RECOMMANDATIONS

Vous évoluez en milieu naturel, avant votre départ, il vous est conseillé de vous renseigner sur :
· les conditions météorologiques
· la praticabilité des chemins et leur enneigement

Pensez à prévenir vos proches ou votre hébergeur de votre destination. Munissez-vous d'un équipement adapté (chaussures de randonnée, casquette, lunettes de soleil, crème solaire) et prenez de quoi vous alimenter et vous hydrater.

N'hésitez pas à faire appel aux professionnels de la montagne. Ils peuvent vous accompagner sur des itinéraires ou vous proposer également d'autres excursions. Les chiens sont admis. Par respect pour la faune sauvage, les troupeaux, les autres usagers et pour votre sécurité, merci de tenir votre chien en laisse. Vous risquez de rencontrer des chiens Patou qui protègent les troupeaux, soyez prudents et respectez les délimitations des bergers.

Ne sortez pas des sentiers, vous éviterez ainsi de piétiner les prairies. Faites particulièrement attention en traversant les névés (plaques de neige).
La montagne est belle, respectez-la et ne laissez pas de trace de votre passage (détritus). Pour plus de détails topographiques, il vous est recommandé de vous procurer la carte IGN TOP 25 concernant le secteur, référencée 3532ET.
Les informations éditées dans ce document sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité de l'office de tourisme de La Rosière, ni des mairies de Montvalezan et de Séez.

Bonne balade !

Merci de respecter les distances de sécurité et de pratiquer les gestes barrière.

SAVOIE LE DÉPARTEMENT

PLAN DES SENTIERS
WALKING TRAIL MAP

NUMEROS UTILES / USEFUL NUMBERS :

Météo locale / Weather forecast	+33 (0)8 99 71 02 73
Office de Tourisme de La Rosière / Tourist Office La Rosière	+33 (0)4 79 06 80 51
Remontées Mécaniques / Skilift Office	+33 (0)4 79 40 12 00
Mairie de Séez – Bureau Information Services	+33 (0)4 79 41 00 54
Appel d'Urgence Européen / European emergency services	**112**

CARTE ACTIV'ÉTÉ
Un maximum d'activités à prix réduit !
Plus d'informations sur **larosiere.net**

LEGENDE / *Legend*

- Office de Tourisme/***Tourist Office***
- Parking
- Eglise–Chapelle/***Church–Chapel***
- Eglise baroque/***Baroque church***
- Table d'orientation/***Orientation Table***
- Musée/***Museum***
- **GTT** Grand Tour de Tarentaise
- Gîte/***Bed & Breakfast***
- Equipements sportifs ou de loisirs ***Sports or Leisure Facilities***
- Site d'escalade de Versondane ***Rock Climbing Site, Versondane***
- Toilettes publiques/***Public Toilets***
- Auberge de jeunesse/***Youth hotel***
- Camping
- Aire de pique–nique/***Picnic area***
- Arrêts navettes /***Shuttle stops***
- Point Information
- Télésiège ouvert /***Opened Chairlift***
- Télésièges fermés /***Closed Chairlifts***
- Point d'eau potable /***Drinking water point***
- – – – Sentiers non balisés/***Unmarked trails***
- **APPB** Arrêtés Préfectoraux de Protection du Biotope
- **Cartes de pêche et croquis des réserves disponibles auprès de l'Office de Tourisme de La Rosière.**

DESCRIPTIF DES SENTIERS

- Les sentiers sont inscrits par ordre croissant de difficulté.
- Seul le dénivelé correspondant à la montée est indiqué.
- Le temps de marche est calculé pour un bon marcheur sans pause.

