

PLAN SENTIERS Trail Map



NAVETTES ESTIVALES SUMMER SHUTTLES



Du 27 juin au 5 septembre 2026, une navette relie Bourg-Saint-Maurice au Col du Petit Saint-Bernard en passant par Séez, les hameaux de Montvalezan et La Rosière. **Offert pour les mineurs et PMR.**

Une navette gratuite intra-station est également à votre disposition du lundi au samedi, du 27 juin au 5 septembre.

From June 27 to September 5, 2026, a shuttle runs between Bourg-Saint-Maurice and the Col du Petit Saint-Bernard, stopping at Séez, the hamlets of Montvalezan, and La Rosière. **Free for minors and people with reduced mobility (PRM).**

A free intra-resort shuttle is also available from Monday to Saturday, from June 27 to September 5.

REMONTÉES MÉCANIQUES LIFTS



Du 27 juin au 4 septembre 2026

HORAIRE
Télésiège de Roches Noires :
7 jours sur 7.

Télésiège des Eucherts :
Tous les jours sauf le samedi.

From June 27 to September 4, 2026

TIME SCHEDULE
Roches Noires Chairlift:
7 days a week.

Eucherts Chairlift:
Every day except Saturday.

TARIFS ÉTÉ 2026
TICKETS SUMMER 2026



+33 (0)4 79 40 12 00

OFFICE DE TOURISME TOURIST OFFICE



Les fichiers GPX des itinéraires sont disponibles auprès de l'Office de Tourisme.
GPX files for the routes are available from the Tourist Office.

+33 (0)4 79 06 80 51

LAROSIERE.NET

BALADES

FAMILY WALKS

Sentiers très faciles, accessibles à tous.
Very easy trails, accessible to all.

Dénivelé max : 150m+
Max elevation: 150m+

1 Chemin de La Prairie (boucle / circuit)

Traverse le quartier du Gollet et marchez sur les traces des origines de La Rosière : vieux village et chapelle.

Walk through the Gollet district and follow in the footsteps of La Rosière's early history: the old village and the chapel.

Office de Tourisme 1h05
95m 1861m
3,5km

2 Chemin du Plan de l'Arc (aller-retour / round-trip)

Empruntez la liaison piétonne forestière vers l'aire de loisirs du Plan de l'Arc.

Take the forest footpath towards the Plan de l'Arc leisure area.

Office de Tourisme 1h
40m 1860m
3,9km

3 TRÉSOR DU FORT (aller-retour / round-trip)

Partez en famille récolter les indices à la recherche du Trésor du Fort. Livret d'enquête disponible à l'Office de Tourisme. **Haut lieu chargé d'histoire.**

Take the family on a treasure hunt to uncover clues leading to the Fort's treasure. An official booklet is available at the Tourist Office. A historic site steeped in history.

Haut du télésiège Roches Noires
110m
3,5km
2h30-3h
2400m



4 Chemin du Vaz (aller-retour / round-trip)

Promenade pour un pique-nique ou une sieste au bord du torrent des Moulins.

A walk for a picnic or a nap by the Moulins stream.

Le Châtelard 1h
40m 1517m
2,5km

5 Sentier Doux (boucle / circuit)

À partir des Eucherts, sur les hauteurs de la station, découvrez un vaste panorama de la vallée de Haute-Tarentaise.

From Les Eucherts, high above the resort, take in the sweeping views of the Haute-Tarentaise valley.

Place des Eucherts 1h05
105m 1899m
3,7km





LES P'TITS RANDONNEURS

15 badges à collectionner pour motiver vos enfants à marcher !
15 badges to collect, a fun way to motivate your children to get walking!

À partir de 2 ans.
Plus d'infos auprès de l'Office de Tourisme.
From 2 years old.
For more information, visit the Tourist Office.

SENTIERS «DÉCOUVERTE»

«DISCOVERY» TRAILS

Sentiers faciles.
Easy trails.

Dénivelé max : 300m+
Max elevation: 300m+

6 Chemin du Golf (aller-retour / round-trip)

Terrain de jeu favori des marmottes. Approcher le terrain de golf en respectant les golfeurs.

A favourite haunt of marmots. Please approach the golf course with due regard for the golfers.

Office de Tourisme 1h15
145m 1987m
3km

7 Chemin des Myrtilles (boucle / circuit)

Une balade en sous-bois, offrant de belles lumières, de la biodiversité, ainsi qu'une vue plongeante sur la Tarentaise.

A walk through the woods, offering beautiful light, biodiversity and a sweeping view of the Tarentaise valley.

