Pays de Maurienne
SAVOIE

Guide des sentiers

27 SENTIERS THÉMATIQUES À DÉCOUVRIR

www.maurienne-tourisme.com

EN MAURIENNE

Plus de 2000 km de sentiers sillonnent la plus longue vallée des Alpes ! Alors pour vous emmener à coup sûr débusquer l'authentique, taquiner l'insolite, apprivoiser le merveilleux, les Mauriennais ont inventé la randonnée à thème : archéologie, contes, botanique, pierres fortes, arts, patrimoine et traditions…

Par l'intimité magique du marcheur avec le pays, c'est le pied qui vous rapproche le mieux de chacun de nos trésors. Depuis la vie chaleureuse des bourgs jusqu'aux plus hauts sommets, c'est le pas qui guide l'œil !

Mais le regard à son tour pousse à musarder au gré de vos «itinérances».

Au détour du sentier, la curiosité est la plus forte et l'œil guide le pied !

Les Aiguilles d'Arves ©C.Filliat

Photos de couverture
En haut : Le lac du Mont-Cenis © S. Moro
En bas : Lac près du col de la Croix de Fer © B. Pasdeloup

SOMMAIRE

Le balisage p. 4
Pour tout savoir sur les panneaux et les balises

La meilleure façon de marcher p. 5
Bons conseils et bons réflexes

27 sentiers

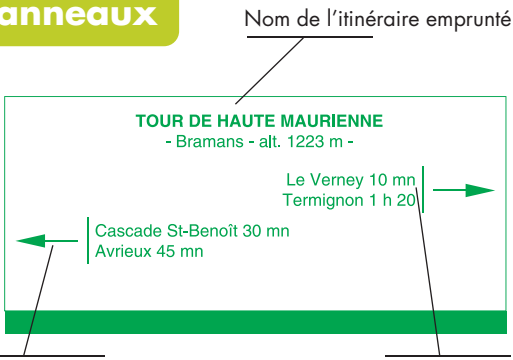
1 Sentier nature et Souvenirs p. 7
2 Sentier de la Mine p. 8
3 Sentier «Les boucles de Saint-Alban» p. 9
4 Chemin des Droux : à la découverte des arbres p. 10
5 Sentier des Pâquiers et des Demoiselles p. 11
6 Circuit du Lac du Loup p. 12
7 Sentier du Talc p. 13
8 Circuit des chapelles et des tours de guet p. 14
9 Circuit des chapelles et des hameaux p. 15
10 Sentier des Légendes p. 16
11 Promenade des Aiguilles d'Arves Promenade savoyarde de découverte p. 17
12 Sentier botanique du balcon des Plagnes p. 18
13 Circuit des Moulins p. 19
14 Circuit des Ardoisiers p. 20
15 Sentier écosylve de Poingt-Ravier p. 21
16 Sentier archéologique du Thyl p. 22
17 Sentier des lacs de montagne p. 23
18 Ligne Sacrée p. 24
19 Circuit du Patrimoine p. 25
20 Autour de l'Esseillon Promenade savoyarde de découverte p. 26
21 Sentier nature de l'Orgère p. 28
22 Les boucles «Fleurs et forêt» p. 29
23 À la poursuite d'Hannibal Promenade savoyarde de découverte p. 30
24 Circuit des forts autour du Mont Cenis p. 31
25 Les chemins de l'Histoire p. 32
26 Chemin des quatre hameaux p. 33
27 Sentiers interprétation et observation du paysage p. 34

Sur la carte p. 36
Application iPhone et Ludoparcours p. 38
Où trouver quoi p. 39
Liste des Offices de Tourisme, Bibliographie

LE BALISAGE

La plupart des itinéraires de ce guide sont balisés selon la charte départementale «Randonnée en Savoie», à vous de suivre leurs indications.

Les panneaux



Les balises

Disposées entre les panneaux pour vous guider, leur couleur vous renseigne sur la nature du chemin.

- Marque jaune : promenade et petite randonnée
- Marque bleue : randonnée alpine en haute montagne
- Marque blanche et rouge : sentier de grande randonnée (GR)
- Marque rouge et jaune : sentier «tour de pays», itinéraire de découverte d'un massif

La montagne accompagnée

Certains sentiers en Maurienne sont aménagés de panneaux qui vous permettront de mieux comprendre l'environnement de ce pays de caractère. Cependant si vous désirez partager un moment convivial et aller plus loin ou plus haut tout en apprenant sur le milieu montagnard, sa faune, sa flore, la vie des hommes et des femmes qui y vivent et y ont vécu, n'hésitez pas à avoir recours à un Accompagnateur en Montagne.
Renseignez-vous auprès de l'office de tourisme le plus proche.

BONS CONSEILS

La meilleure façon de marcher

Avec des semelles crantées et un bon maintien de la cheville, vous voilà chaussé pour la montagne. N'oubliez pas coupe-vent imperméable, pantalon et laine polaire, car la météo est capricieuse en altitude. Lunettes solaires anti-uv, crème à fort indice de protection et chapeau sont indispensables à tout âge !

Un sac bien adapté au portage (sangles rembourrées et ceinture ventrale) facilite la marche. Gourde, pique-nique ou en-cas énergétique, lampe électrique (de préférence frontale), trousse premier secours, topo et carte des sentiers, tout ce qui s'y glisse vous met à l'abri des surprises.

Avant de partir, toujours prendre la météo affichée dans les offices du Tourisme ou par téléphone au **08 99 71 02 73** et si possible prévenir quelqu'un du but et de la durée de votre randonnée. Surveiller le ciel et savoir faire demi-tour si pluie, orage ou brouillard sont de la partie. Si vous prévoyez une halte en refuge (ils sont nombreux et accueillants), il est toujours prudent de réserver.

Choisir un parcours d'une difficulté adaptée au moins endurant de votre groupe. Chacune de nos randonnées vous précise sa durée et sa dénivelée positive : ce sont, en montagne, des indications plus significatives que la distance. Buvez régulièrement et toujours avant de ressentir la soif pour préserver vos muscles. Marchez à votre rythme, celui qui vous permet de parler sans essoufflement.

Plateau du Mont-Cenis ©S.Moro

LES BONS RÉFLÈXES

Pour que la nature profite à tous,
certaines règles sont affichées selon le terrain.
Respectez-les !

Pas de chien, ni de cueillette, par exemple, dans le Parc de la Vanoise.

Faut-il encore le dire ?
Les reliefs du pique-nique sont partout à remporter avec vous.

La faune sauvage de montagne, tout comme les troupeaux domestiques des alpages, sont sensibles à votre présence.
Observez de préférence aux jumelles, refermez les clôtures derrière vous, retenez votre chien.

Politesse et bons sens facilitent la rencontre avec les vététistes ou les cavaliers. Après tout, les chemins sont à tout le monde… Sauf quand ils traversent des propriétés privées, où la discrétion s'impose naturellement.

Restez sur les sentiers balisés : couper ou emprunter un raccourci vous expose inutilement à la fatigue et au faux pas… sans parler du risque important d'érosion.

Parc national de la Vanoise ©A.Gros

CIRCUIT NATURE ET SOUVENIRS

1

Durée : 1h
Dénivelé : 120m
Difficulté : facile
Balisage : charte départementale et panneaux d'informations
Topo : Mairie de Montsapey (prix libre)
Période idéale : toute l'année (en raquettes l'hiver)

Hameau de Tioulévé ©L.Pasdeloup

Cette promenade, accessible à tous, a pour objectif de raconter la dure vie des habitants de Montsapey dans le décor même où elle s'est déroulée et de faire mieux comprendre la montagne d'aujourd'hui.

