

- LÉGENDE**
- Départ
 - Location matériel
 - Restaurant d'altitude
 - Salle hors sac
 - Office de tourisme
 - Parking
 - Point bus
 - Caisse remontées mécaniques
 - Poste secours
 - Remontées mécaniques ouvertes aux piétons
 - Piste de luge
 - Parc national de la Vanoise
- LEGEND**
- Departure
 - Equipment rental
 - Mountain restaurant
 - Indoor picnic room
 - Tourist office
 - Carpark
 - Bus stop
 - Ski pass office
 - First aid
 - Lifts open to pedestrians
 - Sledge run
 - Vanoise National Park

	ITINÉRAIRES DAMÉS (accessibles aux piétons) PACKED TRAILS (pedestrian access)	ITINÉRAIRES NON-DAMÉS (accessibles aux raquettes) UNPACKED TRAILS (snowshoes access)
Facile (easy trail)	—	---
Difficulté moyenne (average difficulty trail)	—	---
Difficile (difficult trail)	—	---
Très difficile (most difficult trail)	—	---
chemin du petit bonheur Petit Bonheur packed trail	—	---

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent fortement varier en fonction des conditions météorologiques et nivologiques.

Walking times are given as an indication only. They can vary greatly according to the snow and weather conditions.

Valfréjus
Haute Maurienne Vanoise

Chapelle ND du Charmaix
Office de Tourisme
Remontées mécaniques
Le Seul
Les Tavernes
les Herbiers

Itinéraire Trail	Distance	Dénivelé Cumulé Vertical drop	Temps de marche indicatif Approx. trail time	Balisage Trail mark
1 Les Petits Trappeurs	2,6 km	180 m	1h05	1 2 3
2 Les Herbiers	3,4 km	180 m	1h25	1 2 3
3 Les Essarts	4,9 km	390 m	2h10	1 2 3
4 Les Ânes	4,5 km	430 m	3h00	1 2 3
5 Sentier du Petit Charmasson	1,2 km	85 m	1h00	1 2 3

La Norma
Haute Maurienne Vanoise

Villarodin
Chapelle Sainte Anne
la Repose
Télésiège de la Repose
Maison de la Norma
Télécabine du Mélezet

Itinéraire Trail	Distance	Dénivelé Cumulé Vertical drop	Temps de marche indicatif Approx. trail time	Balisage Trail mark
3 Le Beisseil	6 km (boucle)	200 m	2h15	1 2 3
4 La Repose	3,6 km A/R	70 m	1h30	1 2 3
5 Le Mélezet	1,3 km A/R	50 m	0h45	1 2 3

La Norma
2918 m

Secours en Montagne Mountain Rescue
www.chautemaurlenne.com
+33 (0)4 78 05 11 88 ou 112

Office de Tourisme Haute Maurienne Vanoise
VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

Haute Maurienne Vanoise
AWH

Aussois
Haute Maurienne Vanoise

Val Cenis
Sollières-Sardières

Plan d'Amont
Plan d'Aval
Roc des Cornelles 2679 m
Sollières 1300 m
Sollières l'Envers
Mont Froid 2822 m
Sardières 1500 m
Aussois 1500 m
Le Monolith

Itinéraire Trail	Distance	Dénivelé Cumulé Vertical drop	Temps de marche indicatif Approx. trail time	Balisage Trail mark
1 Le Monolith par Sardières	4 km (boucle)	245 m	1h30	1 2 3
2 Le Monolith par Aussois	6 km (boucle)	215 m	2h25	1 2 3
3 Jomier	3,5 km (boucle)	250 m	1h25	1 2 3
4 Les Arpents	6,7 km (circuit)	480 m	3h15	1 2 3
5 Sentier de découverte	2 km (circuit)	50 m	0h50	1 2 3
6 Le Grand Cerf	8,9 km (circuit)	300 m	3h30	1 2 3
7 Sentier des Bâtisseurs	4,4 km (boucle)	315 m	1h45	1 2 3
8 Les barrages	5,3 km (aller)	650 m	2h15	1 2 3
10 Sentier des sculptures	5,5 km A/R	215 m	1h45	1 2 3
11 La Croix d'Aussois	4 km A/R	200 m	2h10	1 2 3
12 Du Moulin au Viguet	5,6 km A/R	260 m	3h	1 2 3
9 La Piste Blanche	7,5 km (boucle)	190 m	3h00	1 2 3