Départ | **Dénivelé** | **Temps de marche**

Famille Plus – Vivre ensemble en montagne

SENTIERS VERTS

Marches très faciles, adaptées à toute la famille.
Dénivelé max : **60 m** · Altitude max : **1 850 m**

1 Le chemin du Plan de l'Arc
Promenade forestière vers la zone de loisirs du Plan de l'Arc.
Office de tourisme (Rosière Centre) | **46m** | **1h** (Aller/Retour)

2 Le chemin du Vaz
Promenade pour pique–nique ou sieste au bord de l'eau.
Le Châtelard | **60m** | **0h40** (Aller/Retour)

SENTIERS BLEUS

Circuits de randonnée de difficulté moyenne
Dénivelé max : **414 m** · Altitude max : **2 400 m**

4 Le chemin des myrtilles
Appréciez le sous–bois et les belles couleurs de l'après–midi sur la vallée de la Haute Tarentaise.
Téléski de Manessier | **368 m** | **2h** (Circuit)

5b Le chemin des Zittieux
Vers le Roc Noir en longeant les Zittieux, balcon sur la vallée de Tarentaise et le Col du Petit Saint–Bernard
Téléski des Clarines | **453 m** | **1h20** (Aller)

6 Le chemin des foins
Laissez–vous séduire par les vastes prairies fleuries dominant le hameau du Châtelard.
Devant le Lodge Hemera | **367 m** | **2h10** (Circuit)

7 Le chemin des écoliers
Autrefois, 4 écoles pour les galopins des 30 hameaux de la commune de Montvalezan.
Montvalezan | **414 m** | **2h40** (Circuit)

8 Le chemin des militaires
Depuis le sommet du télésiège, jusqu'au site stratégique du Fort de La Redoute Ruinée à 2399m.
Télésiège de Roches Noires | **128 m** | **2h30** (Circuit)

9 Le chemin des bûcherons
Des feuillus aux résineux, sur un sentier escarpé en forêt.
Le Châtelard | **315 m** | **1h40** (Circuit)

10 Le chemin des alpages
A travers les prairies d'altitude et les anciens chalets d'alpage (Putétruit, le Vaz, la Devanchaz, ...)
Le Plan de l'Arc | **378 m** | **2h30** (Circuit)

S1 Sentier des écureuils
A la découverte de la forêt de Malgovert, en bordure de l'Isère...
Office de tourisme de Séez | **173 m** | **2h** (Aller/Retour)

S2 Les hameaux de Séez
Circuit au coeur des hameaux de Séez où vous pourrez découvrir un parc avec une dizaine de daims !
Office de tourisme de Séez | **200 m** | **1h30** (Aller/Retour)

S3 Sentier des Boëdets
Empruntez ce sentier en balcon qui vous offre une vue imprenable sur toute la vallée !
Hameau de Saint–Germain | **383 m** | **2h** (Aller/Retour)

S8 Circuit du Lac Sans Fond
Depuis le Col du Petit Saint–Bernard, partez à la découverte d'un magnifique lac d'altitude.
Hospice du Col du Petit Saint–Bernard | **303 m** | **2h30** (Aller/Retour)

S9 Au fil de la frontière
Partez à la découverte de l'histoire de ce col mythique avec une vue imprenable sur les sommets de la vallée de Tarentaise.
Hospice du Col du Petit Saint–Bernard | **183 m** | **2h15**

SENTIERS ROUGES

Randonnées pour bons marcheurs. Départ conseillé le matin.
Dénivelé max : **1130 m** – Altitude max : **2936 m**

8b Le sentier de la Crête des Embrasures
Chemin panoramique, variante de l'itinéraire 8 qui longe la crête.
Col des Embrasures | **80 m** | **30 min**

11 Le chemin des bergers
Tour de la Combe des Moulins, chemin panoramique sur le vallon et ses torrents.
Le Plan de l'Arc | **488 m** | **2h50** (Circuit)

12 Le Bec Rouge (2 515m)
A la conquête d'un des plus beaux sommets panoramiques de la vallée.
Le Châtelard | **1 042 m** | **5h** (Aller/Retour)

13 Le sentier des chasseurs
Parcours varié et sauvage en altitude. Possibilité de rejoindre le Lac du Retour.
Le Châtelard | **1 130 m** | **5h10** (Circuit)

15 La Louie Blanche (par le Lac du Retour)
Une belle boucle en altitude pour découvrir les différents lacs.
Le Plan de l'Arc | **1 013 m** | **5h30** (Circuit complet)
Lac du Retour seulement | **739m** | **4h30** (Aller / Retour)