Le parcours

Au départ du parking de Tioulevé ou Lieulevé (sur anciens panneaux). En face du Relais du Lac Noir, le chemin part en oblique, à droite de l'hôtel-restaurant, poteau fléché. Le chemin suit au départ celui du circuit du Lac Noir (marques jaunes). En haut de la montée (poteau), il quitte le chemin du Lac Noir et part complètement à gauche. Il continue horizontalement (pâturage puis hêtraie). A la sortie de la hêtraie, l'itinéraire descend sur une piste en retrouvant la descente du circuit du Lac Noir et rejoint Tioulevé à gauche du restaurant.

Accès

Depuis Aiguebelle prendre la D72 direction Montsapey puis la D72B. Passer le Village de Montsapey, le hameau de Tioulévé se trouve quelques kilomètres après.

SENTIER DE LA MINE 2

Sentier des Mines

Durée : 2h
Dénivelé : 150m
Difficulté : peu difficile, pente un peu raide
Balisage : charte départementale
Topo : à retirer au Grand Filon ou en mairie
Période idéale : toute l'année, hors neige

Circuit des batteries

Durée : 4h
Dénivelé : 500 m
Difficulté : assez dificile
Balisage : charte départementale
Topo : à retirer au grand filon ou en mairie
Période idéale : toute l'année, hors neige

le Grand Filon

Accès

Autoroute de Maurienne - A43, sortie 25

Depuis St-Jean-de-Maurienne, à la sortie d'Epierre à gauche direction Les Hurtières puis traverser le chef-lieu de St Georges d'Hurtières et première à gauche direction La Minière.

En venant de Chambéry, à la sortie d'Aiguebelle à droite direction Les Hurtières…

La route de la Minière est la première à droite dans St-Georges-d'Hurtières. Laisser votre voiture au parking de la Minière.

Espace de découverte du site minier ouvert à l'été 2000, le « Grand Filon » offre un témoignage riche et passionnant sur l'histoire des mines de cuivre et de fer. Sa visite est le prélude idéal au « Sentier des Mines » qui égrène et commente les vestiges miniers encore visibles.

Le parcours

Le départ se fait sous le musée école de la Minière face à l'espace de Découverte « Le Grand Filon ». Suivre le sentier balisé « Les mines/les Batteries ». La bifurcation des 2 itinéraires se fait après une montée raide (balisage « les mines/les batteries). Au fil du chemin, un point d'eau (sur le sentier et mines), des tables de pique-nique et un refuge (batterie) vous attendent.

le Grand Filon

LES BOUCLES DE SAINT-ALBAN

3

L'écosystème de la plaine des Hurtières

Durée : 1h30 à 3h30
Dénivelé : 0 à 300 m
Difficulté : très facile
Balisage : charte départementale
Topo : fiche technique "Randonnée en Savoie"
Période idéale : toute l'année

Les circuits de découverte de Saint-Alban-d'Hurtières, achevés en 2001, invitent à découvrir comment l'homme a modifié ce milieu écologique à la fois riche et fragile… et comment il aide aujourd'hui la nature à reprendre ses droits.

Le plan d'eau des Hurtières ©SFTRF Label

Le parcours

Au plan d'eau des Hurtières, un parcours découverte chemine le long des prairies sèches, mares et plan d'eau. Il emprunte un chemin sur pilotis, mène à l'observatoire de la faune et ménage des espaces pique-nique. Le plan d'eau invite à la baignade et à la pêche.
Plus loin, les boucles s'enchaînent pour gagner le versant puis le plateau, en traversant une myriade de hameaux. Le panorama sur la plaine révèle progressivement ses aménagements : zone de loisirs, préservation écologique et intégration paysagère de l'autoroute… Le retour au plan d'eau est signalé à chaque intersection de boucle.

Accès

Autoroute de Maurienne A43, sortie 25
À Epierre, direction Les Hurtières.
À la sortie de St Pierre de Belleville, gagner le parking du plan d'eau.

CHEMIN DES DROUX

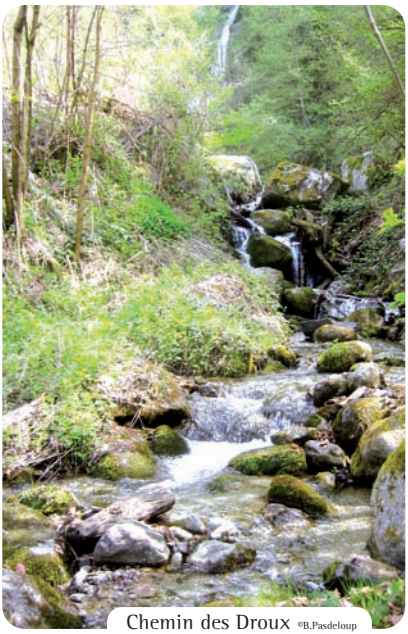
4

À la découverte des arbres

Durée : 2h
Dénivelé : 120 m
Difficulté : facile

Balisage : poteaux bois ONF
Période idéale : toute l'année

L'itinéraire, riche et varié, emprunte le sentier ONF qui présente la plupart des espèces d'arbres de Basse-Maurienne.
Château, cascade, chapelle et vue panoramique sont au menu…
Les Droux sont de longues traînées de boues et de pierres charriées par les crues disparus aujourd'hui suite aux aménagements des torrents.



Chemin des Droux ©B.Pasdeloup

Le parcours

À la centrale EDF des Moulins, un panneau présente et détaille l'itinéraire. Des poteaux directionnels en bois assurent un fléchage complet. Après avoir longé le patrimoine architectural d'Epierre, une longue montée en forêt révèle la cascade et sa surprenante vue panoramique. Le village et le massif des Hurtières livrent leurs plus beaux secrets.

Accès

Autoroute de Maurienne A43, sortie 25
Depuis Chambéry ou St-Jean-de-Maurienne gagner Epierre. À la sortie du village, prendre à gauche en direction de la centrale électrique.
Une petite place permet de se garer.

SENTIER DES PÂQUIERS ET DES DEMOISELLES 5

Durée : 3h
Dénivelé : 300 m
Difficulté : moyenne
Balisage : panneaux bois ONF

Topo : carte IGN Saint-François-Longchamp
Période idéale : mai à octobre

Les « Demoiselles coiffées » et les « Cheminées des fées », surprenantes et imposantes curiosités géologiques, sont nées de l'érosion et des différentes natures de la roche. Elles sont le point d'orgue de cet itinéraire bavard qui raconte aussi la forêt et le patrimoine de Saint-François-Longchamp-Montgellafrey.

Les demoiselles coiffées ©B. Pasdeloup

Le parcours

Au départ de la station (1650 m), parking de la Madeleine, un sentier découverte ombragé descend le long du cours d'eau du Bugeon jusqu'au virage de la route sous 1450 m (aire de repos). Deux cents mètres plus bas, le sentier repart vers le Bugeon. Passé un pont, on remonte à droite des Cheminées des Fées par un sentier en lacets (circuit des Demoiselles Coiffées). Arrivé au Praz, on prend la direction du Replat, de Colombes et de Cochinières pour rejoindre le point de départ.

Accès

Autoroute de Maurienne A43, sortie 25
Depuis La Chambre, prendre la direction du Col de la Madeleine/Saint-François-Longchamp.
Parking de la Madeleine à Saint-François-Longchamp 1650 m.

