

PLAN DES BALADES ET RANDONNÉES

Destination	N°	Difficulté	Distance	Temps	Alt. départ	Dénivelé (m)
<b>Secteur MONTGIROD-CENTRON</b>						
SENTIER DE L'EAU	1		5km	2h	1200m	300m

*Découvrez un sentier thématique sur l'eau en altitude au milieu des pins et des cascades. Vous pourrez contempler la chute d'eau de Sagellan et au bout la montagnette des Plans.*

Traverser le village de Montgirod jusqu'au panneau directionnel "route de la montagne" (sentier de l'eau), continuer jusqu'au parking (2,5 km) départ au panneau "sentier de l'eau".
--

SENTIER DU QUERMOZ	2		17,5km	8h	1120m	1240m
--------------------	---	--	--------	----	-------	-------

*Randonnée très sportive. Profitez au sommet d'une superbe vue panoramique à 360°.*

Départ du haut du village de Montgirod, prendre le sentier à gauche (Croix) qui mène à Roche Durand en passant par le sentier de l'eau et grimper jusqu'au Quermoz. Retour par le même chemin.
--

SENTIER BOTANIQUE ET ÉCOLOGIQUE DE CENTRON	3		4 km	1h30	590m	20 m
--	---	--	------	------	------	------

*Découvrez la botanique de la base de loisirs et l'écologie du barrage de Centron.*

Faire le tour du plan d'eau de Centron (sentier découverte). Pour continuer, prendre la route des sables jusqu'à la trémie SNCF et prendre à gauche la route du barrage. Arrivé au barrage faire demi-tour. Retour par le même chemin.
--

SENTIER DU VILLARET	4		3km	1h30	770m	200m
---------------------	---	--	-----	------	------	------

*Un sentier chargé d'histoire qui traverse les anciens prés et champs cultivés en terrasses pour rejoindre l'ancienne voie Sarde qui reliait Aime à Moûtiers à travers le verrou du Siaix.*

Départ depuis le parking au niveau des conteneurs à l'entrée du village. Traverser le Villaret en suivant la rue principale jusqu'aux vergers à la sortie du village. Suivre le balisage boucle du Villaret jaune et vert. Passage en sous-bois et sur l'ancienne voie Sarde et retour sur la route de Montgirod. Après le croisement de la route des vignes qui mène à Villette, prendre à gauche en direction du Villaret et de la chapelle St Jean Baptiste. ATTENTION : sentier qui comporte quelques difficultés, passages étroits et caillouteux à éviter par mauvais temps.
--



<b>Secteur FAMILLE</b>						
SENTIER DE L'EAU	1					
BOUDE DE LA CABANE FORESTIÈRE	5					
SENTIER DES 4 SAISONS	11					
PLAN PICHU	13					
SENTIER DU GRAND BIEF	17					
CHAPELLE NOTRE-DAME-DU-FOYER	18					
SENTIER DES VIGNES	19					
PROMENADE DE FORAN	21					

<b>Secteur VILLETTE</b>						
BOUCLE DE LA CABANE FORESTIÈRE	5		2,5km	55 min	800m	200m

*Sentier promenade qui met en avant le torrent et ses aménagements pour combattre les crues qui menaçaient Villette. Rejoignez sur place un panneau d'informations.*

Départ du parking de la Glière. Au pont traverser le Nant Agot et prendre le sentier montant à droite dans la forêt. Rejoindre le sentier balcon (panneau directionnel). Puis à droite, traverser le torrent et suivre le sentier descendant vers une cabane forestière. Passer devant l'oratoire et rejoindre la route. Retour au point de départ. Possibilité de faire la petite boucle, en prenant à la croix sur arbre (ne pas rejoindre le sentier Balcon). Un sentier à droite vous mènera à un éboulis puis reprendre la route pour le retour.
---

BIEF DE VILLETTE : Découvrez le patrimoine caché de la forêt communale de Villette. Balade très facile de 25 min au départ du parking avec pupitres explicatifs.
--

SENTIER LA COMBE & KILOMETRE VERTICAL DE TSORETTE	6		12km	5h	800m	1000m
---	---	--	------	----	------	-------

*Découvrez les alpages de Villette à travers la forêt et la cascade de Tsorette.*

Départ du parking de la Glière, passer le pont et continuer sur le sentier en direction de Charvaz puis le plan des fougères et rejoindre la cascade de Tsorette (1h30 de montée jusqu'à la cascade). Suivre les panneaux "La Combe". Une fois sur la route, continuer pendant 25min jusqu'à La Combe. Retour par le même chemin.
---

COMBE - CHAPIEU	7		4km	2h	1750m	200m
-----------------	---	--	-----	----	-------	------

*Sentier balcon agréable et plat sur plus de la moitié du parcours.*

En voiture, monter à Charves (au-dessus de Villette), puis Plan Villard. Après quelques lacets laisser votre voiture. Un peu avant le village de La Combe, prendre le sentier à droite direction les "quatre chemins" 30 min et Le Chapieu Th.

