



Haute Maurienne Vanoise

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

56 randos et trails



ESCAPADES EN DOUCEUR





Bienvenue en Haute Maurienne Vanoise

Un petit coin de bonheur pour le randonneur

Au cœur des Alpes savoyardes, la Haute Maurienne Vanoise vous invite à découvrir, été comme hiver, une montagne préservée et des villages et stations authentiques entre Parc national de la Vanoise et Italie.

Dans ce topo-guide, **les 10 communes de Haute Maurienne Vanoise** vous ouvrent leur cœur et **plus de 100 sentiers de randonnées** les plus précieux du territoire.

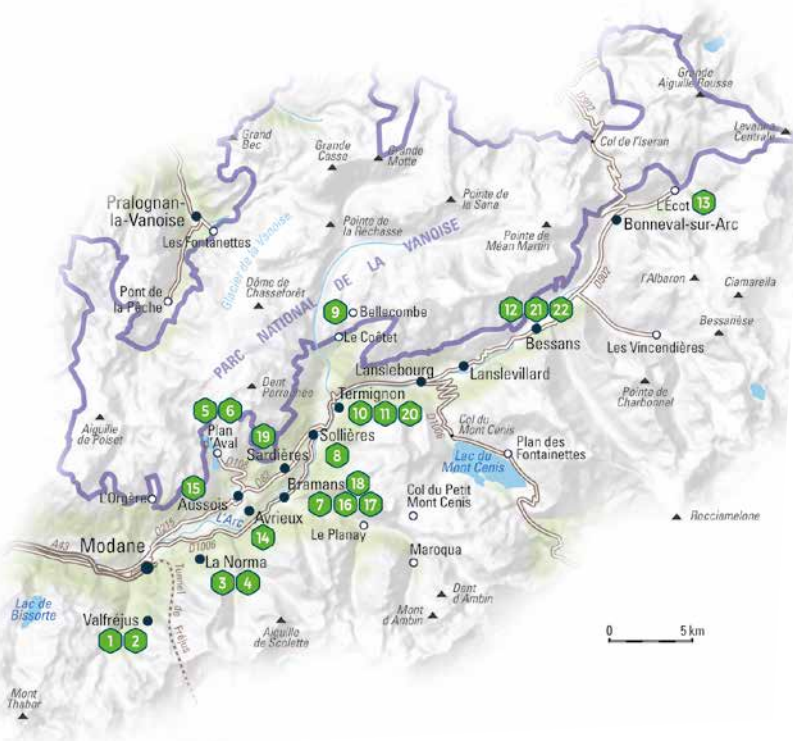
Du Freney à Bonneval sur Arc, la Haute Maurienne Vanoise déploie toutes les richesses de la haute montagne. Des alpages où se régalaient les tarines et les brebis, de nombreux espaces VTT enduro ou ludiques, le Parc national de la Vanoise pour aller à la rencontre des marmottes ou des bouquetins, des églises et chapelles baroques, des forts d'exception, et bien sûr... d'incontournables randonnées qui jalonnent tout le massif... **il y en a pour tous les goûts !**

Au cœur des grands espaces préservés, profitez d'une destination nature idéalement située sur le GR5 et facile d'accès en toutes saisons, en train ou en voiture. Avides de sports outdoor, d'émotions fortes, de rencontres insolites et de découvertes culturelles ? Vous ne saurez plus où donner de la tête et des jambes.

Faites connaissance avec nos 6 stations vous verrez... les sports outdoor sont dans leur ADN. Choisissez votre aventure du jour à Valfréjus, La Norma, Aussois, Val Cenis, Bessans, Bonneval sur Arc. Adoptez les documents mis à votre disposition pour préparer vos randos, trails et autres explorations à VTT.

Et si vous avez encore soif de dépaysement, vous vous délecterez également l'hiver. Ski alpin mais pas que... véritable terre de champions et de passionnés de montagne, la Haute Maurienne Vanoise vous donne également accès à toutes les saveurs de l'hiver à partager en famille ou entre amis.

Bienvenue sur nos sentiers !



N°	Nom de la randonnée • Départ	DURÉE	DISTANCE	DÉNIVELLÉ	PAGE
1	Chapelle N.-D. du Charmaix • Valfréjus	0h45	2km	+60m	16/17
2	Les Herbiers • Valfréjus	1h15	3,2km	+120m	18/19
3	Circuit des escaliers • La Norma	0h45	3,1 km	+180m	20/21
4	De la Norma aux Forts de l'Esseillon • La Norma	2h45	7,5km	+170m	22/23
5	La Pierre aux Lièvres • Aussois station, TS du Grand jeu	1h00	2,3km	+100m	24/25
6	Tour du barrage de Plan d'Aval • Aussois	1h15	3,1 km	+100m	26/27
7	Val Cenis Bramans - Le Châtel • Val Cenis Bramans	1h45	6,5km	+130m	28/29
8	De Val Cenis Sollières au Châtel • Val Cenis Sollières	1h45	5 km	+60m	30/31
9	Refuge de Plan du Lac • Val Cenis Termignon, Bellecombe	1h30	4,6km	+90m	32/33
10	Circuit des truites • Val Cenis Termignon	1h45	5 km	+110m	34/35
11	Le Pont du Villard • Val Cenis Termignon	2h00	6 km	+115m	36/37
12	La plaine de Bessans • Bessans	2h30	8 km	+100m	38/39
13	Chemin de la Duis • Bonneval-sur-Arc, l'Écot	2h15	6,8km	+120m	40/41

Promenades découverte

14	La voie de l'eau • Avrieux	1h00	3km	+153m	44
15	Sur les traces d'Alessandro • Aussois	0h20	1 km	+30m	45
16	La balade d'Hannibal • Val Cenis Bramans	1h00	2,8km	+60m	46
17	Le tour du Verney • Val Cenis Bramans	1h15	4,2km	+110m	47
18	Sentier botanique • Val Cenis Bramans	2h00	5,5km	+250m	48
19	L'épopée de Bérold de Saxe • Val Cenis Sardières	1h30	4 km	+160m	49
20	La voie des plantes • Val Cenis Termignon, pont du Villard	0h30	1 km	+80m	50
21	Sentier nature • Bessans	1h00	3,2 km	+60m	51
22	Le Rocher du Château • Bessans	1h00	4,2km	+25m	53



S. Romane, OT HMV



Village de Bonneval-sur-Arc - B. Filliol, OT HMV



Bouquetin - D. Cuvelier, OT HMV

N°	Nom de la randonnée • Départ	DURÉE	DISTANCE	DÉNIVELLÉ	PAGE
23	Sentier découverte de l'Orgère • Refuge de l'Orgère	2 h 00	4,7 km	180 m	56/57
24	Les Tavernes • Valfréjus	1 h 45	5,2 km	160 m	58/59
25	Fromagerie du Lavoir • Valfréjus	2 h 15	6,5 km	320 m	60/61
26	La Norma par les Tufs • Modane	2 h 30	10 km	310 m	62/63
27	Pont de la Sétéria • Aussois, Plan d'Aval	1 h 45	4,5 km	190 m	64/65
28	Tour de la Randolière • Aussois, TS du Grand Jeu	2 h 00	5 km	200 m	66/67
29	Sentier des Sculptures • Aussois	1 h 45	5,5 km	210 m	68/69
30	Tour du Barrage de Plan d'Amont • Aussois, Plan d'Aval	2 h 45	5,7 km	310 m	70/71
31	Le Monolithe • Aussois	2 h 15	6,5 km	200 m	72/73
32	La Turra • Aussois station, TS du Grand Jeu	3 h 00	6,6 km	320 m	74/75
33	Le Plateau des Arpents • Aussois	2 h 45	7 km	400 m	76/77
34	Le Sentier des Bâisseurs • Aussois	3 h 00	7,2 km	350 m	78/79
35	Le Tour des Arpents • Aussois	3 h 00	7,5 km	400 m	80/81
36	Les Lacs Perrin • Col du Petit Mont-Cenis	2 h 00	6,2 km	230 m	82/83
37	Le Vallon d'Étache • Val Cenis Bramans, Le Planay	3 h 00	7,7 km	350 m	84/85
38	Le Refuge d'Ambin • Val Cenis Bramans	3 h 00	8,5 km	380 m	86/87
39	De Val Cenis Bramans aux Forts • Val Cenis Bramans	3 h 00	10,7 km	350 m	88/89
40	Le Monolithe par Sentier des Biches • Val Cenis Sardières	1 h 30	4 km	160 m	90/91
41	Télégraphe Chappe - Roche Bleue • Val Cenis Sardières	2 h 45	6,8 km	500 m	92/93
42	Le Lac Blanc • Val Cenis Termignon, Le Coëtet	1 h 15	3,3 km	210 m	94/95
43	La Girarde • Val Cenis Termignon	2 h 30	8 km	300 m	96/97
44	De Plume Fine au Refuge de la Femma Val Cenis Termignon, Plume fine	3 h 45	12,5 km	210 m	98/99
45	Le Chemin de la Pyramide • Col du Mont Cenis	0 h 45	2 km	100 m	100/101
46	Les bords du Lac du Mont Cenis • Col du Mont Cenis	2 h 30	7,8 km	280 m	102/103
47	Boucle des Grattais • Val Cenis Lanslevillard	1 h 45	4,5 km	300 m	104/105
48	Le parcours des Sarrazins • Val Cenis Lanslevillard	1 h 45	5,5 km	170 m	106/107
49	Le Chemin des Gardes • Val Cenis Lanslevillard	2 h 15	7 km	270 m	108/109
50	Le Chemin de l'Adroit • Val Cenis Lanslevillard	2 h 30	8 km	290 m	110/111
51	Sentier de la Lavesse • Bessans	2 h 45	8 km	290 m	112/113
52	L'Écot par les Alouettes • Bonneval-sur-Arc, L'Écot	2 h 45	8 km	270 m	114/115

Promenades découverte

53	Les Essarts • Valfréjus	1 h 30	4 km	+230 m	118
54	Le Sentier de l'art • La Norma	2 h 00	6,2 km	+230 m	119
55	Sur les traces des Marabouts • Aussois	1 h 15	3 km	+160 m	120
56	Sentier sylvicole • Val Cenis Sollières	3 h 00	8,8 km	+320 m	121

Comment lire vos fiches rando

A N° de repère du parcours sur carte et topo-guide associé au niveau de difficulté

B  Parcours de découverte du patrimoine, le passé au présent

C  Parcours en zone cœur du Parc national de la Vanoise avec réglementation spécifique

D Caractéristiques techniques du parcours

 Niveau de difficulté de 1 à 5/5

 Distance

 Dénivelé cumulé + ou -

 durée moyenne

 Altitudes minimum et maximum

E Infos pratiques

 Parcours compatible au trail

 Départ accessible en bus

 Départ accessible en remontées mécaniques

 Chiens acceptés tenus en laisse

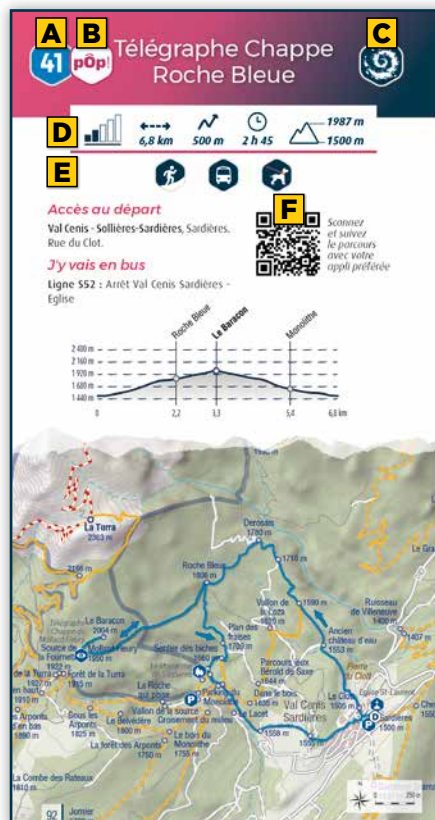
 Chiens interdits

 Présence de troupeaux avec ou sans chiens de protection

F Téléchargement de la trace GPS du parcours



S. Romane - OTHMV



L'ancêtre des télécom

Remontez jusqu'en 1800 et suivez les traces d'un formidable outil de communication précurseur. Comment les messages circulaient-ils à travers l'Empire de Napoléon ? L'ingénieux réseau de télégraphes Chappe est une prouesse technique exhumée du passé.



Au fil de la balade

Ils sont trois en Maurienne et chaque poste porte un nom bien à lui. Lors de cette balade insolite, vous approchez le monolithe, ce géant de calcaire emblématique. Visualisez des cabanes postées tous les 10 kilomètres entre Paris et Venise. Au cœur de cette forêt enchantée et claustrée de pins à crochets, imaginez les échanges de signaux visuels entre le Molard Fleury de Sardières, le Courberon d'Avrieux et le Plan de l'Ours de Saint-André. Pour mieux comprendre ce système ingénieux, vous n'hésitez pas à vous rendre sur les deux autres sites très accessibles pour petits et grands. Envie d'en savoir plus sur ce patrimoine insolite et typique ? Bénéficiez de visites hebdomadaires en été. Un dépliant est disponible dans les offices de tourisme.



G Thématiques du parcours

 Sommets et points de vue

 Autour des lacs

 Découverte de la nature

 Randos fraîcheur

 Terroirs, vignobles et alpages

 Vers un refuge ou un chalet d'alpage

 Histoire et patrimoine

 Balades ludiques et insolites

 Refuge en famille

H Profil topographique et points de repère principaux

I Descriptif du parcours

J Rubrique « bonus » thématique

Comment se repérer sur le terrain



À la plupart des carrefours d'itinéraires balisés vous trouverez un poteau comportant :

Une information de localisation avec le nom de ce carrefour et son altitude. La plupart de ces noms figurent sur les cartes du topo-guide ; **vous saurez donc toujours où vous êtes.**

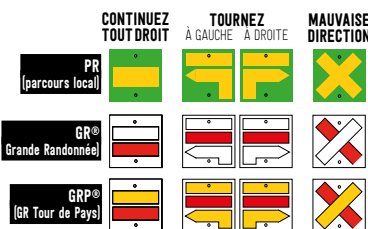
Une information directionnelle qui indique les principales directions ; **vous saurez donc toujours où vous allez.**

Pour chaque direction, les **durées indiquées** sont calculées sur le mode de la promenade familiale :

- plat : 3 km/h,
- descente : 4 km/h ou 500 m de dénivelé/h,
- montée : 2 km/h ou 300 m de dénivelé/h

Le long des itinéraires balisés, entre 2 poteaux, vous trouverez des marques de balisages prévenant de la continuité ou des changements de direction.

Balise peinture ou plaquette sur supports naturels ou sur poteaux spécifiques.



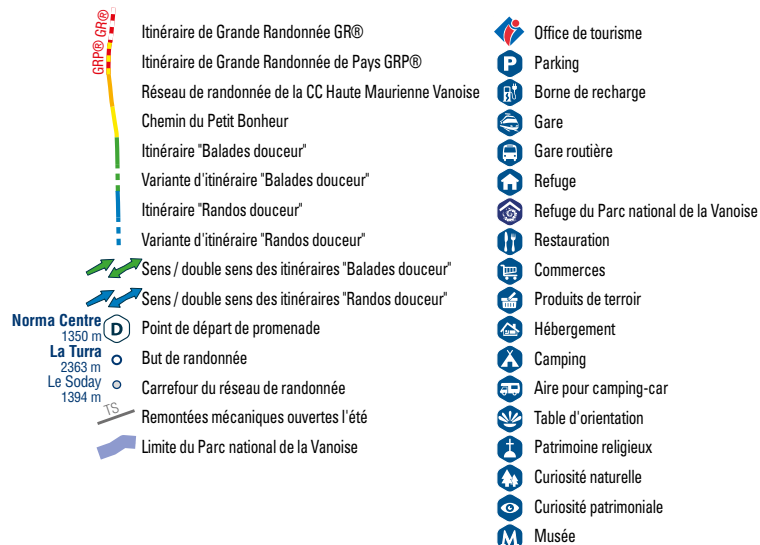
Gestion et entretien des sentiers

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.



Refuge de Plan Sec, Aussois

Légende des cartes (pages 16 à 108)





Sécurité en montagne : des réflexes malins pour randonner serein

Les parcours proposés dans ce topo-guide sont accessibles à toute personne en bonne santé. Mais la montagne et reste un environnement délicat. **Évaluez votre niveau avant de choisir votre itinéraire.** Vous vous y engagez sous votre propre responsabilité.

Prenez le temps de préparer votre randonnée et équipez-vous du matériel adapté. Au-dessus d'une certaine altitude, des névés résiduels peuvent être encore présents en plein été.

N'hésitez pas à rebrousser chemin en cas d'hésitation.

Et surtout... Pensez à informer vos proches de votre itinéraire ; sans oublier de les prévenir que vous êtes bien rentrés. Attention, les zones blanches hors couverture réseau sont nombreuses en altitude.

Pour vous aider à préparer votre sortie, le livret «le mode d'emploi rando et trail» renferme conseils pratiques et astuces qui pourront vous être utiles tout au long de votre séjour. A votre retour n'hésitez pas à faire part de vos remarques auprès des offices de tourisme.

En partant en randonnée vous évoluez dans un environnement montagnard spécifique où **vous engagez votre responsabilité, votre sécurité et celle d'autrui.**

Les conditions météo peuvent changer en quelques heures voire quelques minutes en montagne. Pour éviter les mauvaises surprises consultez le bulletin météo la veille de votre sortie et n'hésitez à modifier vos plans si vous constatez un changement sur le bulletin du lendemain matin. Mieux vaut un demi-tour qu'un incident de parcours !

Prévoyez un itinéraire de repli en cas de mauvaises conditions ou de fatigue.

Alerter en cas d'accident

En France le secours à personnes en montagne est gratuit mais il a un coût. Il est de notre responsabilité d'évaluer la nécessité d'être secouru en urgence.

- **112** : dans toute l'Europe gratuit même si votre opérateur ne couvre pas la zone.

- **Si pas de signal** : éteindre et rallumer le téléphone SANS RENTRER LE CODE PIN puis composer 112

- **Tenter un sms au 114** = numéro d'urgence personnes sourdes et muettes

- **Émettez un S.O.S en morse universel** avec votre sifflet d'urgence ou lampe frontale (voir check-list du baroudeur)

S.O.S code morse universel ● ● ● — — — ● ● ●
(3 courts, 3 longs, 3 courts, répéter)

Situé entre les hautes vallées de la Maurienne et de la Tarentaise, le Parc national de la Vanoise enveloppe des montagnes élevées, culminant à 3855m d'altitude au sommet de la Grande Casse sur lesquelles subsistent de nombreux glaciers.

Bénéficiant d'un climat relativement peu arrosé et bien ensoleillé, **le cœur du Parc national de la Vanoise est un espace ouvert**, en accès libre mais **soumis à une réglementation spécifique.** C'est un espace protégé, que l'on peut découvrir en respectant ses règles de bonne conduite. En les appliquant lors de vos randonnées vous participerez vous aussi à la préservation des patrimoines qui font que ce territoire a été classé Parc national en 1963.

Adoptez la « parc attitude » et trouvez la réglementation détaillée sur le site www.vanoise-parcnational.fr





Vache laitière - B. Thomas - OT HMV



Balades douceur

- 1 **Chapelle Notre-Dame du Charmaix • Valfréjus** 
- 2 **Les Herbiers • Valfréjus**
- 3 **Circuit des escaliers • La Norma**
- 4 **De la Norma aux Forts de l'Esseillon • La Norma** 
- 5 **La Pierre aux Lièvres • Aussois station, TS du Grand jeu**
- 6 **Tour du barrage de Plan d'Aval • Aussois** 
- 7 **Val Cenis Bramans - Le Châtel • Val Cenis Bramans**
- 8 **De Val Cenis Sollières au Châtel • Val Cenis Sollières**
- 9 **Refuge de Plan du Lac • Val Cenis Termignon, Bellecombe** 
- 10 **Circuit des truites • Val Cenis Termignon**
- 11 **Le Pont du Villard • Val Cenis Termignon** 
- 12 **La plaine de Bessans • Bessans**
- 13 **Chemin de la Duis • Bonneval-sur-Arc, l'Ecot** 





Chapelle Notre-Dame du Charmaix



2 km

60 m

0 h 45

1555 m
1515 m



Accès au départ

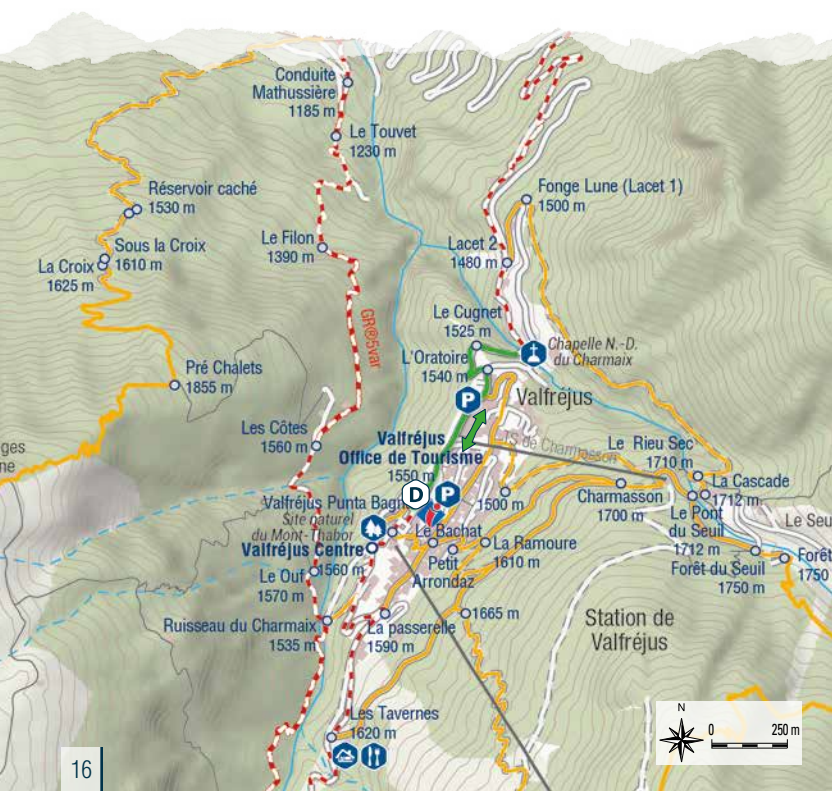
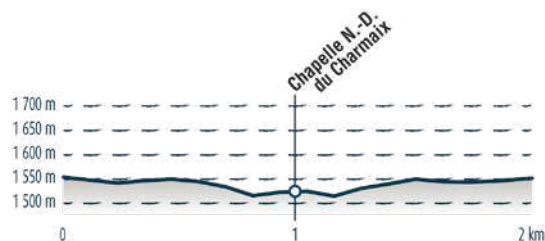
Valfréjus, Office de tourisme.
Rue des Bettets. Parking à proximité.

J'y vais en bus

Ligne 1 : arrêt Valfréjus - Office de tourisme



Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Une curieuse chapelle



Cette balade apaisante vous emporte hors du temps. Partez gaiement à la découverte d'une des chapelles les plus curieuses et emblématiques du patrimoine local. Blottie contre son rocher, elle vous attend patiemment depuis au moins 600 ans.



Au fil de la balade

Dès votre entrée sur le large chemin carrossable, vous ressentez rapidement cet apaisement propre aux lieux chargés d'histoire. Flânant d'un pas calme et léger, vous profitez de la caresse de la brise et de la fraîcheur de la piste pour vous rapprocher de l'édifice et ses secrets. Vous êtes arrivés. Avant votre rencontre avec Notre-Dame du Charmaix, n'hésitez pas à passer le porche et emprunter le solide pont en pierres.

Traversez le torrent du Grand Vallon et observez encore davantage la chapelle et son étonnante construction. Elle est comme suspendue à la falaise. De retour à l'intérieur, cherchez du regard Notre-Dame du Charmaix, observez les décors, les peintures et cette statue d'une vierge à l'enfant tout en noir et blanc.

Un vrai bain de fraîcheur et d'histoire, par un chemin d'accès qui mérite une attention particulière si vous êtes accompagnés de nos amis canidés.

Le petit + pôp !

Il était une fois une vierge à l'enfant, qui ne voulait pas qu'on la dérange. Depuis des temps immémoriaux, elle apportait aux femmes fertilité et protection.

On venait de loin la vénérer, dans cet endroit reculé, escarpé et avalancheux. Elle se nichait au fond d'une grotte au lieu-dit du Charmaix...

Et pour en savoir plus sur ce personnage, vous trouverez son histoire complète en office de tourisme.



Accès au départ

Valfréjus, Centre.