CIRCUIT DU LAC DU LOUP

6

Durée : 2h30
Dénivelé : 212 m
Difficulté : facile

Balisage : poteaux bois ONF
Période idéale : d'avril à octobre

Une architecture particulière, des chapelles baroques, Montaimont, commune à vocation agricole (élevage), située dans un cirque ensoleillé au dos de Saint-François Longchamp, a été rendue célèbre par ses enfants émigrés à Paris qui sont devenus écaillers puis chauffeurs de taxis avant de revenir au pays et, pour la génération suivante, de profiter du tourisme et devenir pour beaucoup double-actif.

Lac du Loup ©L. Pasdeloup

Le parcours

Au départ du parking de la Planche près de l'auberge du Grand Coin, suivre la route départementale en direction de Bonvillard sur 100 mètres. A gauche prendre le sentier jusqu'au hameau de Tarramur : remarquer, à coté du bâchat en bois, la maison à colonnes, typique de l'architecture de Montaimont. Continuer direction le Loup (panneau) sur le sentier qui serpente à flanc de colline et admirer la superbe vue sur toute la vallée. Du hameau du Loup et sa chapelle dédiée à Saint Bernard de Menthon, patron des alpinistes, aller en direction de la route, tourner à gauche et longer le lac du Loup jusqu'au hameau des Gorgettes (panneau d'information sur les sentiers). Prendre celui qui descend et contourne les chalets d'alpage des Combes et continuer sur la rive gauche du torrent (moulins) jusqu'au carrefour : ensuite prendre direction les Bigots (oratoire dédié à St Antoine) et rejoindre le point de départ : parking de la Planche.

Accès

Depuis la Chambre prendre direction Col de La Madeleine, à 4 Km tourner à droite direction Montaimont (D99) jusqu'au hameau de la Planche.

SENTIER DU TALC

7

Durée : 3h
Dénivelé : 300 m
Difficulté : assez facile
Balisage : charte départementale

Topo : livrets et cartes touristiques en vente à la Maison du Tourisme
Période idéale : mai à octobre

Courte destinée que celle de cette exploitation de Talc ! En 1912, une société allemande entreprend de grands travaux pour rendre accessibles les gisements des Combes des Roches, du Tépey et du Glandon : une voie ferrée, un tunnel… Une importante main d'œuvre locale, aidée d'une centaine d'italiens, y travaille jusqu'à la guerre. En 1914, l'exploitation est détruite sans qu'un seul gramme de Talc ait été traité ! Reste un bel itinéraire, riche du parfum de l'aventure…

Combe des Roches ©OT Villards

Le parcours

Départ du hameau des Roches. La rive droite du torrent vous élève vite en altitude. Passant près du gros rocher et du pont (que vous ne prenez pas), vous continuez jusqu'à un croisement où vous empruntez à contresens le « chemin du Talc ». Vous évoluez alors à plat sur l'ancienne voie ferrée des wagonnets. A Valmaure, une partie de l'ouvrage est encore visible, ainsi que le tunnel (à éviter en raison des risques de chutes de pierres). Prolongez votre chemin en admirant la vallée, les crêtes du Grand Truc, de la Charmette et de l'Ormet. Une descente en lacets rejoint la Combe du Tépey, où un chemin carrossable conduit aux alpages et à ses admirables bâtisses. Le retour aux Roches se fait par le village de Valmaure puis la route.

Accès

Depuis St Etienne de Cuines, suivre la D927,
direction Col du Glandon jusqu'au hameau des Roches.

Hermillon, Le Châtel, Montvernier, Pontamafrey,
canton de Saint-Jean-de-Maurienne

CIRCUIT DES CHAPELLES et des tours de guet

8

Durée : 4h
Dénivelé : 300 m
Difficulté : facile
Balisage : panneaux bois
Topo : Mairie Hermillon et Pontamafrey
Période idéale : avril à novembre

À l'époque romaine, la route de l'Empire passait par le plateau-balcon de Montvernier, préféré à la typique vallée glaciaire en « U », trop soumise aux crues. Sur les hauteurs, les tours de guet ont fleuri pour défendre le « verrou » des Alpes. Partout, les chapelles ont pointé leur clocher vers les cieux. Cette superbe randonnée entre vallée et plateau tutoie gorges, falaises et cascades pour mêler le vertige à l'histoire.

Le parcours

Depuis le pont de la Scie, on emprunte le chemin des Bessots et on gagne le chemin des vignes jusqu'au premier village du Châtel, l'Échaillon et au prieuré de Champ d'Or. Les accès à la tour de Bérold puis à la chapelle Saint-Marin se font en aller-retour à partir d'un chemin escarpé qui démarre à gauche avant la passerelle amont de la combe des Bessois. Descendre au Villaret à travers prés et cultures faire un aller-retour à la maison-forte qui a conservé sa tour. Après le pont sur le torrent et les ruines du moulin, c'est la traversée du coquet village de Montvernier avec son original clocher en bonnet. Edifiée sur les ruines du château d'un seigneur croisé, la chapelle de la Balme domine la superbe route aux 18 lacets… Qui vous offre une calme descente sur Pontamafrey.

Les lacets de Montvernier ©A.Gros

Accès

De St Jean de Maurienne, gagner Hermillon par la D77

CIRCUIT DES CHAPELLES et des hameaux

9

Durée : 3h
Dénivelé : 300 m
Difficulté : facile
Balisage : charte départementale

Topo : à retirer auprès du Syndicat d'Initiative
Période idéale : avril à novembre

Le développement de l'agriculture de montagne, suivi d'un recul de l'activité au début du siècle, a parsemé la vallée de l'Arvan de hameaux bucoliques. Groupés autour de leur four à pain, les hameaux racontent la foi fervente et simple de leurs pionniers à l'aide de chapelles souvent très anciennes, riches de légendes.

Le parcours

Depuis l'église ou l'hôtel Bellevue, le chemin sort de Jarrier pour gagner Lalérieux et découvrir les premières maison-chalets adossées à la pente et tournées vers Saint-Jean. La chapelle Saint-Roch, construite en 1565 à la suite d'une épidémie de peste, est un véritable poste de guet sur l'ensemble de la vallée. La chapelle Notre-Dame, sur le ruisseau des Moulins, doit sa singulière décoration baroque à une foi vive… et aisée. Après les hameaux du Mollard et de la Tuvière, c'est le hameau de la Toulaz qui abrite la chapelleSaint-Antoine. De retour à Jarrier, clocher et tribunes de l'église Saint-Pierre-Apôtre (construite sur un promontoire instable au bord d'un ravin) racontent le «penchant» du village pour un habitat anti-sismique avant la lettre.

Chapelle Saint-Roch à Jarrier © B. Pasdeloup

Circuit des chapelles d'Albiez-le-Vieux

Au départ du chef-lieu, un itinéraire de 4 heures parcourt tout le plateau-balcon, reliant plus de 12 oratoires, Chapelles et églises, avec le plaisir d'un panorama presqu constant sur la vallée.

Accès

À la sortie haute de St Jean de Maurienne (direction Croix de Fer ou Corbier), prendre à droite avant le Pont du Bonnieux vers Jarrier. Parking devant l'église ou l'hôtel.

SENTIERS DES LÉGENDES

10

Durée : 3h
Dénivelé : 50 m
Difficulté : très facile

Balisage : charte départementale + légendes
Topo : à retirer auprès de OT Les Albiez
Période idéale : été

La route aux 50 virages, de Villargondran à Albiez le Jeune, est déjà tout un mythe… et laisse bien présager de la suite ! Ce sentier surprenant passe par mille histoires pour mieux vous révéler tout l'envoûtement de la montagne. C'est la légende du géant couché qui vous guide à travers les âges, jusqu'à l'origine d'une immense et insolite cheminée de fées que vous découvrez au détour d'un sapin : le Moine de Champlan. Ce sont d'étranges superstitions qui font vivre le revenant de Carlon, figure diabolique toujours fascinante. Alors au fil des contes, bercé par le meilleur de la tradition orale de la vallée, vous sortez de la forêt comme d'un livre d'enfant, émerveillé et impatient d'y revenir !