Haut du téléski Mannessier 2h
170m 1913m
5km

8 Au fil de la frontière (aller-retour / round-trip)

Partez à la découverte de l'histoire de ce col mythique avec une vue unique sur le Mont-Blanc et les Grandes Jorasses.

Discover the history of this legendary mountain pass, with its unique views of Mont Blanc and the Grandes Jorasses.

Hospice du Petit Saint-Bernard 2h
195m 2330m
6,2km

9 Sentier des Clochetons (boucle / circuit)

Un parcours à travers chapelles discrètes et hameaux de caractère, pour découvrir le patrimoine local au fil du chemin.

A walk past unassuming chapels and charming hamlets, discovering the local heritage along the way.

Les Moulins 1h30
255m 1396m
4km

10 Sentier des Boédets (boucle / circuit)

Sentier, en balcon traversant le village de Saint-Germain, à la découverte de son moulin, sa chapelle et son lavoir.

A scenic walk through the village of Saint-Germain, taking in its mill, chapel and wash house.

Saint-Germain 2h30
220m 1477m
4km

11 Chemin des Bûcherons (boucle / circuit)

Des feuillus aux résineux, sur un sentier paisible en forêt traversant le village authentique du Mousselard.

From deciduous to coniferous trees, along a peaceful forest path passing through the charming village of Le Mousselard.

Les Moulins 1h40min
290m 1633m
4,2km

12 Sentier du Couchant (boucle / circuit)

À travers mousses vertes et sous-bois, ruisseaux fougueux et lumière rayonnante sur les toits de loze de chalets traditionnels.

Through green moss and undergrowth, rushing streams and sunlight glinting off the thatched roofs of traditional chalets.

Pré du Four 1h55
295m 1533m
5km

LE PASSEPORT D'ACTIVITÉS À PRIX DOUX !
The activity pass packed with value!

Rendez-vous à l'Office de Tourisme ou ci-dessous. Information at the Tourist Office or below.



SENTIERS «AVENTURE»

«ADVENTURE» TRAILS

Sentiers de difficulté moyenne.
Trails of moderate difficulty.

Dénivelé max : 500m+
Max elevation: 500m+

13 Chemin des Foins (boucle / circuit)

Une balade à travers les prairies fleuries dominant le Châtelard et sa chapelle Saint-Michel, carte postale de la Haute-Tarentaise.

A stroll through the vast flower-filled meadows overlooking Le Châtelard and its Saint-Michel Chapel, a picture-postcard view of the Haute-Tarentaise.

Office de Tourisme 2h30min
305m 1848m
5,4km

14 Chemin des Alpages (boucle / circuit)

Une balade à flanc de versant entre prairies d'altitude et anciens chalets d'alpage, témoins de la vie pastorale.

A walk along the hillside, taking in high-altitude meadows and old alpine chalets, which bear witness to pastoral life.

Plan de l'Arc 2h30
350m 1868m
7,9km

15 Le Lac Sans Fond (boucle / circuit)

Depuis le col du Petit Saint-Bernard, partez doucement à la découverte d'un magnifique lac d'altitude et à la rencontre de troupeaux de vaches, marmottes ou rapaces.

From the Petit Saint-Bernard Pass, set off at a leisurely pace to explore a magnificent mountain lake and encounter herds of cows, marmots and birds of prey.

Hospice du Petit Saint-Bernard 2h30
340m 2466m
6,6km

16 Chemin des Écoliers (boucle / circuit)

Les petits montagnards galopaient sur ce chemin été comme hiver, pour se rendre à l'école ou au catéchisme.

Generations of mountain children hurried along this path, summer and winter alike, on their way to school or catechism.

Montvalezan 2h40
460m 1577m
6,1km

17 Chemin des Zittieux - Roc Noir (aller-retour / round-trip)

En longeant les Zittieux, découvrez le Roc Noir et son panorama exceptionnel, son monument rappelle les combats stratégiques de 1945 (possibilité d'emprunter le télésiège Roches Noires).

As you walk along the Zittieux, discover the Roc Noir and its stunning views; its monument commemorates the strategic battles of 1945 (you can take the Roches Noires chairlift).

Bas du teleksi des Clarines 2h45
470m 2332m
6km

18 La Voie Romaine (aller / one-way)

Empruntez, à la descente, cet itinéraire chargé d'histoire qui, à l'époque romaine, reliait Lyon à Milan via le col.

On your way down, follow this route steeped in history, which in Roman times linked Lyon to Milan via the pass.

Hospice du Petit Saint-Bernard 2h40
10m 2153m
9,5km

LÉGENDE LEGEND

⚠ Sentier engagé avec passages techniques.
A challenging trail with technical sections.

☀ Sentier exposé avec peu de zones d'ombre.
An exposed path with few shaded areas.

