Édition 2025-2026 / 1 Éditeur : Communauté de communes Haute Maurienne Vanoise / Imprimerie Géographie Nature - IMPRICOMA 1
Photo couverture : M. Dodet, Mairie de la Norma / Cartographie : Mairie de Bessans / Mise en page : Mairie de Bessans / Impression : Imprimerie Gaillard

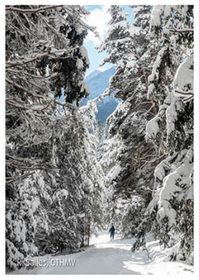
Haute Maurienne Vanoise

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

44 balades 44 hikes

à pied - en raquettes - en crampons
on foot - on snowshoes - with crampons

ESCAPADES HIVERNALES
WINTER ESCAPES


B. Cuvellier, OTHMV

St Thomas, OTHMV

N° / N°	Nom de la balade • Départ / Name of hike • Start	DURÉE / DURATION	DISTANCE / DISTANCE	DÉNIVELÉ / ELEV.GAIN
	Valfréjus			
1	**Les Petits Trappeurs** • Valfréjus, Office de tourisme	1 h 45	3 km	+150 m
5	**Sentier du Petit Charmasson** • Valfréjus, Office de tourisme	1 h 30	2,5 km	+130 m
2	**Les Herbiers** • Valfréjus, Office de tourisme	2 h 00	3,7 km	+160 m
3	**Les Essarts** • Valfréjus, Office de tourisme	2 h 45	4,9 km	+270 m
4	**Les Ânes** • Valfréjus, Office de tourisme	3 h 00	4,5 km	+320 m
	La Norma			
4	**La Repose*** • La Norma, TS de la Repose	1 h 30	3,6 km	+80 m
5	**Le Mélezet*** • La Norma, TC du Mélezet	0 h 45	1,5 km	+30 m
3	**Le Beisseil** • La Norma, Maison de la Norma	2 h 45	6,6 km	+220 m
1	**L'Écureuil*** • La Norma, TS de la Repose	2 h 30	4,8 km	-470 m
2	**Les Sources*** • La Norma, TC du Mélezet	1 h 15	2,1 km	-230 m
	Aussois - Val Cenis Sollières Sardières			
5	**Sentier de découverte** • Aussois, Base de loisirs	1 h 30	2,8 km	+90 m
1	**Le Monolithe* par Sardières** Val Cenis Sardières, Chalet nordique	2 h 15	4,3 km	+230 m
2	**Le Monolithe par Aussois** • Aussois, Plan de la Croix	2 h 30	6,3 km	+180 m
3	**Jomier** • Aussois, Plan de la Croix	2 h 00	3,6 km	+180 m
7	**La Voie des Forts** • Aussois, Le Fort Marie-Christine	2 h 15	4,4 km	+170 m
9	**La Piste Blanche** • Val Cenis Sardières, Chalet nordique	3 h 00	7,8 km	+200 m
10	**Sentier des Sculptures** • Aussois, Plan de la Croix	2 h 45	5,2 km	+220 m
11	**La Croix d'Aussois** • Aussois, Office de tourisme	2 h 00	3,7 km	+240 m
12	**Du Moulin au Viguet** • Aussois, Centre	2 h 45	5 km	+240 m
4	**Les Arponts** • Aussois, Plan de la Croix	4 h 00	7,2 km	+400 m
6	**Le Grand Cerf** • Val Cenis Sollières, Église	4 h 15	9 km	+310 m
8	**Les Barrages*** • Aussois, TS du Grand Jeu	2 h 45	5,8 km	-660 m
	Val Cenis Bramans - Val d'Ambin			
4	**Saint Pierre d'Extravache** • Val Cenis Bramans, Le Cernay	0 h 45	1,2 km	+75 m
6	**Baraque des Douaniers** • Val Cenis Bramans, Mairie	1 h 30	3,3 km	+80 m
7	**La balade d'Hannibal** • Val Cenis Bramans, Mairie	1 h 15	2,8 km	+60 m
1	**Les Lorains** • Val Cenis Bramans, Mairie	1 h 45	3 km	+180 m
3	**Tour du Châtel** • Val Cenis Bramans, Chapelle Saint Clair	2 h 00	4,5 km	+120 m
2	**Forts de l'Esseillon** • Val Cenis Bramans, Mairie	3 h 45	7,6 km	+270 m
2v	**Forts de l'Esseillon - Variante** • Val Cenis Bramans, Mairie	5 h 00	9,6 km	+450 m
5	**Tour du Suffet** • Val Cenis Bramans, Le Cernay	4 h 00	9,2 km	+245 m

* Nos amies les bêtes ne sont pas autorisées à prendre les remontées mécaniques (RM) avec leur maître.
* Our animal friends are not allowed to take the ski lifts with their owners.