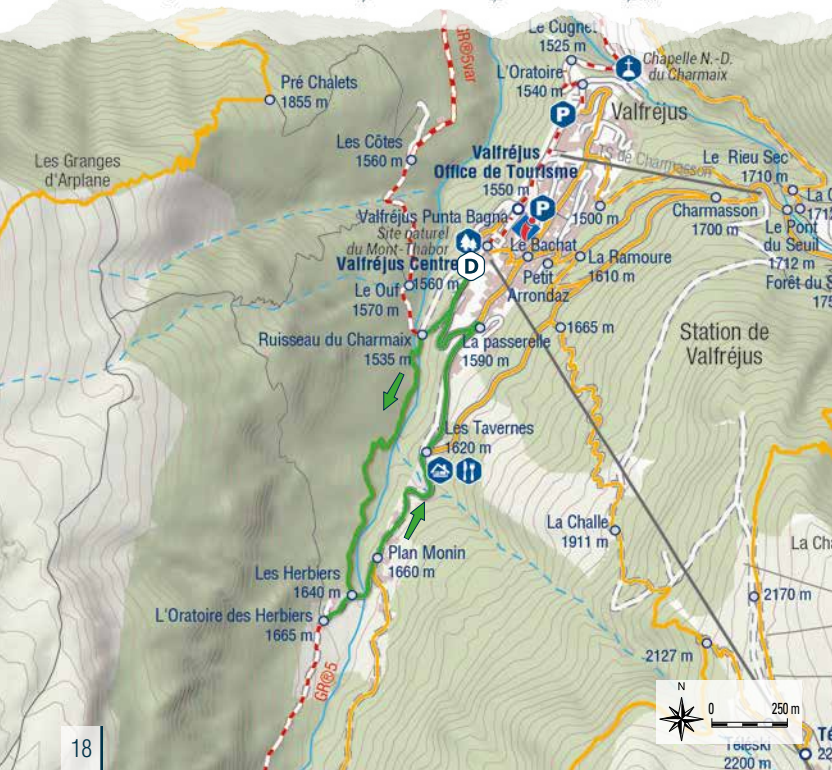
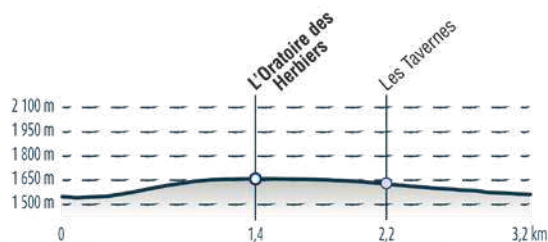
Suivre la Rue des Bettets, jusqu'au parking au pied de la télécabine d'Arrondaz.

J'y vais en bus

Ligne 1 : arrêt Valfréjus - Office de tourisme

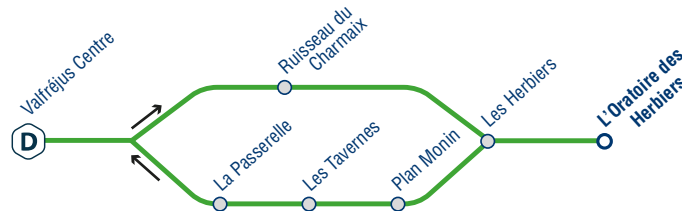


Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Dans les forêts de Valfréjus

Des odeurs boisées et l'assurance d'une balade fraîcheur à portée de tous. Une promenade forestière typique de Valfréjus à faire et refaire à tout âge. C'est l'occasion rêvée de faire connaissance avec ce GR5 qui fait la fierté de tant de randonneurs.



Au fil de la balade

Connaissez-vous le torrent du Charmaix ?

Il est si endurant qu'il arrive tout droit des lacs Sainte-Marguerite aux abords du refuge du Thabor, naissant à 2500 mètres d'altitude, parfois ruisseau, parfois torrent. Il en a fait une bambée pour dévaler, éroder, transporter, et passer les barrages de la Losa et du Lavoire pour vous rafraîchir jusqu'au hameau d'alpages des Herbiers et même jusqu'au gîte des Tavernes !

Pas de doute, vous êtes sur un des lieux privilégiés de l'histoire de l'hydroélectricité en Haute Maurienne Vanoise...

Et si la chance vous accompagne tout au long du torrent, il peut vous arriver d'apercevoir quelques truites se faufilant furtivement dans le courant. Ouvrez bien les yeux et... patience ! Elles aiment se cacher pudiquement entre les galets.

La vie d'ici



Après l'effort, un réconfort au gîte-restaurant des Tavernes...

Sur votre chemin vous vient l'idée de réserver un repas traditionnel composé de produits locaux. Et si vous avez l'âme vagabonde, vous pourriez même y passer la nuit.

Pour préparer votre visite, retrouvez les informations sur : www.haute-maurienne-vanoise.com



3,1 km

180 m

0 h 45

1536 m
1358 m

Accès au départ

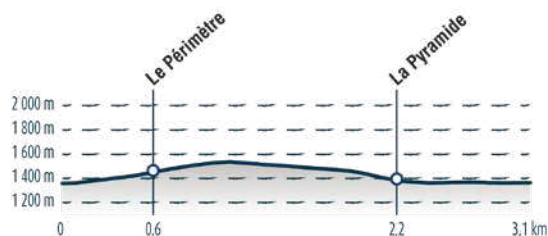
La Norma, Base de loisirs.
Chemin des Tufs. Parking à proximité.

J'y vais en bus

Ligne 1 : arrêt La Norma - Rond-point



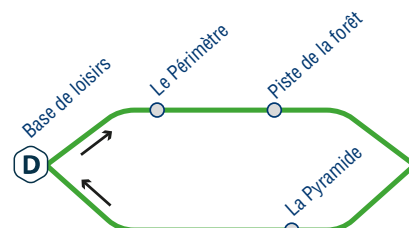
Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Flânerie en forêt



Cette promenade est le parcours idéal pour flâner en forêt à toute heure de la journée. Oubliez les contraintes du quotidien, et empruntez à votre rythme un sentier sans difficulté dans la fraîcheur des épicéas qui ravira toute la famille.



Au fil de la balade

Un ubac tel qu'on les aime, dès la fonte des neiges, avec ses ambiances feutrées au printemps. Lorsque les puits de lumière dessinés par les cimes des sapins et épicéas laissent percer les rayons de soleil, c'est le signe d'une belle journée d'été.

Les odeurs de sève, des écureuils joueurs qui se faufilent malicieusement sous vos yeux attentifs, le pas souple et léger sur les aiguilles de mélèzes qui tapissent une partie du chemin... Voilà les ingrédients d'une balade ressourçante. L'immersion forestière vous aurait presque fait oublier que vététistes et baigneurs partagent ce luxe avec vous.

La base de loisirs des Avenières, véritable bulle de fraîcheur au cœur de la forêt, vous incitera à un farniente passager. Avez-vous compté les marches si particulières que vous avez empruntées ? Décidément, ce plan d'eau vous réserve bien des loisirs !

Le saviez-vous ?

En Haute Maurienne Vanoise, 80% des forêts sont publiques. Appartenant aux communes (communales) ou à l'État (domaniales), elles sont gérées par l'Office National des Forêts.

Lorsque je me promène en forêt, je suis toujours sur la propriété de quelqu'un. Mais la forêt est notre bien commun ! Pour la respecter, je reste sur le sentier et je remporte mes déchets.



Accès au départ

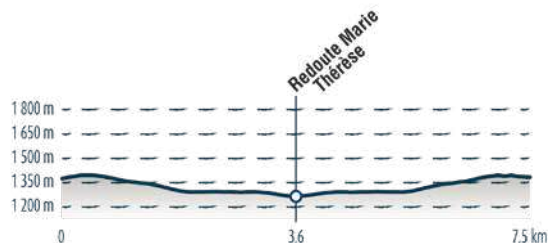
La Norma, La Pyramide.
Rue Meyer. Stationnement à proximité.

J'y vais en bus

Ligne 1 : arrêt La Norma - Rond-point



Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



À la rencontre des Forts



Prêts pour une incursion en forêt dans la fraîcheur du Chemin du petit bonheur ? Mais quel est ce monument impressionnant qui vous attend au loin ? Perchée sur son promontoire naturel, la Redoute Marie-Thérèse vous attire comme un aimant.



Au fil de la balade

À peine quitté la Norma et vous ressentez déjà la plénitude d'une balade feutrée sous les épicéas de tous âges.

Les odeurs parfumées de sève et de résine vous imprègnent tout au long du trajet. Quelques écureuils intrépides pourraient vous escorter d'un œil intrigué.

Vous n'avez pas vu le temps passer et, soudain, la Barrière de l'Esseillon se dévoile majestueusement à la sortie du chemin. La géante de la vallée se dresse devant vous, inébranlable. Elle vous offre en quelques minutes un voyage dans l'histoire militaire de Haute Maurienne Vanoise.

Véritable emblème de la vallée, la Redoute Marie-Thérèse se fait l'ambassadrice des cinq Forts de l'Esseillon. Impressionnants ? Le mot est faible !

Le petit + pÔp !

Nous nous prénommions Marie-Thérèse, Victor-Emmanuel, Charles-Félix, Marie-Christine et Charles-Albert, et nous portons les noms des membres de la famille royale. Nous sommes nés pour protéger notre territoire, mais nous n'avons jamais été attaqués. Nous avons près de 200 ans, et demeurons toujours debout et vaillants.

Pour faire notre connaissance, rendez-vous sur notre descriptif détaillé dans les offices de tourisme.

La Pierre aux Lièvres

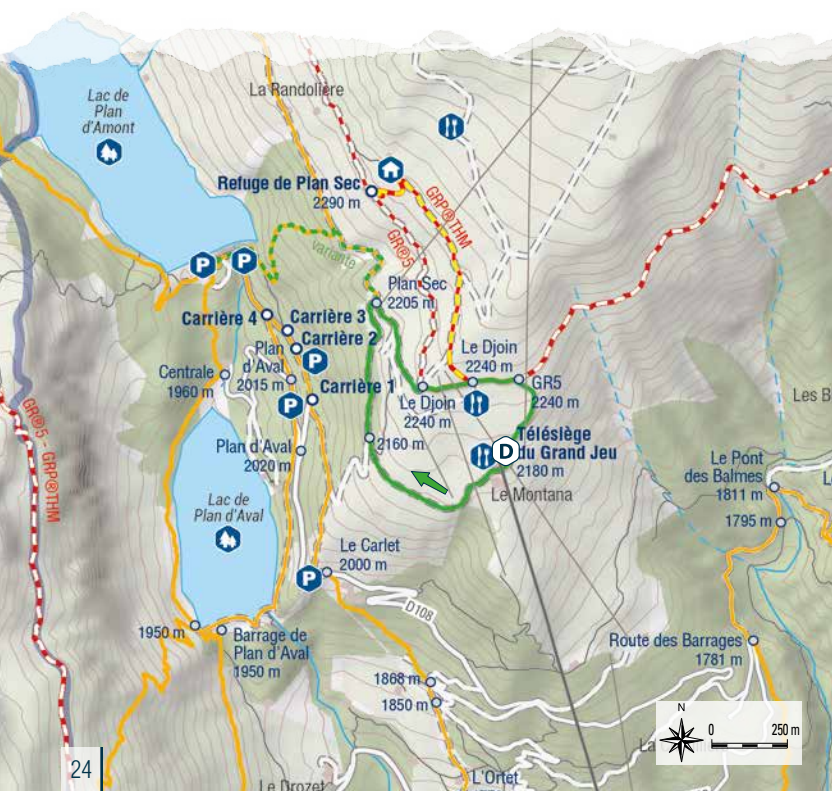
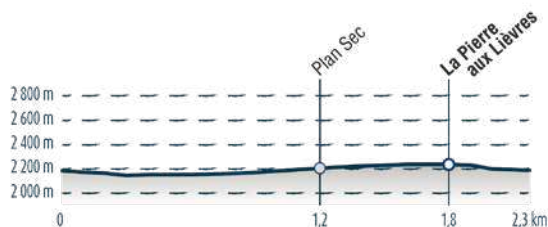


Accès au départ

Aussois, Sommet du Télésiège du Grand Jeu.
Départ du télésiège à côté de l'Office de
tourisme, 43 Route des Barrages.



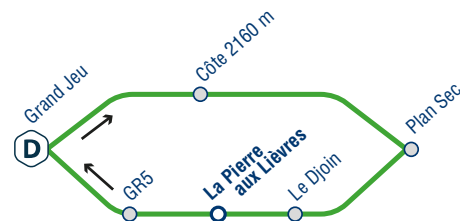
Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



La légende de Peyra Levrousa



Si vous aimez les légendes contées, savourez cette randonnée en alpages. Une pierre chargée d'histoire vous attend au détour du chemin. Mais qui sont ces quatre compères qui font la légende de Peyra Levrousa ?



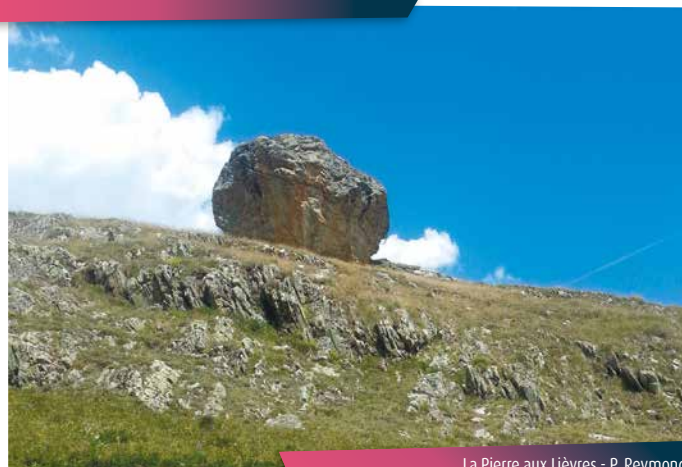
Au fil de la balade

Les mollets chatouillés par les sauterelles indisciplinées, vous entendez déjà le sifflement lointain des marmottes qui vous surveillent. La brise balaie délicatement l'herbe tendre aussi souple que des cheveux d'ange.

En début d'été, vous suivez des yeux les petits sauts encore maladroits des jeunes agneaux effrontés. On dirait même qu'ils vous montrent le chemin d'un rocher qui semble être tombé du ciel il y a bien longtemps.

Vous voilà partis à la rencontre de quatre lièvres qui avaient entrepris de transporter ce rocher sur leur dos et le jeter sur le clocher. Pétrifiés sur place et écrasés par leur énorme charge, mais que leur est-il donc arrivé ? Les retrouverez-vous en vous faufilant sous le rocher ?

Pour plus de prudence vous choisirez la lecture amusée d'une légende qui a franchi les siècles. Votre curiosité satisfaite, vous inspirez à pleins poumons en vous asseyant pour une délicieuse pause gourmande.



La Pierre aux Lièvres - P. Reymond

Tour du barrage de Plan d'Aval

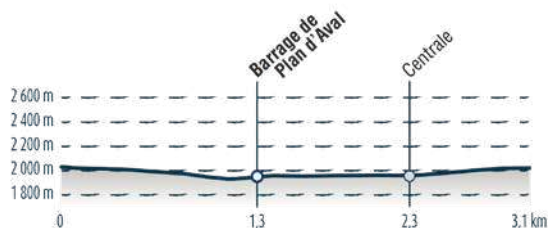


Accès au départ

Aussois, Plan d'Aval, Parking Carrière 4.
Depuis Aussois, RD108 jusqu'au parking
situé au-dessus du lac de Plan d'Aval.



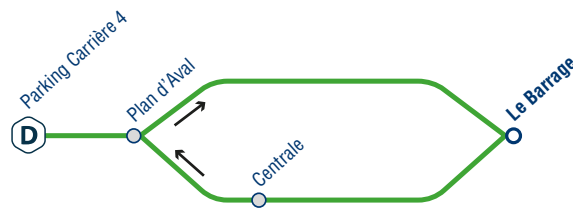
Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Histoire d'hydroélectricité locale



Du haut de ses 34 mètres, le plus accessible des deux barrages d'Aussois vous attend pour un instant suspendu au-dessus de la vallée. Grâce à cette visite inhabituelle traversez le barrage et devenez fins connaisseurs de l'histoire de l'hydroélectricité locale.



Au fil de la balade

Marquée par l'empreinte humaine, cette retenue d'eau vous offre une visite grandeur nature du patrimoine industriel local. Découvrez à votre rythme la vie des barrages d'altitude.

Et si vous cherchez bien dans le ciel, quelques chocards à bec jaune très agiles s'amuse souvent au-dessus du lac. Nos amis les choucas ne s'y trompent pas... Rien de tel pour eux qu'un bal aérien entre la Dent Parrachée, le Râteau d'Aussois pour vous observer comme des curieux.

Après votre balade, profitez de l'exposition plein sud pour une pause panoramique surplombant le village d'Aussois.

Et comme une cerise sur le gâteau, vous repartirez incollables sur le patrimoine scientifique et industriel de Haute Maurienne Vanoise. L'hydroélectricité n'aura plus de secrets pour vous.

La saviez-vous ?

Difficile d'imaginer que les lacs d'Aussois et du Mont-Cenis communiquent entre eux par un ensemble de conduites forcées creusées profondément sous terre !

À quoi sert donc cette ingéniosité en Haute Maurienne Vanoise ?

Pour tout comprendre sur la force hydraulique insoupçonnée, retrouvez la fiche pöp ! dans les Offices de tourisme.

Val Cenis Bramans - Le Châtel



6,5 km

130 m

1 h 45

1300 m
1220 m



Accès au départ

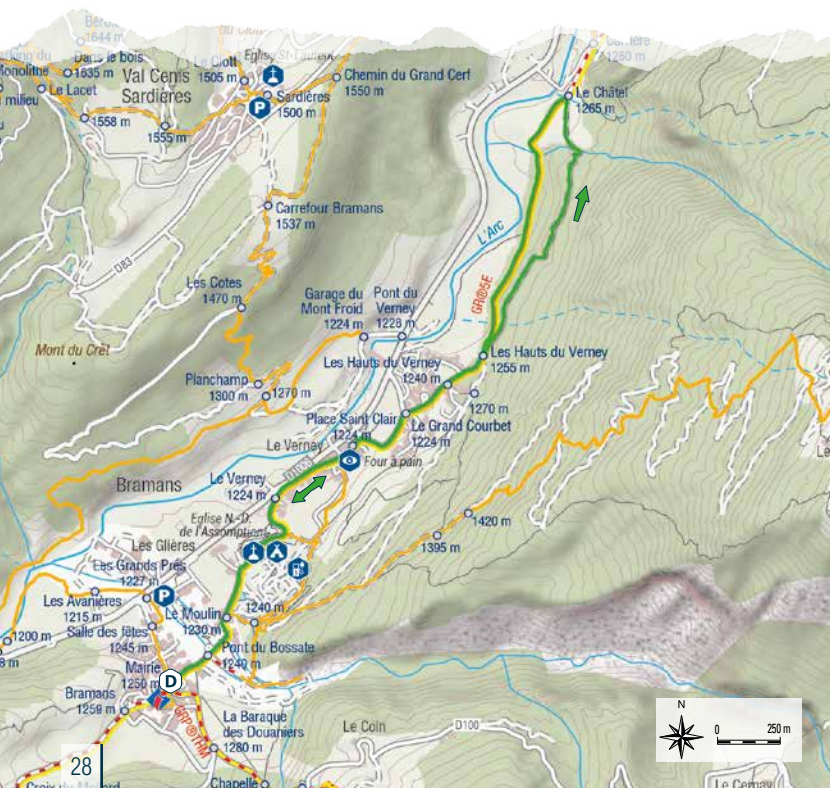
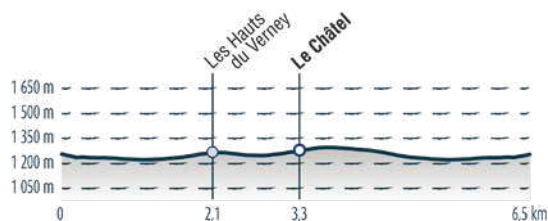
Val Cenis Bramans, Mairie.
Parking à proximité.

J'y vais en bus

Ligne S53 : arrêt Val Cenis Bramans - Les Glières



Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Flâner au cœur des villages

Une balade pour flâner paisiblement au cœur des ruelles typiques des villages de montagne. Un mélange des genres réussi qui allie patrimoine bâti et ambiance bucolique du Chemin du petit bonheur.



Au fil de la balade

La traversée du Verney vous plonge dans l'histoire et rapidement vous imaginez la « vie d'avant ». Lavoir, four à pain, ruelles étroites où ne passaient que les villageois... Des vestiges typiques des villages de montagne.

Et les habitants du Châtel ne vous contrediront pas. Sans eau courante ni électricité, le hameau vous procure soudain cette sensation d'arrêter le temps. La cascade du ruisseau blanc brave difficilement la sécheresse, mais vous apportera en plein été un instant de fraîcheur qui fait la joie de petits et grands.

Entre bruyères des neiges et forêt de pins, vous pénétrez pas à pas dans le Chemin du petit bonheur ; un havre de paix que vous aurez du mal à quitter.

Le petit +

Mais quel est donc ce chemin qui vous procure tant de petits bonheurs ? Vous pouvez l'emprunter tout au long de la vallée de Haute Maurienne Vanoise et y vivre des instants insolites. Rendez-vous dans les offices de tourisme pour choisir vos étapes sur la carte dédiée au chemin du petit bonheur. Quelques surprises vous attendent...

De Val Cenis Sollières au Châtel



Accès au départ

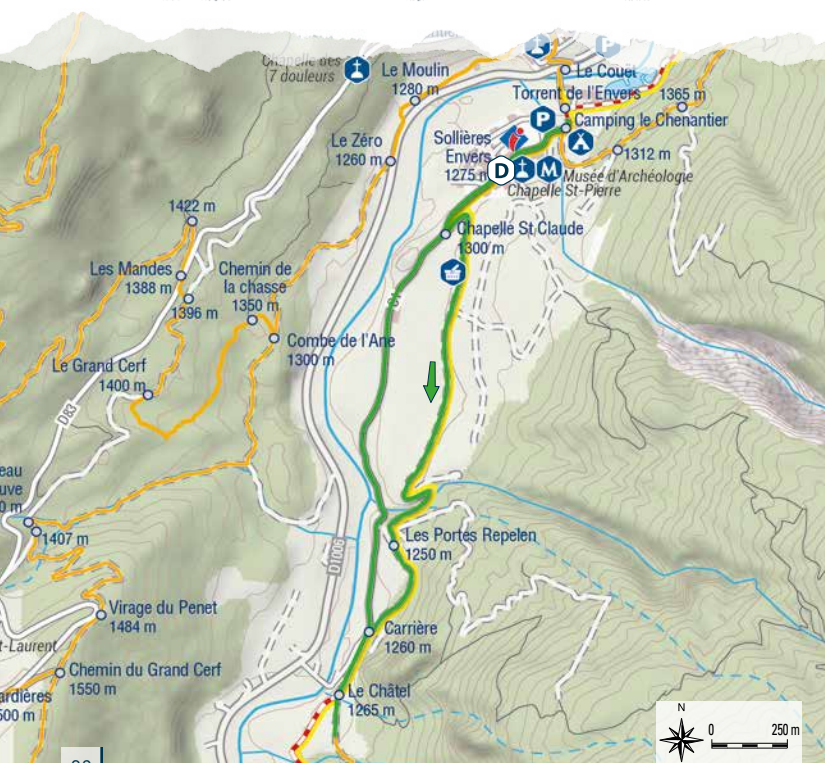
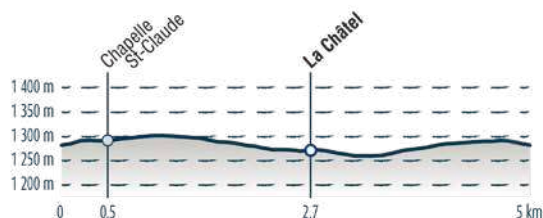
Val Cenis Sollières-Sardières, L'Envers.
Parking à proximité du Camping Le Chenantier.

J'y vais en bus

Ligne S53 ou S52 : arrêt Val Cenis Sollières-
Les Favières

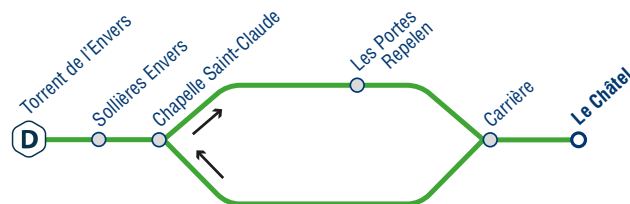


Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Une promenade insolite !

Vous cherchez une promenade jalonnée de moments insolites ? Cette sortie aux airs de voyage est pour vous. Le temps d'une fugue sur le Chemin du petit bonheur, vagabondez paisiblement à travers les âges.



Au fil de la balade

Curieusement, les univers se juxtaposent au fil de vos pas. La petite piste de décollage de l'aérodrome inspirerait plus d'un golfeur. Son parterre de gazon digne des meilleurs greens, semble s'étendre à l'infini.

À peine passés à côté de la carrière de schiste, vos yeux sont détournés par une vue irremplaçable sur la Dent Parrachée et les glaciers de la Grande Casse.

Mais quelle stupéfaction à votre arrivée au Châtel ! Sans eau courante ni électricité, ce hameau blotti au pied d'un rocher d'escalade a arrêté le temps.

Et au hasard de la balade qui se poursuit, vous arrêterez-vous au solarium pour une pause méditative ? À moins que vous ne préfériez aller voir de plus près cet objet étrange qui vous indique le sens du vent...

Une chose est sûre, rien de tel que ces petits bonheurs pour apprécier votre tranquillité retrouvée.

Le petit +

Mais quel est donc ce chemin qui vous procure tant de petits bonheurs ?

Vous pouvez l'emprunter tout au long de la vallée de Haute Maurienne Vanoise et y vivre des instants insolites.

Rendez-vous dans les offices de tourisme pour choisir vos étapes sur la carte thématique. Quelques surprises vous attendent ! ...