<b>Secteur FRAICHEUR</b>						
SENTIER DE L'EAU	1					
BOUDE DE LA CABANE FORESTIÈRE	5					
CASCADE DE TSORETTE	6					
ARBORETUM DE TESSENS	A					
SENTIER DU GRAND BIEF	17					
SENTIER DE LA POMME	20					
SENTIER DES BIEFS	26					

TOUR DU CRÊT DU REY	15		12km	5h	1650m	900m
---------------------	----	--	------	----	-------	------

*Une très belle vue des massifs du Mont-Blanc, de la Vanoise, du Beaufortain et de l'Oisans au loin s'offre à vous.*

Départ depuis de Pré Jeune, suivre le Tour du Beaufortain et monter jusqu'au Lac de la Gouille. Puis au panneau suivre le Tour du Crêt du Rey par Col de Corne Noire. Au col de Corne Noire descendre en direction du Lac Gran Gau. Passer en contre bas du Crêt du Rey pour arriver au col de Pierre Percée et col de la Grande Combe. Retour Cormet d'Arèches puis par le refuge de la Coire et Pré Jeune.
--

LE PONT DE LA BARRIEUX	16		5km	2h	1230m	230m
------------------------	----	--	-----	----	-------	------

*Balade agréable à la découverte du patrimoine, de la forêt et des torrents de montagne.*

Départ de Granier, suivre la direction "Côte d'Aime - Valezan" (chemin des Adrets). Prendre à gauche la route goudronnée direction "Bonvillard". A Bonvillard, à gauche de la chapelle, prendre la route en terre 50m puis prendre le petit sentier en direction du "Pont de la Barrieux". Au "Pont de la Barrieux", remonter le sentier sur la rive gauche du torrent jusqu'au "Pont Notaire". Suivre la route en terre, puis la route goudronnée pour revenir à Prachanié puis redescendre sur Granier.
---

SENTIER DU GRAND BIEF	17		4km	1h30	1410m	150m
-----------------------	----	--	-----	------	-------	------

*Parcours ludique vous proposant de plonger dans l'histoire de ce cours d'eau artificiel et de découvrir une nature préservée.*

Départ du parking de Prachanié. Direction Combe Bénite, le sentier se situe 70m après sur votre droite. Parcourez les 12 panneaux qui ponctuent le sentier du Grand Bief, tracé dans la forêt communale de Granier et le long du canal d'irrigation appelé autrefois "Bief". Arrivé au dernier panneau, retourner au point de départ via le même sentier ou possibilité de prendre la piste forestière pour faire une boucle.
---

CHAPELLE NOTRE-DAME-DU-FOYER	18		4km	1h30	1200m	240m
------------------------------	----	--	-----	------	-------	------

*Balade familiale en forêt et dans les prairies de Granier, par un chemin balcon.*

Départ depuis le village de Granier, suivre la D218, en direction de la chapelle N-D-du-Foyer. Prendre le chemin à l'épingle et suivre la piste forestière. Après 500m, emprunter le chemin à droite qui suit un petit bief. Arrivé en dessous de la Traitaz, descendre vers la buvette de Prachanié et revenir au village par le chemin balisé.
--

COMBE BÉNITE & PARCOURS TRAIL			19/30km		1250m	1300m
-------------------------------	--	--	---------	--	-------	-------

*Deux itinéraires trail au choix pour les sportifs aguerris : 19km ou 30km*  
Plus d'informations sur [combebenite.fr](http://combebenite.fr) (Compétition début septembre).