S4 La Voie Romaine
Empruntez cet itinéraire chargé d'histoire qui, à l'époque Romaine, reliait Vienne à Milan via le col.
Col du Petit Saint–Bernard ou Hameau de Saint–Germain | **800 m** | **6h** (Aller/Retour)

S5 La Comtesse Cécile
Randonnez à travers la forêt des Bochères, réserve communale de chasse et de faune sauvage.
Parking face au camping du Reclus | **435 m** | **2h30** (Aller/Retour)

S7 Lac Sans Fond – Lancebranlette
Point culminant de la commune de Séez à 2 936 m, vous découvrirez un panorama exceptionnel.
Hospice du Col du Petit Saint–Bernard | **783 m** | **4h** (Aller/Retour)
Attention : Cet itinéraire est escarpé et réservé aux randonneurs confirmés.

S9 Le sentier de l'Hermine
Découvrez un parcours ombragé en forêt.
Parking des Ecudets | **500 m** | **3h** (650m et 4h si variante)

Randonnée pour marcheurs confirmés.

SENTIER NOIR

14 Le Mont Valaisan (2891m)
A l'assaut de la frontière italienne, panorama grandiose et vertigineux sur le Mont–Blanc et les Alpes.
Option : jonction avec l'Italie par le parcours 9D
Le Plan de l'Arc | **1 069 m** | **5h40** (Aller/Retour)

(S) Les sentiers avec le préfixe "S" sont situés sur la commune de Séez.

REMONTEES MECANIQUES*

Du 3 Juillet au 27 Août 2021
Ouverture 7 jours sur 7

HORAIRES Télésiège de Roches Noires
9h40-12h15 I 13h30-16h30

TARIFS PIETONS – ETE 2021
Adulte (13 à 74 ans) : **7.50€**
Enfant (5 à 12 ans) : **5.50€**

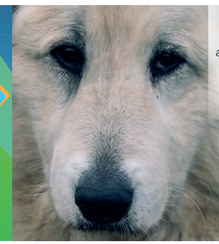
** Port du masque obligatoire*

NAVETTES ESTIVALES

une navette relie Bourg–Saint–Maurice au Col du Petit Saint–Bernard en passant par Séez, les Hameaux de Montvalezan et La Rosière.

IDÉALES POUR VOS RANDONNÉES
Tous les jours du Samedi 19 Juin au Dimanche 29 Août 2021
Horaires dans les Offices de Tourisme et sur larosiere.net

Aller simple piéton : 2€
Aller simple vélo : 5€
La navette est offerte avec le forfait VTT de La Rosière (1/2 journée, journée, semaine, saison)



Lors de vos promenades en montagne, vous traverserez des alpages et rencontrerez sûrement des chiens de protection. Découvrez en scannant ce QR Code les bonnes attitudes à adopter. Merci!