Sentier des Légendes © J-C. Mathon

Le parcours

Au départ de la place du village d'Albiez le Jeune, prendre D80, longer la zone des loisirs, puis prendre la piste forestière à gauche de «Péchemiette». Au lieu-dit «La Fesse», suivre direction «Le Buisson» puis «Moine de Champlan». Retour par D80.

Les autres Sentiers des Légendes

Sentier Albiez-le-Vieux. Départ à l'office du Tourisme.
Circuit des chapelles d'Albiez-le-Vieux.
Sentier des Aiguilles d'Arves. Prendre la direction de Montrond, puis du Chalmieux (D80), stationner au niveau du relais télévision (au bout de la route goudronnée).
Tour des contamines - Forêt du Rival

Accès

Depuis St-Jean-de-Maurienne par la D80 jusqu'au village d'Albiez le Jeune.

PROMENADE DES AIGUILLES D'ARVES

11

Promenade confort

Durée : 1h40/2h
Dénivelé : 80 m
Difficulté : très facile (accessible aux personnes à mobilité réduite accompagnées et poussette)

Itinéraire liberté

Durée : 2h30
Dénivelé : 280 m
Difficulté : facile

Balisage : panneaux directionnels
Topo : disponible à l'Office de Tourisme des Albiez
Période idéale : de mai à octobre

Au coeur de l'alpage et dans l'enceinte-même des vestiges de chalets autrefois habités en période d'estive, la promenade est jalonnée de témoignages des gens du pays sur la vie d'hier et d'aujourd'hui ; éléments sonores et objets symboles en restituent les particularités sur fond de paysage grandiose. Histoires vécues aux expressions poétiques content la passion du lieu des paysans montagnards, leur admiration inconditionnelle pour les "trois Majestueuses" : la Tête de Chat et ses soeurs… Bergers, agriculteurs, alpinistes, guides ou conteurs, leurs récits sont émouvants. Dans les familles on n'a pas oublié le travail pénible, les rêves d'ascension, la douceur des aïeux et l'extase de l'enfance… Comme si on y était.

Promenade des Aiguilles d'Arves © A.Pernet

Accès

RD 1006 ou A43 sortie n° 27, St Jean-de-Maurienne. D926 direction "Vallée de l'Arvan". Tourner à gauche au pont de Belleville (D80 direction Montrond). Poursuivre jusqu'au parking du Relais au-dessus du hameau "Le Chalmieu".

CIRCUIT BOTANIQUE 12
DU BALCON DES PLAGNES

Durée : 2h30
Dénivelé : 250 m
Difficulté : facile

Balisage : panneaux bois
Topo : IGN 34.34 est
Période idéale : avril à septembre

Lieu de découverte écologique et botanique, «les Plagnes» a mobilisé toutes les énergies. Chacun s'est employé à réhabiliter un ancien sentier pour vous emmener au cœur d'une forêt qui renaît de ses cendres après l'incendie de 1974, qui heureusement, n'a rien enlevé à la flore.

Tour du Châtel © P.Dompnier

Le parcours

À Rieu Salomon, prendre la piste forestière en direction de Saint-Jacques. Le sentier démarre à l'intérieur du premier virage. Le sentier botanique traverse d'abord une zone boisée, puis grimpe après quelques lacets jusqu'à un reboisement de résineux variés en pleine croissance. D'ici, le panorama sur Le Châtel et sur la vallée est remarquable et propice à une lecture du paysage. La montée se prolonge un peu puis la traversée de 4 combes successives rythme la progression tout autant que les panneaux d'informations ! Quelques lacets à travers les épineux mènent au hameau abandonné de Ravichon. Revenu au Villaret par la piste, vous pouvez empunter le chemin des "Chapelles et Tours de Guêts" pour revenir au Châtel.

Les autres sentiers botaniques

Sentier écosylve d'Hermillon.
Sur le plateau du Golet à 2 km du chef-lieu en direction de Champesuit

Sentier botanique alpin de St-Julien-Montdenis.
Depuis St-Julien, prendre la RD 79 sur 10 km jusqu'au village de Montdenis.

Sentier botanique de Jarrier.

Accès

Direction Hermillon puis prolonger jusqu'au Châtel. Rieu Salomon est le premier hameau du village.

CIRCUIT DES MOULINS

13

Durée : 2h30
Dénivelé : 400 m
Difficulté : facile
Balisage : flèches directionnelles et panneaux d'information

Topo : carte/guide des sentiers à l'OT des Karellis
Période idéale : juin à septembre

Les moulins, ce sont ceux du coteau entre Montricher et Albanne, à proximité de l'actuelle station des Karellis.
L'eau des ruisseaux, conduite par des canaux et des chêneaux en mélèze, se jetait sur les pales de leur roues. Les pierres, savamment ajustées, broyaient le grain pour produire jusqu'à 10 kg de farine à l'heure ! Si la plupart des moulins rencontrés n'ont plus aujourd'hui que le charme de leurs ruines, l'un d'entre-eux a repris vie depuis 1993, grâce aux efforts d'une équipe de bénévoles. L'autre découverte promise par le sentier, c'est la riche flore locale : sabot de Vénus, digitale ou lys martagon sont commentés par les balises botaniques.

Balade en famille © Maurienne Tourisme

Le parcours

Au départ des Karellis, prendre le chemin fléché au bas de la station. Au croisement avec la piste forestière, remonter sur la gauche et s'engager sur le chemin qui descend à droite. Traverser la route d'Albanne pour atteindre Montricher où vous attend une belle église baroque. Le sentier des moulins est bien tracé : c'était l'unique liaison entre les villages jusqu'à la construction de la route… Après avoir rejoint Beau-Mollard, remonter vers la station.

Accès

Depuis les Karellis, mais l'itinéraire peut aussi être débuté à Montricher.

SENTIER DES ARDOISIERS

14

Durée : 3h
Dénivelé : 550 m
Difficulté : peu difficile

Balisage : Randonnées en Savoie, Topo La Maurienne à pied (IGN-FFRP)
Période idéale : mai à novembre

Sur les traces des anciens mineurs d'ardoises et des constructeurs d'ouvrages de restauration des terrains de montagne. Points de vue sur la vallée ponctués de nombreuses explications sur ces ouvrages.

Ardoisiers au travail ©Écomusée Montricher

Le parcours

1 Prendre la piste à gauche qui monte au réservoir d'eau puis suivre tout droit le sentier en balcon. Vue sur le torrent et ses ouvrages du service de restauration des terrains de montagne. Longer l'ancienne ligne de la «benne de Montdenis».

2 Le sentier entre dans les gorges du torrent. Prudence sur 150 m : le passage en encorbellement est assuré par une main courante.

3 Poursuivre en empruntant l'ancien lit du torrent en partie comblé par l'éboulement de Montdenis jusqu'aux baraques en ruine du chantier RTM.

4 A droite, effectuer un rapide aller-retour jusqu'à l'entrée du tunnel Mougin, au fond de la gorge (200 m). De retour aux baraques, monter par les lacets à travers le reboisement de la «Grand Terre».