4,6 km

90 m

1 h 30

2380 m
2310 m

Accès au départ

Val Cenis Termignon, Bellecombe.
Depuis Termignon > RD126 > Parking Bellecombe (payant en juillet et août).

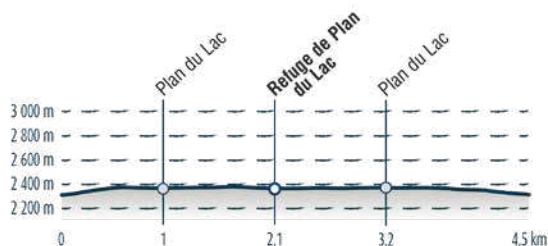
J'y vais en bus

Ligne 3 : arrêt Bellecombe parking

Correspondance possible S53 ou S52 à Val Cenis Termignon.



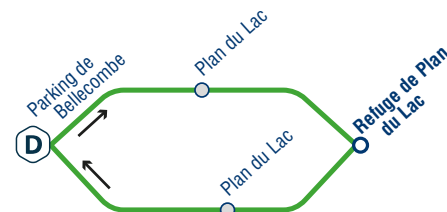
Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Pause fraîcheur en Vanoise



Venez savourer une glace à la Vanoise agrémentée de fraîcheur, d'altitude et de rencontres inattendues. Un œil rivé sur les glaciers et l'autre sur les sommets mythiques de Haute Maurienne Vanoise, petits et grands vont en prendre plein les yeux !



Au fil de la balade

Aujourd'hui, c'est la promesse d'une tarte aux myrtilles et d'une sieste en altitude qui vous pousse à gravir la seule petite difficulté de votre randonnée. Oublié le parking de Bellecombe encombré ! Mis de côté le gros sac à dos trop chargé ! Aujourd'hui, tel un apprenti explorateur, vous voyagez léger à la rencontre de dame marmotte, linaigrettes dociles, glaciers majestueux et sommets insoupçonnés.

Quelle surprise quand vous franchissez le seuil du vallon ! Un sentier bien dessiné et très accessible pour petits et grands vous propose plusieurs haltes au gré de vos envies.

Quelques pas de plus et...le sprint des marmottes devient un spectacle fascinant ! Peu farouches à l'heure du repas, elles jouent les discrètes pour la sieste. Et oui, elles aussi ont leurs petites habitudes quotidiennes ! Pour les connaître sur le bout des doigts, faites appel à un accompagnateur en montagne. Vous découvrirez les facettes insoupçonnées de ce mammifère si emblématique de la Vanoise.

La magie du lieu opérant, vous parvenez au refuge sans même vous en rendre compte. Il est l'heure de commander le goûter !

Mission découverte



Dame marmotte passe la plupart de son temps dans le noir. Mais n'allez pas croire qu'elle se cogne partout dans les galeries de son terrier. Les petits poils répartis sur son museau sont un vrai GPS. Ces vibrisses lui permettent de se repérer sans problème dans l'obscurité.

Jeune marmotte - B. Thomas, OT HMV



5 km

110 m

1 h 45

1338 m
1278 m

Accès au départ

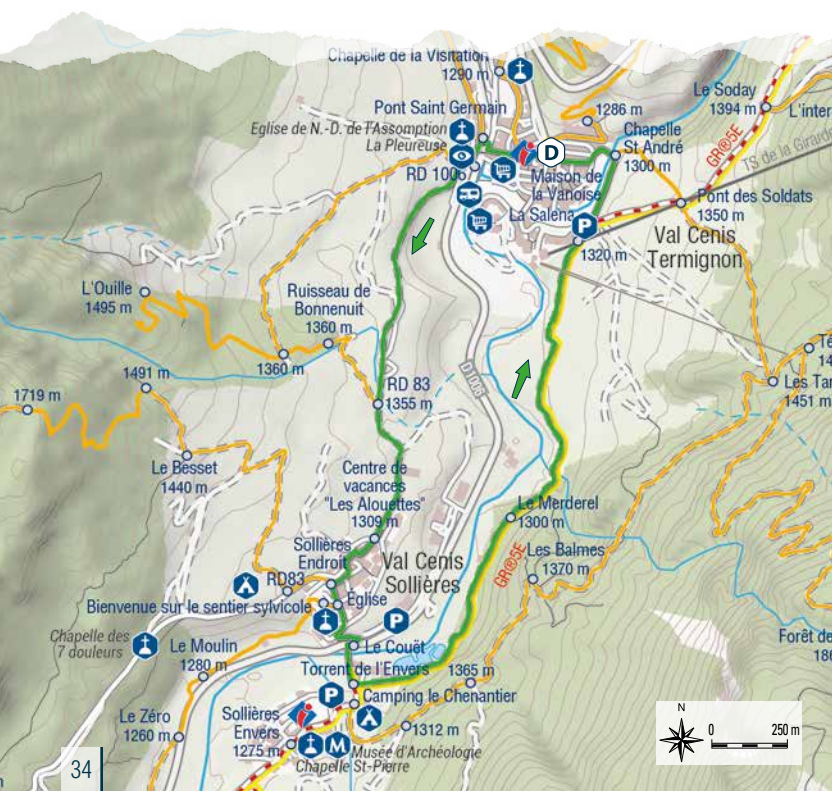
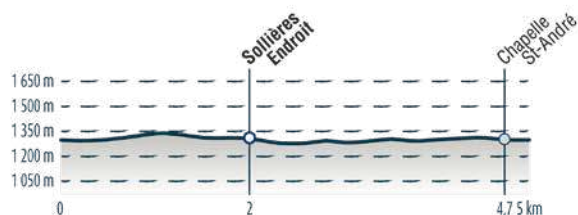
Val Cenis Termignon, Maison de la Vanoise.

J'y vais en bus

Ligne 553 ou 552 : arrêt Val Cenis Termignon - Maison de la Vanoise



Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Au fil de l'Arc



De la rive gauche à la rive droite, les richesses de l'Arc n'auront plus de secrets pour vous. Accessible en toutes saisons, cette balade vous familiarisera avec les richesses des torrents et des zones humides.



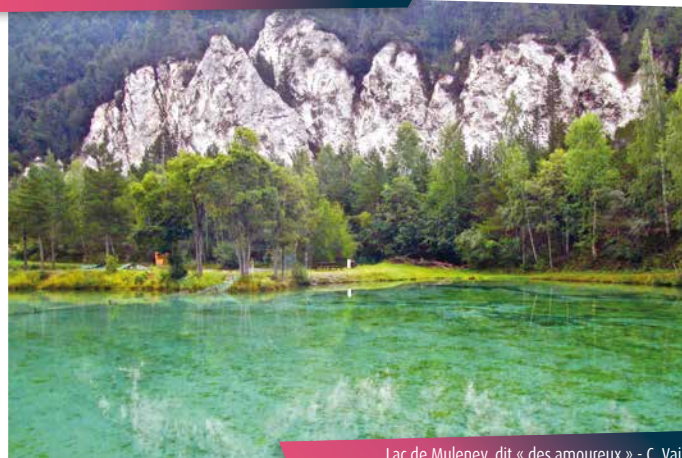
Au fil de la balade

À la belle saison, de drôles d'oiseaux migrateurs cohabitent pacifiquement pour trouver leur repas. Hérons cendrés et canards sauvages se partagent leurs trésors sous vos yeux émerveillés. La truite quant à elle semble narguer les pêcheurs en se faufilant discrètement dans le courant.

Faites un passage au lac de Muleney qui vous apportera son lot de poésie. Un lac surnommé « lac des amoureux » aux eaux « couleurs des Caraïbes » ... De quoi se prendre à rêver d'atoll et de lagon.

Une visite à la pisciculture vous rappellera qu'il s'agit bien d'eau douce. Vous n'aurez jamais vu autant de truites en une journée ! Quant aux pêcheurs que vous apercevrez, ils les remettent en liberté après les avoir prises.

Au passage dans la combe de Bonnenuit, regardez sur votre gauche. Quelle est cette construction atypique ? Un paravalanche protégeant la vallée des caprices de l'enneigement en hiver. Dame nature se fâche souvent sur ce versant.



Lac de Muleney, dit « des amoureux » - C. Vair

11 pöp! Le Pont du Villard



Accès au départ

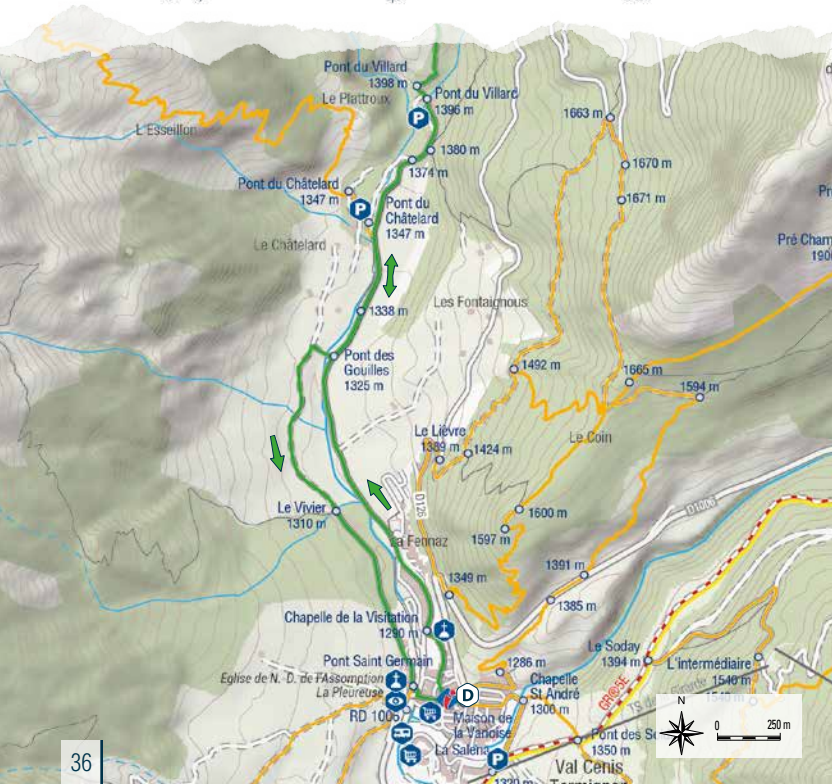
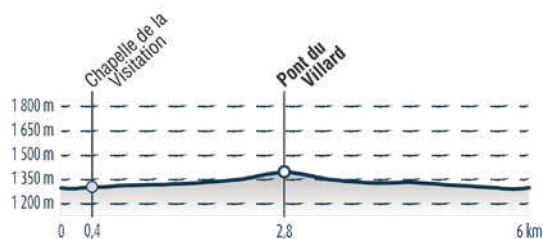
Val Cenis Termignon, Maison de la Vanoise.

J'y vais en bus

Ligne 553 ou 552 : arrêt Val Cenis Termignon - Maison de la Vanoise



Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



La vie d'un torrent



Ici, les cascades se dévoilent devant petits et grands. Des chutes d'eau sans cesse en mouvement descendent tout droit des glaciers de la Vanoise. Imaginez des colonnes de dizaines de mètres taillées dans les falaises ensoleillées. La nature à l'état brut !



Au fil de la balade

Si vous voulez observer la vie d'un torrent, votre destination du jour est idéale ! Longez le torrent du Doron et suivez pas à pas ses fantaisies. À plus de 2000 mètres d'altitude, face à vous, il dévale des gorges qu'il a taillées sur mesure siècle après siècle. Et le voilà toujours aussi gourmand des eaux de fonte des glaciers.

Au pont du Villard votre aventure ne fait que commencer. La Pointe de l'Abby, du Génepy et même le dôme de l'Arpont... Ils s'y mettent tous pour l'abreuver à volonté ! Si loin et si proches à la fois, les cascades défilent une à une sous vos yeux.

Vous avancez fascinés et rêveurs puis la voie pavée dirigée vers le Parc national de la Vanoise vous ramène sur terre. La route du sel et des fromages vous mènera peut-être à une dégustation de bleu de Termignon ? Cherchez bien au village... Ce fromage fermier est une des stars locales.



Vache laitière, Val Cenis Termignon - S. Romane, OT HMV



Accès au départ

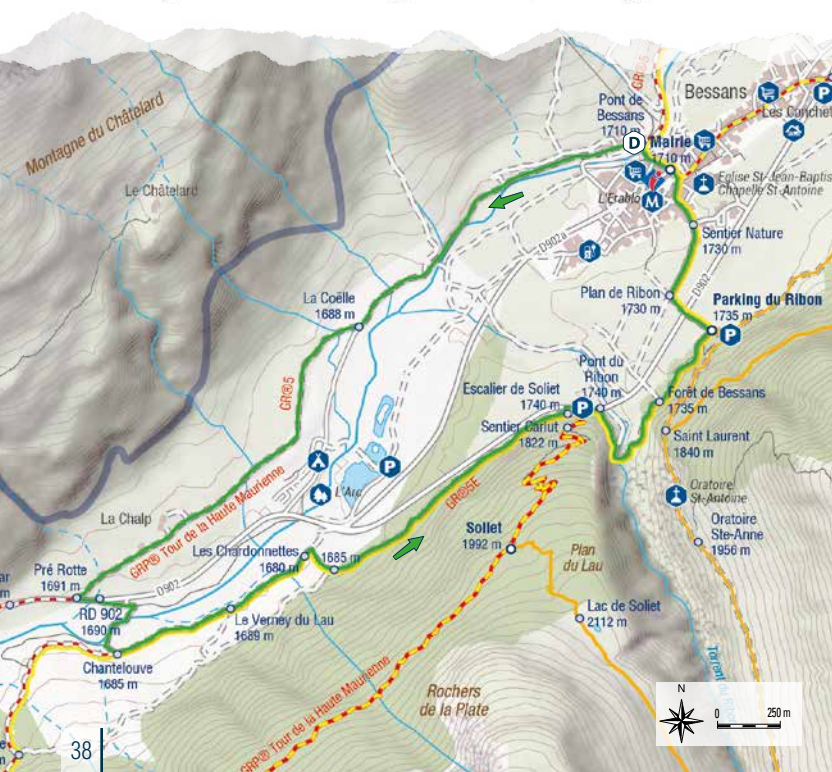
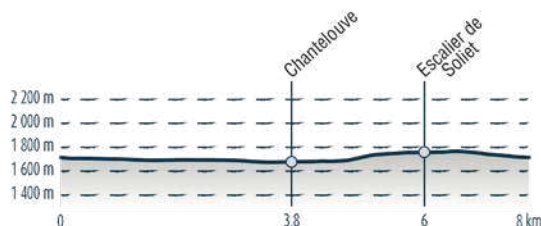
Bessans, Mairie.
Place de la Mairie. Parking à proximité.

J'y vais en bus

Ligne S53 : arrêt Bessans - Mairie
Correspondance possible S52 à Val Cenis Lanslebourg.

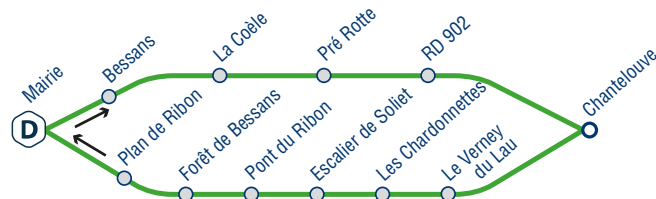


Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Promenade oxygénante

Mi-ombre mi-soleil, échappez-vous le temps de quelques kilomètres si faciles que vous pourrez lever les yeux sans arrêt. À plus de 1700 mètres d'altitude, pénétrez le mystère des cascades le temps d'une promenade oxygénante.



Au fil de la balade

Êtes-vous prêts à suivre fidèlement le lit de l'Arc ?

Flânant sur le Chemin du petit bonheur, vous aurez sûrement envie d'un pique-nique en famille. Installez-vous confortablement à une table de banquet qui n'attendait que votre gnia* pour la régala.

Sous la protection de l'imposante pointe de Tierce vous poursuivez votre chemin au cœur des prairies. Apercevez-vous sa chapelle perchée à 2973 mètres ?

Et le regard toujours accroché au relief, il vous suffit de quelques secondes pour distinguer les impressionnantes cascades du versant sud. Elles tombent sans retenue des glaciers du Vallonbrun et du Gefret en plein cœur du Parc national de la Vanoise. En début d'été, vous n'aurez d'yeux que pour elles.

Puis, dans la forêt de Chantelouve, peut-être croiserez-vous quelques écureuils craintifs au passage des vététistes amateurs d'aventure.

Avant d'arriver au village, le Ribon vous invite à de nouvelles randonnées. Une prochaine fois, c'est promis...

Les mots de chez nous



*La Gnia : Si vous vous promenez en groupe ou si vous êtes une famille nombreuse, votre troupe peut porter ce nom de pâtois savoyard. Pour les oiseaux la gnia est aussi une nichée.



6,8 km

120 m

2 h 15

2142 m
2023 m

Accès au départ

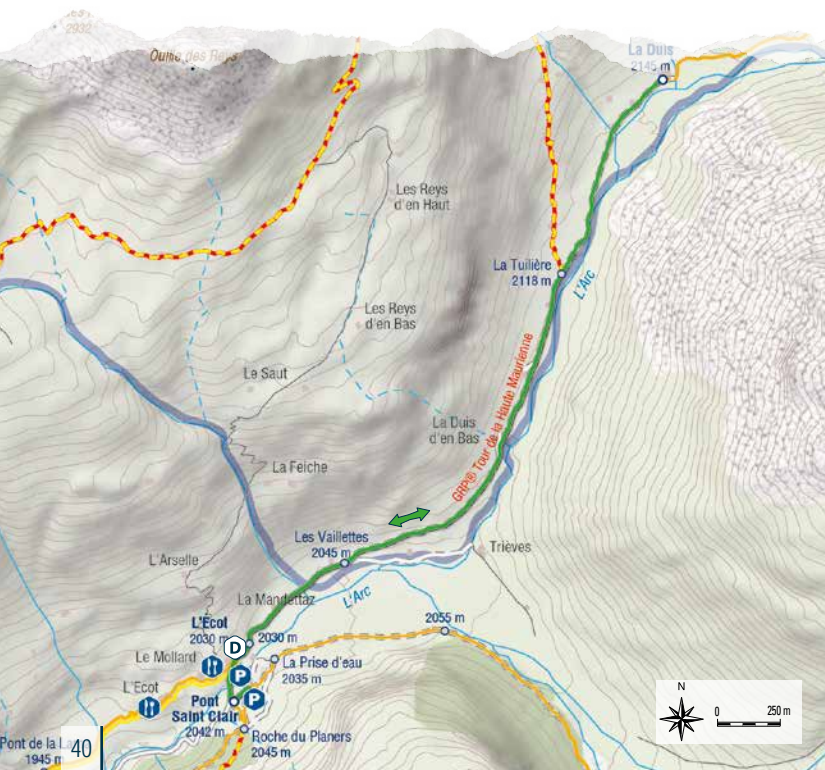
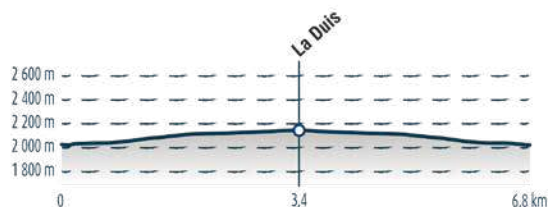
Bonneval-sur-Arc, L'Écot, Pont St-Clair.
De Bonneval-sur-Arc, suivre la Route
de l'Écot jusqu'au parking (payant en
juillet et août).



Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée

J'y vais en bus

Ligne 5 : arrêt Bonneval - l'Écot



Le havre de paix de la Duis



Bravo ! Vous avez déniché le havre de paix, idéal pour une balade au bord d'un torrent majeur de Haute Maurienne Vanoise. En route pour un vallon sculpté sur mesure par l'Arc à 2000 mètres d'altitude en plein cœur du Parc national de la Vanoise.



Au fil de la balade

Les hauts épilobes caressés par la brise vous saluent en souplesse sur votre passage. De leur rose fuchsia flamboyant, ils vous font rapidement oublier les nombreux visiteurs rencontrés à l'Écot.

Vos semelles claquent sur cette piste d'alpage sans difficulté et au détour d'un méandre, vous pénétrez dans le vallon de la Duis qui protège pudiquement les sources de l'Arc, tout là-haut... sous les glaciers des pointes Clavarini et Girard.

Les chalets de la Duis si accueillants sont les derniers témoins de la présence humaine dans ce petit havre de paix qui ne demande qu'à être préservé.

Hypnotisés par les remous revigorants du torrent, le regard plongé dans les douces eaux bleutées, vous voilà déjà assis paisiblement. Mais jusqu'où va nager cette truite si agile au milieu des rochers ? Nous donnerait-elle le droit de tremper les mains juste pour un instant de fraîcheur ? Non bien sûr ! La crème onctueuse que nous utilisons pour éviter les mauvais coups de soleil n'est pas sa meilleure amie...



Épilobes en fleur - B. Thomas, OT HMV



Balades douceur

Promenades découverte

- 14 La voie de l'eau • Avrieux (pop)
- 15 Sur les traces d'Alessandro • Aussois (pop)
- 16 La balade d'Hannibal • Val Cenis Bramans (pop)
- 17 Le tour du Verney • Val Cenis Bramans
- 18 Sentier botanique • Val Cenis Bramans
- 19 L'épopée de Bérolde de Saxe • Val Cenis Sardières
- 20 La voie des plantes • Val Cenis Termignon, pont du Villard
- 21 Sentier nature • Bessans
- 22 Le Rocher du Château • Bessans (pop)



Accès au départ

Avrieux, L'Église.
Rue de l'Église. Parking à proximité.

J'y vais en bus

Ligne 1 : arrêt Avrieux - centre

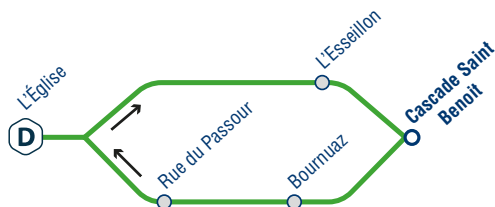


Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée

Promenade, version bain de soleil !



La traversée intégrale du village coquet d'Avrieux vous promet à la fois un bain de soleil et une pause fraîcheur. Un contraste entre patrimoine naturel et culturel qui attisera votre curiosité tout au long de cette balade adaptée à tous.



Cascade St-Benoit - B. Thomas, OT HMV

Au fil de la balade

Connaissez-vous les noms des cinq forts qui composent l'impressionnante Barrière de l'Esseillon ?

Le plus accessible ne sera qu'à quelques enjambées. Réchauffés par le soleil, appréciez cet instant magique sous la cascade Saint-Benoit. Jaillissant comme un miracle, ce brumisateur géant de 90 mètres est le repère de nombreux amateurs des pauses fraîcheur. Incontournable belvédère sur la vallée, la chapelle du même nom est un ancien lieu de pèlerinage au milieu d'un alpage de basse altitude.

De retour au village, prenez le temps de découvrir l'art baroque flamboyant de l'Église Saint-Thomas Becket.



Accès au départ

Aussois, Parking du Fort Victor Emmanuel.



Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée

Percez les secrets des Forts



Partez sur les traces du soldat Alessandro dans l'enceinte spectaculaire du fort Victor Emmanuel. Le temps d'un jeu de piste à partager en famille, allez de surprise en surprise dans les dédales d'un site historique qui renferme bien des secrets.



Au fil de la balade

À l'aide d'un baluchon contenant de précieux objets et un carnet de jeux, partez sur les traces du soldat Alessandro, en 1840. Il vous faudra résoudre bien des énigmes pour que l'imposante forteresse, construite par les Sardes au début du XIXe siècle pour se protéger des invasions françaises, vous livre ses secrets. Les pierres y murmurent encore la vie des soldats qui y tuaient... le temps !

Le petit +

Rendez-vous à l'office de tourisme d'Aussois pour vous équiper.

L'accès est libre pour les promeneurs souhaitant découvrir le fort en autonomie sans jouer. Ils y trouveront de précieuses informations sur le site en suivant les feuilles géantes.



Accès au départ

Val Cenis Bramans, Mairie.
Parking à proximité.

J'y vais en bus

Ligne S53 : arrêt Val Cenis Bramans -
Les Glières

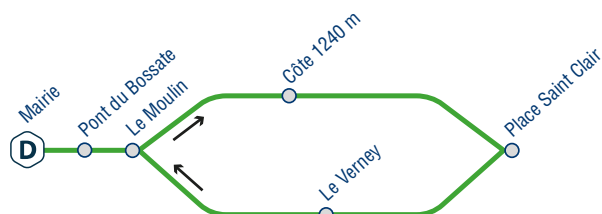


Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée

Une balade élephantesque !



Imaginez-vous traverser Val Cenis Bramans sur le dos d'un éléphant ?
Finissez par un petit tour jusqu'au quartier du Verney et laissez-vous
transporter dans l'histoire d'Hannibal et de sa caravane.



Au fil de la balade

Le général carthaginois Hannibal serait lui-même passé par Bramans avec son
armée et ses éléphants. Avez-vous aperçu la statue qui règne sur l'entrée du
village en hommage à l'épopée militaire ? Retrouvez quelques empreintes
discrètes de son trajet au cœur de la plaine ensoleillée.

Et pour ajouter au plaisir de votre balade, allez profiter du calme des hauts
du Verney.

Le petit + pôp !