Val Cenis
Bramans

Mont Froid 2822 m
Pointe de Bellecombe 2755 m
Bramans 1250 m
Aussois 1500 m
Le Planay

Itinéraire Trail	Distance	Dénivelé Cumulé Vertical drop	Temps de marche indicatif Approx. trail time	Balisage Trail mark
1 Les Lorains	3 km	190 m	2h00	1 2 3
2 Forts de l'Esseillon A/R	8,6 km	250 m	4h00	1 2 3
2V Forts de l'Esseillon boucle	10,7 km	450 m	5h30	1 2 3
3 Tour du Châtel	6,7 km	145 m	2h50	1 2 3
4 Saint Pierre d'Extravache	1,2 km	75 m	0h45	1 2 3
5 Tour du Suffet	9,2 km	245 m	4h05	1 2 3
6 Baraque des Douaniers	3,4 km	50 m	1h15	1 2 3
7 Le Plan de l'Eglise	3 km	70 m	1h15	1 2 3



Balades hivernales
à pied, en raquettes ou en crampons de Valfréjus à Bonneval sur Arc

Winter walks
on foot, snowshoes or crampons from Valfréjus to Bonneval sur Arc

39
PARCOURS BALISÉS MARKET TRAILS

Haute Maurienne Vanoise
VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC
hautemaurlennevanoise.com

CONDITIONS DE SÉCURITÉ

ÉQUIPEMENT
Avant de s'engager, s'assurer que votre équipement vous permette de pouvoir pratiquer l'activité en toute sécurité. Les conditions des parcours changent équipez vous en conséquence.
• Terrain sec : chaussures de montagne
• Après une chute de neige : raquettes à neige
• Neige dure ou sol gelé : crampons.

SÉCURITÉ ET CIVISME
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.

VIGILANCE
Sur les itinéraires partagés avec d'autres activités, suivez la signalétique afin d'assurer la cohabitation des pratiques et la sécurité de tous.

PRÉVENTION
Communiquez votre parcours à un tiers ainsi que votre heure de retour prévue.

SECOURS ET ASSURANCE
Les interventions des services de secours peuvent vous être facturées ; il est recommandé aux pratiquants de souscrire une assurance ou d'être couverts pour les risques inhérents à la pratique de la raquette à neige.

RISQUES
Les usagers supportent les conséquences des dommages subis ou causés du fait de leur propre imprudence et notamment du fait de l'inadaptation de leur comportement à l'état naturel des lieux, à l'aménagement des itinéraires et/ou aux dangers normalement prévisibles dans la nature.

SAFETY PRECAUTIONS

EQUIPMENT
You must have the correct equipment necessary for snowshoeing, in good condition. Route conditions vary, so make sure you're equipped accordingly
• Dry terrain: mountain boots
• After a snowfall: snowshoes
• Hard snow or frozen ground: crampons

WEATHER
Check the weather forecast before departure to ensure the conditions are favourable. Make sure you are suitably equipped (warm and waterproof clothing, hat, gloves, waterproof walking boots, water...). In the interest of safety, it is advisable to postpone your hike in the event of unfavourable weather conditions.

RISKS
Those who put themselves at risk are fully liable for the consequences of their actions, in the event of injury or damage caused to themselves or others. You consent to follow and respect the trail markers and the environment. Please do not leave the marked trails and do not litter.

