/2008 Du 18/12/2008 au 30/03/2009	17
Passy	Pays du Mont-Blanc	Refuge de Moëde-Anterne	04 50 93 60 43 04 50 78 02 09 06 09 42 42 34		lionel.didier@skiyouson.com	NC	130
Passy	Pays du Mont-Blanc	Refuge de Platé	04 50 93 85 60	www.refugedeplate.fr	refuge.deplate@yahoo.fr	Du 15/06 au 15/09/2008	35
Passy	Pays du Mont-Blanc	Refuge de Porcherey	06 80 64 01 43	porchereyonline.fr		Du 28/06 au 14/09/2008 Du 24/12/2008 au 29/03/2009	19
Passy	Pays du Mont-Blanc	Refuge de Varan	04 50 93 61 98 06 88 47 10 62	www.refugeduvaran.com	bertinjmb@wanadoo.fr	Du 10/04 au 15/10/2008 (Ouverture week end du 19-20 janvier - 26-27 janvier - 2-3 février - 9 février au 9 mars sauf le mardi)	34
Peisey-Nancroix	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge chalet La Porte de Rosuel	04 79 07 94 03 04 79 07 97 16	www.vanoise.com	beatrice.giachino@wanadoo.fr	NC	64
Peisey-Nancroix	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge du Col du Palet	04 79 07 91 47 04 79 07 63 85			Du 15/06 au 15/09/2008	47
Peisey-Nancroix	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge Entre Le Lac	04 79 04 20 44 06 77 16 85 30			NC	40
Peisey-Nancroix	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge le Mont Pourri	04 79 07 90 43 06 14 48 77 26		refuge-mont-pourri@yahoo.fr	Du 15/03 au 10/05/2008 (Unique-ment sur réservation) Du 08/06 au 08/09/2008	50
Planay	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge Le Grand Bec	06 09 37 61 65 06 81 39 78 46 06 81 31 36 80		rich.c@wanadoo.fr	Du 01/07 au 31/08/2008 Ouvert en hiver en gestion libre	36s
Pralognan-la-Vanoise	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Chalet d'altitude Le Repoujet	04 79 08 73 79 04 79 08 75 23	lerepoju.site.voila.fr	nicolasfavre@neuf.fr	Du 04/05 au 30/09/2008	20
Pralognan-la-Vanoise	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge de la Valette	04 79 29 96 38 04 79 08 71 36	www.valette.refuges-vanoise.com	refuge.valette@orange.fr	Du 14/06 au 14/09/2008	44
Pralognan-la-Vanoise	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge du Col de la Vanoise	04 79 08 25 23 04 79 53 32 25	www.coldelavanoise.refuges-vanoise.com		NC	148
Pralognan-la-Vanoise	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge du Peclat-Polset	04 79 08 72 13 06 63 68 46 92			Du 15/03 au 01/05/2008 Du 01/06 au 15/09/2008	84
Pralognan-la-Vanoise	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge Le Roc de la Pêche	04 79 08 79 75	www.rocdelapeche.com	ecrire@rocdelapeche.com	Du 01/06 au 02/11/2008 Du 20/12/2008 au 15/05/2009	60
Pralognan-la-Vanoise	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge Les Barinettes	04 79 08 75 64 04 79 09 77 04		barmettes@club-internet.fr	NC	27
Praz-sur-Arly	Pays du Mont-Blanc - Val d'Arly	Refuge du Petit Têtraz	06 62 49 99 21			Du 15/06 au 15/09/2008 Du 20/12/2008 au 01/04/2009	23
Praz-sur-Arly	Pays du Mont-Blanc - Val d'Arly	Refuge du Plan d'Aire	04 50 21 90 57	www.prazsurarly.com	info@parzsurarly.com	NC	18
Saint-Christophe	Avant Pays Savoyard - Lac d'iguebelle - Chartreuse	Chalet Auberge La Ferme Bonne de la Grotte	04 79 36 59 05		fermebonne@wanadoo.fr	NC	16
Sainte-Foy-Tarentaise	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge de l'Archeboc	04 79 06 87 19			Du 01/06 au 30/09/2008	35
Sainte-Foy-Tarentaise	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge du Ruitor	04 79 06 92 12	www.ruitor.com	info@ruitor.com	NC	40
Sainte-Foy-Tarentaise	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge Le Monal	06 07 38 24 69		gerard-arnaud@wanadoo.fr	NC	15
Saint-Gervais-les-Bains	Pays du Mont-Blanc	Refuge - Auberge du Truc	04 50 93 12 48 04 50 46 07 31			Du 15/06 au 15/09/2008	28
Saint-Gervais-les-Bains	Pays du Mont-Blanc	Refuge Aiguille du Goûter	04 50 54 40 93 04 05 53 16 03			NC	108
Saint-Gervais-les-Bains	Pays du Mont-Blanc	Refuge auberge de Bionnassay	04 50 93 45 23	www.auberge-bionnassay.com		Du 01/06 au 30/09/2008 et du 01/09 au 30/09/2008, tous les jours sauf le lundi. Du 01/07 au 31/08/2008.	38
Saint-Gervais-les-Bains	Pays du Mont-Blanc	Refuge de Durier	06 89 53 25 10			NC	24
Saint-Gervais-les-Bains	Pays du Mont-Blanc	Refuge de Miage	04 50 93 22 91 04 50 93 41 03			NC	35
Saint-Gervais-les-Bains	Pays du Mont-Blanc	Refuge de Plan Glacier	04 50 93 23 25 06 16 32 92	www.refuges-guides-mont-blanc.com	planglacier@guides-mont-blanc.com / planglacier.htm	NC	23
Saint-Gervais-les-Bains	Pays du Mont-Blanc	Refuge de Tête Rousse	04 50 58 24 97 06 19 02 90 71	http://perso.orange.fr/teterousse/	teterousse@orange.fr	Du 01/06 au 30/09/2008	74
Saint-Gervais-les-Bains	Pays du Mont-Blanc	Refuge le Flioux - chez Botoche	04 50 93 23 43 04 50 78 38 30			Du 24/05 au 28/09/2008 (Ouverture vacances scolaires de Noël et Février)	24
Saint-Jean-d'Aulps	Chablais - Portes du Soleil	Refuge de Graydon	04 50 79 68 62 04 50 75 70 65			Du 01/06 au 30/09/2008	18
Saint-Martin-de-Belleville	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Chalet Auberge de Gitamelon	04 79 08 91 46		marcjay.refugegitamelon@orange.fr	Du 02/07 au 30/09/2008	17
Saint-Martin-de-Belleville	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge du Lac Lou	06 12 20 61 44 04 79 24 20 81	www.guides-belleville.com	alberto.scano@9online.fr	NC	18