218 av. J.-C. Une caravane carthaginoise composée de 50 000 hommes
et 37 éléphants marche dans la vallée. Son but : passer les Alpes et
basculer sur la Plaine du Pô pour y défier l'Empire romain. Arrivé
à Bramans, Hannibal doit décider de l'itinéraire le plus praticable.
Direction le col du Mont-Cenis !



Accès au départ

Val Cenis Bramans, Mairie.
Parking à proximité.

J'y vais en bus

Ligne S53 : arrêt Val Cenis Bramans -
Les Glières



Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée

Dans l'intimité des ruelles de Bramans



Dans une ambiance typique des villages de montagne, vous serez charmés
par l'intimité des ruelles secrètes. Une balade à la fois bucolique et
authentique dans la plaine ensoleillée de Bramans.



Au fil de la balade

Ce parcours villageois est une vraie promenade de santé pour petits et grands.
Vous y croiserez forcément quelques habitants habitués de ce petit tour de
pays. Une brise légère de fond de vallée, la fraîcheur des soirées d'été sous
le soleil couchant...

Voilà de quoi naviguer* en toute tranquillité ! Et si vous passez par là pour
le 15 août, n'oubliez pas de venir admirer les costumes d'époque à la fête
traditionnelle.

Les mots de chez nous

*Le patois savoyard vous dira de marcher à pleins poumons sans effort
de Bramans au Verney. Respirez-en toute sérénité.



Accès au départ

Val Cenis Bramans, Pont du Verney.
70, Route de Planchamp.

J'y vais en bus

Ligne S53 : arrêt Val Cenis Bramans - Le petit Paris

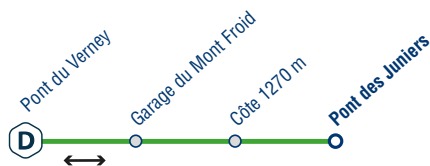


Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée

Une balade grandeur nature



Empruntez ce sentier d'un pas léger pour mieux comprendre l'étage montagnard sur un adret ensoleillé. Il vous offrira la plupart de ses richesses en début d'été. Un enseignement grandeur nature.



Au fil de la balade

Tôt le matin, les gouttelettes de rosée ressemblent à des diamants accrochés aux herbes hautes. Puis vous sentez cette odeur de résine des pins sylvestres réchauffés par le soleil ascendant. Bienvenue dans un ilot où règne un climat particulièrement sec. Il abrite des espèces rares qui supportent l'aridité. Aux abords de la rivière, vous apprécierez le contraste de fraîcheur en toutes saisons. N'oubliez pas de lever les yeux sur le Mont froid et l'alpage de Bramanette. Le Val d'Ambin vous appelle !

Mission découverte

Tout au long de votre promenade, vous allez rencontrer des espèces dites xérophiles. Plantes, insectes et champignons, habitués des milieux très pauvres en eau, parviennent à se développer sur le sentier botanique.



Accès au départ

Val Cenis Sollières-Sardières, Sardières.
Rue du Clot.

J'y vais en bus

Ligne S52 : arrêt Val Cenis Sardières - Eglise

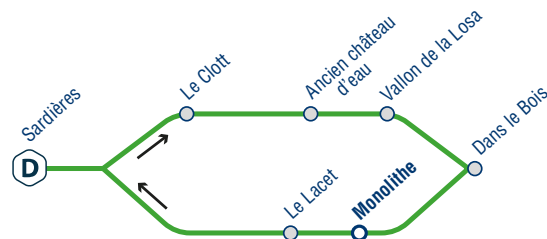


Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée

Découverte ludique du Monolithe



Une manière ludique de partir à la découverte du Monolithe, au cœur de sa forêt. Prenez-vous au jeu et réinventez une balade très appréciée par petits et grands.



Au fil de la balade

Le temps d'une promenade à travers bois et clairières, suivez la signalétique spécifique et devenez Bérold de Saxe. Pour mener à bien votre bataille contre le marquis de Suse, vous voilà partis dans cette forêt enchanteresse et clairesmée de pins à crochet. Les écureuils vous escortent discrètement avec leur air amusé. Par le sentier des biches, vous approchez de l'imposante aiguille calcaire du monolithe. Un géant de 93 mètres de haut, ça ne passe pas inaperçu !

Le saviez-vous ?

Gravi pour la première fois en 1957 par Michel Paquier, le Monolithe est un lieu emblématique de Haute Maurienne Vanoise. C'est à son pied que fut inauguré le Parc national de la Vanoise le 26 juin 1965.



Accès au départ

Val Cenis Termignon, Pont du Villard.
Depuis Termignon, RD83 jusqu'au parking
du Pont du Villard (bout de la route).



Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée

Les secrets de la botanique



L'occasion idéale pour initier les plus jeunes à la magie des plantes aromatiques et médicinales. Un parcours très accessible pour aller prendre un goûter au frais et aiguïser la curiosité du botaniste qui sommeille en vous.



Au fil de la balade

Quittez le torrent du Doron pour un moment inspirant et sauvage aux portes du Parc national de la Vanoise. Jouez les druides grâce à l'association « patrimoine et développement » de Termignon. Découvrez les vertus de plantes sauvages endémiques. Pendant votre pose gourmande, admirez les cascades incessantes et la dent Parachée qui vous paraissent si proches. Un spectacle souvent inédit pour les plus petits.

Mission découverte

Arnica, bleuet, thym serpolet, alchémille, gentiane jaune, valériane...
Chacune a ses vertus !

Mais attention, toutes les parties des plantes médicinales ne sont pas bénéfiques. Les herboristes du temps jadis savaient parfaitement quand les récolter et comment les utiliser.

Renseignez-vous bien après votre initiation du jour !



Accès au départ

Bessans, Mairie.

J'y vais en bus

Ligne S53 : arrêt Bessans - Mairie

Correspondance possible avec S52 à Val Cenis Lanslebourg

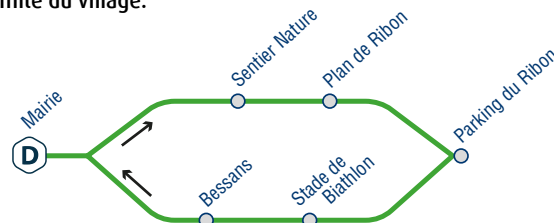


Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée

La flore alpine



Qui pourrait croire que la flore alpine a tant de vertus ? Prenez le temps de parcourir pas à pas ces quelques km de curiosités naturelles. Devenez apprenti botaniste et cueillez des yeux toutes ces fleurs intrigantes à proximité du village.



Au fil de la balade

Le bourdonnement discret des abeilles butineuses vous invite à progresser lentement. Tous ces pistils remplis de pollen sont leurs paradis. En juin et juillet, savourez une opulence de couleurs et d'odeurs sucrées. Vous imaginez déjà le goût du miel de montagne sur vos papilles. Avant de pouvoir en déguster au village, suivez les nombreux petits panneaux disposés pour vous en été.



Fleurs sauvages de montagne - X. Lett



4,2 km

25 m

1 h 00

1753 m
1732 m



Accès au départ

Bessans, Pont du Villaron.
Depuis Bessans, RD902 jusqu'au parking du Villaron.



Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée

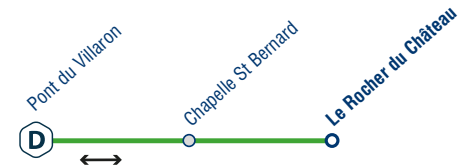
J'y vais en bus

Ligne S53 : arrêt Bessans - Le Villaron
Correspondance possible avec S52 à Val Cenis Lanslebourg.

Une chasse au trésor préhistorique !



Et si vous partiez à la chasse au trésor ? Depuis Bessans ou Bonneval à la recherche des peintures rupestres, quels mystères découvrirez-vous sur le rocher du château ? Une virée préhistorique hors du temps qui aiguîsiera votre curiosité.



Au fil de la balade

Sur le chemin du petit bonheur, en quelques pas, vous voilà lancés pour remonter le temps jusqu'à la préhistoire.

Les abeilles bourdonnantes et le torrent langoureux vous bercent pendant que vos pensées vagabondent au fil de la promenade le long de l'Arc.

À peine éloignés de la berge et la machine à remonter le temps se met en route. Elle vous dépose devant le Rocher du Château et ses peintures rupestres. Combien de cerfs parviendrez-vous à compter ?



Randos douceur

- 23 Sentier découverte de l'Orgère • Refuge de l'Orgère
- 24 Les Tavernes • Valfréjus
- 25 Fromagerie du Lavoir • Valfréjus
- 26 La Norma par les Tufs • Modane
- 27 Pont de la Sétéria • Aussois, Plan d'Aval
- 28 Tour de la Randolière • Aussois, TS du Grand Jeu
- 29 Sentier des Sculptures • Aussois
- 30 Tour du Barrage de Plan d'Amont • Aussois, Plan d'Aval
- 31 Le Monolithe • Aussois
- 32 La Turra • Aussois station, TS du Grand Jeu
- 33 Le Plateau des Arpents • Aussois
- 34 Le Sentier des Bâtisseurs • Aussois
- 35 Le Tour des Arpents • Aussois
- 36 Les Lacs Perrin • Col du Petit Mont-Cenis
- 37 Le Vallon d'Étache • Val Cenis Bramans, Le Planay
- 38 Le Refuge d'Ambin • Val Cenis Bramans, La Maroqua
- 39 De Val Cenis Bramans aux Forts • Val Cenis Bramans
- 40 Le Monolithe par Sentier des Biches • Val Cenis Sardières
- 41 Télégraphe Chappe - Roche Bleue • Val Cenis Sardières
- 42 Le Lac Blanc • Val Cenis Termignon, Le Coëtet
- 43 La Girarde • Val Cenis Termignon
- 44 De Plume Fine au Refuge de la Femma
Val Cenis Termignon, Plume fine
- 45 Le Chemin de la Pyramide • Col du Mont Cenis
- 46 Les bords du Lac du Mont Cenis • Col du Mont Cenis
- 47 Boucle des Grattais • Val Cenis Lanslevillard
- 48 Le parcours des Sarrazins • Val Cenis Lanslevillard
- 49 Le Chemin des Gardes • Val Cenis Lanslevillard
- 50 Le Chemin de l'Adroit • Val Cenis Lanslevillard
- 51 Sentier de la Lavesse • Bessans
- 52 L'Écot par les Alouettes • Bonneval-sur-Arc, L'Écot

Sentier découverte de l'Orgère



4,7 km



180 m



2 h 00



2065 m

1892 m



Accès au départ

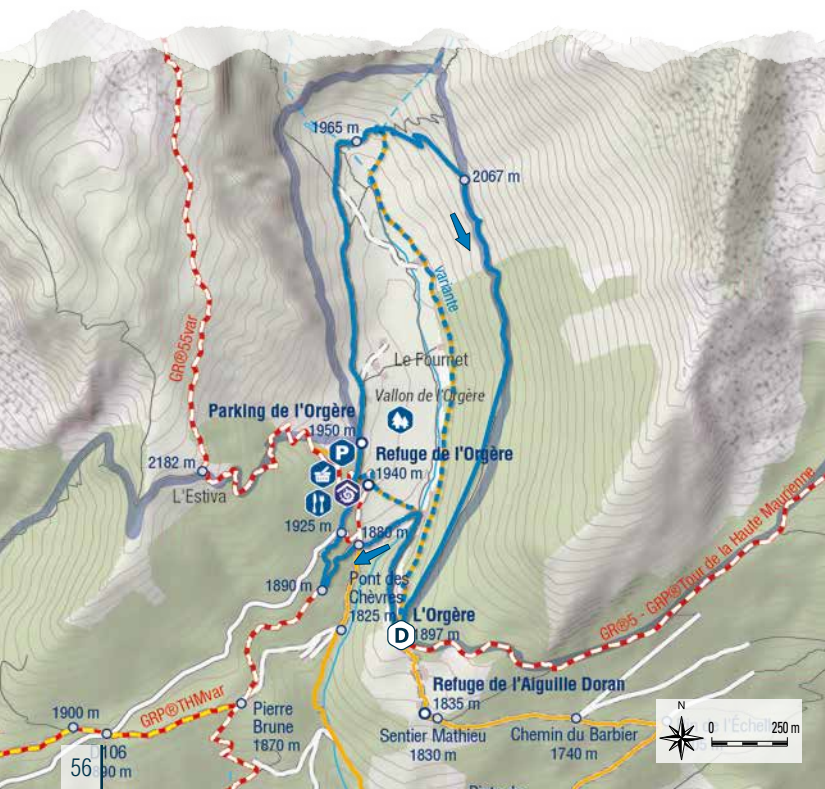
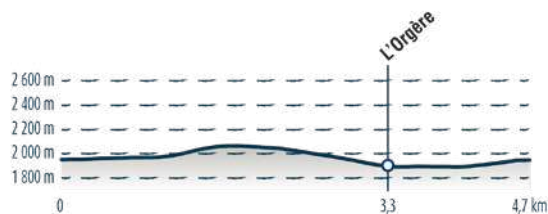
Villarondin-Bourget, l'Orgère.
Depuis St-André, RD106 jusqu'au parking
de l'Orgère (bout de la route).



Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée

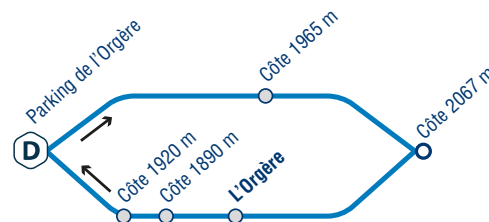
J'y vais en bus

Ligne 1 : arrêt l'Orgère



Le vallon sauvage de l'Orgère

Vagabondez sereinement sur un sentier bucolique adapté à tous, y compris aux personnes porteuses d'un handicap. Une porte d'entrée du Parc national de la Vanoise s'ouvre sous vos pas. Sans hésiter, lancez-vous à la découverte de ce vallon sauvage.



Au fil de la balade

Accueillie par le chant du vallon qui abrite mésanges, grillons et autres locataires plus sauvages, toute la famille pourra s'aventurer sur ce chemin sans difficulté.

Si certains décident de tenir compagnie aux 80 chèvres en estive dans le vallon, d'autres redescendront sur le sentier qui les appelle à gambader le long du ruisseau lors du retour au refuge de l'Orgère. Et s'ils préfèrent s'évader sur une variante en balcon, ils pourront s'élever en quelques lacets pour surplomber le vallon au cœur des pins cembro de Haute Maurienne Vanoise. Habillés d'une écorce en écailles gris foncé, ils ont fièrement colonisé le versant sur lequel vous respirez avidement les odeurs de résine réchauffée par le soleil. Devinez la taille du plus gros tronc que vous rencontrerez !

Et qui sait, le casse-noix moucheté vous accueillera peut-être dans cette cembraie, si typique des forêts d'altitude alpines ? Mais quel est cet oiseau si gourmand de pignes de pins au milieu de tous ces arrolles ?

La vie d'ici



Partagez un moment insolite avec les éleveurs de la chèvrerie des Arcosses et découvrez la vie d'un troupeau en alpage.

Montez déguster leurs glaces et fromages fermiers bio au kiosque de l'Orgère ou lors d'un apéro pédagogique. Ils vous transmettront leur passion pour l'élevage et les produits de terroir.

Au milieu du troupeau - D. Durand



Accès au départ

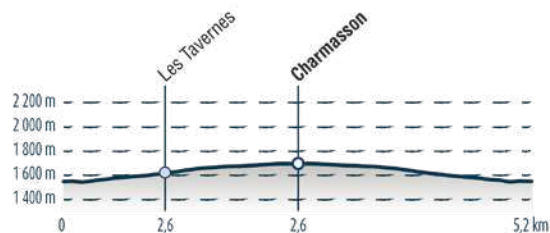
Valfréjus, Office de tourisme.

J'y vais en bus

Ligne 1 : arrêt Valfréjus - Office de tourisme



Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Les hauteurs de Valfréjus

Lorsque vos jambes trépignent de prendre un peu de hauteur à votre arrivée à Valfréjus. Accédez à un sommet de remontée mécanique, à la force des mollets, à une visite au centre équestre des Tavernes... Demandez le programme !



Au fil de la balade

Du printemps à l'automne, vous parcourez aisément cette promenade, accessible à tous, qui vous permet de prendre un peu de hauteur en un temps record.

Vous vous éloignez rapidement du pied de la station sans vous poser de questions de balisage. Un parcours simple et efficace qui vous apporte la fraîcheur des longues soirées d'été.

Un vent de liberté souffle sur votre balade lorsque vous la parcourez en famille. Petits et grands crapahutent à leur rythme au gré de leurs fantaisies. Avec en prime un passage au ruisseau du Charmaix, juste ce qu'il vous faut pour vous inciter à des escapades quotidiennes.

Le petit +

Pour savourer pleinement votre balade, vous pouvez prévoir de manger au gîte des Tavernes. Votre promenade gastronomique sera réussie si vous réservez votre menu savoyard sur mesure le matin.

Votre promenade gastronomique sera amplement réussie si vous réservez le matin ou en début d'après-midi.

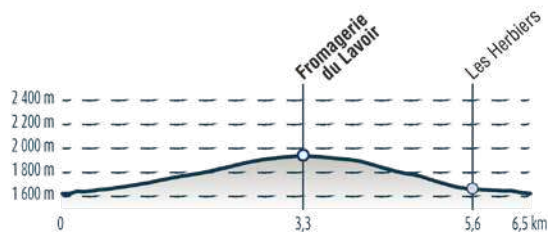


Accès au départ

Valfréjus, Les Tavernes.
Rue du Cheval-Blanc. Parking à proximité.



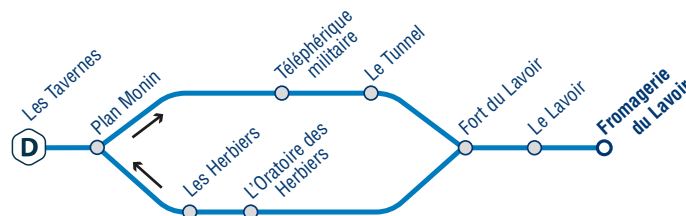
Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Virée gourmande et insolite



Envie d'une balade gourmande et insolite ? Si pour vous, randonnée rime avec dégustation gastronomique et patrimoine local, lancez-vous les yeux fermés, le sac léger et les papilles affûtées ! Qui sait ce que vous ramèneriez de votre périple ?



Au fil de la balade

D'un pas décidé vous empruntez la route du Lavoir curieux de découvrir ce qui se cache à la sortie de la forêt.

Et soudain vous voilà sur la ligne Maginot ! Regardez sur votre droite... quel est donc ce curieux témoin muet de la 2e guerre mondiale ? Un véritable petit sous-marin terrestre dont on ne devine qu'une infime partie arrondie en béton.

Ramenés au présent par le bruit du torrent du Charmaix, vous saisissez l'occasion de votre passage en alpages pour aller déguster les spécialités fabriquées à la fromagerie du Lavoir. Vous allez vite devenir incollable sur la fabrication des beaufort d'alpages, tomme, raclette, sérac et fromage blanc !

Et comme il vous reste une place dans votre sac à dos, vous faites la chasse au délice. Votre pique-nique prend tout à coup des allures de festin d'altitude.

Mais il est temps de rentrer et de croiser les randonneurs adeptes de ce fameux GR5 qui fait la réputation de la vallée.

Le petit + pôp

À l'entre-deux-guerres, une longue ligne de défense traverse les Alpes pour contrer la montée du fascisme qui sévit en Italie. Des ouvrages de béton et d'acier émergent discrètement de terre. Mais imaginerez-vous sous vos pas leurs souterrains fascinants d'ingéniosité ? Imaginons un instant la vie des hommes qui vivaient ici à l'affût de la menace ennemie...

Retrouvez toute l'histoire de ce patrimoine d'exception en office de tourisme.



Accès au départ

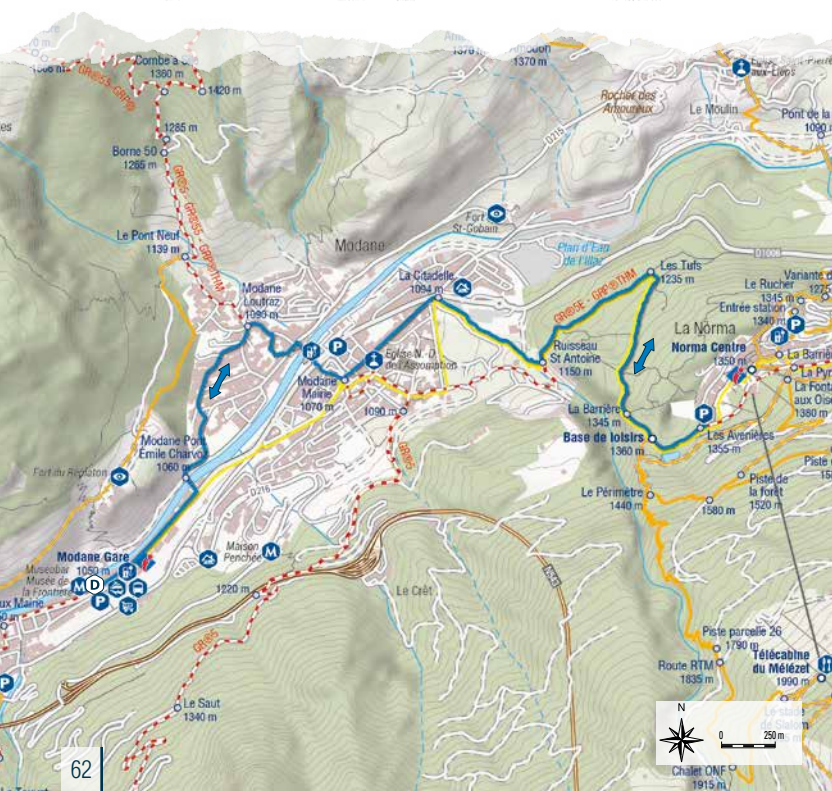
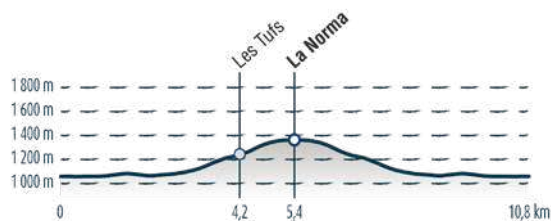
Modane, Gare.
Parking à proximité.

J'y vais en bus

Ligne 1 ou S52 ou S53 : arrêt Modane -
Gare routière



Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



On dirait le Sud... aux portes de Modane



Vous cherchez une balade pour prendre un peu de hauteur depuis le cœur de ville ? Un petit air de Sud aux portes de Modane ! À l'arrivée, une récompense bien méritée vous attend. Une pause fraîcheur, pique-nique et ... baignade si le cœur vous en dit !



Au fil de la balade

Quelle chance de pouvoir cheminer calmement dans les rues de Modane jusqu'au chemin du petit bonheur si prisé par les « gens du pays » !

Vous ne rêvez pas, vous empruntez l'un des sentiers les plus anciens de Haute Maurienne Vanoise. Telle une star locale, un statut particulier lui est même dédié.

Vous profitez de quelques arrêts, intrigués par les oratoires célébrant le pèlerinage de Notre-Dame du Charmaix qui vous font remonter le temps. Quel âge a donc l'Église de Modane construite en pierres grises de la Praz ? Elle en a traversé des époques ! Son clocher a fièrement pu résister au bombardement de 1943. Trouverez-vous un indice sur une des pierres de sa face Nord ?

Après cette immersion dans l'Histoire, vous prenez le temps, entre pinèdes et bruyères, au fil du torrent tumultueux de Saint-Antoine, de ressentir le mélange des odeurs de résine et d'humus forestier, qui vous accompagnent jusqu'à La Norma. Quel luxe de pouvoir profiter d'une sieste fraîcheur dans la bulle de bien-être du plan d'eau des Avenièrès ; un vrai « petit bonheur » !



Les Tufs, arrivée au lac - N. Bois



4,5 km

190 m

1 h 45

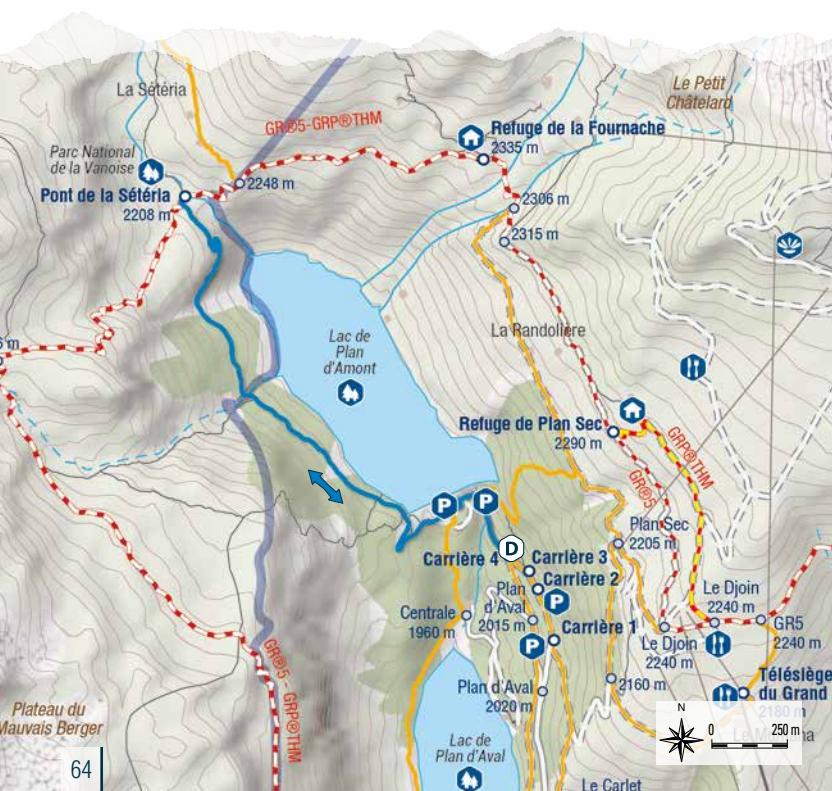
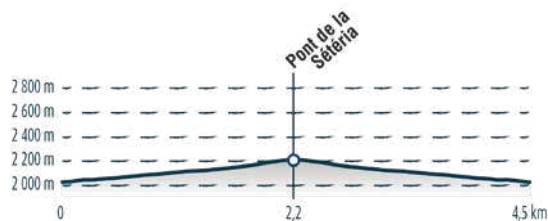
2214 m
2026 m

Accès au départ

Aussois, Plan d'Aval, Parking Carrière 4.
Depuis Aussois, RD108 jusqu'au parking
situé au-dessus du lac de Plan d'Aval.



Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Incursion en Vanoise



Tentez une incursion dans le Parc national de la Vanoise escortés par les marmottes, enchantés par les torrents joueurs et scintillants au cœur d'une prairie d'altitude verdoyante. En famille ou en solo, un premier pas apaisant vers le Fond d'Aussois.



Au fil de la balade

Pour profiter du calme et vous assurer une place au parking, préférez cette balade ensoleillée au printemps ou à l'automne.

En été, un départ dès les premières brises vous offrira le privilège du cri des marmottes matinales. Gambadant pour grignoter leur petit-déjeuner entre rhododendrons et herbes hautes, elles vous adopteront volontiers si vous savez rester discrets.

Après les avoir contemplées dans leur activité favorite, vous pressez le pas et vos semelles roulent parfois sur les pierres du chemin légèrement plus pentu. Les quelques vététistes que vous croisez semblent vous dire d'un sourire : « encore quelques foulées et vous mériterez cette vue imprenable sur les lacs et la Dent Parrachée, maîtresse du lieu ».

Arrivés au pont, vous vous faites la promesse d'aller plus loin lors de votre prochaine sortie.

En attendant ce futur moment d'évasion, vous pouvez choisir de revenir sur vos pas ou de franchir le torrent de Saint-Benoît pour un retour par le refuge de la Fournache. N'y aurait-il pas une cascade du même nom un peu plus bas ? Un indice : rendez-vous sous le soleil d'Avrieux...

Mission découverte



Qui suis-je ?
Pendant mon hibernation, la température de mon corps chute à 8°C et les battements de mon cœur passent de 130 à 15 BPM. Après 6 mois sans manger, j'engloutis 400g/j répartis en 2 repas. C'est l'équivalent pour l'homme de 6kg/jour de nourriture ! Quel festin !

Dame marmotte

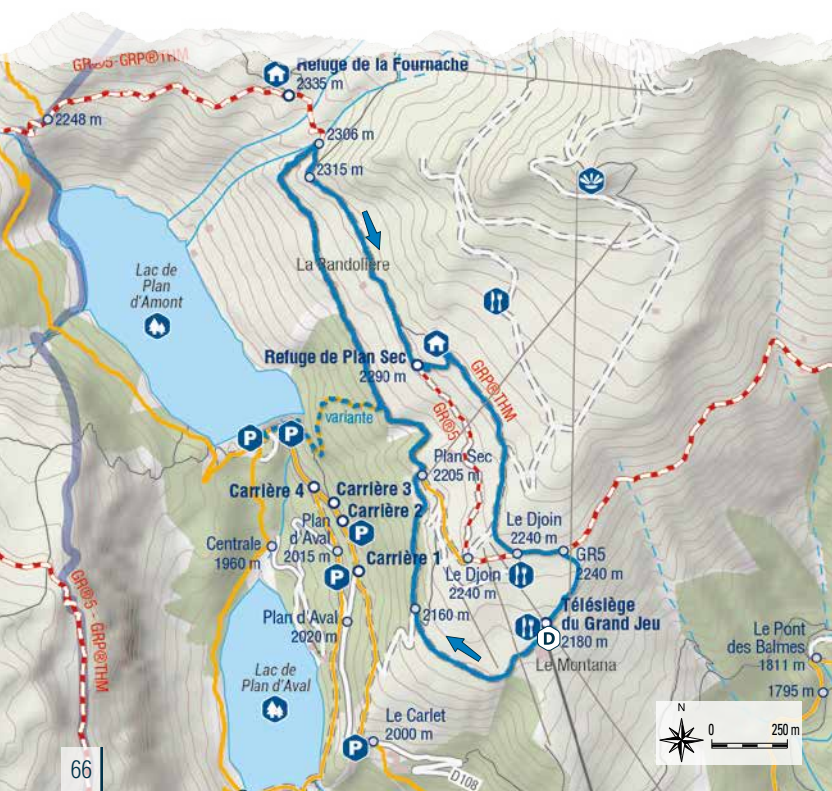
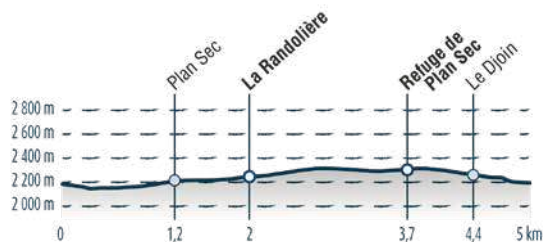


Accès au départ

Aussois, Sommet du Télésiège du Grand Jeu.
Départ du télésiège à côté de l'Office de tourisme, 43 Route des Barrages.



Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Escapade en altitude



Prenez de l'altitude sans effort et profitez d'une variété exceptionnelle. Forêt, alpages, vallon minéral et vue sur des sommets prestigieux... De multiples ambiances vous attendent pour vous initier en douceur à la randonnée.



Au fil de la balade

Alors que le lac de Plan d'Amont vous fait de l'œil avec ses eaux bleutées fascinantes, le Râteau d'Aussois et la Pointe de l'Échelle semblent vous surveiller paisiblement.

Pourquoi s'arrêter en si bon chemin ? En vous engageant jusqu'au torrent de la Fournache vous tendez l'oreille... Dame marmotte est aussi de la partie. Elle annonce votre arrivée avec son sifflement qui fait écho dans tout le vallon. L'appel de l'aventure vous donne envie d'une nuit au refuge de la Fournache.

À moins que le refuge Plan Sec vous fasse hésiter. Une pause gourmande sera peut-être l'occasion d'y entrer en éclaircir. Imaginez un réveil matinal dans cette ambiance où se mêlent alpages reculés et univers minéral !

Mais pour l'heure, un retour par les remontées mécaniques vous laisse le temps de farnier, assis dans les herbes douces de ce versant ensoleillé.

Variante pédestre pour accès au départ sans remontée mécanique





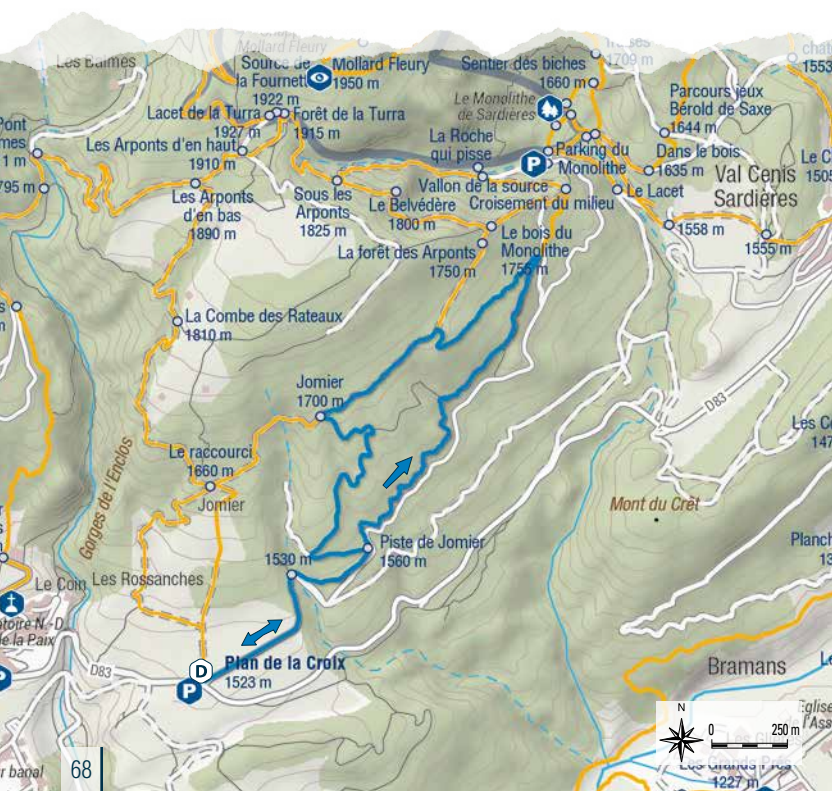
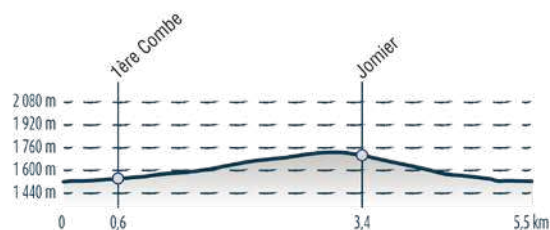
Accès au départ

Aussois, Plan de la Croix.

Depuis Aussois, RD83 direction Sollières-Sardières jusqu'au parking de la Croix.



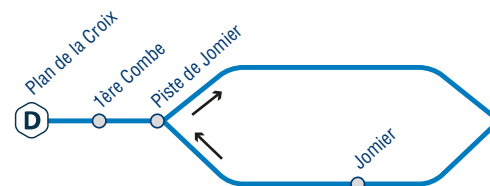
Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Drôles de sculptures



Quel est donc ce curieux rocher qui émerge des sapins tel un doigt tendu vers le ciel ? Allons voir ! Sur le chemin qui mène au pied de ce monolithe, un géant facétieux a semé ses sculptures de bois au milieu de la forêt. Peut-être le croiserez-vous ?



Au fil de la balade

Le Monolithe en ligne de mire, c'est parti pour la balade en forêt !

Mais ce n'est pas une forêt comme les autres, elle est habitée par de drôles de créatures... Figés dans leur posture aérienne, les personnages du sculpteur aussoyen Serge Couvert se succèdent dans une farandole de bois. Ici une famille enlacée, là un Moai tout droit sorti de l'île de Pâques, plus loin une chaîne de banc où s'asseoir un instant. D'une œuvre à l'autre, laissez-vous emporter par l'univers de l'artiste.

Touchez le bois lisse et l'écorce rugueuse des essences locales, sentez les parfums de résine et de sève. Admirez la grâce des créations qui sont parmi les arbres comme chez elles.

Le petit +

Le sentier évolue au fil des saisons et vous découvrez sans cesse de nouvelles silhouettes.

Une expérience unique et inspirante détaillée dans le dépliant que vous trouverez à la Mairie d'Aussois.



5,7 km

310 m

2 h 45

2330 m
2030 m

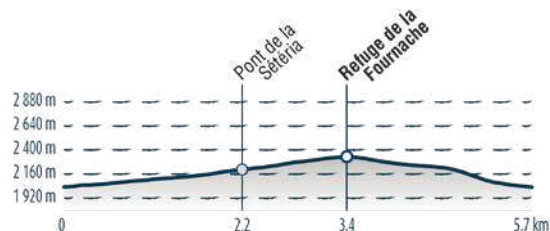


Accès au départ

Aussois, Plan d'Aval, Parking Carrière 4.
Depuis Aussois, RD108 jusqu'au parking
situé au-dessus du lac de Plan d'Aval.



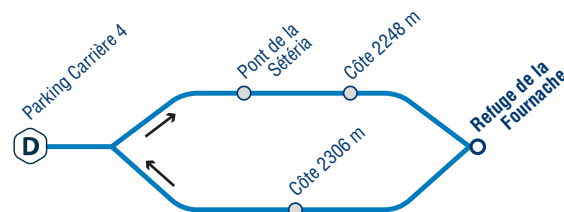
Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Les balcons de Plan d'Amont



Les yeux noyés dans la couleur souvent stupéfiante du lac, laissez-vous séduire par ce sentier en balcon. Traversez paisiblement alpages et clairières ensoleillées. Entrez de plein pied dans le Parc national de la Vanoise. Évasion garantie !



Au fil de la balade

Amoureux des vues plongeantes, vous serez ravis par un panorama qui semble vous suivre pas à pas. Tel un diamant dans son écrin, ce lac artificiel se reflète dans vos yeux à chaque regard porté sur l'horizon.

Quelle que soit la saison, la magie des couleurs opère. Les petits cris d'alerte des marmottes ne sauront vous détourner des scintillements de cette mer d'huile.

Au cœur des pelouses d'altitude, c'est sans oublier le rôle essentiel de cette retenue d'eau pour la vallée voisine. Comme son homologue aval, le barrage hydroélectrique de Plan d'Amont sert entre autres à alimenter la soufflerie internationale de l'ONERA, un fleuron de la recherche aérospatiale qui permet de tester les maquettes d'avions et fusées.

Au refuge de la Fournache imaginez tous ces alpinistes chevronnés partis en direction de la Pointe de Labby ou de la Dent Parrachée qui vous dominent majestueusement à plus de 3500 mètres d'altitude.



Plan d'Amont - D. Thomas - OTHMV



6,5 km

200 m

2 h 15

1688 m
1520 m

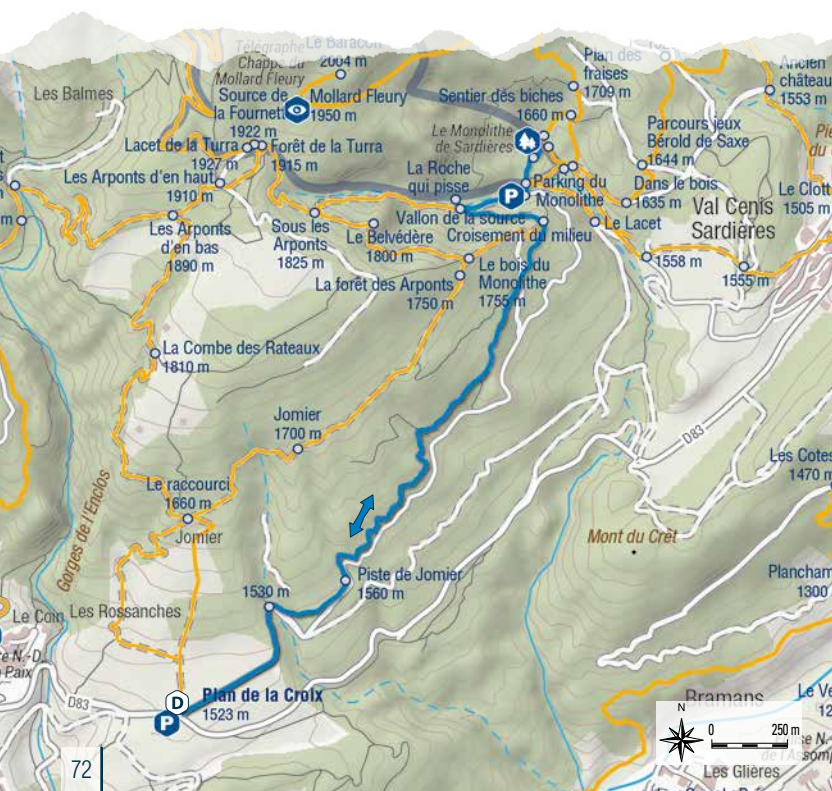
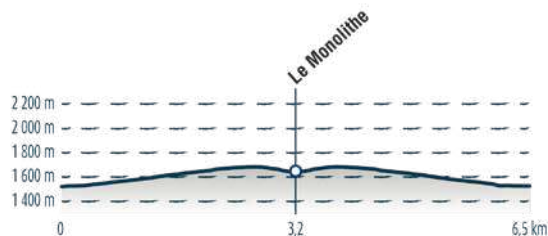
Accès au départ

Aussois, Plan de la Croix.

Depuis Aussois, RD83 direction Sollières-Sardières jusqu'au parking de la Croix.



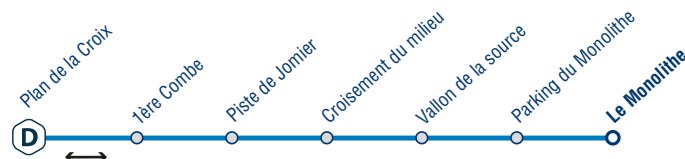
Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Une valeur sûre !



La senteur des pins et la couleur claire de la roche évoquent « le Sud ». On entendrait presque la guitare de Nino Ferrer. Sur ce rocher insolite, paradis des grimpeurs, aucun doute... on est bien à la transition entre Alpes du Nord et Alpes du Sud.

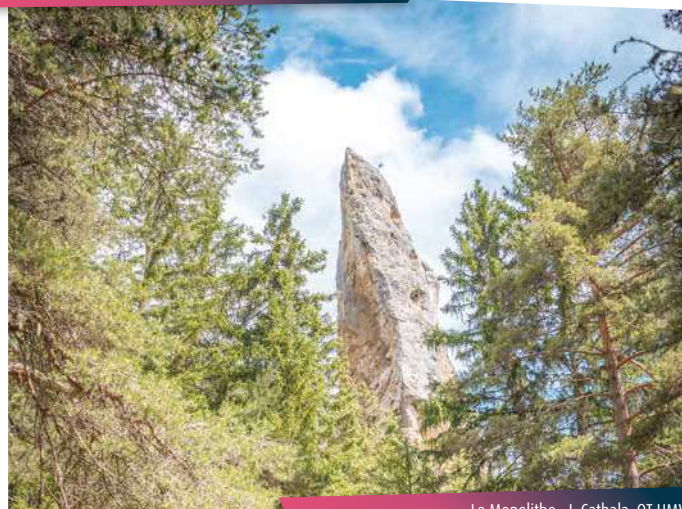


Au fil de la balade

Vous venez de choisir une valeur sûre de la Haute Maurienne Vanoise. Une de ces promenades qu'on n'oublie pas, surprenante, intime et rafraîchissante dans ces forêts d'adret. Souvent fréquentée par les vététistes, elle vous demandera un peu de vigilance pour partager l'espace avec les autres amoureux du site.

Vous êtes impatients d'entrer dans le Parc national de la Vanoise ? Voilà qui est fait ! Lorsque le Monolithe surgit au détour d'une clairière, laissez-vous surprendre par cette colonne de 93 mètres de haut, perdue au milieu de la forêt. Quel témoignage de l'érosion cette aiguille de cargneule ! Cette roche calcaire dolomitique compacte et dure a résisté au poids des ans ! Gravier pour la première fois en 1957 par Michel Paquier, c'est à son pied, le 26 juin 1965, que fut inauguré le Parc national de la Vanoise.

Un goûter bien mérité pour petits et grands vous offre une pause hors du temps.



Le Monolithe - J. Cathala, OT HMV



6,6 km

320 m

3 h 00

2350 m
2185 m

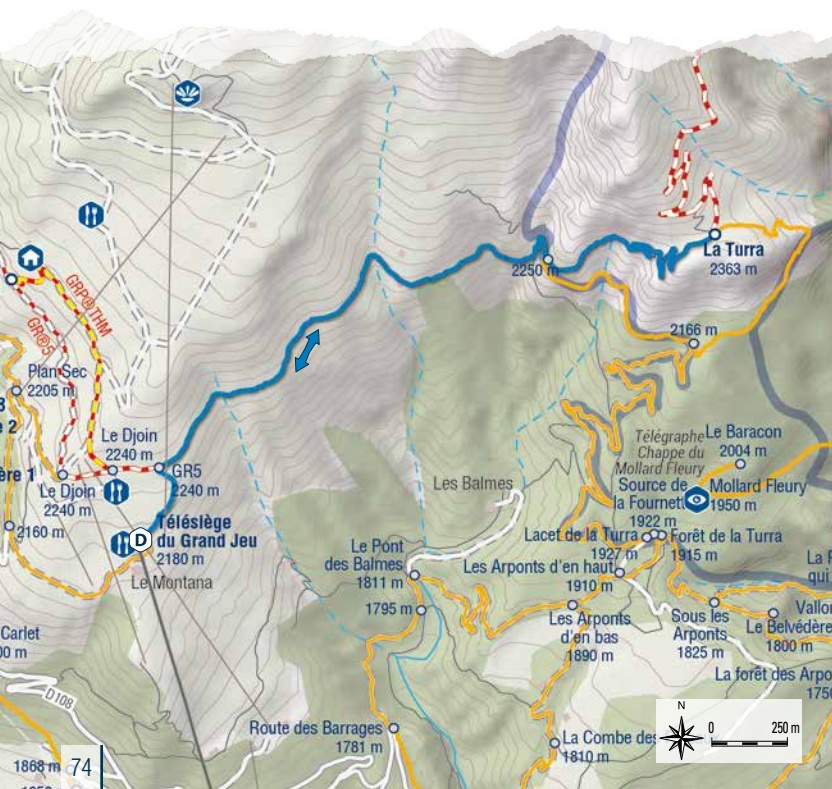
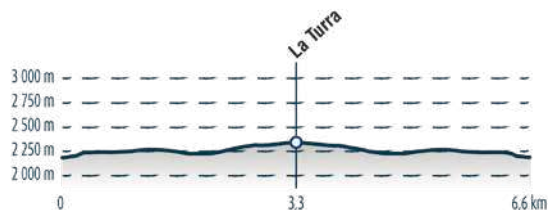
Accès au départ

Aussois, Sommet du Télésiège du Grand Jeu.

Départ du télésiège à côté de l'Office de tourisme, 43 Route des Barrages.



Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Un balcon bien habité



Profitez pleinement d'un balcon ensoleillé tourné vers des sommets prestigieux. La vue surplombante pousse à la contemplation grâce à un accès confortable en remontée mécanique.



Au fil de la balade

Bienvenue sur un échantillon du tour des glaciers de la Vanoise !

À peine lancés sur ce GRP® bien taillé en balcon, votre regard se pose inlassablement sur les crêtes sans fin jusqu' à la Pointe de Bellecôte, au Mont froid. Et si la météo vous gâte, vous reconnaîtrez peut-être la Meije, les aiguilles d'Arves et les Écrins qui se dressent majestueusement à l'horizon.

Assez rêvé ?! Le bêlement des troupeaux résonne dans tout l'alpage.

Et arrivés à La Turra, qui sait ce que vous découvrirez dans le ciel ? Les falaises si prisées par les adeptes de sports aériens vous réservent un courant d'air chaud ascendant très particulier. Un « thermique » exceptionnel qui fait la joie des vautours et gypaètes en toutes saisons. Difficile de prédire lequel se montrera aujourd'hui...

Et si vous avez la chance d'être guidé par un professionnel de la montagne, profitez de la magie du lieu pour aller admirer la vue sur le râteau d'Aussois depuis l'arche rocheuse si insolite du trou de la lune.



Le gypaète - Alain

Le Plateau des Arpents



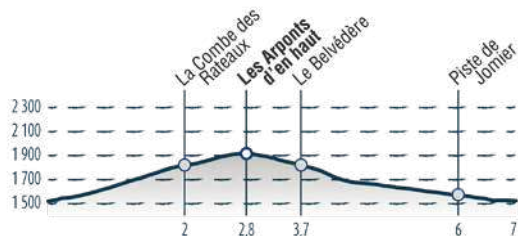
Accès au départ

Aussois, Plan de la Croix.

Depuis Aussois, RD83 direction Sollières-Sardières jusqu'au parking de la Croix.



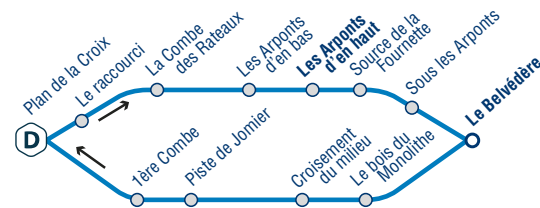
Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Un bout de paradis ?



Pénétrez dans une clairière silencieuse et verdoyante. À la belle saison, partagez ce paradis aux mille couleurs avec les papillons virevoltant au gré d'une brise délicate. À coup sûr, cette escapade laissera sur vos visages une empreinte de joie.



Au fil de la balade

Jetez un dernier regard sur le village d'Aussois, entouré de ces montagnes élancées, parfois encore blanchies par les marques de l'hiver. Chaussures fermement lacées, partez à la rencontre d'une forêt de pins qui n'a pas son pareil. Le chemin s'ouvre devant vous, comme un passage mystérieux.

Accordez-vous un moment d'apaisement dans cette nature si calme. Les rayons du soleil, timides, créent des tableaux d'ombres et de lueurs, dessinant sur le sol boisé des fresques éphémères. L'arrivée au plateau est imminente ...

Pourquoi ne pas profiter de cette vue pour une pause gourmande, au pied de la Turra d'Aussois, en tête à tête avec la Pointe de l'Échelle ? Les herbes folles ondulent dans le vent. Le plateau des Arpents vous invite à la quiétude. Plongés dans l'instant présent, laissez vous bercer par les chants délicats des oiseaux. Laissez votre regard rebondir sur chacun des sommets de la chaîne frontalière.