Possibilité de monter au sommet de la Pointe de Combe Bénite depuis le parking de Prachanié. Suivre La Chavonne, Le Verraret, Thiabord et Combe Bénite. Retour par le même chemin. Aller/Retour : 14km - montée 1150m D+ - 5h à 6h.
---

<b>Secteur AIME</b>						
SENTIER DE GRUMAILLY	10		5,7km	2h30	700m	320m

*Sentier balcon entre ville, vigne et habitat traditionnel. Un sentier traversant prairies et hameaux. Vous découvrirez la grotte de gypse de Thaïs à Champ Bernard.*

Départ de l'église. Traverser l'aire de jeux pour enfant. Arriver en haut, suivre le "chemin de la cascade" à gauche. Continuer sur le chemin en terre. Au carrefour, emprunter le sentier montant qui longe les maisons.
---

SENTIER DES 4 SAISONS	11		3km	2h	680m	100m
-----------------------	----	--	-----	----	------	------

*Idéal à faire en famille, présence de panneaux et blocs ludiques (aménagés par l'école maternelle Pierre Borrione).*

Départ de l'école Pierre Borrione, prendre le chemin qui monte et rejoindre la route. Descendre 100m, prendre le chemin sur la gauche. Continuer l'ascension et arriver au banc, prendre le chemin descendant sur Villarlolland. Longer la route sur 200m et prendre le chemin des Ziguelettes. A l'intersection, prendre à gauche le "chemin des Plantées" puis à droite après la première maison. Retour chemin des écoles.
---

SENTIER LES ESSERTS	12		10km	3h	680m	200m
---------------------	----	--	------	----	------	------

*Sentier traversant des forêts de sapins, pins, épicéas, mélèzes, hêtres et tilleuls, menant jusqu'au point de vue de la cascade du Nant Thieret.*

Sur la route d'Aime vers Macot, tourner à droite après l'aire de chainage (panneau « Les Provagnes »), se garer près de l'ancienne scierie. Départ après le petit pont, suivre la route des Esserts, continuer puis prendre à gauche à l'embranchement. Monter jusqu'au village des Esserts et prolonger à la sortie du village jusqu'au point de vue de la cascade du Nant Thieret. Retour par le même chemin ou descende vers la base de loisirs de Centron. Rejoindre ce point de vue depuis la base de loisirs de Centron : suivre le balisage en direction des Esserts après le passage sous la nationale -> 6 km aller-retour / 270m D+ / 2h15
--

<b>Secteur GRANIER</b>						
PLATEAU DE PLAN PICHU	13		6km	2h	1650m	300m

*Petite boucle à la découverte de l'incontournable Alpage de Plan Pichu, de son plateau et de son chalet de fabrication de Beaufort. Possibilité de se garer à Plan Pichu pour découvrir le plateau et faire le sentier botanique (1h45min de promenade).*

Départ du parking de Laval, près du monument aux morts. Monter le long du sentier. À la cascade et à la chapelle Ste Marguerite (sentier botanique à ne pas manquer !), traverser le ruisseau en prenant à droite et arriver sur le plateau de Plan Pichu. Retour par le même chemin.
---

LA CROIX DU BERGER	14		8km	4h30	1950m	500m
--------------------	----	--	-----	------	-------	------

*Balade entre Tarentaise et Beaufortain. Longez la crête, et observez une très belle vue sur le barrage de St Guérin et le Grand Mont... Ouvrez grand vos yeux sur le "Plan des marmottes", vous pourrez en apercevoir...*

Départ du parking de Plan Pichu, direction le refuge de la Coire. Continuer direction le Cormet d'Arèches et prendre tout de suite à droite au panneau jusqu'aux crêtes avec un arrêt à la Croix du Berger. Continuer sur la crête, traverser le plan des Marmottes. Redescendre via le Plan Brunet et la Chevalière. Possibilité de monter au Mont Coïn (9km - 590m D+)
--

TOUR DU CRÊT DU REY	15		12km	5h	1650m	900m
---------------------	----	--	------	----	-------	------

*Une très belle vue des massifs du Mont-Blanc, de la Vanoise, du Beaufortain et de l'Oisans au loin s'offre à vous.*

Départ depuis de Pré Jeune, suivre le Tour du Beaufortain et monter jusqu'au Lac de la Gouille. Puis au panneau suivre le Tour du Crêt du Rey par Col de Corne Noire. Au col de Corne Noire descendre en direction du Lac Gran Gau. Passer en contre bas du Crêt du Rey pour arriver au col de Pierre Percée et col de la Grande Combe. Retour Cormet d'Arèches puis par le refuge de la Coire et Pré Jeune.
--