Ville	Rattachement	Nom	Téléphone	Web	E-mail	Périodes d'ouverture	Capacité totale
Saint-Sorlin-d'Arves	Maurienne	Refuge de l'Etendard	04 79 59 74 96 04 79 59 72 43	perso.wanadoo.fr/caf-chambry	club-alpin-chambry@wanadoo.fr	NC	82
Sallanches	Pays du Mont-Blanc	Refuge de Mayères	04 50 78 29 28	www.refuge-mayeres.com	martinattorobert@aol.com	Du 03/05 au 31/10/2008	55
Sallanches	Pays du Mont-Blanc	Refuge de Vérans	06 88 43 15 28			Du 15/06 au 15/09/2008	27
Sallanches	Pays du Mont-Blanc	Refuge du Nid d'Aigle	04 50 47 76 23		jfc22@wanadoo.fr	Du 14/06 au 30/09/2008	20
Sallanches	Pays du Mont-Blanc	Refuge du Tornieux	04 50 93 78 54			NC	52
Samoëns	Faucigny - Grand Massif	Gîte du lac de Gers	04 50 89 55 14			Du 18/12/2007 au 01/05/2008	18
Samoëns	Faucigny - Grand Massif	Refuge de Bostan	04 50 90 10 94 06 23 84 70 80	www.bostan.free.fr	vezin.claude@wanadoo.fr	Du 15/06 au 15/09/2008	70
Samoëns	Faucigny - Grand Massif	Refuge de Chardonnière	06 81 35 67 34 04 50 90 11 40		graverrua@orange.fr	Du 15/06 au 14/09/2008	20
Samoëns	Faucigny - Grand Massif	Refuge de la Golese	04 50 59 53 93 04 50 34 91 28	www.refuge-golese.com	info@refuge-golese.com	Du 22/12/2007 au 30/04/2008 (hiver seulement sur réservation 20 personnes maximum) Du 01/07 au 31/08/2008 (ouvert tous les jours)	80
Samoëns	Faucigny - Grand Massif	Refuge du Folly	04 50 90 10 91 06 82 12 04 15	refuge-du-folly@online.fr	refuge-du-folly@online.fr	Du 10/06 au 30/09/2008	72
Serraval	Bornes - Aravis - Thônes - Val-Suens	Gîte d'alpage Les Praz Dzeures	06 11 49 71 21		pratzdeures@yahoo.fr	NC	23
Seythenex	Parc Naturel Régional du Massif des Bauges	Chalet les Marmottes	04 50 44 68 59		marmottessambuy@wanadoo.fr	NC	18
Seythenex	Parc Naturel Régional du Massif des Bauges	Gîte d'alpage Le Drizon	06 14 50 45 89 04 50 32 48 67			Du 15/06 au 15/10/2008	19
Sixt-Fer-à-Cheval	Faucigny - Grand Massif	Refuge Alfred Wills	06 70 63 12 45	www.refuge-wills.com	bruno@refuge-wills.com	Du 15/06 au 15/09/2008	53
Sixt-Fer-à-Cheval	Faucigny - Grand Massif	Refuge de Grenairon	04 50 34 47 31	www.grenairon.com	contact@grenairon.com	Du 01/06 au 30/09/2008	87
Sixt-Fer-à-Cheval	Faucigny - Grand Massif	Refuge de la Vogalle	06 20 60 91 40 04 50 58 29 49	www.refugedelavogalle.com	contact@refugedelavogalle.com	Du 15/06 au 15/09/2008	50
Sixt-Fer-à-Cheval	Faucigny - Grand Massif	Refuge de Sales	04 50 34 47 01	www.refugedesales.com		Du 15/06 au 15/09/2008	56
Sixt-Fer-à-Cheval	Faucigny - Grand Massif	Refuge les Fonts	04 50 34 12 41	www.lesfonts.com	didier.mogenier@wanadoo.fr	Du 15/06 au 15/09/2008	37
Sollières-Sardières	Maurienne - Parc National de la Vanoise	Relais Le Monolith	04 79 20 50 55 04 79 20 50 90			NC	50
Talloires	Lac d'Annecy - Massif des Aravis - Rive Plein Soleil	Refuge la Tournette	04 50 68 98 41 04 50 67 46 47			NC	23