Il vous reste encore un peu d'énergie ? Osez un court détour en direction du télégraphe Chappe, à quelques enjambées, et amusez-vous d'une descente qui réjouira les amateurs de trail.

L'œil du photographe : L'échelle

La recette d'une belle photo : incorporez discrètement un élément au premier plan de chacune de vos prises de vue, sans qu'il ne devienne le sujet principal. Infusez une subtile palette de couleurs dans votre composition et capturez la splendeur des massifs qui s'élèvent autour de vous. Chaque détail contribue à la création d'une image riche en saveurs.



7,2 km

350 m

3 h 00

1480 m
1195 m

Accès au départ

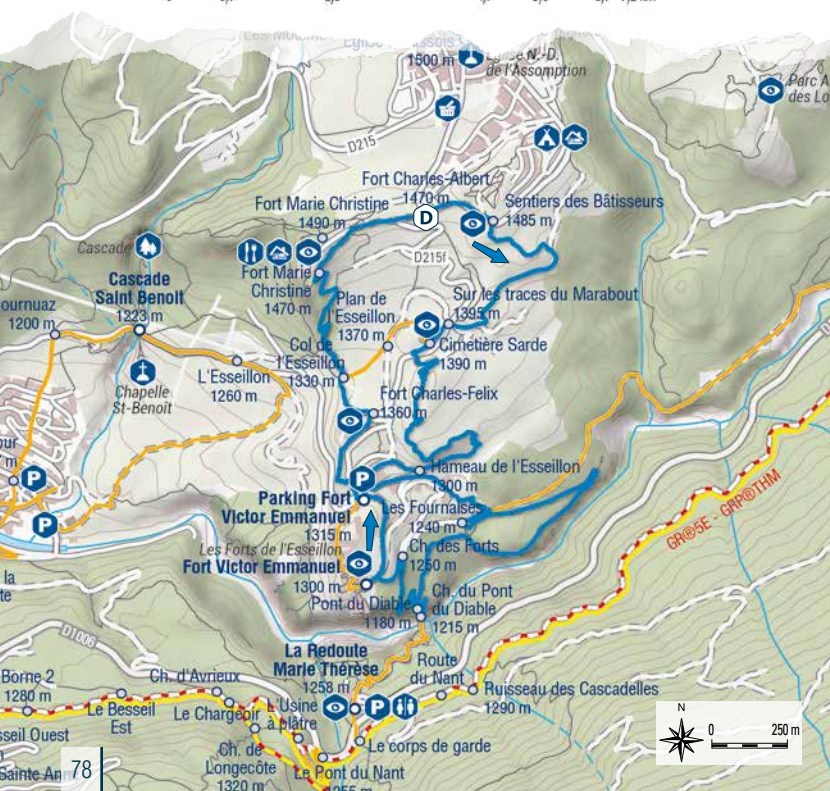
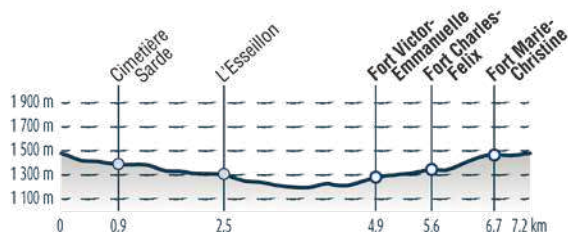
Aussois, Fort Charles-Albert.
Depuis Aussois, RD215f jusqu'au Fort.
Parking à proximité.

J'y vais en bus

Ligne S52 : arrêt Aussois - La Buidonnière



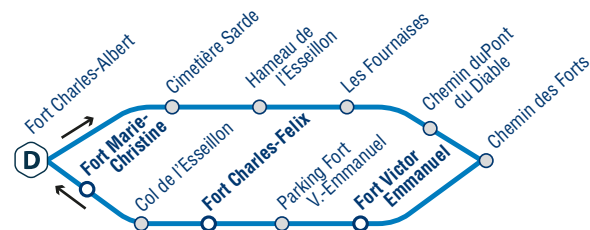
Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Histoire de Forts



Vous voilà bâtisseurs des Forts de l'Esseillon en 1815, sur le chantier titanesque lancé par le Roi de Piémont-Sardaigne. Il s'agit d'édifier cinq forts pour se prémunir des invasions françaises en seulement 15 ans !

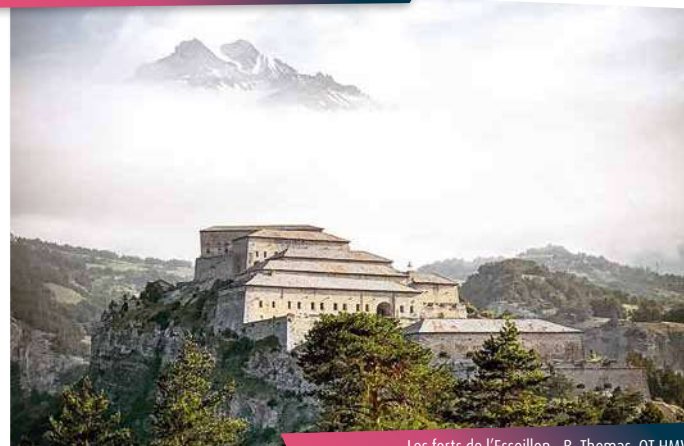


Au fil de la balade

Les Forts de l'Esseillon n'ont pas été édifiés à cet endroit par hasard ! Construits sur un verrou glaciaire à l'entrée des vertigineuses gorges de l'Arc, leur mission est de protéger la frontière et d'empêcher le passage des troupes françaises.

Au fil du sentier reliant les cinq édifices, vous serez émerveillés du génie des concepteurs et des bâtisseurs de ces murailles. Des tables de lecture disséminées le long du parcours vous permettront de comprendre comment de telles constructions ont pu être bâties selon les principes du Marquis de Montalembert.

Organisé comme un petit village, le Fort Victor-Emmanuel vous invitera à déambuler dans ses dédales. Vous entrerez dans la vie quotidienne des soldats de l'époque, en passant par les différents bâtiments qui organisaient la vie quotidienne : chapelle, hôpital, poudrière et même... prison et cimetière ! Ça ne devait pas être drôle tous les jours... Mais heureusement, ce n'est plus le cas aujourd'hui où de nombreuses activités vous sont proposées au cœur de cette forteresse unique en France.



Les forts de l'Esseillon - B. Thomas, OT HMV



Accès au départ

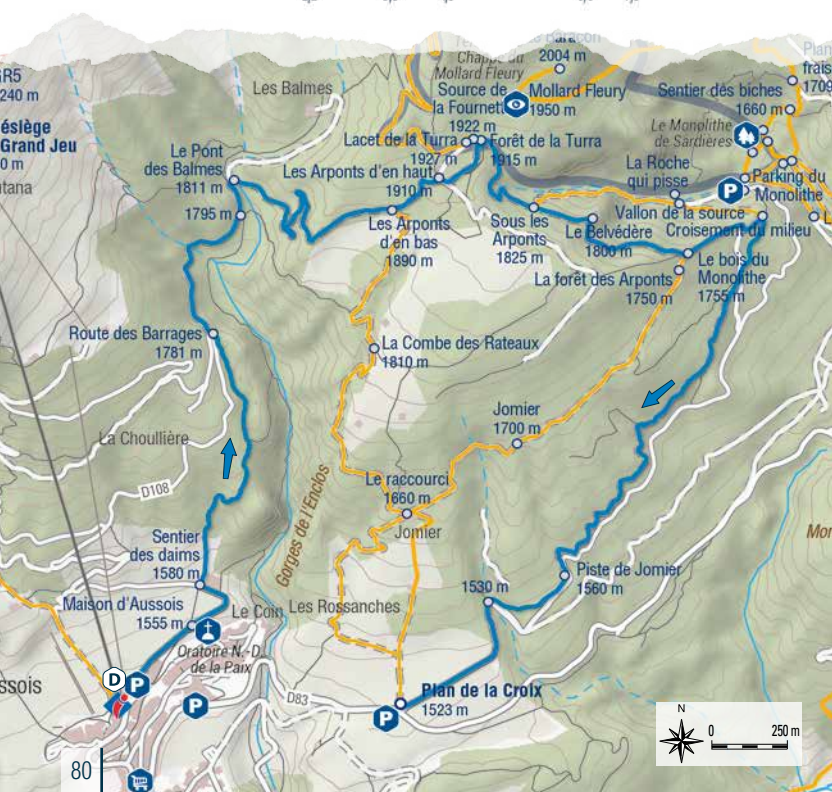
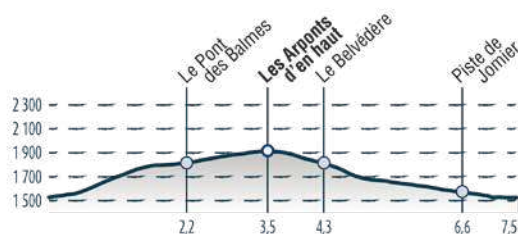
Aussois, Maison d'Aussois.
43bis Rue des Barrages. Parking à proximité.

J'y vais en bus

Ligne S52 : arrêt Aussois - Maison du tourisme



Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Entre forêt et prairies fleuries



Dans la tranquillité des prairies montagnardes, le plaisir des sens sera décuplé. Profitez d'une harmonie parfaite entre un paysage minéral brut et une forêt mélodieuse. Un univers apaisant qui séduira les contemplatifs.



Au fil de la balade

Abordez sans hésiter le sentier sauvage et authentique qui serpente le long des gorges de Saint-Pierre. Les aiguilles de pin qui couvrent le sol étouffent avec douceur le bruit de vos pas. Le murmure de l'eau vous accompagne.

Avec un peu de chance et de patience, le tichodrome échelette apportera une touche particulièrement colorée à votre journée. Quel est donc cet oiseau habitant des parois abruptes ?

La traversée du pont des Balmes sonne l'heure d'une pause silencieuse et contemplative. Le plateau des Arpents n'est plus qu'à quelques centaines de mètres. Imaginez-vous déjà cette vaste prairie florale nichée au sein d'une forêt parfumée d'odeurs de résine. Aurez-vous droit à une visite pleine d'espérance ? De branche en branche ou à la cime des arbres, un écureuil agile pourrait jouer les acrobates. Regardez bien autour de vous !

Votre point culminant à peine dépassé, offrez-vous le luxe de surplomber cet étrange Monolithe, une aiguille de cargneule fière de ses 93 mètres de hauteur. Une figure incontournable du pays...

Mission découverte



Avez-vous déjà eu la chance d'observer le tichodrome échelette ? Un as du déplacement vertical. Les adeptes d'escalade le savent, face à lui, ils ne font pas le poids.

Aussi appelé « oiseau papillon », pas besoin d'être ornithologue pour l'identifier. Ses ailes d'un rouge éclatant, ponctuées de taches blanches, ne laissent place à aucune incertitude.

Le tichodrome échelette - E. Joyeux



6,2 km

230 m

2 h 00

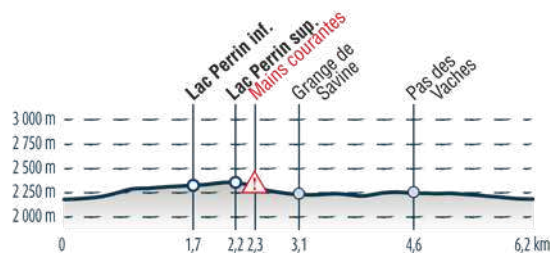
2358 m
2183 m

Accès au départ

Val Cenis Lanslebourg, Col du Petit Mont-Cenis.



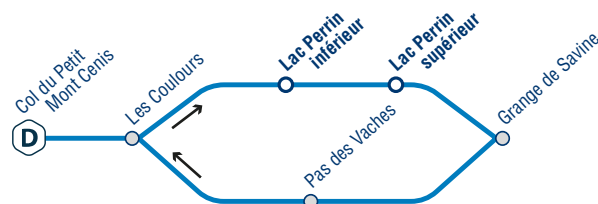
Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Autour des lacs de montagne



Pour une fugue à plus de 2100 mètres d'altitude sous la brise du col du Petit Mont-Cenis, un parcours surplombé par les falaises majestueuses de la pointe de Bellecombe. La promesse d'une immersion réussie dans l'univers des lacs de montagne !

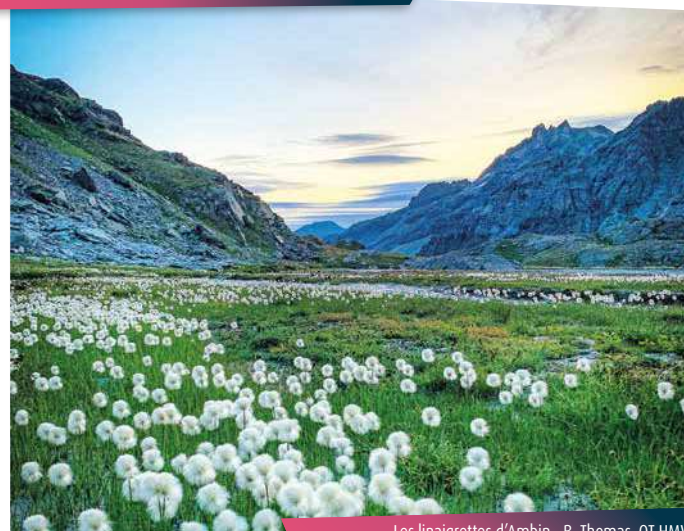


Au fil de la balade

Cette entrée dans le vallon de Savine vous mettra l'eau à la bouche. Prenant sa source aux glaciers de Savine, le ruisseau devient torrent et après un passage remarqué dans tout le vallon, il vous offre ces quelques diamants aux reflets scintillants qui poussent à l'admiration.

Quelle vue dépayssante sur les Dents d'Ambin et la roche d'Étache !

Et que dire de ces fascinants petits pompons blancs si fragiles qui bordent les lacs Perrin, plantés là comme par enchantement ? L'herbe à coton, ou linaigrette des Alpes, si caractéristique des zones humides de montagne, se laisse caresser délicatement par le vent et accapare votre regard émerveillé. Soyeuse et légère, elle mérite une photo, mais pas une cueillette. Quelle douceur au cœur de cet univers minéral !



Les linaigrettes d'Ambin - B. Thomas, OT HMV

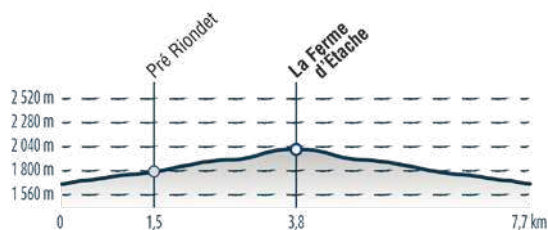


Accès au départ

Val Cenis Bramans, Le Planay.
Depuis Bramans, D100 direction Val d'Ambin jusqu'au parking du Planay.



Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



À l'état sauvage !

Offrez-vous un échantillon de Haute Maurienne Vanoise à l'état sauvage. Ce vallon secret vous enchantera par la variété de ses ambiances. Vous traverserez différents étages montagnards et à chaque fois, un nouveau voyage commencera...



Au fil de la balade

Partis à l'heure à laquelle la rosée laisse encore trainer ses gouttelettes sur le tapis forestier, vous êtes rapidement caressés par les premiers rayons de soleil matinaux.

Sur un sentier qui se faufile progressivement à travers bois, votre pas est rythmé par le son fluide et discret du ruisseau d'Étache. Vous devinez les pieds de fraises des bois et de framboises sauvages. Si la saison le permet, vous improviserez une petite dégustation.

Tant de luxe ne fait pas oublier que vous partagez l'espace avec les troupeaux d'alpages souvent clôturés. Après avoir pris soin de refermer les portillons sur votre passage, vous ressentez soudain la magie des grandes cembraies d'altitude. Penchez-vous de plus près sur les pins cembro. Besoin d'une astuce pour les reconnaître ? Leurs aiguilles vert foncé longues et si douces se regroupent par cinq en petits bouquets.

Oh ! Le grand bec d'Étache surgit déjà au loin. Une pause à la ferme d'Étache, et vous vous dites que cette fois c'est fait... vous avez percé le secret du vallon. Un mariage de terroir et de nature s'ouvre à vous.

Le petit +

Un départ du parking d'Étache permet d'accéder directement à la partie gourmande de la balade.

Un condensé de gastronomie locale pour petits et grands. De juin à octobre, vous pouvez agrémenter vos pique-niques dans le vallon grâce aux fromages en vente directe à la ferme d'Étache.

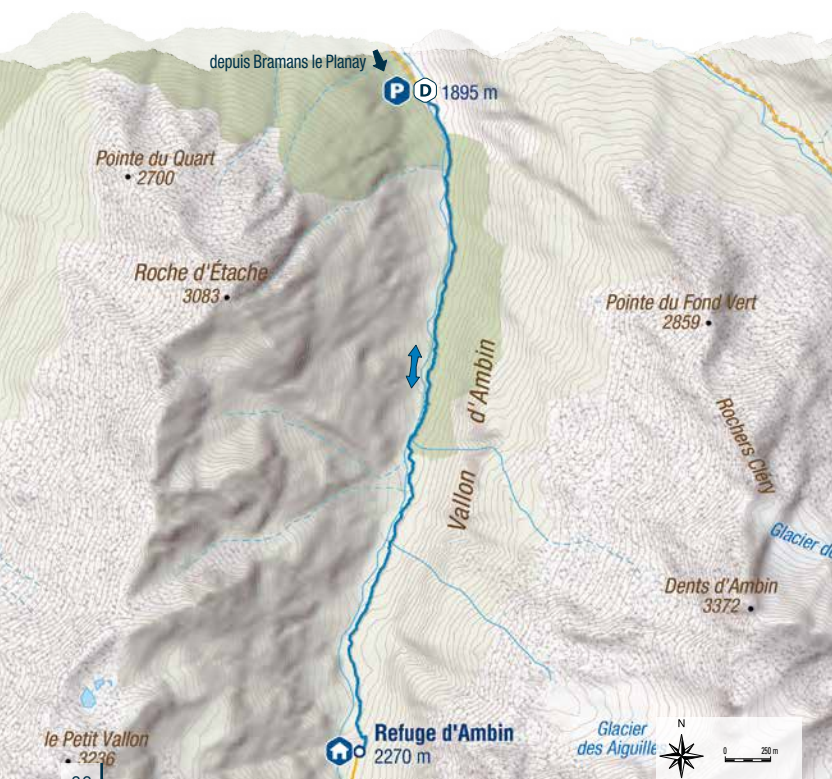
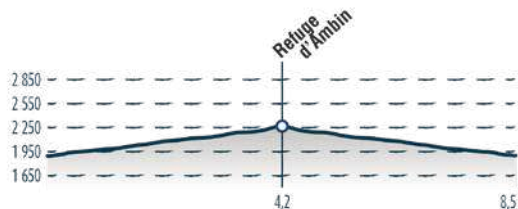


Accès au départ

Val Cenis Bramans, Parking d'Ambin.
Depuis Bramans, D100 direction Val d'Ambin jusqu'au parking terminus de la route.



Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Le sauvage vallon d'Ambin



Un vallon protecteur et secret qui préservera votre tranquillité. Choisissez cet itinéraire pour éviter les sommets et cols très fréquentés. Sous son air inaccessible, ce refuge hospitalier vous ouvre ses portes sans difficulté. Prêt pour un inédit ?



Au fil de la balade

Tel un explorateur de terres vierges, vous pénétrez timidement entre rocher d'Étache et Dents d'Ambin dans ce fond de vallon méconnu des amoureux de nature sauvage. Des rochers inattendus parsemés de-ci de-là sur le chemin témoignent des caprices d'une nature à l'état brut. Mais le torrent reste le maître des lieux et, vasque après vasque, il vous honore de sa plus belle palette de bleu : azur, turquoise, bleu-gris... Le soleil joue à cache-cache avec les nuages passagers, peut-être une nouvelle couleur s'offrirait-elle à vous...

Les marmottes ne s'y trompent pas, à peine sortie du terrier il leur arrive de se prélasser sans se soucier du passage des troupeaux voisins. Les chamois que vous apercevrez peut-être dans les pierriers de la rive gauche partagent aussi cette liberté grisante.

Pour atteindre votre pause goûter bien méritée, la montée au refuge vous promettra une vue riche en émotions au cœur de cet espace sans limites.

Le petit +

Si vous restez sur votre faim, vous pourrez utiliser le tome 2 de ce topo-guide pour aller plus loin. Partez à la recherche du lac d'Ambin et de ses eaux d'une pureté incomparable.

Quelle teinte de bleu rencontrerez-vous cette fois ?



Accès au départ

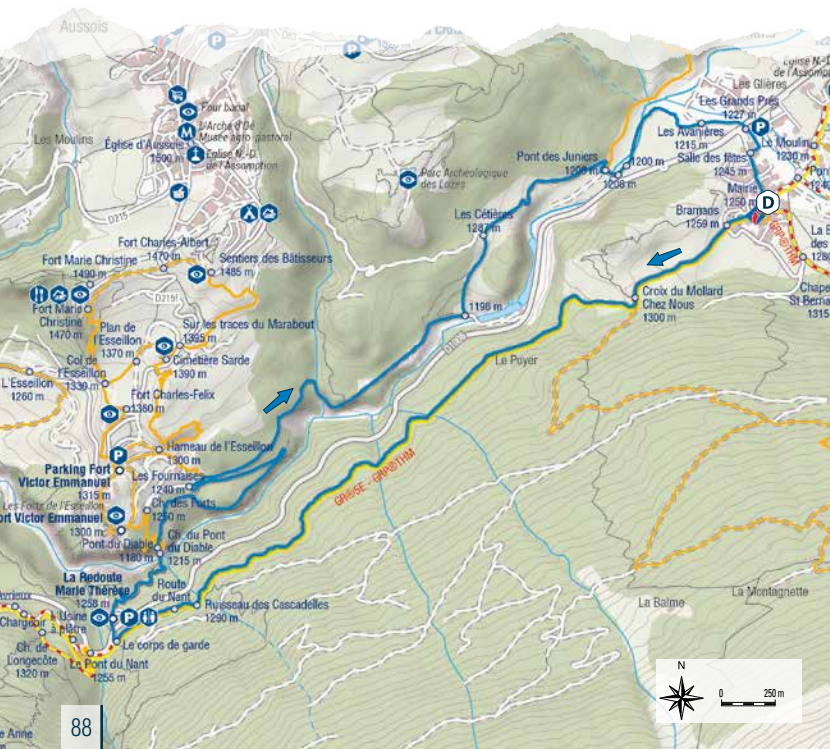
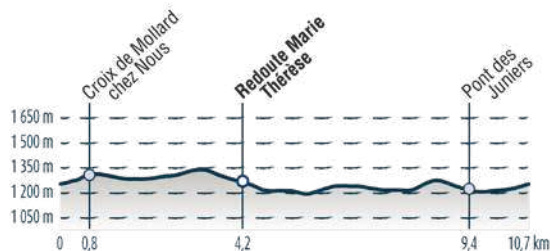
Val Cenis Bramans, Mairie.
5 Rue de Loutraz. Parking à proximité.

J'y vais en bus

Ligne S53 : arrêt Val Cenis Bramans -
Les Glières



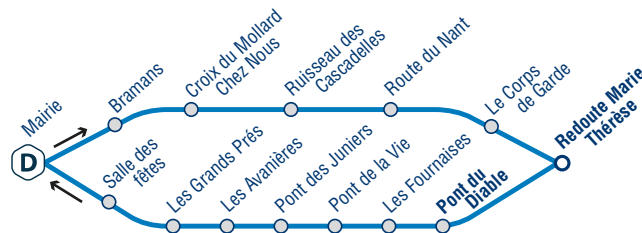
Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



À la conquête des Forts !



Partez à la conquête des forts de l'Esseillon. D'une rive à l'autre de l'Arc vous ferez un saut magique dans le temps. Le temps d'une balade ombragée, retournez-vous sur 200 ans d'histoire locale. La Redoute Marie-Thérèse vous attend imperturbable !



Au fil de la balade

Partis d'un bon pas sur le Chemin du petit bonheur si cher aux bramanais, respirez avidement les odeurs boisées d'épicéas et de pins sylvestres. Sous le regard du pic vert, vous n'entendrez que le bruit de son bec sur les troncs écaillés.

La géante de la vallée se dresse sur son promontoire inébranlable et vous offre en quelques minutes un voyage dans l'histoire militaire de Haute Maurienne Vanoise. Véritable emblème de la vallée, la Redoute Marie-Thérèse se fait l'ambassadrice des cinq forts de l'Esseillon. Impressionnants ? Le mot est faible ! Leur construction a débuté en 1817 pour protéger le royaume de Piémont-Sardaigne d'éventuelles attaques françaises. Massifs, monumentaux, ils tombent en enfilade à l'endroit le plus resserré de la vallée.

Et que dire du Pont du diable aussi sensationnel que sa hauteur au-dessus des gorges est époustouflante ? Mais n'ayez crainte, même les cœurs les plus sensibles l'ont déjà traversé, alors pourquoi pas vous ?

Le petit + pôp !

Nous nous prénommions Marie-Thérèse, Victor-Emmanuel, Charles-Félix, Marie-Christine et Charles-Albert, et nous portons les noms des membres de la famille royale. Nous sommes nés pour protéger notre territoire, mais nous n'avons jamais été attaqués. Nous avons près de 200 ans, et demeurons toujours debout et vaillants.

Pour faire notre connaissance, rendez-vous sur notre descriptif détaillé dans les offices de tourisme.