5 Après l'enchaînement de lacets, au croisement, prendre à droite. 150 m plus loin tourner à gauche. Poursuivre jusqu'au point le plus haut (1210 m), à la croisée du chemin de Montdenis.

6 Prendre à gauche. Le sentier serpente en crête pour atteindre le sommet du Champet puis des Avenières (1166 m).

7 Continuer la descente en observant les dépôts de fabrication d'ardoises appelés «marins». Redoubler de prudence par temps de pluie. Poursuivre jusqu'à l'arrivée au parking.

Accès

À 7 km de Saint-Jean-de-Mne par D1006 et D79. Parking au-dessus du lieu-dit Costerg

SENTIER ÉCOSYLVE DE POINGT-RAVIER

15

Durée : 2h30
Dénivelé : 256 m
Difficulté : moyenne
Balisage : panneaux d'information botanique

Carte-topo Valloire-Valmeinier 42 balades pédestres (5,50 €)
Guide « 10 randos faciles autour de Valloire » (5.50€)
Période idéale : mai à novembre selon conditions météorologiques

Son beau tronc orangé et son feuillage vert tendre illuminent le printemps, il se couvre d'or à l'automne et affronte l'hiver tête nue : le mélèze vous invite dans son «mélèzin», à la rencontre des nombreux oiseaux qu'il abrite. Et si la forêt en elle-même vaut le détour, Valloire a su y ajouter une découverte plurielle de son environnement : architecture typique du hameau de Poingt-Ravier, invitation gastronomique, gorges et torrents impressionnants… C'est toute la montagne qui vit sous vos yeux.

Le parcours

À la Borgé, prendre la rue St Bernard, située derrière la chapelle du même nom, puis prendre à gauche le chemin des Voûtes jusqu'au Hameau de Poingt-Ravier. De l'autre côté du hameau, le sentier écosylve vous ramène à Valloire par la forêt.
Depuis le hameau, possibilité de faire un aller/retour jusqu'à la chapelle Ste Marie-Madeleine pour un magnifique panorama sur Valloire.

Valloire depuis Poingt-Ravier ©B. Grange

Accès

Quittant Valloire en direction du Galibier, prendre vers la Borgé où vous attend un parking.

SENTIER ARCHÉO-LOGIQUE DU THYL

16

La randonnée

Durée : 3h
Dénivelé : 400 m
Difficulté : facile
Balisage : charte départementale

La promenade

Durée : 1h
Dénivelé : 150 m
Difficulté : facile
Balisage : Randonnée en Savoie

Une randonnée sage vous emmène aux pierres cupulaires, (tables rocheuses creusées de "cupules" ou cavités, qui gardent leur mystère), aux pierres gravées d'empreintes de pieds (âge de bronze) et enfin à un dolmen naturel de grande dimension, utilisé comme abri par l'homme. Une plus petite promenade vous révèle les silhouettes d'hommes et de femmes gravées sur une pierre. A l'émotion de découvrir ces signes de temps immémoriaux, s'ajoute la traversée des Hameaux du Thyl et de ses alpages.

La randonnée

Du Thyl-dessus, on atteint vite le presbytère pour grimper une pente raide qui coupe la piste du bois. Le chemin d'alpage du Pré Bérard poursuit l'itinéraire jusqu'au Perthuis. Redescente, par les chalets d'alpage puis à travers le hameau du bois, jusqu'au village de Thyl-dessus et son dolmen.

La promenade

Quitter Thyl-dessus en descendant, par l'ancienne école puis à travers prés et bosquets, en direction de la pierre gravée de Thyl-dessous. Remonter le long du ruisseau par la piste jusqu'au dolmen.

Dolmen du Thyl ©E.Beallet

Accès

Depuis St Michel de Maurienne, prendre en direction de Beaune et bifurquer à l'Etraz. A l'embranchement Beaune/Thyl, prendre direction à droite Thyl-dessus.

SENTIER DES LACS DE MONTAGNE

17

Durée : 3h (jusqu'au Lac Vert) ; 5h30 (jusqu'au Lac Caspi)
Dénivelé : 200m
Difficulté : facile (jusqu'au Lac Vert) moyen (jusqu'au Lac Caspi)
Balisage : panneaux en bois et panneaux départementaux jaunes
Topo : carte IGN Maurienne - Galibier
Période idéale : juin, septembre (selon les conditions météorologiques)

Magnifique itinéraire qui vous amènera à la découverte de 3 lacs d'altitude (Lac Vert, Lac Caspi et Grands Lacs) et vous fera évoluer au milieu d'une végétation luxuriante, de petites fermes d'alpage et de monuments religieux (croix de la Portête et Mathoset, Chapelle de Notre Dame des Neiges....).
La présence de chamois n'est pas rare.

Le Parcours

Cette randonnée facile et clairement balisée est adaptée à tous et vous emmène à la découverte de petites fermes d'alpage et d'un panorama magnifique sur la vallée de Valmeinier.
Après le parking de la Chenalette, le sentier se sépare en deux. Prendre à droite en direction Mathoset. Continuer vers le torrent de la Neuvache et le traverser. Après avoir longé le cours d'eau en rive gauche, le chemin passe à côté de la croix de Portête. A 50m, un panneau indique le Lac Vert sur la droite (10mn). Retournez sur vos pas jusqu'au panneau et prendre le sentier de gauche en direction de la chapelle de Notre Dame des Neiges. Suivre l'itinéraire du Thabor (panneau blanc et vert) jusqu'au lac Caspi. Le retour se fait par le même itinéraire.

Le lac Vert

Pour les randonneurs confirmés, du lac Caspi il est possible de prolonger la randonnée hors sentier jusqu'aux Grands Lacs et de revenir par la combe des Grandes Culées jusqu'aux Angeliers (se renseigner auprès de l'Office de Tourisme ou du Bureau des Guides).

Accès

A43 autoroute de Maurienne, sortie 29. Passer Valmeinier 1500, passer le hameau Pierre Benoit et prendre la 1ère à droite direction parking de la chenalette.

LIGNE SACRÉE

18

Sentiers du Charmaix et du Seuil

Durée : 1h30-2h
Dénivelé : 200 m
Difficulté : facile
Balisage : charte départementale

Topo : disponible à l'Office de Tourisme de Valfréjus
Période idéale : toute l'année (en raquettes l'hiver)

Cet itinéraire est l'un des six circuits en lien avec l'exposition permanente "Entre les lignes" de la Maison du Thabor. Ces circuits abordent les différentes facettes de la Zone Natura 2000 se situant sur la face nord du Mont Thabor. Les points d'intérêt de la Ligne Sacrée sont la chapelle du Charmaix et le sentier thématique des Essarts.

Le parcours

Partir en direction de Modane jusqu'à la sortie de la station. Prendre la route qui descend sur la gauche après le grand parking. Suivre le chemin jusqu'à la chapelle Notre Dame du Charmaix. Passer le pont et continuer jusqu'à la route goudronnée qui remonte à Valfréjus. Remonter un demi virage en direction de Valfréjus puis prendre le sentier à gauche dans le virage n°1 "Les Essarts". Suivre le sentier jusqu'à la sortie de la forêt par le pont du Seuil. Retour par la route du Seuil (goudronnée) à droite à la sortie du pont jusqu'au gîte "Les Tavernes". Retour à la station par le coeur du village.

Notre Dame du Charmaix ©OT Valfréjus

Accès

Depuis Modane, direction Valfréjus. Grand Parking à l'entrée de la station.