Niveaux des parcours
Walkers' guidelines

44 itinéraires tous niveaux : de la balade tranquille d'une heure environ à la randonnée sportive à la demi-journée ou la journée.

44 routes of all levels: from gentle 1-hour walks to challenging half-day or full-day hikes.

	←--→	↗
itinéraires faciles / easy routes	jusqu'à 4 km / up to 4 km	jusqu'à 150 m / up to 150 m
itinéraires moyens / average routes	de 2,5 à 8 km / between 2,5 and 8 km	de 50 à 250 m / between 50 and 250 m
itinéraires difficiles / difficult routes	de 5 à 10 km / between 5 and 10 km	de 100 à 500 m / between 100 and 500 m
itinéraires très difficiles / very difficult routes	plus de 10 km / more than 10 km	plus de 500 m / more than 500 m

Vous évoluez sous votre propre responsabilité et avez concience des risques de la pratique de la randonnée en hiver.
You are responsible for your own safety and should be fully aware of the risks of winter hiking.

Comment se repérer sur le terrain
How to find your way on the field

Les temps de marche : Ils sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent fortement varier en fonction des conditions météorologiques, nivologiques et votre forme du moment.
Les durées sont indiquées en aller/retour ; elles sont calculées sur 3 critères : Plat 2,5 km/h • Montée D+ : 200 m/h • Descente D - 300 m/h

Walking time: Given as an indication only. Times can vary considerably with weather conditions, snow quality and your level of fitness. They are calculated for a round trip and based on 3 criteria: Flat terrain: 2.5 km/h • Ascent: 200 m/h • Descent: 300 m/h

Signalétique et balisage : que suivre ?
Following signage and waymarking

Signalétique directionnelle Direction signs

Direction à suivre aux carrefours des itinéraires
Direction to take at route intersections

Balisage et jalon
Waymarking and marker poles

Direction à suivre entre les carrefours
Direction to follow between intersections

Recommandations
Recommendations

Règles de sécurité ou de cohabitation avec les autres pratiques (ski de fond notamment)
Safety rules and guidelines for sharing the route with other users (cross-country skiers in particular)

En hiver le balisage d'été (jaune) n'est normalement pas fonctionnel. Cependant, pour vous aider à vous orienter ce topoguide utilise parfois ces indications en plus du balisage violet. Pour votre sécurité ne suivez pas les indications sur panneaux jaunes qui ne seraient pas dans le descriptif de votre parcours.

In winter, the summer hiking waymarkers (yellow) do not generally apply. However, to help you find your way, this guide sometimes refers to them in addition to the purple signage. In the interests of safety, do not follow indications on yellow signs unless they are specifically mentioned in the route description.

Météo et risque d'avalanches
Weather and avalanche risk

Informez-vous des conditions météorologiques et du risque d'avalanches avant votre départ (services météorologiques, secours montagne, professionnels, Office de tourisme...).

Le matériel et les vêtements doivent être adaptés aux prévisions.

Reportez votre activité en cas de mauvaises prévisions météorologiques. Respectez les consignes de sécurité et ne vous aventurez pas en dehors des parcours balisés l'hiver .

Before you leave, check the weather report and avalanche risk (meteorology and mountain rescue services, local professionals, Tourist Office, etc.)

Ensure your equipment and clothing are appropriate for the forecast weather conditions.

In the event of a bad weather forecast, postpone your trip.

Observe safety rules and do not venture off the waymarked route in winter.

La stabilité du manteau neigeux est très variable.
Respectez les consignes de sécurité.
The stability of the snowpack varies greatly.
Observe all safety rules.

1	2	3	4	5
Faible	Limité	Marqué	Fort	Très fort
Conditions généralement favorables	Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes	Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes	Forte instabilité sur de nombreuses pentes	Conditions très défavorables
Low	Moderate	Considerable	High	Extreme
Generally favourable conditions	Snowpack unstable on a limited number of slopes	Snowpack potentially unstable on many slopes	Snowpack highly unstable on many slopes	Highly unfavourable conditions

Les conseils du vieux chamois

Protégez-vous du soleil (bonnet, lunettes de soleil et crème solaire) et pensez à boire régulièrement quelques gorgées d'eau ou de boisson sucrée.