Départ possible depuis Plan Pichu : Passer par le refuge de la Coire, les chalets du Cormet, le col de Corne Noire et suivre le tour du Crêt du Rey (10 km – 600 m D+).
---

LE PONT DE LA BARRIEUX	16		5km	2h	1230m	230m
------------------------	----	--	-----	----	-------	------

*Balade agréable à la découverte du patrimoine, de la forêt et des torrents de montagne.*

Départ de Granier, suivre la direction "Côte d'Aime - Valezan" (chemin des Adrets). Prendre à gauche la route goudronnée direction "Bonvillard". A Bonvillard, à gauche de la chapelle, prendre la route en terre 50m puis prendre le petit sentier en direction du "Pont de la Barrieux". Au "Pont de la Barrieux", remonter le sentier sur la rive gauche du torrent jusqu'au "Pont Notaire". Suivre la route en terre, puis la route goudronnée pour revenir à Prachanié puis redescendre sur Granier.
---

SENTIER DU GRAND BIEF	17		4km	1h30	1410m	150m
-----------------------	----	--	-----	------	-------	------

*Parcours ludique vous proposant de plonger dans l'histoire de ce cours d'eau artificiel et de découvrir une nature préservée.*

Départ du parking de Prachanié. Direction Combe Bénite, le sentier se situe 70m après sur votre droite. Parcourez les 12 panneaux qui ponctuent le sentier du Grand Bief, tracé dans la forêt communale de Granier et le long du canal d'irrigation appelé autrefois "Bief". Arrivé au dernier panneau, retourner au point de départ via le même sentier ou possibilité de prendre la piste forestière pour faire une boucle.
---

CHAPELLE NOTRE-DAME-DU-FOYER	18		4km	1h30	1200m	240m
------------------------------	----	--	-----	------	-------	------

*Balade familiale en forêt et dans les prairies de Granier, par un chemin balcon.*

Départ depuis le village de Granier, suivre la D218, en direction de la chapelle N-D-du-Foyer. Prendre le chemin à l'épingle et suivre la piste forestière. Après 500m, emprunter le chemin à droite qui suit un petit bief. Arrivé en dessous de la Traitaz, descendre vers la buvette de Prachanié et revenir au village par le chemin balisé.
--

COMBE BÉNITE & PARCOURS TRAIL			19/30km		1250m	1300m
-------------------------------	--	--	---------	--	-------	-------

*Deux itinéraires trail au choix pour les sportifs aguerris : 19km ou 30km*  
Plus d'informations sur [combebenite.fr](http://combebenite.fr) (Compétition début septembre).

Possibilité de monter au sommet de la Pointe de Combe Bénite depuis le parking de Prachanié. Suivre La Chavonne, Le Verraret, Thiabord et Combe Bénite. Retour par le même chemin. Aller/Retour : 14km - montée 1150m D+ - 5h à 6h.
---

<b>Secteur LA CÔTE D'AIME</b>						
SENTIER DES VIGNES	19		3km	1h15	1000m	30m

*Découvrez la partie basse de la Côte d'Aime, des différents hameaux et des pentes, traditionnellement consacrées à la culture de la vigne.*

Départ depuis le parking de la chapelle du Villard. Suivre le chemin des Vignes après l'Auberge de Cassiel. À l'épingle, prendre à droite et continuer sur le chemin carrossable qui retourne vers la route départementale du Villard. Remonter la pente 200m (être prudent) et prendre la montée à droite puis rejoindre le parking.
---

SENTIER DE LA POMME	20		6km	2h30	1000m	250m
---------------------	----	--	-----	------	-------	------

*Découvrez la partie haute de la Côte d'Aime, traversant vergers, prés de fauche, pâtures.*

Départ de la mairie. Prendre la route direction La Sciaz. Suivre Montméry. Prendre le sentier qui rejoint la Bergerie passant devant la chapelle St Jacques. Redescendre jusqu'à Pré Bérard et rejoindre la mairie. Variante par Pré Girod pour 30 min supplémentaires : au-dessus du hameau de la Bergerie, prendre le sentier direction Pré Girod et rejoindre la rue des Dodes.
--

PROMENADE DE FORAN	21		3km	1h30	1589m	100m
--------------------	----	--	-----	------	-------	------

*Promenade agréable, accessible aux familles, aux poussettes et aux personnes à mobilité réduite.*

Départ de la chapelle de Saint-Guérin. Passer par le vallon de Foran et aller jusqu'à la passerelle de Laval puis redescendre à la chapelle.
--

