Randonnées *Hikes*

RANDONNÉE *HIKE*	DIFFICULTÉ *LEVEL*	DISTANCE *DISTANCE*	DÉNIVELÉ *ELEVATION*	TEMPS ESTIMATIFS *ESTIMATED TIMES*
A **Circuit des Piniers depuis Eterlou**	Facile	4 km	+ 230 / - 230 m	2h (boucle)
B **Circuit de La Repose**	Moyen	8,3 km	+ 320 / - 950 m	3h
B' **Jonction circuits A-C-D**	Facile	2,8 km	+ 200 / - 200 m	1h15
C **La Pointe de La Norma depuis Eterlou**	Très difficile	11 km	+ 1000 / - 1000 m	5h A/R
D **Retour station par Sentier du Périmètre**	Facile	4 km	+ 30 / - 660 m	1h30 (retour station)

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

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

VTT *Mountain Bike*

ENDURO VTT DEPUIS LE TÉLÉSIÈGE DE LA REPOSE	DISTANCE *DISTANCE*	DÉNIVELÉ *ELEVATION*
34 **Enduro - L'avalanche**	6,5 km	0 / - 625 m
33 **Enduro - Les Sangliers**	4 km	0 / - 625 m
35 **Enduro - La Vipérine**	5,9 km	0 / - 625 m
36 **Enduro - La Sapinette**	4,8 km	0 / - 625 m
37 **Enduro - La Bichon**	1,8 km	+ 30 / - 170 m
38 **Enduro - Le Grand Canyon**	7,9 km	+ 110 / - 735 m

Niveau intermédiaire *Average*

Niveau confirmé *Good*

le chemin du petit bonheur
Suivre le marquage jaune *Follow the yellow marking*

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

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

Bons conseils *Top tips*

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

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

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

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

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

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

Transports *Transports*

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

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

Numéros utiles *Useful numbers*

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

Création : © www.ramualdruelle.com / Photo : © A. Pernet / 06/2026

AU DÉPART DES REMONTÉES MÉCANIQUES

STARTING FROM THE SKI LIFTS

La Norma
Haute Maurienne Vanoise

ÉTÉ 2026

Remontée	Tarif aller-retour*	Tarif journée illimitée*	Pass Station**	Période d'ouverture	Jours d'ouverture	Horaires d'ouverture
Télécabine du Mélèzet	9,50 €	13 €	39,90 €	05/07 au 27/08/26	dimanche au jeudi	9h40-12h15 13h45-16h30

* Les tickets aller-retour et journée sont en vente à l'Office de Tourisme.

** Le Pass Station donne accès aux remontées mécaniques de La Norma en illimité et à 1 journée dans chaque station de Haute Maurienne Vanoise (Valfréjus, Aussois et Val Cenis) et beaucoup d'autres avantages pendant toute la durée de validité du Pass.
Détails sur le site **haute-maurienne-vanoise.com** Prix par personne pour 1 semaine.

Gratuit pour les enfants de moins de 5 ans sur présentation d'un justificatif.
La descente en télécabine n'est pas garantie.

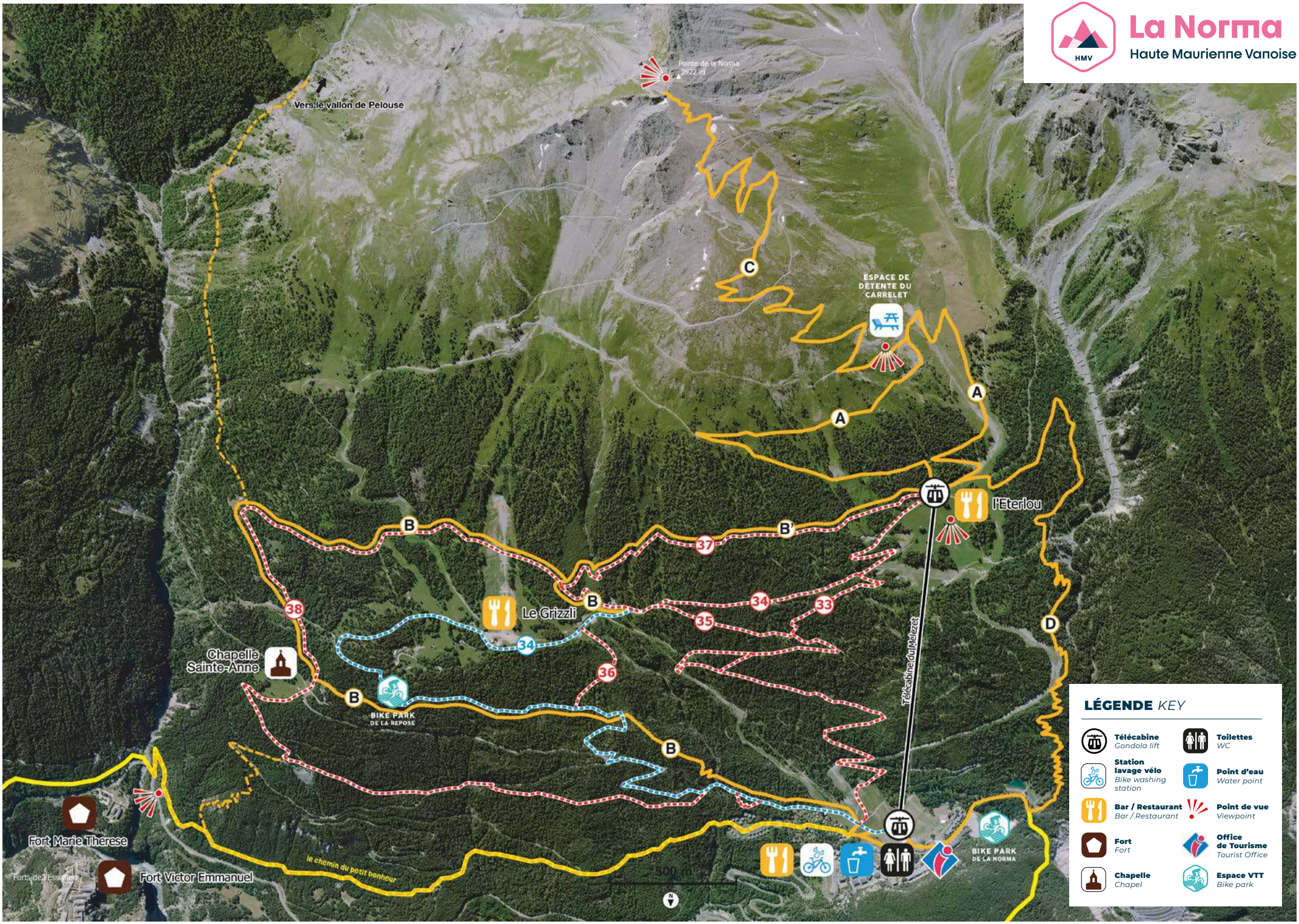
LE RISQUE D'ORAGE ENTRAÎNE LA FERMETURE DE LA TÉLÉCABINE. *RISK OF THUNDERSTORMS CAUSES THE CLOSURE OF THE GONDOLA LIFT.*

Haute Maurienne Vanoise

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

Valfréjus · Val Cenis · Aussois

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



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