Évitez de partir seul ou indiquez à vos proches votre parcours et votre heure de retour.

Évaluez la durée de la sortie et partez suffisamment tôt pour éviter d'être pris par la nuit. N'oubliez pas qu'en hiver, dans certains secteurs ombragés, on ne voit plus grand chose dès 16 h 30 !

Pour votre sécurité et le respect du milieu, suivez le balisage, ne sortez pas des itinéraires identifiés, respectez les autres usagers, remportez vos déchets et signalez tout dommage concernant l'aménagement et/ou la signalétique.

Sur les itinéraires partagés avec d'autres activités, suivez la signalétique afin d'assurer la cohabitation des pratiques et la sécurité de tous. Marchez à côté des pistes de ski de fond pour éviter d'abimer le damage nécessaire à la bonne pratique du ski de fond.

Attention vous allez traverser les domaines skiables alpins et nordiques. Arrêtez-vous avant de traverser et regardez bien si des skieurs arrivent, lorsque vous êtes engagés, ne vous arrêtez pas au milieu de la piste.

Vous évoluez souvent sur des domaines privés. Ne l'oubliez pas et respectez-les.

Les interventions des services de secours pouvant être facturées, il est recommandé de souscrire une assurance ou d'être couverts pour les risques inhérents à la pratique de la randonnée en hiver.

Advice from an old mountain goat

Protect yourself from the sun (hat, sun glasses and suncream) and at regular intervals take small sips of water or a sugary drink.

Avoid setting out alone or tell someone where you're going and when you expect to be back.

Estimate how long you will take and leave early enough to avoid being out after dark. Don't forget that, in winter, it can be difficult to see properly after 4.30pm in certain shaded areas!

For your safety and to preserve the habitat, follow the signage, do not leave the waymarked route, show respect for other users, take your rubbish away with you and report any damage you may notice in signage, waymarkers or the trail itself.

On routes shared with other activities, be sure to follow signage in the interests of harmonious coexistence and the safety of all users. Walk along the edge of cross-country skiing trails to avoid causing damage to the groomed sections required for this discipline.

Beware, you are about to cross a downhill or cross-country ski trail. Before you cross, stop to check if any skiers are approaching. Once you've begun to cross, do not stop in the middle of the slope or trail.

Several sections of your route are on private property. Always be aware of this and behave respectfully.

Certain rescue operations are invoiced. We therefore recommend you take out special insurance if you are not already covered for the risks that come with winter hiking.

Parc national de la Vanoise
Val Cenis Sollières
Val Cenis Sardières
Val Cenis Bramans
Aussois
Avrieux
Villarodin Bourget
La Norma
Modane
Fourneaux
Valfréjus
Le Cernay
Le Planay
Le Suffet
Vallée de Bonneval
Vallée de la Haute Maurienne
Vallée de la Haute Tarentaise
Vallée de la Haute Maurienne Vanoise
Vallée de la Haute Maurienne Vanoise
Vallée de la Haute Maurienne Vano

Discret en nature
Amis randonneurs, vous n'êtes pas seuls !

Pourquoi faire attention ?

Les animaux sauvages doivent survivre à l'hiver. Nous sommes de passage pour quelques heures dans leur espace vital. Quelques heures de froid pour nous, quelques mois pour eux.

Ils doivent maintenir leur température malgré le froid, le vent et la neige.

La nourriture est rare, ils utilisent leur réserve de graisse. Un chamois par exemple peut perdre jusqu'à 30 % de son poids durant l'hiver.

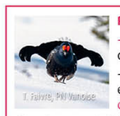
Les fonctions vitales sont ralenties pour économiser l'énergie.

Ils restent là où survivre est plus facile : lisière de forêt, crêtes rocheuses déneigées, forêt.

> Chaque dérangement peut impacter leur chance de survie.