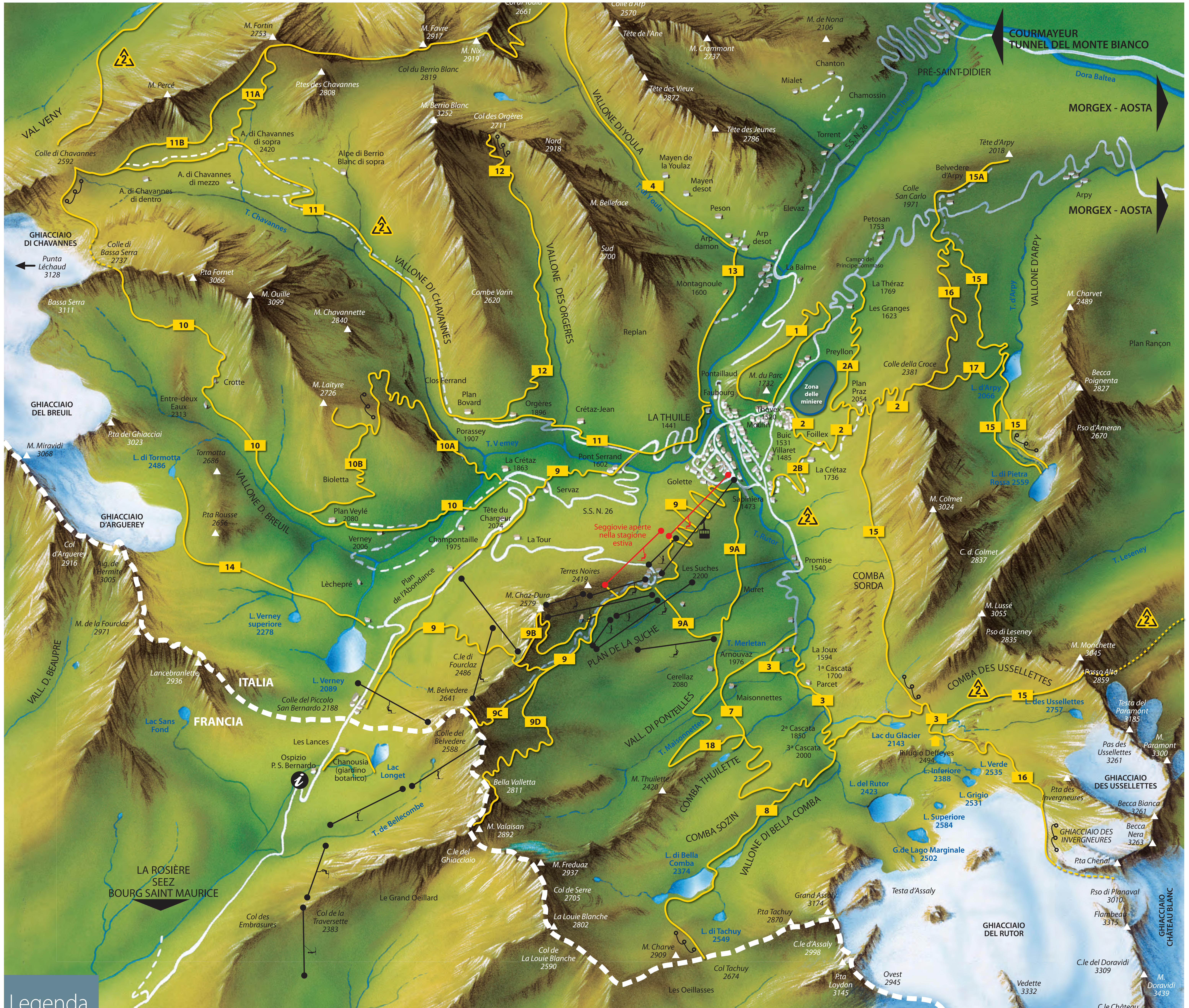
LES P'TITS RANDONNEURS

7 badges à collectionner
pour motiver vos enfants à marcher.

+ d'infos dans les Offices de Tourisme

Suivez toute l'actualité de La Rosière

Conception / Design : hubwaiser /// Photos rando : La Rosière Tourisme /// Dessin du plan : F.Aymé–Martin



Legenda

F **Escursionistico indicato per famiglie** *Randonnée pour les familles - Path suitable for families*
IT - Itinerari che si svolgono su mulattiere, comodi sentieri con percorsi evidenti, non pongono problemi di orientamento.
FR - *Itinéraires qui se déroulent sur des chemins muletiers, de faciles sentiers avec d'évidents parcours, sans aucun problème d'orientation.*
EN - *Paths that go through muletracks, easy routes with evident itineraries and no orientation problems.*

E **Escursionistico** *Randonnée facile - Easy path*
IT - Itinerari con fondo regolare o sconnesso, passaggio su pascolo, pietraie, detriti, terreni senza sentiero ma segnalati.
FR - *Itinéraires au fond régulier ou disjoint, passages sur des pâturages, des terrains pierreux, des détritus ou bien sur des terrains sans sentiers mais quand-même balisés.*
EN - *Paths with regular or disconnected bottom, passages through pastures, stony grounds, debris, areas with no evident path but with directions.*