CIRCUIT DU PATRIMOINE

19

La boucle des hameaux
Durée : 3h
Dénivelé : 370 m
Difficulté : peu difficile
Balisage : charte départementale
Topo : balades de St- André, en mairie
Période idéale : avril à novembre

La boucle des moulins
Durée : 1h30
Dénivelé : 200 m
Difficulté : peu difficile
Balisage : charte départementale
Topo : balades de St André, en mairie
Période idéale : avril à novembre

Moulins de Pralognan ©Lpasdeloup

Industrie ancienne, cultures traditionnelles, histoire et architecture, la Haute-Maurienne ouvre ici en grand sa mémoire et son cœur. Village aux 15 hameaux, St-André est parsemé de traces vivantes de son passé : fontaines, four banal, moulins, chapelles et croix. Quelques pas plus tard, vous avez retrouvé une mémoire immense, celle d'une vallée active et magique.

La boucle des Hameaux

Départ de la Chapelle Notre-Dame de la Pitié à l'entrée de St André. La Praz, berceau de l'aluminium, de la houille blanche, des tréfileries et des laminoirs, raconte son aventure industrielle. Le Col, site stratégique maintes fois éprouvé, vous enchante avec la légende du chanvre, du miel et de l'absinthe. Le Villeret raconte la conquête de l'eau. Le Villard, lui, a peu changé depuis des siècles !

La boucle des Moulins

Départ du Villard, près de l'église. Plusieurs moulins sont accessibles et, tout comme à Montricher, celui de Pralognan, en parfait état de marche, est ouvert à la visite ainsi que l'éco musée (juillet/août).

Accès

Entre St Michel de Maurienne et Modane, prendre à la sortie du Freney en direction de St-André.

AUTOUR DE L'ESSEILLON

20

Les Bâtisseurs
Durée : 4h
Dénivelé : 400 m
Difficulté : moyen
Point de départ : Fort Charles-Albert ou Fort Victor-Emmanuel

Les traces du Marabout
Durée : 1h30
Dénivelé : 100 m
Difficulté : très facile
Point de départ : cimetière sarde

Sous le soleil d'Avrieux
Durée : 1h
Dénivelé : 100 m
Difficulté : très facile
Point de départ : parking salle des fêtes d'Avrieux

Balisage : charte départementale et table de lecture
Topo : disponible à l'Office de Tourisme d'Aussois
Période idéale : toute l'année (en raquettes l'hiver)

Les bâtisseurs
Au pas du soldat sur son chemin de ronde, plongez dans l'atmosphère mystérieuse de la barrière de l'Esseillon. 11 tables de lecture vous guideront à la découverte des forts, de leur construction, de leur histoire...

Les traces du Marabout
Guidés par l'herbe folle du "Marabout", 2 tables de lecture vous invitent à la découverte des pelouses steppiques, un milieu naturel remarquable.

Sous le soleil d'Avrieux
7 tables de lecture vous feront découvrir le destin exceptionnel de ce village évoluant entre tradition et modernité... de l'éclat du baroque au souffle d'une industrialisation de haute technologie.

Barrière de l'Esseillon
©P. Jacques - OT Aussois

Accès
Depuis Modane, suivre Aussois. Au village, premier croisement à droite puis direction Fort Marie-Christine.

AUTOUR DE L'ESSEILLON

JEU DE PISTE DU FORT VICTOR EMMANUEL,

2 PARCOURS : CONFORT SOLDATO ET DÉCOUVERTE CAPITANO

Confort Soldato
Durée : 1h
Dénivelé : 50 m
Difficulté : très facile (accessible aux personnes à mobilité réduite accompagnées et poussettes)

Découverte Capitano
Durée : 1h30
Dénivelé : 100 m
Difficulté : facile

Balisage : Panneaux directionnels "Soldato" et "Capitano"
Topo : Baluchon de jeux en vente à l'Office de Tourisme d'Aussois (5€)
Période idéale : avril à novembre

Jeu du pont-levis ©Arc en Ciel Photos - OT Aussois

En avant marche! Engagez-vous sur les traces du soldat Alessandro. Le jeu de piste s'organise autour d'une légende et vous invite à la recherche d'indices à l'intérieur du fort Victor-Emmanuel. Sur les traces du soldat Alessandro, mystérieusement disparu, expérimentez la vie de garnison pendant la période sarde.

Votre mission sera de reconstituer le carnet du soldat Alessandro. A l'aide du baluchon contenant le carnet de jeu mentionnant la carte du tracé et quelques instruments indispensables à la découverte d'indices répartis sur les parcours. Le parcours se fait librement à votre rythme.

Accès

Depuis Modane, suivre Aussois. Au village, premier croisement à droite puis direction Fort Marie-Christine. Descendre la D215 F jusqu'au Parking du Fort Victor-Emmanuel.

SENTIER NATURE DE L'ORGÈRE

21

Durée : 1h40
Dénivelé : 160 m
Difficulté : peu difficile
Balisage : Parc National de la Vanoise et ONF

Topo : Vanoise, massif et Parc National, 94 itinéraires de randonnées pédestres Ed.Didier Richard p.37-38
Période idéale : juin à octobre

En bordure du Parc National de la Vanoise, le refuge de l'Orgère se dresse au cœur d'un écosystème particulièrement riche. 10 tables de lecture jalonnent un agréable itinéraire de connaissance à la portée de tous. La faune s'y anime : fourmis rousses, oiseaux des forêts (qui connaît le casse-noix ?), bouquetins et, bien entendu, marmottes ! La vie végétale y fleurit : plantes nitrophiles, résineux et éricacées (la myrtille en est une !). Vous y apprenez aussi à lire le paysage et la formation des sols.

Le parcours

Du refuge, revenez de 50 m sur la route pour emprunter le sentier balisé en fond de vallon. Passez devant la Chapelle Notre Dame des Neiges, traversez le ruisseau puis bifurquez à droite. C'est au premier chalet de l'Orgère que le balisage vous emmène à gauche, le long d'un sentier forestier facile.

L'Orgère ©Norma VLP

Accès

Depuis le Freney, en aval de Modane, suivre «Parc National de la Vanoise, Porte de l'Orgère», puis traverser St-André et le Vallon de Polset jusqu'à la porte et au refuge de l'Orgère.

SENTIERS FLEURS & FORÊTS

22

Topo : cartes IGN 36 34, 35 34 ; Topo publicitaires dans les offices de tourisme de Bramans, Sollières-Sardières et Termignon-la-Vanoise
Période idéale : mai à novembre

Sentier botanique
Durée : 1h30
Dénivelé : 100 m
Difficulté : facile
Balisage : panneaux bois

Sentier sylvicole
Durée : 3h AR
Dénivelé : 200 m
Difficulté : facile
Balisage : panneaux bois

Forêt du Suffet
Durée : variable 2h 1/2 journée - journée
Dénivelé : 300 à 400 m
Difficulté : moyen à assez difficile
Balisage : panneaux bois

Entre fleurs et forêts, les villages de Bramans, Sollières-Sardières et Termignon vous proposent de découvrir la richesse de leur patrimoine naturel à travers ces 3 itinéraires de balades familiales. Ces sentiers sont agrémentés de panneaux explicatifs, et des documents propres à chaque parcours sont à retirer gratuitement dans les Offices de Tourisme.

Les parcours

Sentier botanique (Bramans) : Départ au Pont Vert, en aval de la D1006. Ce sentier présente une soixantaine de plantes adaptées à « l'îlot de sécheresse » de la Haute Maurienne.

Sentier sylvicole (Sollières Sardières) :
Cet aller-retour peut se démarrer depuis Sollières Endroit (à l'office de tourisme) ou depuis Sardières (chemin du grand cerf) : il relie en effet les 2 villages par une forêt de pins sylvestre et de frênes.