Conseils pratiques en hiver pour une bonne cohabitation

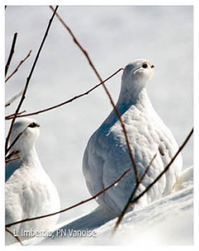
- Préférez les itinéraires balisés ou recommandés et évitez de divaguer, surtout en forêt et lisière.
- Respectez la tranquillité des lieux, ne criez pas.
- Respectez la signalisation indiquée.
- Tenez vos chiens en laisse pour ne pas qu'ils divaguent et dérangent la faune sauvage.
- Évitez de passer la nuit, c'est leur période de tranquillité.


T. Faivre, PN Vanoise

Plus spécifiquement pour le tétras-lyre

- Ne pénétrez pas dans les zones de tranquillité, ce sont de petites zones refuges, préservons les !
- En forêts et lisière, les tétras-lyres se nourrissent entre 4h et 8h et entre 17h et 21h. Évitez ces zones durant ces périodes pour ne pas déranger.
- Dans les zones de lisière (ou zone de combat) pour le tétras-lyre, restez le plus possible à distance des arbres et aux pieds des rochers.

La faune vous remercie !


L. Imbert, PN Vanoise

M. Mollard, PN Vanoise

Discreet by nature
Hiker friends, you are not alone!

Why such mindfulness?

Wildlife strives to survive the entire winter. We pass only briefly through their habitat. We endure the cold for a few hours. They endure it for several months.

They must maintain their body temperature despite the cold, the wind and the snow.

Food is rare and they have to draw on their fat reserves. A chamois, for example, can lose up to 30% of its bodyweight during the winter.

Its vital functions slow down to save energy.

Animals stay wherever survival is easiest: on the edge of or within the forest and on rocky ridges where snow is scarce.

> The slightest disturbance can impact their chances of survival.

Practical tips for harmonious coexistence in winter

- Choose waymarked trails or recommended routes and avoid venturing off them, especially in forests or on the edge of woodland.
- Appreciate the ambient silence and do not shout.
- Observe signage.
- Keep dogs on a lead so that they cannot stray and disturb wildlife.
- Avoiding hiking at night, when wildlife benefits most from the tranquillity.

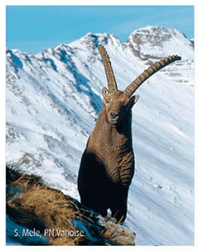
T. Faivre, PN Vanoise

More specifically about the black grouse

- Do not enter their tranquillity zones, as these small sanctuaries must be preserved!
- The black grouse searches for food in the forest and on the edge of woodland between 4am and 8am and between 5pm and 9pm. Avoid such areas at these times to prevent disturbance.
- On the edge of the forest (the black grouse's combat zone), keep as far away as possible from trees and stay near the rocks.

The animals will thank you for it!

C. Conti, PN Vanoise


S. Mele, PN Vanoise

N°	Nom de la balade • Départ *Name of hike • Start*	DURÉE *DURATION*	DISTANCE *DISTANCE*	DÉNIVELÉ *ELEV. GAIN*
	Val Cenis Termignon - Val Cenis Lanslebourg - Val Cenis Lanslevillard			
3	**Sentier du Mont Cenis*** • Val Cenis Lanslebourg, TS Ramasse	1 h 45	4,2 km	+80 m
1	**Boucle de la Fennaz** • Val Cenis Termignon, Terrain de tennis	1 h 30	3,9 km	+100 m
4	**Sentier de Val Cenis le Haut** Val Cenis Lanslevillard, TC de Val Cenis le Haut	1 h 15	2,6 km	-210 m
4v	**Variante sentier de Val Cenis le Haut** Val Cenis Lanslevillard, TC de Val Cenis le Haut	1 h 45	3,6 km	-210 m
2	**Cabane du Suffet** • Val Cenis Termignon, route D126	3 h 00	4,8 km	+320 m
	Bessans - Bonneval-sur-Arc			
1	**La Découverte** • Bessans, Le Carreley - Domaine nordique	1 h 15	3,8 km	+35 m
1	**Route de l'Écot** • Bonneval-sur-Arc, Office de tourisme	2 h 45	6,5 km	+200 m
2	**Les Moulins** • Bessans, Le Carreley - Domaine nordique	2 h 30	7,5 km	+55 m
7	**La trace des Chapelles** Bessans, Le Carreley - Domaine nordique	2 h 00	5,3 km	+40 m
2	**Boucle de Trièves*** • Bonneval-sur-Arc, Office de tourisme	4 h 00	9,7 km	+270 m
3	**Les Vincendières** • Bessans, Le Carreley - Domaine nordique	2 h 45	7,9 km	+85 m
4	**Le Lièvre Blanc** • Bessans, Le Carreley - Domaine nordique	3 h 45	9,9 km	+60 m
8	**La trace de l'Écureuil** • Bessans, Le Carreley - Domaine nordique	2 h 30	6,5 km	+80 m
	Le chemin du petit bonheur			
	Le chemin du petit bonheur, de Modane à l'Écot • Modane		51 km	+1670m

* Nos amies les bêtes ne sont pas autorisées à prendre les remontées mécaniques (RM) avec leur maître.
* Our animal friends are not allowed to take the ski lifts with their owners.