EE **Escursionisti esperti**
Randonnée pour des excursionnistes experts - Path for expert hikers
IT - Itinerari che si svolgono su: tracce di sentiero impervio e infido, pendii ripidi e/o scivolosi di erba, roccia e detriti. Pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento. Indispensabili: esperienze di montagna, passo sicuro, assenza di vertigini e preparazione fisica.
FR - *Itinéraires qui se déroulent sur: traces de sentier inaccessible et dangereux, pentes raides et/ou glissantes d'herbe, roche et détritus. Terrains pierreux, petits névés pas raides, pentes ouvertes sans aucun point de référence. Indispensables: expériences en montagne, pas sûr, absence de vertiges et préparation physique.*
EN - *Itineraries that go through: impassable and treacherous paths, steep and/or slippery paths of grass, rocks and debris. Stony grounds, small but not steep snowfields, open slopes without any point of reference . Absolutely necessary: experiences in the mountains, sureness and ability, no dizziness and physical fitness.*

IT - Le informazioni turistiche riportate su questa cartina, più specificatamente i sentieri elencati, hanno carattere indicativo e non impegnano in nessun modo il Consorzio Operatori Turistici La Thuile. È responsabilità degli utenti prendere tutte le precauzioni imposte dalle condizioni meteorologiche, ambientali e nivologiche conformandosi alle eventuali direttive delle autorità competenti.
FR - *Les informations touristiques qui sont énumérées sur cette carte, et plus précisément les sentiers qu'y sont représentés, n'ont qu'une valeur indicative et n'engagent en aucune façon le Consorzio Operatori Turistici La Thuile. Les usagers doivent prendre, par conséquence, toutes les précautions du cas imposées par les conditions de la météo, de l'environnement et de la neige, en se conformant aux éventuelles directives des autorités compétentes.*
EN - *Tourist information, almost all those concerning the paths, can be used only as a rough guide. Users have to take all the needed precautions according to the meteorological, environmental and snowy conditions, following the competent authorities guidelines.*

Durata *Durée - Lenght*
La valle dei laghi *La vallée des Lacs - The valley of the lakes*
Sui sentieri storici *Sur les sentiers historiques - Along historic routes*
Corde fisse *Cordes fixes - Fixed ropes*
Traccia di sentiero *Traces de sentier - Traces of path*