♿ Sentier accessible en poussette.
A path suitable for pushchairs.

🚌 Connexion bus.
Bus connection.

📍 Point de départ.
Starting point.

🕒 Temps de marche estimé.
Estimated walking time.

⤴ Altitude max.
Max altitude.

👤 Distance total.
Total distance.

⤴ Dénivelé positif total.
Total elevation gain.

Le temps de marche est calculé pour un bon marcheur sans pause.
Walking time is estimated for a fit walker without breaks.

SENTIERS «EXPERT»

«EXPERT» TRAILS

Sentiers difficiles, pour les randonneurs expérimentés.
Difficult trails, for experienced hikers.

Dénivelé max : 900m+
Max elevation: 900m+

19 Chemin des Bergers (aller-retour / round-trip)

Un itinéraire panoramique autour de la Combe des Moulins, entre torrents et vastes pâturages d'altitude.

A scenic route around the Combe des Moulins, winding through mountain streams and vast high-altitude pastures.

Plan de l'Arc 2h50
550m 2298m
11km

20 Circuit des Militaires (boucle / circuit)

Découverte du site stratégique du fort de La Redoute Ruinée, dont les restes témoignent de la violence des combats de 1940 et 1945 (possibilité d'emprunter le télésiège Roches Noires).

Explore the strategic site of the ruined Fort de La Redoute, whose remains bear witness to the fierce fighting of 1940 and 1945 (you can take the Roches Noires chairlift).

Office de Tourisme 3h45
590m 2405m
12,5km

21 Sommet de Lancebranlette (aller-retour / round-trip)

Un sentier engagé, offrant en récompense un panorama exceptionnel culminant à 2 921m, face à la chaîne du Mont-Blanc et aux sommets mythiques des Alpes.

A challenging trail that rewards hikers with exceptional views from a height of 2,936 metres, overlooking the Mont Blanc massif and the legendary peaks of the Alps.

Hospice du Petit Saint-Bernard 3h50
765m 2921m
7,1km

RECOMMANDATIONS RECOMMENDATIONS

Conseils pour votre randonnée : Informez vos proches ou votre hébergeur de votre destination. Équipez-vous de chaussures de randonnée, casquette, lunette de soleil et crème solaire, et prévoyez eau et nourriture. Faites appel aux professionnels de la montagne pour des itinéraires ou excursions.

Avec votre chien : Les chiens sont autorisés, mais tenez-les en laisse pour respecter la faune, les troupeaux et les autres randonneurs. Soyez prudents avec les chiens Patou qui protègent les troupeaux.

Respectez l'environnement : Restez sur les sentiers pour préserver les prairies. Redoublez de prudence en traversant les névés (plaques de neige). Ne laissez aucun déchet.

Carte recommandée : Pour plus de détails, utilisez la carte IGN TOP 25 (réf. 3532ET). Ces informations sont indicatives et n'engagent pas la responsabilité de l'office de tourisme de La Rosière, ni des mairies de Montvalezan et de Séez.

Bonne balade !

Tips for your hike: Let your family, friends, or accommodation provider know your destination. Bring proper gear (hiking shoes, cap, sunglasses, sunscreen) and pack enough food and water. Consider hiring mountain professionals for guided routes or other excursions.

If bringing your dog: Dogs are allowed but must be kept on a leash to respect wildlife, livestock, and other hikers. Be cautious around Patou dogs, which protect flocks.

Respect the environment: Stay on marked trails to avoid damaging meadows. Take extra care when crossing snowfields (névés). Leave no litter, keep the mountain pristine.

Recommended map: For detailed routes, use the IGN TOP 25 map (ref. 3532ET). This information is provided for guidance only and does not imply liability of the La Rosière tourist office or the municipalities of Montvalezan and Séez.

Enjoy your hike!

⚠ Vous évoluez en milieu naturel, avant votre départ, il est conseillé de vous renseigner sur :

- Les conditions météorologiques
- La praticabilité des chemins

⚠ You will be exploring a natural environment. Before setting off, it is recommended that you check:

- Weather conditions
- The condition and accessibility of the paths

📞 **112** Appel d'Urgence Européen
European Emergency Call

+33 (0)4 79 06 80 51 Office de Tourisme de La Rosière
La Rosière Tourist Office

SENTIERS «ALPIN»

«ALPINE» TRAILS

Dénivelé intense, passages techniques et engagés, réservés aux pros.
Steep elevation, technical and challenging sections, for pros only.

Dénivelé max : 900m+ et plus
Max elevation: 900m+ and above

22 Le Lac du Retour (aller-retour / round-trip)

Un parcours technique en altitude où les efforts sur le sentier sinueux des alpages de Plan Pigieux sont récompensés par le site exceptionnel du lac du Retour.