REFUGE DE LA BALME	22		8km	2h30	1589m	400m
--------------------	----	--	-----	------	-------	------

*Chemin facile, accessible pour tous, au pied de la Pierra Menta et du Roignais.*

Départ de la chapelle St Guérin. Suivre le GR5, traversant le vallon de Foran jusqu'au refuge de la Balme. Accès facile afin de visualiser le rocher de la Pierra Menta. Retour par le même itinéraire.
---

LES LIEUX DITS DES ALPAGES DE FORAN			8km	3h	1589m	400m
-------------------------------------	--	--	-----	----	-------	------

Le long de ce sentier, plusieurs panneaux en bois gravé vous renseigneront sur les noms historiques des lieux dits des alpages que vous traverserez.

TOUR DU MONT ROSSET	23		10km	5h	1589m	770m
---------------------	----	--	------	----	-------	------

*À la découverte des forêts et alpages d'été du Mont Rosset.*

Départ de la chapelle St Guérin, prendre direction le chalet du Mont Rosset, puis direction le col du Mont Rosset. Redescendre sur le refuge de la Balme. Retour au point de départ, en passant par la passerelle à Laval.

LAC DE PORTETTE	24		10km	5h	1589m	Lac: 700m Col: 850m
-----------------	----	--	------	----	-------	------------------------

*Sublime randonnée à destination d'un lac d'altitude. Une très belle vue sur le Mont-Blanc et la Pierra Menta depuis le col de la Charbonnière.*

Départ depuis de Pré Jeune, suivre le Tour du Beaufortain et monter jusqu'au Lac de la Gouille. Puis au panneau suivre le Tour du Crêt du Rey par Col de Corne Noire. Au col de Corne Noire descendre en direction du Lac Gran Gau. Passer en contre bas du Crêt du Rey pour arriver au col de Pierre Percée et col de la Grande Combe. Retour Cormet d'Arèches puis par le refuge de la Coire et Pré Jeune.
--

LAC ET REFUGE DE PRESSET	25		14km	6h	1589m	Lac: 900m Col: 1000m
--------------------------	----	--	------	----	-------	-------------------------

*Itinéraire sur le Tour du Beaufortain. Au lac de Presset une vue splendide sur la Pierra Menta et sur la vallée s'offre à vous. Pour les plus courageux, montez jusqu'au col du Grand Fond et admirez la vue sur le Mont-Blanc, les glaciers, la Nova, la Pierra Menta...*

Départ du parking de la chapelle de St Guérin. Aller jusqu'au refuge de la Balme (sentier refuge de la Balme). Prendre le sentier à droite en direction du refuge de Presset et son lac. Possibilité de continuer jusqu'au col du Grand Fond. Retour sur le même itinéraire.
--

SENTIER DES BIEFS	26		7,5km	2h	1400m	200m
-------------------	----	--	-------	----	-------	------

*Idéal lors de fortes chaleurs, profitez du côté fraîcheur de ce sentier au bord des biefs et canaux.*

Deux départs possibles : 1/ Depuis le parking des Pars prendre le sentier en bas du chalet du Bresson en direction de La Lance. Peu avant la Lance,
--

# Quelques balades ...

CONSEILS AUX RANDONNEURS  
pour votre plaisir et votre sécurité

## RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Consultez la météo avant de partir.
- Évitez de partir seul. Prévenez quelqu'un de votre départ et du parcours prévu.
- N'oubliez pas de vous hydrater, de vous alimenter et de faire des pauses tout au long de la randonnée.

## ÉQUIPEMENTS

- Équipez-vous de bonnes chaussures et de vêtements adaptés à la montagne.
- Ayez dans vos sacs : crème solaire, casquette, lunettes de soleil, vêtements chauds et de pluie, téléphone portable en cas de problème.
- Munissez-vous d'une carte IGN. Ce plan est donné à titre indicatif, il ne remplace pas les cartes IGN.