Termignon	Maurienne - Parc National de la Vanoise	Refuge de l'Arpont	04 79 20 51 51	www.arpont.refuges-vanoise.com	refuge.arpont@orange.fr	Du 14/03 au 04/05/2008 Du 07/06 au 20/09/2008	92
Termignon	Maurienne - Parc National de la Vanoise	Refuge de la Femma	04 79 05 45 40 04 79 20 33 00 06 81 85 28 69	www.vanoise.com	clairejacquemot@aol.com	Du 14/03 au 12/05/2008 Du 13/06 au 30/09/2008	68
Termignon	Maurienne - Parc National de la Vanoise	Refuge de la Leisse	04 79 05 45 33	www.vanoise-refugelaisse.com	refugelaisse@gmail.com	NC	32
Termignon	Maurienne - Parc National de la Vanoise	Refuge Entre Deux Eaux	04 79 05 27 13 04 79 20 50 24			NC	60
Termignon	Maurienne - Parc National de la Vanoise	Refuge Porte de Plan du lac	04 79 20 50 85 04 79 05 81 33	plandulac.refuge.free.fr	jctracq@orange.fr	Du 01/06 au 30/09/2008	42
Thônes	Bornes - Aravis	Refuge de Lariex	04 50 02 19 52 04 50 60 34 09			Du 15/05 au 15/10/2008	30
Vacheresse	Chablais - Portes du Soleil	Refuge le C'Macie	04 50 73 12 98 04 50 26 12 12 04 50 81 04 34	www.anthonon.fr	an-thonon74@orange.fr	Du 15/06 au 15/09/2008	40
Val-d'Isère	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge du Fond des Fourgs	04 79 06 16 90 06 87 13 41 24	www.vanoise.com	bernard-terraz@wanadoo.fr	Du 16/03 au 18/05/2008 Du 14/06 au 28/09/2008	48
Val-d'Isère	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge du Prariond	04 79 06 06 02 04 79 07 21 31	www.prariond.fr	refuge@prariond.fr	Du 21/03 au 12/05/2008 (Refuge gardé) Du 15/06 au 15/09/2008	36
Valezan	Tarentaise	Refuge Penuel	04 79 07 66 48 06 89 89 62 70			NC	16
Valloire	Maurienne	Refuge Les Aiguilles d'Arves	04 79 59 01 77	perso.wanadoo.fr/caf-chambry	club-alpin-chambry@wanadoo.fr	NC	39
Vallorcine	Pays du Mont-Blanc	Refuge de la Pierre à Berard	04 50 54 62 08 04 50 54 63 45 04 50 54 06 98			Du 15/06 au 30/09/2008	40
Vallorcine	Pays du Mont-Blanc	Refuge de Loriaz	04 50 54 06 45 06 89 33 83 68	www.loriaz.com	refuge@loriaz.com	Du 14/06 au 21/09/2008	50
Valmeinier	Maurienne	Chalet La Tanière	04 79 56 80 29	www.skiworld.be		NC	37
Villardodin-Bourget	Maurienne - La Norma	Refuge de l'Aiguille Doran	06 80 72 46 63 06 80 72 46 63			NC	34
Villardodin-Bourget	Maurienne - La Norma	Refuge de l'Orgère	04 79 05 11 65 04 79 05 11 29	refuge.orgere.free.fr	refuge.orgere@free.fr	Du 31/05 au 30/09/2008	70
Villaroger	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge de la Martin	04 79 08 71 49 04 79 08 74 32	www.refuges-vanoise.com	parc.national@vanoise.com	Du 01/07 au 31/08/2008 (Refuge surveillé) Du 01/09/2008 au 30/06/2009 (Refuge non gardé)	34
Villaroger	Tarentaise - Parc National de la Vanoise	Refuge de la Turia	04 79 08 71 49 04 79 62 30 54	www.refuges-vanoise.com	parc.national@vanoise.com	Du 01/07 au 31/08/2008 (Refuge gardé) Du 01/09/2008 au 30/06/2009 (Refuge non gardé)	34