SECURITY AND CIVIC ENGAGEMENT
In the interest of security and the environment, please remain within the marked paths only, do not venture outside of the identified trails, respect other walkers, do not litter, and inform the Tourist Office of any damage to the paths or sign posts you may observe along the way.

VIGILANCE
Do not hinder others who are making use of the same trails for different activities to snowshoeing.

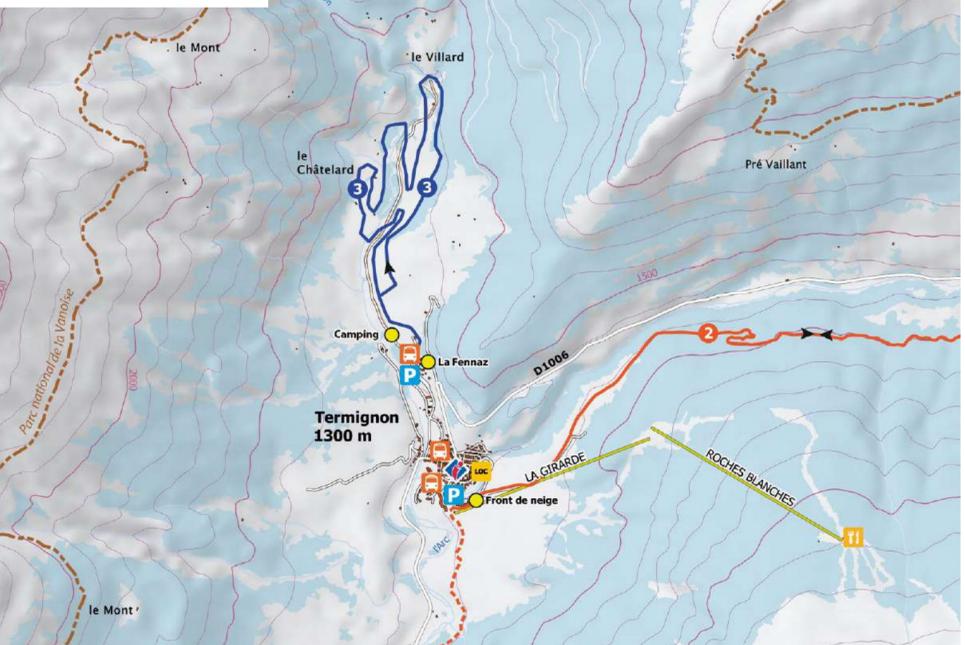
PREVENTION
Let someone know where you are snowshoeing and at what time you will be back.

RESCUE SERVICE AND INSURANCE
Ensure that you have personal insurance that covers you for all risks that may occur while snowshoeing, as rescue and assistance may not be free of charge.



© 2020 - Autorisation n° 5020-006
Données issues de BD TOP®

Création graphique : www.cronstadefrance.com / Photos : J. Cahina - T. Shu - M. Challe - OTHAV - DZ4.



Itinéraire Trail	Distance	Dénivelé Cumulé Vertical drop	Temps de marche indicatif Approx. trail time	Balisage Trail mark
2 Petit Bonheur (Termignon > Lanslevillard)	6,4 km (aller)	340 m	2h35	
3 Boucle de la Fennaz	6 km	125 m	2h15	



Itinéraire Trail	Distance	Dénivelé Cumulé Vertical drop	Temps de marche indicatif Approx. trail time	Balisage Trail mark
5 Sentier du Mont Cenis	4,3 km A/R	+100 m	1h45	
6 Sentier de Val Cenis le Haut	1,6 km	+ 30 m - 140 m	0h50	
6V Variante sentier de Val Cenis le Haut	3,5 km	+ 60 m - 170 m	1h30	
7 Petit Bonheur (Lanslevillard > Bessans)	8,7 km (aller)	360 m	3h35	