Le Monolithe par Sentier des Biches



4 km

160 m

1 h 30

1630 m
1500 m

Accès au départ

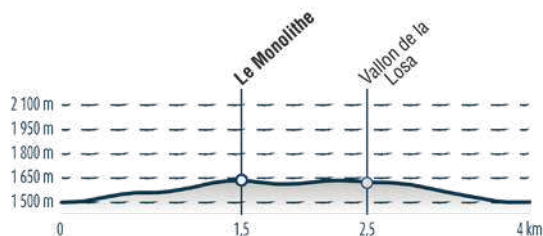
Val Cenis Sollières-Sardières, Sardières.
Rue du Clot. Parking à proximité.

J'y vais en bus

Ligne S52 : arrêt Val Cenis Sardières -
Eglise



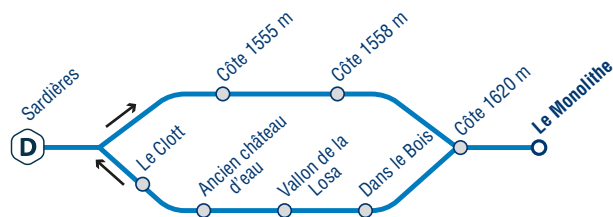
Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Le Monolithe et ses sentiers dérobés



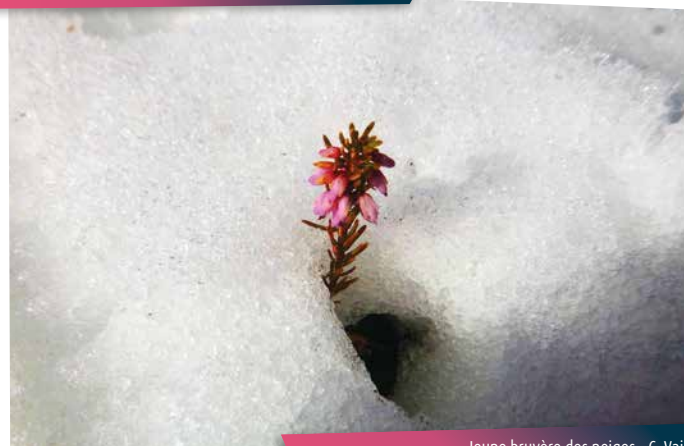
Partez à la conquête d'un géant de 93 mètres qui règne sur la forêt.
Profitez de cet accès méconnu au Monolithe pour savourer la quiétude
d'une balade variée et ombragée.



Au fil de la balade

Lorsque la neige s'efface du domaine nordique de Val Cenis Sardières vous troquez les chaussures de ski de fond contre celles de randonnée. Vous voilà partis dans cette forêt enchantée et clairsemée de pins à crochet. Les écureuils vous escortent discrètement avec leur air amusé.

Approchant l'imposante aiguille calcaire, vous portez votre regard sur un étrange petit arbuste. Erica Carnea, avec son nom digne d'une star de cinéma, vous offre le privilège des espèces protégées du Parc national de la Vanoise. Est-ce bien elle qu'on appelle bruyère des neiges ? Elle est si effrontée qu'elle parvient à pousser avant la fin de l'hiver. Avec ses petites clochettes de couleur, elle est capable de braver le mauvais temps jusqu'à percer le tapis de neige. Quelle trouvaille ! Mais en levant les yeux, attention à ne pas la piétiner, elle est si rare en France !



Jeune bruyère des neiges - C. Vair



6,8 km

500 m

2 h 45

1987 m
1500 m

Accès au départ

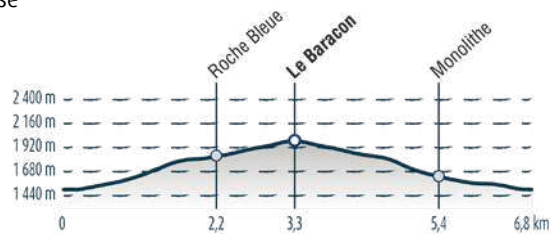
Val Cenis Sollières-Sardières, Sardières.
Rue du Clot.

J'y vais en bus

Ligne S52 : arrêt Val Cenis Sardières -
Eglise



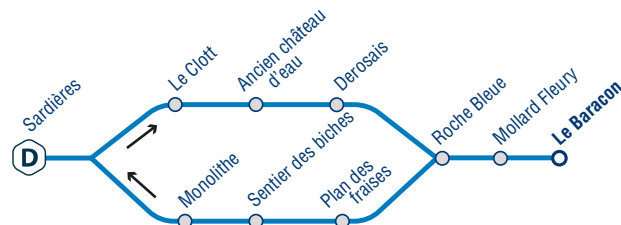
Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



L'ancêtre des télécom'



Remontez jusqu'en 1800 et suivez les traces d'un formidable outil de communication précurseur. Comment les messages circulaient-ils à travers l'Empire de Napoléon ? L'ingénieux réseau de télégraphes Chappe est une prouesse technique exhumée du passé.

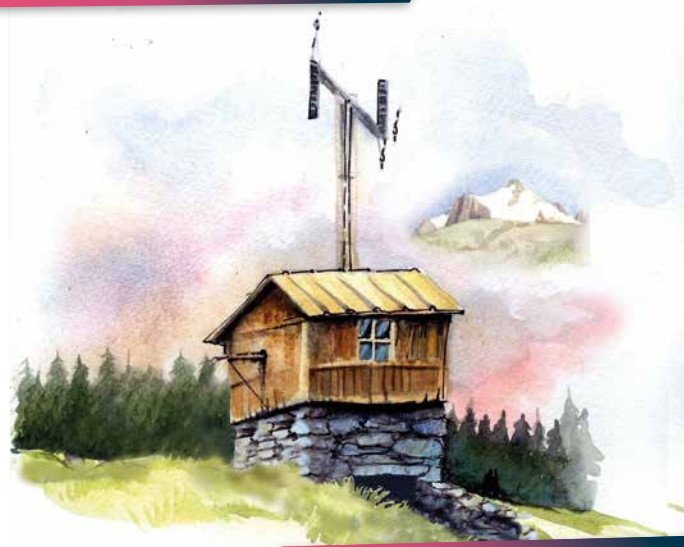


Au fil de la balade

Ils sont trois en Maurienne et chaque poste porte un nom bien à lui.

Lors de cette balade insolite, vous approchez le monolithe, ce géant de calcaire emblématique. Visualisez des cabanes postées tous les 10 kilomètres entre Paris et Venise. Au cœur de cette forêt enchantée et clairsemée de pins à crochet, imaginez les échanges de signaux visuels entre le Mollard Fleury de Sardières, le Courberon d'Avrieux et le Plan de l'Ours de Saint-André.

Pour mieux comprendre ce système ingénieux, vous n'hésitez pas à vous rendre sur les deux autres sites très accessibles pour petits et grands. Envie d'en savoir plus sur ce patrimoine insolite et typique ? Bénéficiez de visites hebdomadaires en été. Un dépliant est disponible dans les offices de tourisme.



Télégraphe Chappe - X. Lett



3,3 km



210 m



1 h 15

2260 m
2057 m

Accès au départ

Val Cenis Termignon, Le Coëtet.
Depuis Termignon, D126 jusqu'au parking
du Coëtet.

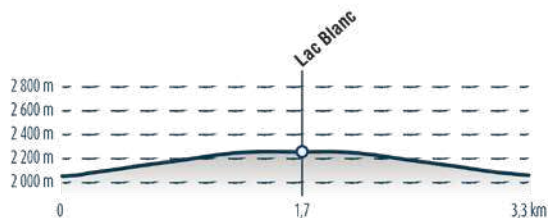


Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée

J'y vais en bus

Ligne 2 : arrêt Le Coëtet

Correspondance possible avec S52 ou S53 à Val Cenis Termignon.



Le miroir de la Vanoise



Dans l'herbe fleurie de l'alpage, montagnes et glaciers de la Vanoise ont posé un miroir. Ils y admirent leur reflet, orné des paillettes d'or scintillantes offertes par le soleil jouant dans l'eau. Vous êtes au lac Blanc !



Au fil de la balade

Pour échapper à la foule qui arpente avidement le sentier principal, vous faites partie des privilégiés qui rencontreront Saint-Antoine par trois fois lors de votre courte montée depuis le parking du Coëtet. Vous le trouverez niché dans un oratoire ou dans l'anfractuosité du rocher. Vous le reconnaîtrez à sa croix en forme de T et à sa cloche.

Quelques beaux chalets se trouveront également sur la route, ainsi que la chapelle Sainte-Marguerite, protectrice des alpages et des femmes enceintes. Les chants des oiseaux dans un rythme joyeux, et le sifflement strident des marmottes donnent à la marche un fond sonore, agrémenté du roulement régulier des cailloux sous les pieds.

Les yeux en l'air, vers la Dent Parrachée et les glaciers de la Vanoise, le panorama est sublime ! Assis sur la berge, contemplez les sommets qui viennent se mirer dans les eaux limpides de ce lac glaciaire.

Le petit +

Vous êtes tenté par un retour sur Bellecombe en empruntant la variante la plus classique ?

Vous pouvez alors composer votre boucle sur mesure et profiter du secteur sous toutes ses coutures.



Accès au départ

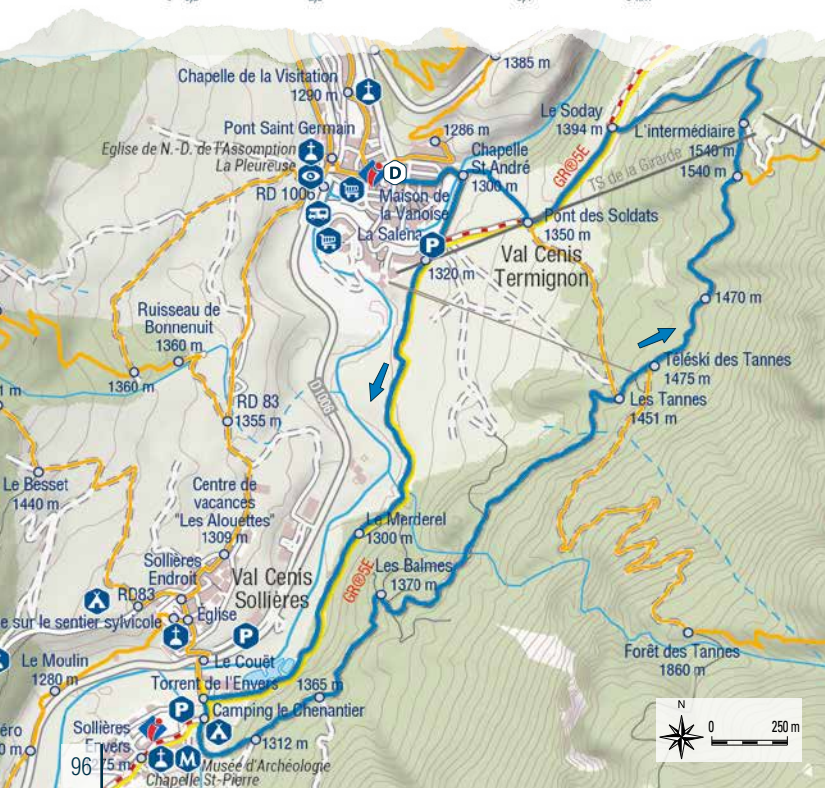
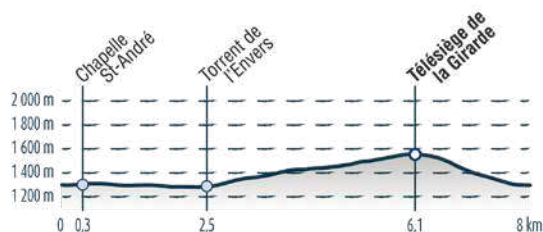
Val Cenis Termignon, Maison de la Vanoise.

J'y vais en bus

Ligne S52 ou S53 : arrêt Val Cenis Termignon-Maison de la Vanoise



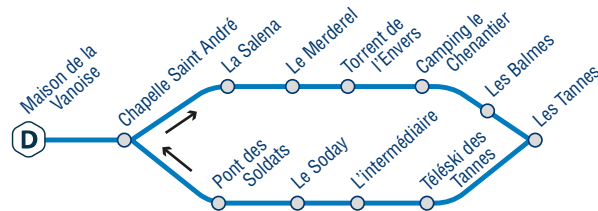
Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Rencontre avec la préhistoire



Sur un versant Nord ombragé, partez à la rencontre des hommes de la préhistoire. Entre Chemin du petit bonheur et grotte néolithique, vous ne manquerez pas de diversité sur cette randonnée aux richesses inattendues.



Au fil de la balade

La paisible rive gauche de l'Arc vous permet d'emprunter fièrement le Chemin du petit bonheur. Véritable attraction de la Haute Maurienne Vanoise, il vous sera bien agréable en de nombreuses circonstances. Aujourd'hui, il vous mène jusqu'aux lacs du Muleney où les eaux bleu caraïbes fascinent les promeneurs.

Et quelle est cette grotte visible pendant votre pause au belvédère des Balmes ? Une cavité secrète qui a servi de bergerie pour nos ancêtres du néolithique. Comment vivaient-ils à l'époque ? En un clin d'œil, vous voilà projetés des milliers d'années en arrière, à l'âge de la « pierre nouvelle » qui a vu apparaître l'élevage dans nos montagnes.

Si vous avez la chance de parcourir ce sentier au printemps, une richesse supplémentaire vous attendra à chaque fonte des neiges. Savourez votre passage privilégié à la cascade du Merderel qui s'assèche dès l'été revenu.



Cascade du Merderel - C. Vair



12,5 km



210 m



3 h 45

2352 m
2162 m

Accès au départ

Val Cenis Termignon, Plume Fine.
Termignon ou du parking de Bellecombe >
navette jusqu'à Plume Fine.



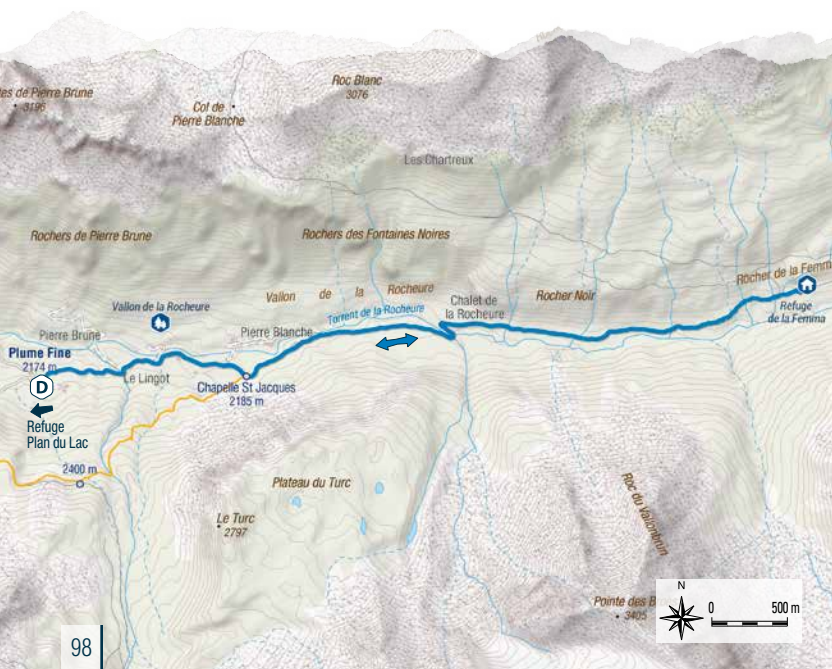
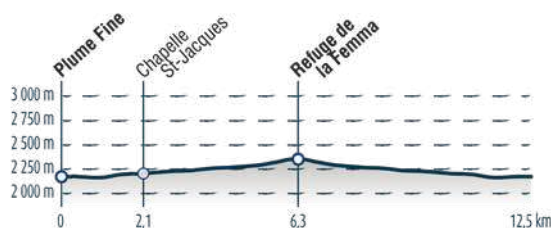
Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée

J'y vais en bus

Ligne 2 : arrêt Val Cenis Termignon - Plume Fine

Correspondance possible avec S52 ou S53 à Val Cenis Termignon.

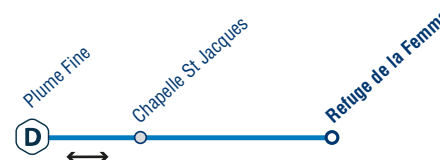
Navette payante juillet - août entre Plan du lac et Plume fine.



Le bout du monde



Le cœur léger après avoir franchi la porte du Parc national de la Vanoise, jouez avec le torrent de la Rocheure qui vous accompagne tout au long de votre sortie. Tantôt rive gauche, tantôt rive droite, direction « le bout du monde » !



Au fil de la balade

Quelle aubaine en été de profiter d'un bus qui vous dépose à votre point de départ !

Pour les plus sportifs, le passage par le refuge de Plan du Lac au départ de Bellecombe permet une bonne mise en jambe. Face à tous ces glaciers qui ont fait rêver tant d'alpinistes chevronnés, vous avalez les kilomètres avec facilité.

Prêtez attention à ces pierriers surdimensionnés qui abritent chamois et bouquetins. Mais quelle est cette petite ombre noire dans le ciel ? Le gypaète vous observe peut-être du haut d'un thermique d'air chaud ou d'un de ses nichoirs préférés ? Espèce très rare en Haute Maurienne Vanoise, elle vous réservera peut-être une photo... Dressée avec autorité devant son terrier, la marmotte sentinelle annonce votre arrivée.

Arrivés au refuge, votre envie d'aventure se réveille : la prochaine fois c'est sûr, vous y passerez la nuit... Mais pour l'heure, pourquoi ne pas y commander un kéfir maison pour vous désaltérer ?

La vie d'ici

Le kéfir est une boisson venant du Caucase. Elle s'obtient grâce à la fermentation de grains de kéfir, un levain naturel, dans le lait ou dans le jus de fruits.

Cette potion n'est pas magique, mais elle est réputée pour ses vertus probiotiques et digestives. Servie fraîche et légèrement gazeuse, elle vous désaltère après vos balades en altitude.

Le Chemin de la Pyramide



2 km

100 m

0 h 45

2100 m
1991 m

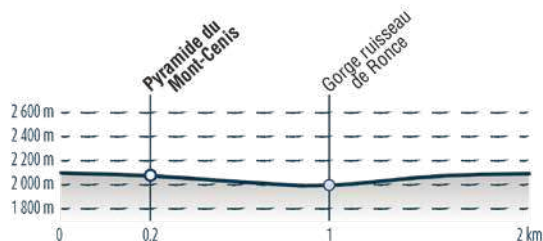


Accès au départ

Col du Mont Cenis, Plan des Fontainettes.
Du Col du Mont-Cenis, RD1006 jusqu'au
Plan des Fontainettes. Parkings à
proximité.



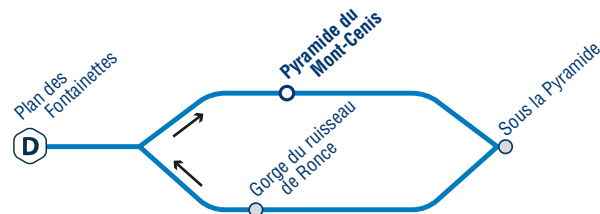
Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Quelle curieuse Pyramide !



Une promenade pas comme les autres, pour rêver à ciel ouvert. D'une église insolite à un jardin typique, en passant par des fortifications de tous âges, vous aurez le choix du roi ! Et bien sûr, l'émblématique lac de Mont-Cenis couronne le spectacle.



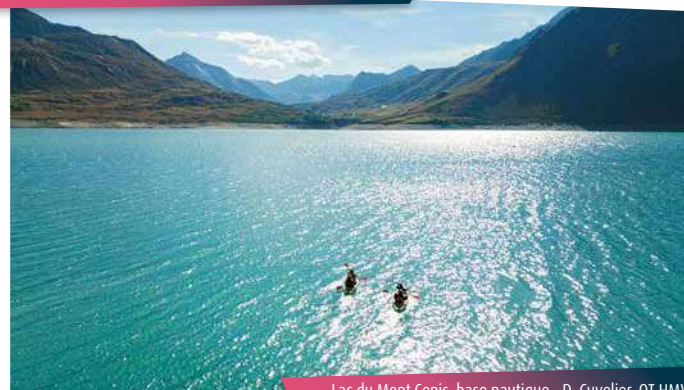
Au fil de la balade

Le sac à dos à peine épaulé, vous êtes attiré par cette première curiosité imposante. Un prieuré dans une Pyramide ? Il n'a pas son pareil en Haute Maurienne Vanoise. Son musée vous invite à découvrir l'histoire du col de Mont-Cenis, lieu de passage mythique entre France et Italie.

Dans le jardin alpin, plus de 250 espèces de fleurs et de plantes font le bonheur des abeilles butinant leur festin. Que d'odeurs et de couleurs mélangées pour célébrer l'été !

En toile de fond, le lac aux couleurs de méditerranée scintille de mille feux et vous incite à une pause contemplative. Les troupeaux de vaches Tarines paissent calmement l'herbe tendre. Un gage de saveur pour le Beaufort AOP et le bleu de Bonneval que vous trouverez dans les fermes d'alpages environnantes.

Accompagnés par la brise qui passe au col du Mont-Cenis, poursuivez votre exploration. Toutes ces fortifications témoignent de la richesse historique frontalière. Pour vous ramener dans le présent, vous prendrez bien un bon repas dans l'un des restaurants du Plan des Fontainettes ?



Lac du Mont Cenis, base nautique - D. Cuvelier, OT HMV

Les bords du Lac du Mont Cenis



Accès au départ

Val Cenis, Molin.

Du Col du Mont-Cenis, RD1006 puis route sur la droite, peu avant le Plan des Fontainettes, jusqu'au parking.



Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Au plus près du Lac



Le pied sûr et le cœur bien accroché seront les ingrédients nécessaires pour profiter pleinement du passage à sensations qui pimente le parcours. Prêts pour un petit crapahut sur ce site incontournable ?



Au fil de la balade

Vous serez éblouis par le scintillement des eaux bleutées du printemps à l'automne.

Des accents chantants, tout droit venus de l'Italie voisine, résonnent à vos oreilles et donnent à cette balade un ton exotique. Vous progressez à votre rythme avec vigilance en sentant rouler quelques pierres sous vos semelles. Franchir un passage délicat équipé d'une main courante sera votre défi du jour. Sur le chemin du retour, cela vous promet la sensation d'un plongeon imaginaire dans le grand bleu.

Traversé depuis le Moyen-âge par de nombreux commerçants, le col du Mont-Cenis vous réserve ses plus belles histoires au musée de la Pyramide. À 2000m d'altitude cohabitent agriculture, patrimoine militaire, hydroélectricité, activités aquatiques et farniente.

En été, c'est le paradis des vaches laitières Tarines et Abondances. Soignées passionnément par leurs éleveurs, elles vous offrent un Beaufort d'été et un Bleu de Bonneval d'exception. Un petit détour par les fermes d'alpages situées aux abords du lac et vous voilà parés pour une dégustation à ne pas manquer.

La vie d'ici



Vous vous délectez d'un Beaufort AOP ? Saviez-vous qu'il répond à des critères très exigeants ? Sans aucun ferment industriel, les quantités de lait sont variables selon la saison et l'alpage. Benoît vous livre son secret : « Il faut toujours s'adapter à ce que la nature nous donne. Le produit avant tout ! C'est ça le métier d'agriculteur en montagne. »

Dégustation Beaufort et Bleu de Termignon - M. Challe



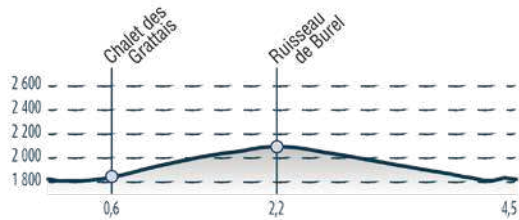
Accès au départ

Val-Cenis - Lanslevillard, Parking des Grattais.

À la sortie du village, poursuivre la D902 jusqu'au Pré Clos, puis la piste gravillonnée jusqu'au parking.



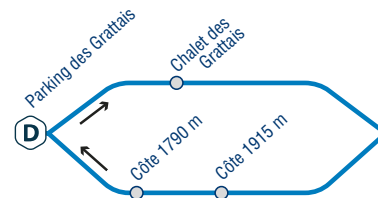
Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Pour jouer en adret



Prenez de la hauteur sous le Refuge de Vallonbrun. Ce parcours mixte habilement montée exigeante, points de vue panoramiques, alpages vert tendre et descente joueuse. Les trailers confirmés se régaleront sur ce profil dynamique.



Au fil de la balade

Le premier kilomètre de piste carrossable vous laisse le temps d'une mise en route à votre rythme. Sur le chemin historique à travers les alpages, imaginez la montée des bergers d'antan.

Le son des troupeaux souvent présents vous rappelle la place de l'agriculture de montagne sur cet espace partagé. Les prës ensoleillés vous incitent à une pause contemplative. Quelle vue sur le massif du Mont Cenis. La Lombarde y transporte souvent ses nuages depuis l'Italie. Regardez comme le Signal du Petit Mont Cenis et le Col, si apprécié des cyclistes, peuvent rapidement s'emmitoufler dans leur écharpe de cumulus.

Sur votre adret abrité, traversez le torrent de Burel pour un instant fraîcheur. Avant la descente sinueuse à travers les pins sylvestres, une sensation de liberté vous anime.