Savoie Mont-Blanc
simplement merveilleux

www.savoie-mont-blanc.com

► N° Indigo **0820 00 73 74**

Numerique régional France métropolitaine 0,18 € TTC la minute

Document non contractuel réalisé en collaboration avec les services développement des Agences Touristiques Départementales et les Conseils Généraux de Savoie et de Haute-Savoie.

Nous avons apporté le plus grand soin à l'élaboration de ces descriptifs en nous efforçant de fournir une sélection objective. Savoie-Mont-Blanc et les auteurs de ces pages ne saurraient être tenus responsables dans l'hypothèse d'un accident sur ces itinéraires extrêmes suggérés dans cet ouvrage, et ce, quelle(s) qu'en soient le(s) cause(s).

MEDIALINK - RCS LYON 338 046 452 / Crédit photos : SWIFT: Ballonfort - Chabance - Collinet - Freuciat - D. Givois - G. Lanzard - Mandray - Ropponen - Smit - Yann Tissere - Vincent - Zordan / Aronik/Gilles Lassard - OT Abondance / Matthieu Bozon - Pascal Gauthier / OT La Baume de Sillingy - OT Valloire / Alpes - Les villages du Faucigny - OT Valloire Verte / Gilles Place - Refuge du Plan du Lac - Thierry Lacour - Exploitation Téléphérique du Sappey - M. Müller - Parc Apptermages - Getty Images - Fotolia