A challenging high-altitude route where the effort required to navigate the winding trail through the Plan Pigieux mountain pastures is rewarded by the stunning views of the Lac du Retour.

Plan de l'Arc 4h30
775m 2420m
8,5km

23 Le Lac du Retour par le Sentier des Chasseurs (boucle / circuit)

Un parcours forestier se terminant dans un univers montagnéux sauvage. Soyez discret pour surprendre des chamois.

A forest trail that ends in a wild mountainous landscape. Keep quiet so you might spot some chamois.

Le Châtelard 5h20
955m 2420m
12km

24 Le Bec Rouge (aller-retour / round-trip)

À la conquête de l'un des plus beaux sommets panoramiques de la vallée sur un sentier forestier intimiste et mystique.

Set off to conquer one of the valley's most beautiful panoramic peaks along a secluded and mystical forest trail.

Le Châtelard 5h
1015m 2509m
12km

25 Le Mont Valaisan (aller-retour / round-trip)

Un sentier minéral à l'assaut de la frontière italienne, avec un panorama grandiose sur le Mont-Blanc et les Alpes.

A rocky path leading up to the Italian border, offering spectacular views of Mont Blanc and the Alps.

Plan de l'Arc 5h30
950m 2883m
14km

26 Lac du Retour par la Louie Blanche (boucle / circuit)

Un grand circuit d'altitude engagé ouvrant sur les versants du Ruitor et de Sainte-Foy-Tarentaise, entre lac glaciaire, cols panoramiques et sentiers sauvages.

A challenging high-altitude circuit winding through the slopes of Ruitor and Sainte-Foy-Tarentaise, taking in glacial lakes, panoramic passes and wild trails.

Plan de l'Arc 5h30
850m 2530m
12,8km

Bureau des Guides & Accompagnateurs

Guides & Tour Leaders Office

Explorez la montagne autrement grâce à de nombreuses randonnées et aux activités encadrées par des guides professionnels. Découvrez l'alpinisme, l'escalade sur rocher (couenne ou grandes voies), la via ferrata ou la via cordata, et vivez une expérience originale avec la soirée apéro portaledge.

Explore the mountains in a different way with a wide range of hikes and activities led by professional guides. Try your hand at mountaineering, rock climbing (short routes or multi-pitch routes), via ferrata or via cordata, and enjoy a unique experience with an evening portaledge drinks reception.

From June 27 to September 4, 2026

TIME SCHEDULE
Roches Noires Chairlift:
7 days a week.

Eucherts Chairlift:
Every day except Saturday.

From June 27 to September 4, 2026

TIME SCHEDULE
Roches Noires Chairlift:
7 days a week.

Eucherts Chairlift:
Every day except Saturday.

From June 27 to September 4, 2026

TIME SCHEDULE
Roches Noires Chairlift:
7 days a week.

Eucherts Chairlift:
Every day except Saturday.

From June 27 to September 4, 2026

TIME SCHEDULE
Roches Noires Chairlift:
7 days a week.

Eucherts Chairlift:
Every day except Saturday.

From June 27 to September 4, 2026



Les Patous et quelles attitudes adopter ?
The Patous and what attitude should you adopt?



- Office de Tourisme / Tourist Office
- Point d'information / Information point
- Point d'intérêt / Point of interest
- Eglise et chapelle / Church and chapel
- Point d'eau potable / Drinking water point
- Parking / Parking
- Arrêt navette / Bus stop
- Toilette publique / Public toilet

- Table d'orientation / Orientation table
- Aire de pique-nique / Picnic area
- Point de vue / Point of view
- Camping
- Restaurant d'altitude / High-altitude restaurant
- Bergerie du Genèvre (visite sur rendez-vous) / Genèvre sheepfold (booking required)
- Golf
- Site d'escalade de Versondane / Versondane climbing spot
- Télésiège ouvert / Open chairlift

- Balades / Family walks
 - Sentiers Découverte (faciles) / Explorer trails (easy)
 - Sentiers Aventure (intermédiaires) / Adventure trails (medium)
 - Sentiers Expert (difficiles) / Difficult trails
 - Sentiers Alpins (très difficiles) / Alpine trails (very difficult)
 - Sentiers non balisés / Unmarked trails
- Cartes de pêche et croquis des réserves disponibles à l'Office de Tourisme. Fishing maps and sketches of the reserves are available at the Tourist Office.

VERS
 ◀ BOURG-SAINT-AURICE

VERS
 STE-FOY-TARENTEISE
 TIGNES
 COL DE L'ISERAN ▶