Légende de la carte • *Map key*

- Chemin du Petit Bonheur / *Chemin du Petit Bonheur*
- Itinéraire facile / *Easy routes*
- Itinéraire moyen / *Average routes*
- Itinéraire difficile / *Difficult routes*
- Itinéraire très difficile / *Very difficult routes*
- Sens / double sens des itinéraires / *Direction / Two-way of easy walks*
- Télécabine Le Mélezet
- La Turra 2363 m — But de randonnée / *Hike's highlight*
- Le Soday 1394 m — Carrefour du réseau de randonnée / *Hiking network crossroads*
- TS — Remontées mécaniques ouvertes aux pié! / *Ski lifts open to pedestrians*
- Limite du Parc national de la Vanoise / *Boundary of Vanoise National Park*
- Office de tourisme / *Tourist Office*
- Parking / *Car park*
- Borne de recharge / *Charging terminal*
- Gare / *Train station*
- Gare routière / *Gare routière*
- Location matériel / *Equipment rental*
- Secours / *Rescue*
- Restauration / *Catering services*
- Commerces / *Shops*
- Produits de terroir / *Local products*
- Table de pique-nique / *Picnic table*
- Aire pour camping-car / *Campervan parking aera*
- Table d'orientation / *Viewpoint indicator*
- Patrimoine religieux / *Religious heritage*
- Curiosité naturelle / *Natural wonder*
- Curiosité patrimoniale / *Heritage wonder*
- Musée / *Museum*

Le chemin du petit bonheur

Se faufiler au creux des forêts, respirer dans les prairies enneigées, longer les eaux claires et gelées et traverser les villages où les pierres gardent la mémoire des montagnes !

Sur près de 50 kilomètres, entre Modane (1 094m) et le hameau de l'Écot (2 030m), le chemin du petit bonheur c'est la promesse de découvrir la richesse culturelle et naturelle de la Haute Maurienne Vanoise. À pied, en raquette ou en crampons, chacun y invente sa propre aventure : une parenthèse au-dessus d'un village, quelques heures pour s'évader, ou plusieurs jours pour profiter du temps qui s'étire.

Au détour d'un virage, cabanes, balançoires, tables géantes, "petits pas" et autres surprises vous attendent : autant de haltes pour rêver, écouter, sentir... et retrouver, en chemin, le parfum simple et précieux des petits bonheurs.