À 2000 m d'altitude, les sifflements des marmottes attirent votre oreille. Gardez le pas souple dans la descente. Plus de 20 lacets coupent la pente sur un sentier tapis d'aiguilles de pins.

Le petit +

Vous avez le choix des départs pour cette sortie qui pourra être rallongée par la boucle de l'Adroit sur sa partie basse (itinéraire n° 72). Après le passage à gué du Burel, qui vous vaudra quelques pas dans l'eau du torrent, vous avez la possibilité de prolonger le plaisir en montant au refuge de Vallonbrun.



Accès au départ

Val Cenis - Lanslevillard, Office de tourisme.

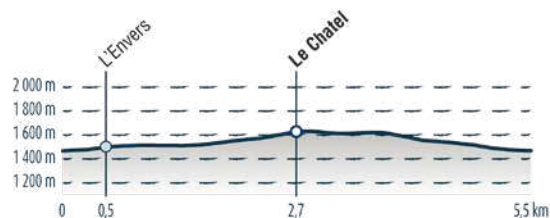
J'y vais en bus

Ligne S53 : arrêt Val Cenis Lanslevillard - Office du tourisme

Correspondance possible avec S52 à Val Cenis Lanslebourg.

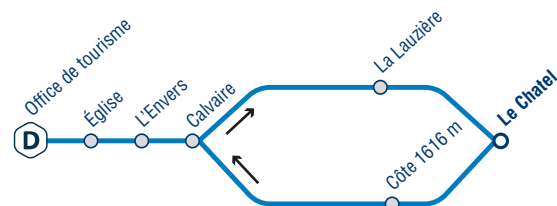


Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Petits bonheurs en famille

Proposez aux enfants cette version écourtée du Chemin des gardes. Profitez en famille de ces petits bonheurs qui agrémenteront votre balade. Apercevoir le rocher des Sarrazins suscitera peut-être des envies d'escalade et d'aventures verticales ?



Au fil de la balade

Quoi de plus reposant qu'une sieste sur un solarium géant ? Trop envie d'un goûter ? Alors installez-vous à cette table de banquet trouvée au hasard du Chemin du petit bonheur.

La suite de votre balade inspirera sans nul doute les plus téméraires. Le bureau des guides de Val Cenis pourra d'ailleurs vous assurer un encadrement adapté pour cultiver votre art de la grimpe en toute sécurité.

L'heure du retour à Val Cenis Lanslevillard a sonné. Dans l'intimité du ruisseau des Drayes d'en haut l'eau roucoule avec les mousses. Cette enjambée agile devient vite un instant de fraîcheur. En avant pour la descente vers le village !

La vie d'ici

Connaissez-vous Landry, un habitant de Lanslevillard qui travaillait dans les mines de Maurienne ?

La légende raconte qu'au fil du temps il a constitué un trésor de 9 pièces d'or venant de différentes époques de la vallée. Nombreux sont ceux qui les ont cherchées sur la boucle des Sarrazins.



7 km

270 m

2 h 15

1733 m
1466 m

Accès au départ

Val Cenis - Lanslevillard, Office de tourisme.

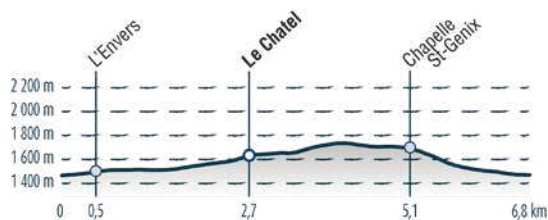
J'y vais en bus

Ligne S53 : arrêt Val Cenis Lanslevillard -
Office du tourisme

Correspondance possible avec S52 à Val Cenis Lanslebourg.



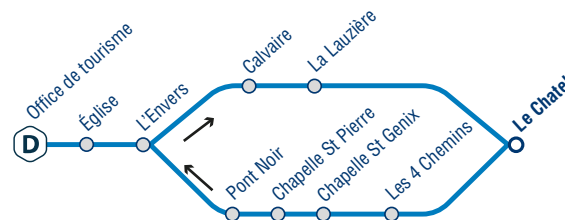
Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Le circuit aux 12 chapelles



Empruntez à la nature des moments de petits bonheurs pour oublier le quotidien. Douze chapelles vont faire vibrer tous vos sens. Le mariage subtil du baroque et de la forêt donne un ton poétique à cette balade aux richesses insoupçonnées.



Au fil de la balade

Alors que certains se prélasseront sur un solarium, d'autres choisiront peut-être une ambiance de banquet pour savourer en famille un pique-nique campagnard.

Le chemin du petit bonheur, comme à son habitude, vous permet d'arrêter le temps paisiblement. Mais c'est sans compter une pause à la chapelle Saint-Étienne qui vous invitera à un moment de sérénité. Soudain, la forêt se déploie et vous enveloppe progressivement de son ombrage. Les odeurs suaves de résine marquent le début d'une seconde étape. Les églises et chapelles baroques se succèdent, mêlant sobriété extérieure et riches décors intérieurs.

Dans l'intimité du ruisseau des Drayes d'en haut, l'eau roucoule avec les mousses. Les pistes de ski ne sont jamais bien loin. Elles ont laissé place aux troupeaux de vaches laitières qui colorent les pentes herbeuses de la station. En les observant paître goulûment vous imaginez déjà une dégustation de beaufort d'été si doux et fruité.

Le petit +

La Fondation FACIM organise des visites guidées tout au long de l'année pendant les périodes scolaires, dont des visites sensorielles, organisées à partir de quatre inscrits.

Renseignements dans les Offices de Tourisme.

À l'entrée de chaque église ou chapelle, des fiches de visite ludiques sont mises gratuitement à votre disposition.



Accès au départ

Val Cenis - Lanslevillard, Office de tourisme.

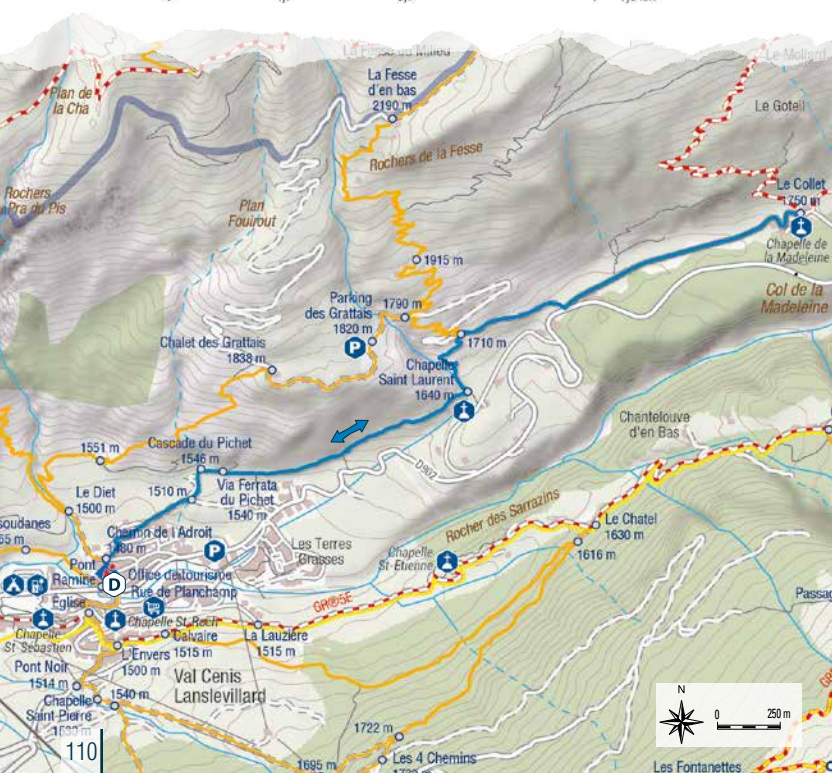
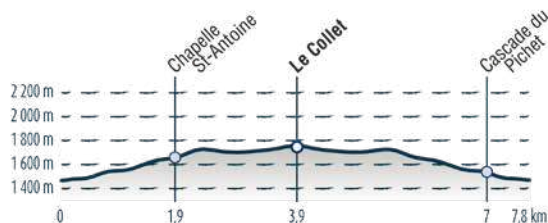
J'y vais en bus

Ligne S53 : arrêt Val Cenis Lanslevillard - Office du tourisme

Correspondance possible avec S52 à Val Cenis Lanslebourg.



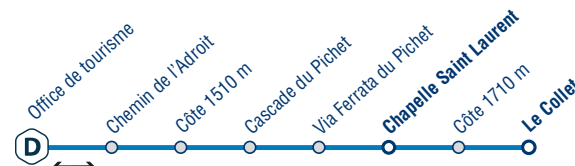
Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée



Promenade en versant sud



Sur un des versants les plus ensoleillés de la vallée, promenez-vous paisiblement au pied des contreforts de Vallonbrun. Une promenade bucolique à travers sous-bois et prairies à la rencontre d'une chapelle de caractère et des surprises de la nature.



Au fil de la balade

Le hameau du Collet vous attend au loin et clôturera votre traversée. Cet aller-retour vous permettra de profiter d'un soleil généreux qui vous réchauffera sous tous les angles du printemps à l'automne. Un chemin d'adret qui vous séduira par ses richesses secrètes. À la mi-parcours, la chapelle Saint-Laurent si coquette vous fait découvrir une histoire insoupçonnée.

Poursuivez votre balade, attirés par les cris des marmottes vigilantes qui vous ont déjà remarqués. Le petit vallon du Collet est un de leur royaume et vous ne manquerez rien de leurs habitudes si vous y passez discrètement.

Mais quels sont ces petits casques de couleurs accrochés au-dessus de votre tête ? Ce chemin mène décidément à tous les plaisirs de la montagne ! Les amateurs de via ferrata ne vous contrediront pas. Ces falaises sont aussi un paradis pour le gypaète qui vole souvent par là.



Chapelle Saint-Laurent - R. Bernard



8 km

290 m

2 h 45

1985 m
1714 m

Accès au départ

Bessans, Mairie.

Place de la Mairie. Parking à proximité.

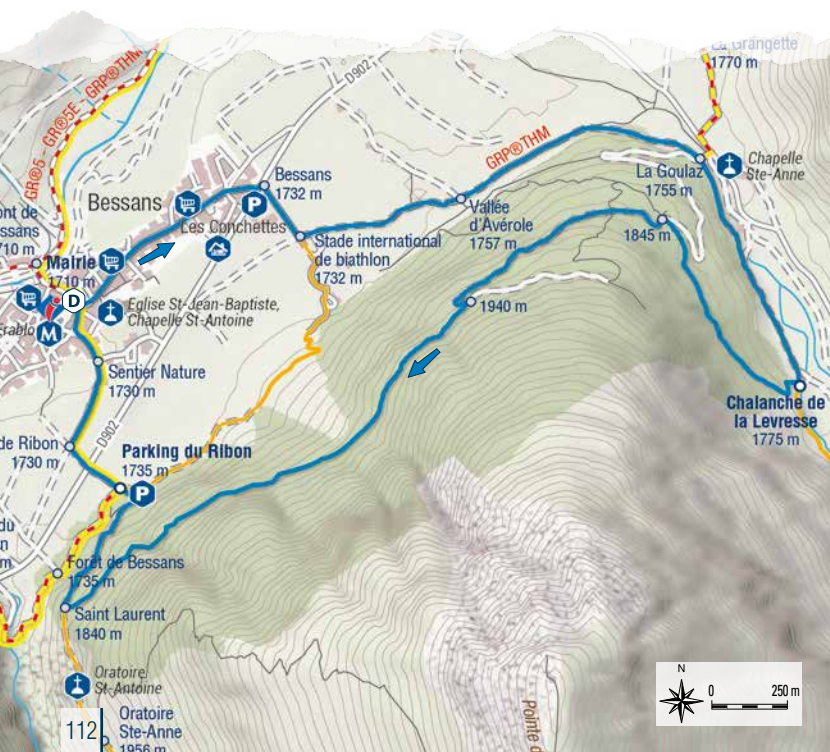
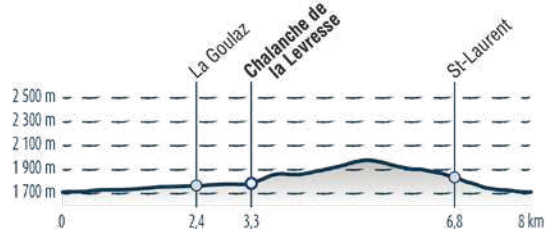
J'y vais en bus

Ligne S53 : arrêt Bessans - Mairie

Correspondance possible avec S52 à Val Cenis Lanslebourg.



Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Promenade fraîcheur



Venez respirer profondément sur un parcours ombragé habillé de mélèzes. En surplomb de la plaine bessanaise, il n'est pas rare d'aller y prendre le frais. Posez un regard intrigué sur le site international de biathlon puis en route pour la forêt !



Au fil de la balade

Cette balade vous fera découvrir une partie du domaine de ski nordique si attractif en plein hiver. Les meilleurs biathlètes mondiaux se défient sur ce site toute l'année, mais... assez rêvé !

*Abadez-vous pour retrouver le généreux torrent d'Avérole. Sa rive gauche vous guidera pour une brève incursion dans le vallon du même nom. Au détour du chemin, le temps jadis vous rattrape au hameau de la Goulaz si bien restauré.

Mais quelle surprise au loin ! Quel est ce majestueux glacier que vous apercevez ? Sa Majesté Charbonnel règne silencieusement du haut de ses 3752 mètres.

À peine aperçue, elle vous laisse déjà repartir le souffle un peu plus court sur ce versant parfois irrégulier. Au printemps, les mélèzes s'y parent d'un rose intense sous vos yeux ébahis. Leurs nouveaux cônes fleurissent en un temps record, car ce résineux est le seul à se renouveler intégralement chaque année. C'est un travail titanesque pour lui à la belle saison !

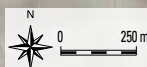
Les mots de chez nous



*En patois savoyard, s'abader veut dire : se mettre en train, se remuer, s'en aller.

Lorsque vous sortez de votre lit le matin, vous vous abadez aussi.

Hameau de la Goulaz - B. Filliol, OT HMV





Accès au départ

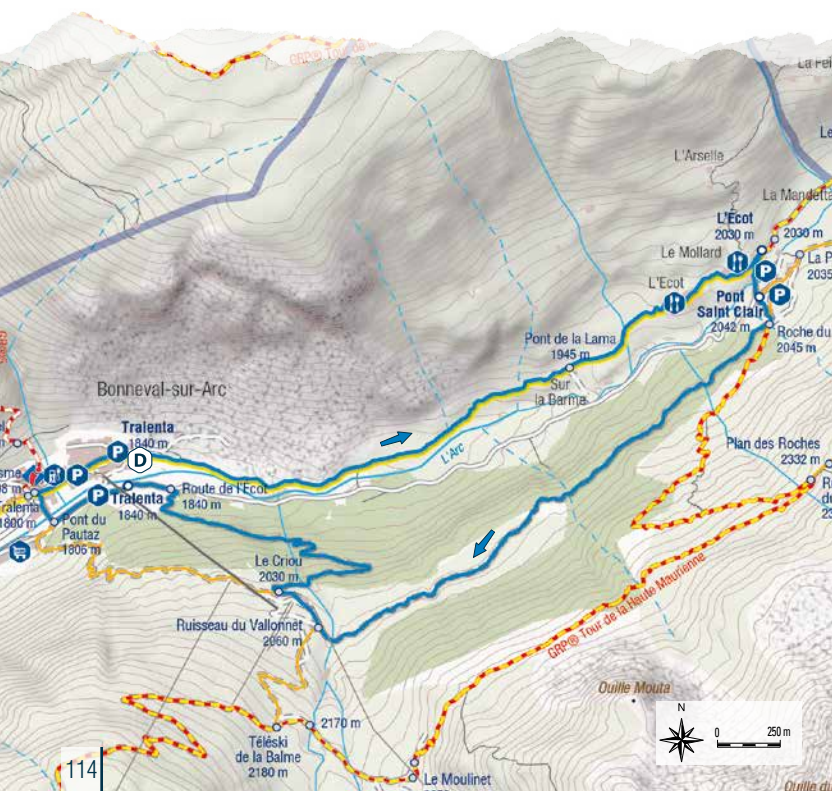
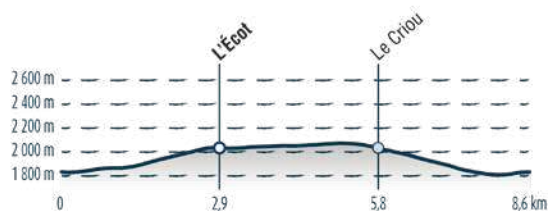
Bonneval-sur-Arc, Parking de Tralenta.
Route de Tralenta.

J'y vais en bus

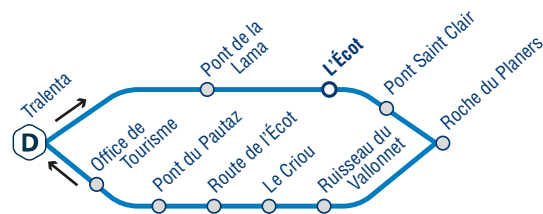
Ligne S53 : arrêt Bonneval-sur-Arc



Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée



Niché en surplomb des gorges de l'Arc, le hameau de l'Écot vous appelle. Au Pays de Belle et Sébastien, que reste-t-il de l'habitat montagnard traditionnel ? Allons voir de plus près... Un décor de film grandeur nature !



Au fil de la balade

Une rando sac au dos pour petits et grands qui aiment rêver. La montée régulière depuis Bonneval mérite d'être bien chaussé pour flâner sur ce chemin sans difficulté.

Accompagnés par l'odeur sucrée des fleurs des champs et la brise venant d'Italie, vous atteignez le hameau traditionnel avec cette sensation de remonter le temps. En quelques pas au cœur des ruelles encore si bien conservées, vous voilà plongés en 1960, date à laquelle les chalets étaient encore habités toute l'année.

Après un passage à la chapelle Sainte-Marguerite, vous avez envie d'une vue plongeante sur votre découverte du jour ? Rien de tel qu'un retour en balcon par le refuge du Criou après une pause au Pont Saint Clair.

Vous rentrez à Bonneval avec la sensation que quelqu'un vous a raconté une belle histoire aujourd'hui.



Habitat de montagne à l'Écot - B. Filliol, OT HMV



Randos douceur

Promenades découverte

- 53 Les Essarts • Valfréjus 
- 54 Le Sentier de l'art • La Norma
- 55 Sur les traces des Marabouts • Aussois 
- 56 Sentier sylvicole • Val Cenis Sollières



Accès au départ

Valfréjus, Maison du Thabor.
Rue des Bettets. Parking à proximité.

J'y vais en bus

Ligne 1 : arrêt Valfréjus - Office de tourisme

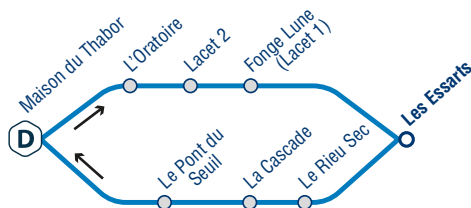


Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée

La fraîcheur à l'état nature



Un sentier plein de fraîcheur entre forêt et torrent sur fond de patrimoine. Traversez l'ancien hameau du Charmaix au cours d'une balade jalonnée par des panneaux pédagogiques à lire sans hésiter.



Au fil de la balade

Prenez le temps de parcourir les kilomètres sans négliger les pauses boisson. Avalez 380 mètres de dénivelé au gré des découvertes et des bruits de la forêt. Un arrêt à Notre-Dame du Charmaix procurera ce supplément d'âme à votre pause goûter. Elle est comme suspendue à la falaise. À l'intérieur de cet édifice insolite, observez les décors, les peintures et cette statue d'une vierge à l'enfant tout en noir et blanc.

Le petit +

Il était une fois une vierge à l'enfant, qui ne voulait pas qu'on la dérange. Depuis des temps immémoriaux, elle apportait aux femmes fertilité et protection. On venait de loin la vénérer, dans cet endroit reculé, escarpé et avalancheux. Elle se nichait au fond d'une grotte au lieu-dit du Charmaix... Et pour en savoir plus sur ce personnage, vous trouverez son histoire complète dans les offices de tourisme.



Accès au départ

La Norma, base de loisirs des Avenièrès.
Chemin des Tufs. Parking à proximité.

J'y vais en bus

Ligne 1 : arrêt La Norma - Rond-point



Scannez
et suivez
le parcours
avec votre
appli préférée

Des sculptures insolites



Rendez visite aux sculptures monumentales qui vous accueillent fièrement à la Norma. Offrez-vous un subtil cocktail de patrimoine local et découvrez le mélange des arts contemporains et baroques sur marbre de Savoie.



Au fil de la balade

L'idée d'un safari imaginaire vous incite à entamer la première grimpe en forêt. Rapidement éloignés de la route, vous avancez de rencontre en rencontre. Toutes de blanc vêtues, les statues qui ornent votre chemin semblent vous souhaiter une à une la bienvenue. Portés par l'odeur des épicéas qui libèrent leur résine, direction les Avenièrès et sa bulle de fraîcheur !



Sur le sentier des arts - M-F Rigolet, CCHMV



Accès au départ

Aussois, Fort Marie-Christine.
Depuis Aussois, RD215f jusqu'au parking du Fort.



Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée

Entre nature et patrimoine



Partez à la découverte des pelouses steppiques habitées par l'herbe folle appelée « marabout ». Une promenade pédagogique pour petits et grands curieux de leur environnement. Un sentier nature qui fait aussi bon ménage avec les forts de l'Esseillon.



Au fil de la balade

Remontez le fil de l'histoire tout en suivant un sentier nature plein d'enseignements. Quel programme excitant ! Vous allez traverser deux forts militaires aux noms mémorables, un cimetière Sarde qui n'a pas souffert de son âge. Regardez autour de vous à votre rythme. La lecture est de mise sur ce sentier aménagé pour tous les âges.

Le petit + pôp !

Nous nous prénommons Marie-Thérèse, Victor-Emmanuel, Charles-Félix, Marie-Christine et Charles-Albert, et nous portons les noms des membres de la famille royale. Nous sommes nés pour protéger notre territoire, mais nous n'avons jamais été attaqués. Nous avons près de 200 ans, et demeurons toujours debout et vaillants. Pour faire notre connaissance, un descriptif détaillé est disponible dans les offices de tourisme.



Accès au départ

Val Cenis Sollières, Église de Sollières l'Endroit.
Route de l'Église



Scannez et suivez le parcours avec votre appli préférée

J'y vais en bus

Ligne S52 : arrêt Val Cenis Sollières - Mairie.

Promenade boisée



Promenons-nous dans les bois... Une balade forestière entre Sollières et Sardières pour découvrir différentes essences endémiques. Goûtez à ce concentré forestier au cœur de la vallée.



Au fil de la balade

L'ombre domine en matinée et les odeurs de résine se mêlent à celles des arbres coupés. Sous les pins à crochets, pins sylvestres et mélèzes, pénétrez dans l'univers des forestiers et bûcherons. Suivez les panneaux pédagogiques, tendez l'oreille et écarquillez les yeux. Peut-être rencontrerez-vous les animaux indiqués...

Dans tous les cas, profitez de cette immersion oxygénante dans les bois.

Gestion durable

Pour éviter de fragiliser la forêt et l'empêcher de vieillir, les forestiers opérant dans les forêts publiques de Haute Maurienne Vanoise prélèvent uniquement les arbres qui peuvent être coupés ; ni trop, ni pas assez. Ils exploitent ce qu'on appelle l'accroissement forestier. Ces coupes de bois sont encadrées dans un plan de gestion de la forêt, gage d'une gestion durable.

A series of horizontal dashed lines for writing, set against a background of light gray topographic contour lines.



Le réveil de la marmotte - B. Filliol, OT HMV



Haute Maurienne Vanoise

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

haute-maurienne-vanoise.com

+33 (0)4 79 05 99 06

Secours en montagne

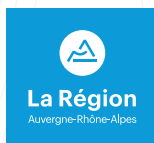


112

Merci !

Robert BERNARD, Marie-Annick BLONDON, Natacha BOIS, Jean-Paul BONATO, Corinne BOROT, Gérald BOURDON, Sébastien BRÉGEON, François CAMBERLIN, Arnaud CARBONI, Nathan CLOUET, Adrien DE GROLÉE, Aurélien FERNANDEZ, Samuel FERSING, Jean-Marie FRESSARD, Fabien GRAVIER, Jessica GRIVEL, Jean HARS, Camille HAULET, Jérémy JOURDAN, Emile JOYEUX, Florian LEHOUX, Philippe LEPIGRE, Xavier LETT, Daniel LOGER, Karine MANDRAY, Clément MOUGEL, Guillaume ORTHLIEB, Pierre PACCARD, Laurence PETINOT- GAGNIÈRE, Fabien POUILLON, Philippe REYMOND, Jean-Claude RAFFIN, Solène RAFFORT, Patou ROBIN, Laurent SÉVENIER, Jérémy SILVA, Benoît SUIFFET, Fabien SUIFFET, Gilbert SUIFFET, Marie-Jo SUIFFET, Philippe TOURNEBIZE, Christian VAIR, Nicolas VERGNAUD, Marc VIENOT

Ces documents sont réalisés par la CCHMV et cofinancés par la région AURA dans le cadre du dispositif Territoires de montagne été - hiver



prix public : 10€

9 782958 810894