Itinéraire Trail	Distance	Dénivelé Cumulé Vertical drop	Temps de marche indicatif Approx. trail time	Balisage Trail mark
1 La Découverte	3,8 km	35 m	1h15	
2 Les Moulins	7,5 km	55 m	2h30	
3 Les Vincendières	7,9 km	85 m	2h45	
4 Le Lièvre Blanc	9,9 km	60 m	3h45	
5 Bessans > Bonneval sur Arc	8,6 km	85 m	3h00	
6 Bessans > Val Cenis via le chemin du petit bonheur	10,6 km	120 m	3h30	
7 La trace des Chapelles	5,3 km	40 m	2h30	
8 La trace de l'Ecureuil	6,5 km	80 m	3h15	

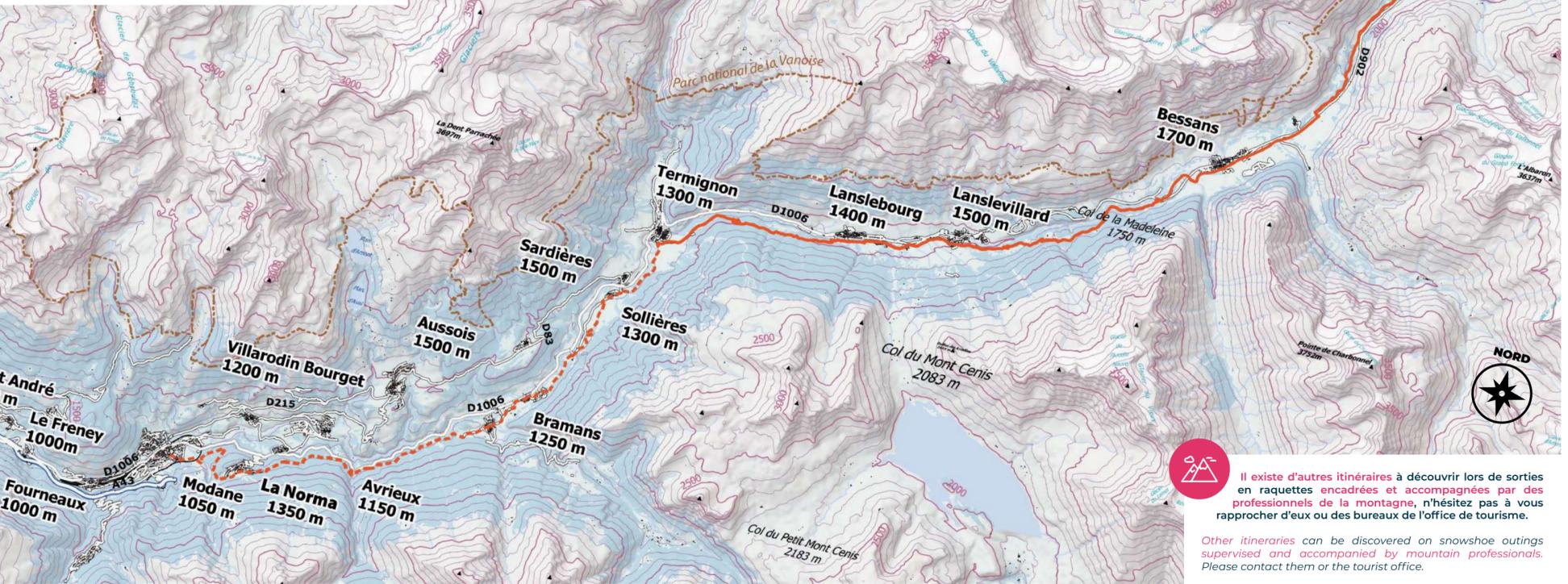
i Certains itinéraires sont partagés avec des skieurs de fond merci de respecter leurs traces. Some tracks are shared with cross-country skiers. Please respect the trails and the grooves.