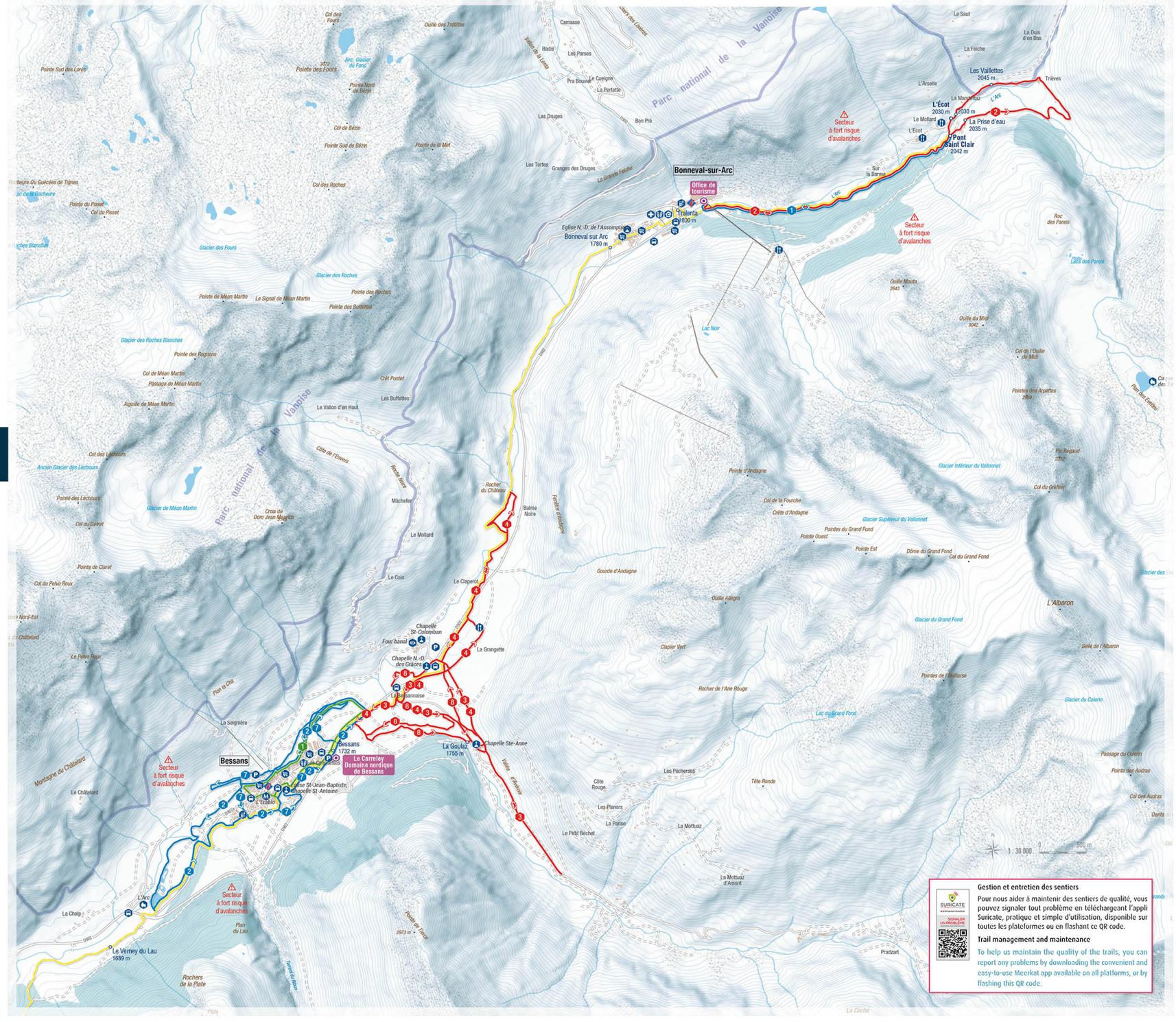
Le chemin du petit bonheur

To slip quietly through the heart of the forests, breathe in the snowy meadows, follow the clear, frozen waters, and cross through villages where the stones keep the memory of the mountains!

Over nearly 50 kilometers, between Modane (1,094 m) and the hamlet of L'Écot (2,030 m), the Chemin du Petit Bonheur is a promise to discover the cultural and natural richness of Haute Maurienne Vanoise. On foot, with snowshoes, or crampons, everyone creates their own adventure — a pause above a village, a few hours to escape, or several days to enjoy time stretching out gently.

Around a bend, cabins, swings, giant tables, stepping stones, and other surprises await: so many stops to dream, to listen, to feel... and to find along the way the simple, precious scent of little joys once again.

L'Ecot
4 km / +230 m / -5 m
Bonneval-sur-Arc
8,3 km / +100 m / -20 m
Bessans
9 km / +360 m / -120 m
Val Cenis - Lanslevillard
2,6 km / +90 m / -10 m
Val Cenis - Lanslebourg
6,2 km / +230 m / -120 m
Val Cenis - Termignon
2,2 km / +60 m / -40 m
Val Cenis - Sollières
5,6 km / +130 m / -90 m
Val Cenis - Bramans
4,1 km / +110 m / -120 m
Les forts de l'Esseillon
4 km / +46 m / -137 m
La Norma
5 km / +310 m / -5 m
Modane



Gestion et entretien des sentiers

Pour nous aider à maintenir des sentiers de qualité, vous pouvez signaler tout problème en téléchargeant l'appli Suricate, pratique et simple d'utilisation, disponible sur toutes les plateformes ou en flashant ce QR code.

Trail management and maintenance

To help us maintain the quality of the trails, you can report any problems by downloading the convenient and easy-to-use Meerkat app available on all platforms, or by flashing this QR code.