La forêt de Suffet (Termignon la Vanoise) :
Traversant une forêt riche par son passé (stigmates de guerre, exploitation,...) et sa végétation typique, cet itinéraire se décline sur 3 variantes : journée, demi-journée ou 2h, à choisir selon vos envies et votre temps libre... Départ de la boucle devant l'Office de Tourisme. Document explicatif disponible dans les offices de tourisme de Bramans (tél : 04 79 05 03 45), Sollières-Sardières (tél : 04 79 20 52 45) et Termignon-la-Vanoise (tél : 04 79 20 51 67). Cartes IGN 3534 et 3633.

Accès

Depuis Modane, par Bramans, parking à l'Office de Tourisme.

À LA POURSUITE D'HANNIBAL

23

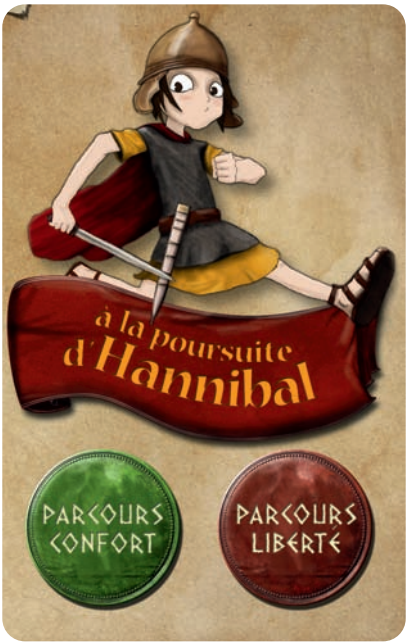
Promenade confort

Durée : 1h30
Dénivelé : 85 m
Difficulté : très facile (accessible aux personnes à mobilité réduite accompagnées et poussettes)

Itinéraire liberté

Durée : 2h30
Dénivelé : 120 m
Difficulté : facile

Balisage : spécifique avec des éléphants
Topo : Tablettes tactiles en location à l'OT de Bramans et au camping "Le val d'Ambin" (7€)
Période idéale : de mai à octobre



Rejoignez l'armée romaine ou carthaginoise et retrouvez le célèbre Général.
Nous vous invitons à vous coiffer d'un casque, à vous munir d'une carte du territoire et d'une tablette tactile, et tel dans une chasse au trésor, à glaner, étape par étape, des informations qui vous mèneront sur la piste d'un des plus grands chefs militaires de l'histoire, Hannibal.

2 parcours, 2 personnages, un même but, retrouver Hannibal.

Parcours liberté :
Vous êtes des légionnaires romains à la poursuite d'Hannibal. Il vous faut intercepter ce terrible général avant que celui-ci n'atteigne Rome. Son armée tente de franchir les Alpes , mais par quel col? A vous de le découvrir!

Parcours confort : Vous êtes des guerriers carthaginois de l'armée d'Hannibal. À la traine, il a fini par vous semer. Il vous faut le retrouver rapidement d'autant que des légionnaires romains sont à vos trousses et s'ils vous trouvent, ils risquent fort de vous faire prisonnier. Hâtez-vous, Hannibal compte sur vous pour arriver à ses fins et prendre sa revanche sur Rome.

Accès

Depuis Modane, par Bramans, parking à l'Office de Tourisme

CIRCUITS DES FORTS AUTOUR DU MONT-CENIS 24

Durée : selon les forts, de 45 min à 3h30
Dénivelé : 200 m à 900 m
Difficulté : très facile pour le Fort de Variselle, facile pour les Forts de Ronce et de Pattacreuse, moyen pour les Forts de Malamot et de la Turra
Balisage : panneaux bois
Topo : Carte IGN Top 25 3634OT au 1/25 000° « Val Cenis Charbonnel », Valle di Susa au 1/50 000°
Période idéale : juin à fin octobre

Plateau herbeux à 2000 mètres d'altitude, où les troupeaux de vaches françaises et italiennes font chaque été le bonheur des amateurs de tommes, le Mont-Cenis réunit aussi un vaste complexe de fortifications : forts de Ronce, de Variselle, de Malamot,de Pattacreuse et de la Turra.

Le parcours

Les forts sont répartis autour du Lac du Mont Cenis. Le sentier menant au Fort de la Turra part du Col du Mont Cenis. L'accès aux forts de Variselle, de Malamot et de Pattacreuse se fait depuis le barrage, alors que le fort de Ronce est accessible depuis le parking du Plan des Fontainettes.

Fort de Ronce ©S. Moro

Accès

Depuis la station de Val Cenis Lanslebourg, prendre par le col ou le barrage du Mont-Cenis.

LES CHEMINS DE L'HISTOIRE

25

Durée : variable
Dénivelé : 200 m et 800 m pour la Chapelle Saint-Antoine et Chapelle Saint Agathe
Difficulté : facile
Balisage : panneaux

Topo : document explicatif à l'Office du Tourisme de Val Cenis
Période idéale :
mai à novembre : circuit complet
décembre à avril : circuit partiel

Au fil de ses 12 chapelles, toutes rénovées, un village témoigne de 5000 ans de son histoire. Chaque édifice est consacré à un thème : peinture murale, art rupestre et préhistoire, art baroque… Les chapelles historiennes dessinent un parcours haut en culture, que chacun apprécie à son rythme en une ou plusieurs journées.

Espace Saint-Roch ©CCHMV

Clés du Chemin de l'Histoire ©L.Pasdeloup

Le parcours

Le circuit débute à la Chapelle Saint Roch, par la remise d'une clef qui vous ouvrira toutes les portes suivantes. Il se pratique hiver comme été, à pied, en voiture, en raquette. Seules les Chapelles St Antoine et Saint Agathe, perchées à plus de 2200 mètres, exigent de composer avec la montagne.

Accès

À Val Cenis Lanslevillard, rue St-Roch, après l'Eglise.

CHEMIN DES QUATRE HAMEAUX

26

Durée : 3h
Dénivelé : 200 m
Difficulté : facile

Balisage : panneaux bois
Topo : carte IGN 3633 ET
Période idéale : mai à octobre

Le Villaron, la Goulaz, Vincendières et Avérole, leurs quatre noms claironnants et savoureux donnent un avant-goût de leurs caractères pittoresques ! Perles de la Haute-Maurienne, les hameaux abritent plus jalousement encore ces joyaux méconnus de l'architecture traditionnelle de montagne.

Le parcours

Partant de Bessans, suivre la D902 vers Bonneval sur environ 1 kilomètre. Les maisons restaurées du Villaron sont là. Rebroussez chemin et empruntez sur la gauche la route de la vallée de l'Avérole pour découvrir la Goulaz. Du parking situé en aval de Vincendières, repartez ensuite à pied jusqu'au hameau d'Avérole. A la sortie amont du hameau, un peu avant le refuge d'Avérole, le sentier sur la rive gauche du torrent vous ramène au parking des Vincendières.

Bessans ©Bessans

Accès

Depuis Bessans, parking des Vincendières.