JALON VIOLET



Itinéraire Trail	Distance	Dénivelé Cumulé Vertical drop	Temps de marche indicatif Approx. trail time
1 Route de l'Ecot	7 km A/R	270 m	2h50
2 Boucle de Trièves variante	+ 3 km (boucle)	70 m	+ 1h15
5 Bonneval sur Arc > Bessans	8,6 km	- 85 m	3h30

le chemin du petit bonheur de Modane à Bonneval sur Arc



i Il existe d'autres itinéraires à découvrir lors de sorties en raquettes encadrées et accompagnées par des professionnels de la montagne, n'hésitez pas à vous rapprocher d'eux ou des bureaux de l'office de tourisme.
Other itineraries can be discovered on snowshoe outings supervised and accompanied by mountain professionals. Please contact them or the tourist office.

INFORMATIONS SUR LE RISQUE D'AVALANCHE EN DEHORS DES PISTES BALISÉES ET OUVERTES
SOYEZ DÉTECTABLE!

5 TRES FORT
L'INSTABILITÉ DU MANTOU NEIGEUX EST GÉNÉRALISÉE.

4 FORT
LE MANTOU NEIGEUX EST FAIBLEMENT STABILISÉ. LE MANTOU NEIGEUX EST QUÉ MODÉRÉMENT À FAIBLEMENT STABILISÉ.

3 MODÉRÉ
DANS DE NOMBREUSES PENTES SUFFISAMMENT STABILISÉES, LE MANTOU NEIGEUX N'EST QUÉ MODÉRÉMENT STABILISÉ. ALLÉVIER IL EST BIEN STABILISÉ.

2 LIMITE
DANS QUELQUES PENTES SUFFISAMMENT STABILISÉES, LE MANTOU NEIGEUX N'EST QUÉ MODÉRÉMENT STABILISÉ. ALLÉVIER IL EST BIEN STABILISÉ.

1 FAIBLE
LE MANTOU NEIGEUX EST BIEN STABILISÉ DANS LA PLUPART DES PORTÈES.

EUROPEAN AVALANCHE DANGER SCALE
BE SEARCHABLE!

5 VERY HIGH
THE SNOWPACK IS POORLY BONDED AND LARGELY UNSTABLE IN GENERAL.

4 HIGH
THE SNOWPACK IS POORLY BONDED ON MOST STEEP SLOPES.

3 CONSIDERABLE
THE SNOWPACK IS MODERATELY TO POORLY BONDED ON MANY STEEP SLOPES.

2 MODERATE
THE SNOWPACK IS ONLY MODERATELY WELL BONDED ON SOME STEEP SLOPES IN GENERAL.

1 LOW
THE SNOWPACK IS WELL BONDED AND STABLE IN GENERAL.

LÉGENDE

- Départ
- 🛖 Location matériel
- 🍽️ Restaurant d'altitude
- 🪑 Salle hors sac
- 🏠 Office de tourisme
- 🅑 Parking
- 🏠 Point bus
- 🚡 Caisse remontées mécaniques
- 🏠 Poste secours
- 🚡 Remontées mécaniques ouvertes aux piétons
- 🛷 Piste de luge
- 🏞️ Parc national de la Vanoise

	ITINÉRAIRES DAMÉS (accessibles aux piétons) PACKED TRAILS (pedestrian access)	ITINÉRAIRES NON-DAMÉS (accessibles aux raquettes) UNPACKED TRAILS (snowshoes access)
Facile (easy trail)		
Difficulté moyenne (average difficulty trail)		
Difficile (difficult trail)		
Très difficile (most difficult trail)		
Chemin du Petit Bonheur Petit Bonheur packed trail		

Réseau de transport en Haute Maurienne Vanoise

Pour vos balades à pied et en raquettes pensez à notre réseau de bus :

For all your pedestrian and snowshoe hikes, use of our bus network:

Informations : www.haute-maurienne-vanoise.com

Téléchargez le GUIDE MOBILITÉ



i Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent fortement varier en fonction des conditions météorologiques et nivologiques.

Walking times are given as an indication only. They can vary greatly according to the snow and weather conditions.

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes