

Randonnées Hikes

RANDONNÉE HIKE	DIFFICULTÉ LEVEL	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION	TEMPS ESTIMATIFS ESTIMATED TIMES
A Chemin des Gardes par Le Seuil	Moyen	8 km	0 / - 700 m	3h (retour station)
B Sentier des Gardes par Pra Dieu	Difficile	8 km	0 / - 700 m	2h (retour station)
C Col d'Arrondaz - Hameau du Jeu	Difficile	13 km	+ 290 / - 940 m	4h (retour station)

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

Randonnées pédestres accessibles par liaison (se référer à la carte IGN 3535OT Névache Mont Thabor et/ou au topo guide Haute Maurienne Vanoise »).
Connected hiking trails (please see map IGN 3535OT Névache Mont Thabor and/or Haute Maurienne Vanoise guide).

VTT Mountain Bike

ENDURO VTT DEPUIS LA TÉLÉCABINE D'ARRONDAZ	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION
32 La Déjantée	10 km	+ 70 / - 730 m
44 La Diabolique	3,5 km	+ 120 / - 120 m

ENDURO VTT DEPUIS LE SOMMET DE LA MONTÉE ENDURO DE CHARMASSON	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION
42 Easy Rider	2,5 km	+ 10 / - 170 m
43 La Valdingue 1	1,5 km	+ 5 / - 160 m
43 La Valdingue 2	1,5 km	+ 5 / - 160 m

Niveau intermédiaire
Average
 Niveau confirmé
Good
 Niveau expert
Expert

PARCOURS DÉCOUVERTE MOUNTAIN BIKE/E-MOUNTAIN BIKE TRAIL	NIVEAU LEVEL	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELÉ ELEVATION	TERRAIN GROUND
Tour du haut plateau d'Arrondaz Au départ du bas de la télécabine d'Arrondaz et retour par cette dernière	Moyen	19 km	+ 1195 M / - 525 M	chemin
Tour du haut plateau d'Arrondaz Au départ du bas de la télécabine d'Arrondaz et retour par l'itinéraire d'Enduro VTT « La Déjantée »	Difficile	29 km	+ 1280 M / - 1280 M	sentier étroit avec obstacles et pentes raides

..... Parcours Découverte VTT/VTAE Mountain bike/E-mountain bike trail

VTTistes roulez avec un casque, veillez au bon état de votre matériel et souvenez-vous que les piétons sont prioritaires.
Mountain bikers wear a helmet, check your equipment is in good condition and remember that pedestrians have priority.

Attention, les VAE sont très lourds et auront tendance à prendre de la vitesse en descente. Pensez à freiner !
En savoir plus : www.securite-routiere.gouv.fr
Be careful, pedelecs are very heavy and will tend to pick up speed downhill. Remember to brake!
More info: www.securite-routiere.gouv.fr

Bons conseils Top tips

- Choisissez un itinéraire adapté à votre niveau de pratique.
Choose a route that suits your level of ability.
- Ne partez jamais seul ou prévenez de votre itinéraire.
Do Never go alone or without telling someone your route.
- Partez bien équipé et buvez souvent.
Set off with everything you need and drink often.
- Le temps change vite en montagne : renseignez vous avant de partir sur les conditions météo.
The weather changes fast on the mountain: check the weather forecast before you set off.
- Restez sur les sentiers afin de respecter les cultures, pâturages et près de fauche et le travail des agriculteurs. Pensez à refermer les barrières.
Keep to the paths out of respect for harvests, pastures, hayfields and the farmer's work. Please close the gates.
- La montagne est belle, respectez là ! Conservez vos déchets, ne dérangez pas les animaux et laissez les plantes dans leur milieu naturel.
The mountain is beautiful, let's keep it that way! Keep your litter, don't disturb the animals and leave the plants in their natural setting.

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

AU DÉPART DES REMONTÉES MÉCANIQUES

STARTING FROM THE SKI LIFTS



Valfréjus
Haute Maurienne Vanoise

ÉTÉ 2024



Création: © www.rom.ualfruel.com / Photo: © HELIATJUS / 06/2024

Remontées mécaniques ouvertes	Tarif aller-retour*	Tarif journée illimitée*	Pass Station**	Période d'ouverture	Jours d'ouverture	Horaires d'ouverture
Télécabine d'Arrondaz	9,50 €	13 €	39 €	07/07 au 29/08/2024	lundi au jeudi	Matin : 9h40-12h15
Télesiege de Charmasson	9,50 €	13 €	39 €		dimanche	Après-midi : 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 Valfréjus en illimité et à 1 journée dans chaque station de Haute Maurienne Vanoise (La Norma, Aussois et Val Cenis) pendant toute la durée de validité du Pass.
Un Pass Mobilité Semaine permettant l'accès illimité aux transports en commun Haute Maurienne Vanoise.
Détails sur le site haute-maurienne-vanoise.com Prix par personne pour 1 semaine.



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



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

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



Valfréjus
Haute Maurienne Vanoise



LÉGENDE KEY



Télécabine
Gondola lift



Télesiege
Chair lift



Toilettes
WC



Espace VTT
Bike park



Bar
Bar



Bar / Restaurant
Bar / Restaurant



Point d'eau
Water point



Point de vue
Viewpoint



Fort
Fort



Office de Tourisme
Tourist Office

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 plan was produced by Haute Maurienne Vanoise administrative district. The authors of this map are not liable; it does not replace topographic maps or advice and knowledge of a professional mountain guide.