Tel. - Tél. - Ph.
+39.340.070010
+39.340.070011

Settore del Colle San Carlo
Zone du Col Saint Charles
The Colle San Carlo area

1 **THOVEX** (m. 1520) **MONT DU PARC** (m. 1732) **LES GRANGES** (m. 1623) **THOVEX** (m. 1520) — 2h30 F

2 **BUIC** (m. 1531) **COLLE DELLA CROCE** (m. 2381) — 2h30 E

2A **LA THERAZ** (m. 1769) **PLAN PRAZ** (m. 2054) **COLLE DELLA CROCE** (m. 2381) — 2h30 E

2B **VILLARET** (m. 1485) **LA CRETAZ** (m. 1736) **COL CROCE** (m. 2381) — 2h30 F

Colle San Carlo (m. 1971)
AU COL SAINT CHARLES
AT COLLE SAN CARLO

15A **BELVEDERE D'ARPY** (m. 2022) — 0h15 F

15 **LAGO D 'ARPY** (m. 2066) — 0h45 F

15 **LAGO D'ARPY** (m. 2066) **LAGO PIETRA ROSSA** (m. 2559) — 1h45 EE

17 **LAGO D'ARPY** (m. 2066) **COLLE DELLA CROCE** (m. 2381) — 0h45 E

16 **COLLE SAN CARLO** (m. 1971) **COLLE DELLA CROCE** (m. 2381) — 1h45 E

Ghiacciaio del Rutor
Zone du Glacier du Rutor
The Rutor Glacier area

3 **LA JOUX** (m. 1594) **1ª CASCATA** (m. 1700) — 0h20 F

3 **LA JOUX** (m. 1594) **CASCATE** **RIFUGIO DEFFEYES** (m. 2494) — 3h00 E

7 **LA JOUX** (m. 1594) **LA THUILETTE** (m. 1976) **COMBA SOZIN** (m. 2067) — 2h00 EE

8 **LA JOUX** (m. 1594) **LAGHI BELLA COMBA** (m. 2374) **COL TACHUY** (m. 2671) — 3h45 EE

15 **PLAN PRAZ** (m. 2054) **RIFUGIO DEFFEYES** (m. 2494) — 2h30 EE

15 **RIFUGIO DEFFEYES (m. 2494)** **PASSO ALTO** (m. 2856) — 1h30 EE

16 **RIFUGIO DEFFEYES** (m. 2494) **PASSO PLANAVAL** (m. 2815) — 1h30 EE

18 **ARNOUVAZ** (m. 1976) **BELLA COMBA** (m. 2374) — 3h00 EE

Settore del P.S. Bernardo
Zone du Col du P.S. Bernard
The Little St Bernard Pass area

9 **LA SAPINIERA** (m. 1473) **LES SUCHES** (m. 2200) **COLLE DI FOURCLAZ** (m. 2486) **P.S. BERNARDO** (m. 2188) **SERVAZ - P. SERRAND** (m. 1602) **FAUBOURG** (m. 1441) — 5h00 E

9A **LA SAPINIERA** (m. 1473) **ARNOUVAZ** (m. 1976) **LES SUCHES** (m. 2200) — 2h00 E

9B **LES SUCHES** (m. 2200) **CHAZ DURA** (m. 2579) **COLLE DI FOURCLAZ** (m. 2486) — 1h30 E

9C **LES SUCHES** (m. 2200) **COLLE DEL BELVEDERE** (m. 2588) — 2h00 E

9D **LES SUCHES** (m. 2200) **M. BELLA VALLETTA** (m. 2811) **MONT VALAISAN** (m. 2892) — 3h30 EE

10 **LA CRETAZ** (m. 1863) **VALLONE DEL BREUIL** **COL DI BASSA SERRA** (m. 2737) — 3h30 EE

10A **LA CRETAZ** (m. 1863) **ARPETTES** (m. 1769) **MONTE LAITYRE** (m. 2726) — 3h30 EE

10B **LA CRETAZ** (m. 1863) **PLAN VEYLE** **M. LAITYRE** (m. 2726) — 3h00 E

10C **LA CRETAZ** (m. 1863) **BARMETTES** (m. 2012) — 0h45 F

14 **LAGO VERNEY** (m. 2089) **LAGO VERNEY SUP.** (m. 2278) **LAGO TORMOTTA** (m. 2486) — 2h30 E

Colle del P.S. Bernardo (m. 2188)

LAGO VERNEY — F

LAC LONGET — 0h30 F

"MANSIONES ROMANAE" — 1h-3h F

CROMLECH — F

COLONNA DI GIOVE — F

"CHANOUSIA" — F

OSPIZIO DEL P.S. BERNARDO — F

Valloni di Chavannes e di Orgères
Vallons de Chavannes et d'Orgères
Chavannes and Orgères valleys

11 **LA THUILE** (m. 1441) **PONT SERRAND** (m. 1602) **COLLE DI CHAVANNES** (m. 2592) — 4h00 E

11A **VALLONE DI CHAVANNES** **MONT FORTIN** (m. 2753) — 1h30 E

11B **COLLE DI CHAVANNES** (m. 2592) **MONT FORTIN** (m. 2753) — 1h15 E

12 **LA THUILE** (m. 1441) **PONT SERRAND** (m. 1602) **COLLE DES ORGERES** (m. 2711) — 3h30 EE

13 **LA THUILE** (m. 1441) **VALONE DI YOULAZ** (m. 2300) **COL DI YOULAZ** — 4h00 EE

LA THUILE
Valle d'Aosta
italia

Via Marcello Collomb, 36 - 11016 La Thuile (AO)
Valle d'Aosta - Italy
T +39 0165 883049 - F +39 0165 885196
info@lathuile.it

COMUNE DI LA THUILE

www.lathuile.it

La Thuile Valle d'Aosta -Italy-