SENTIER D'INTERPRÉTATION ET D'OBSERVATION DU PAYSAGE

27

Durée : 2h par le chemin du Petit Bonheur et 5h par le GR 5
Dénivelé : 100 m par le chemin du Petit Bonheur et 1200 m par le GR 5
Difficulté : facile par le chemin du Petit Bonheur et moyen par le GR 5
Balisage : panneaux bois
Topo : carte IGN 3633 ET + documents explicatifs auprès des Offices de Tourisme de Bessans et Bonneval-sur-Arc
Période idéale : juin à septembre

Deux sentiers d'observation parallèles, mais que leur nature oppose radicalement, relient les deux villages et invitent à deux lectures complémentaires du paysage. En bas, le chemin du Petit Bonheur musarde en fond de vallée, au milieu d'un paysage modelé par l'activité humaine. En haut, le sentier balcon du GR 5 offre une vision aérienne d'une montagne restée sauvage.

Le parcours

L'idéal est d'emprunter le sentier balcon aux heures fraîches du matin, pour déjeuner dans l'un des villages et retourner tranquillement par le chemin du Petit Bonheur.

Le hameau de l'Écot à Bonneval-sur-Arc

Perché au-dessus de Bonneval-sur-Arc, en rive droite de l'Arc, le hameau de l'Écot étonne par sa modeste dimension et son aspect retiré du monde. Il faut 2 heures pour l'atteindre et revenir par le refuge du Criou et le chemin EDF.

Bonneval-sur-Arc ©L. Padseloup

Accès

Depuis Val Cenis, par Bessans ou par Bonneval-sur-Arc.

4 GUIDES ET 2 CARTES

POUR DÉCOUVRIR TOUTES LES FACETTES DE LA MAURIENNE

Carte touristique

Invitation aux 100 000 trésors de la Maurienne en été. Localisation et atouts des 24 stations de sports d'hiver de la vallée.

Carte CycloMaurienne

48 itinéraires pour donner du relief à votre passion.

Guide Patrimoine

44 pages sur les richesses humaines et naturelles de la vallée.

Guide Sentiers à thème

36 pages de parcours pédestres à la portée de tous.

Guide VTT

38 pages pour découvrir le plaisir de rouler sur les bons parcours.

Guide Verticales

56 pages d'émotions, de débutant au grimpeur confirmé.

Guides et cartes téléchargeables sur
www.maurienne-tourisme.com

Maurienne Tourisme

BP 82 - 73 303 Saint-Jean-de-Maurienne cédex
Tél. 04 79 83 23 94
info@maurienne-tourisme.com
www.maurienne-tourisme.com

Savoie Mont Blanc simplement merveilleux
RhôneAlpes Région
SAVOIE CONSEIL GENERAL
PAYS D'ART D'HISTOIRE

DES CIRCUITS À PARCOURIR

LE MEILLEUR CHEMIN POUR ALLER EN MAURIENNE

Par la route

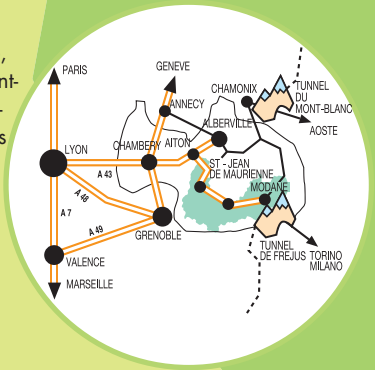
Autoroute A43 depuis Lyon, Chambéry ou Grenoble jusqu'à Modane.
La Maurienne bénéficie d'un accès facilité par l'autoroute A43 qui garantit une excellente desserte du territoire.

Par le train

TGV jusqu'à Saint-Avre / La Chambre, Saint-Jean-de-Maurienne / Arvan, Saint-Michel-de-Maurienne / Valloire et Modane selon les saisons. Trains réguliers desservant la vallée toute l'année.

Par avion

Aéroports de Chambéry-Savoie, Grenoble-Isère, Lyon Saint Exupéry, Genève Cointrin, Turin



DÉCOUVREZ LES trésors DE MAURIENNE

Sur l'application iPhone

« Maurienne, Berceau de la Savoie » comportant plus de 150 points d'intérêts, 4 circuits (dont 3 audio-guides) et 1 carte interactive pour découvrir au travers de textes, d'images et de commentaires avisés les multiples secrets de la Maurienne.

Application en téléchargement GRATUIT sur l'Appstore ou en « taguant » le QR code ci-contre.

Grâce à 6 Ludoparcours®

Parcours de chasse au trésor à pratiquer en famille pour allier découverte touristique et activité ludique dès 8 ans.

A faire à pied, en voiture ou à vélo, chacun de ces parcours comprend plusieurs étapes et autant d'indices à relever sur les monuments, édifices ou détails patrimoniaux qui mènent jusqu'au trésor.

Liste complète des Offices de Tourisme de Maurienne auprès desquels se procurer ces Ludoparcours® sur www.maurienne-tourisme.com

Offices de Tourisme en Maurienne

Canton d'Aiguebelle	www.ot-aiguebelle.fr	04 79 36 29 24
St-François-Longchamp	www.saintfrancoislongchamp.com	04 79 59 10 56
Canton de La Chambre	www.tourisme-la-chambre.com	04 79 56 33 58
Montaimont	www.montaimont.com	04 79 56 35 45
St-Jean-de-Maurienne	www.saintjeandemaurienne.com	04 79 83 51 51
Les Bottières-Jarrier	www.bottieres-jarrier.com	04 79 83 27 09
Le Corbier	www.le-corbier.com	04 79 83 04 04
La Toussuire	www.la-toussuire.com	04 79 83 06 06
St-Colomban-des-Villards	www.saint-colomban.com	04 79 56 24 53
Saint-Jean-d'Arves	www.sja73.com	04 79 59 73 30
Saint-Sorlin-d'Arves	www.saintsorlindarves.com	04 79 59 71 77
Les Albiez	www.albiez-montrond.com	04 79 59 30 48
Les Karellis	www.karellis.com	04 79 59 50 36
St-Michel-de-Maurienne	www.maurienne-galibier.com	04 79 56 52 54
Valloire	www.valloire.net	04 79 59 03 96
Valmeinier	www.valmeinier.com	04 79 59 53 69
Orelle	www.orelle.net	04 79 56 87 22
Aussois	www.aussois.com	04 79 20 30 80
La Norma	www.la-norma.com	04 79 20 31 46
Valfréjus	www.valfrejus.com	04 79 05 33 83
Canton de Modane	www.terramodana.com	04 79 05 26 67
Bramans	www.bramans.fr	04 79 05 03 45
Sollières-Sardières	www.sollieres-sardieres.com	04 79 20 52 45
Termignon	www.termignon-la-vanoise.com	04 79 20 51 67
Val Cenis Vanoise	www.valcenis.com	04 79 05 23 66
Bessans	www.bessans.com	04 79 05 96 52
Bonneval-sur-Arc	www.bonneval-sur-arc.com	04 79 05 95 95
Savoie-Mont-Blanc Tourisme	www.savoie-mont-blanc.com	0820 00 73 74
Rhône-Alpes Tourisme	www.rhonealpes-tourisme.com	04 72 59 21 59

Pour connaître l'état des routes :
www.savoie-route.com ou serveur vocal 24h/24 au 0 820 20 73 09 (0,09€/appel)

Secours : 18 ou 112
PGHM - CRS Montagne : 04 79 05 11 88
Météo Savoie : 08 92 68 02 73

Édition 2013
Réalisation : Maurienne Tourisme
Graphisme by guimart.net

Maurienne Tourisme

BP 82 - 73 303 Saint-Jean-de-Maurienne cédex
Tél. 04 79 83 23 94
info@maurienne-tourisme.com
www.maurienne-tourisme.com

Pays de Maurienne
SAVOIE

RhôneAlpes Région

Savoie Mont-Blanc
simplement merveilleux

Savoie Conseil Général

Pays d'Art et d'Histoire