## LA BONNE CONDUITE

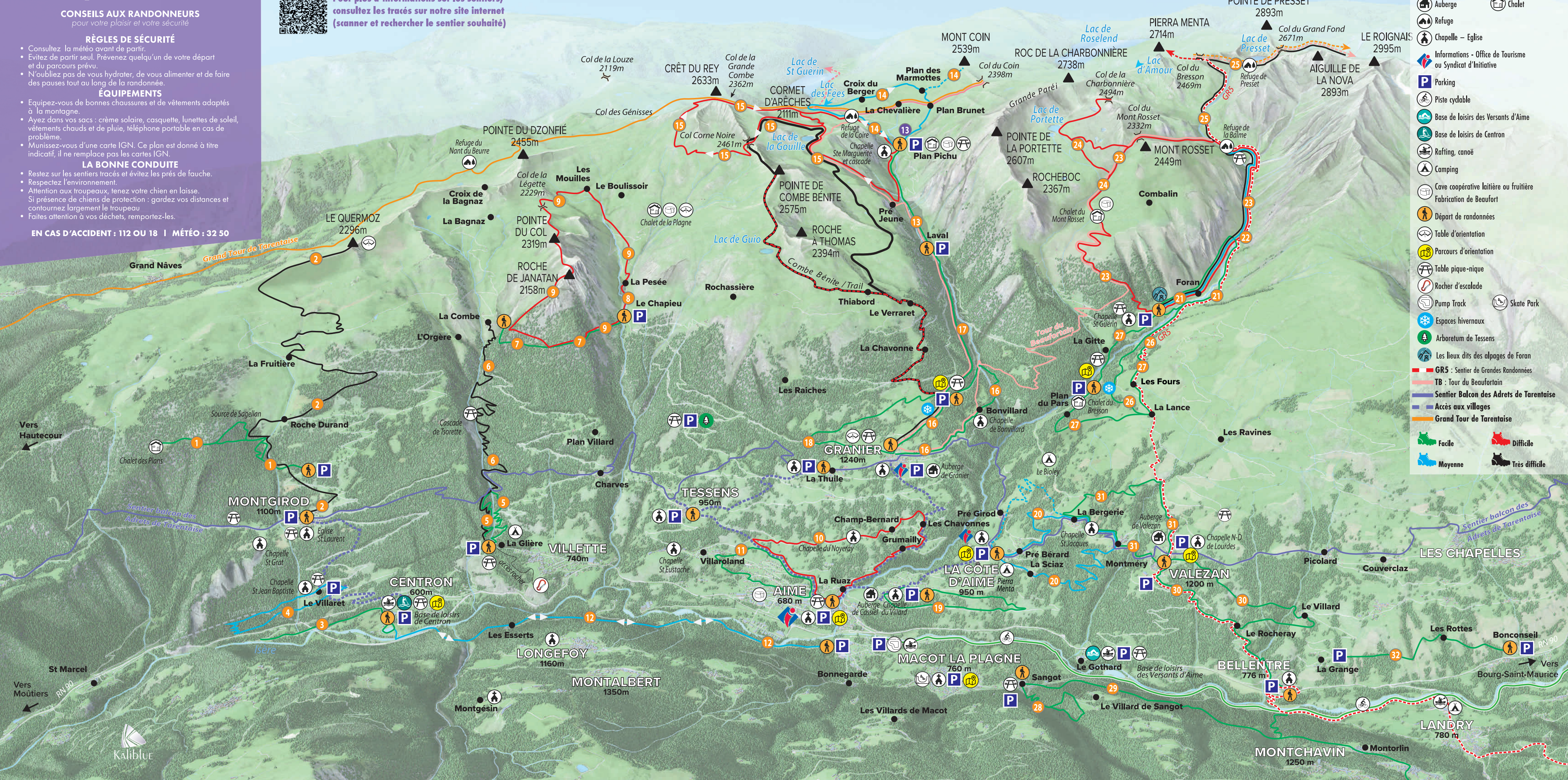
- Restez sur les sentiers tracés et évitez les prés de fauche.
- Respectez l'environnement.
- Attention aux troupeaux, tenez votre chien en laisse.
- Si présence de chiens de protection : gardez vos distances et contournez largement le troupeau
- Faites attention à vos déchets, remportez-les.

EN CAS D'ACCIDENT : 112 OU 18 | MÉTÉO : 32 50



Pour plus d'informations sur les sentiers,  
consultez les tracés sur notre site internet  
(scanner et rechercher le sentier souhaité)

# RANDONNÉES SUR LE VERSANT DU SOLEIL



- ### LÉGENDE
- Auberge
  - Chalet
  - Refuge
  - Chapelle - Eglise
  - Informations - Office de Tourisme ou Syndicat d'Initiative
  - Parking
  - Piste cycable
  - Base de loisirs des Versants d'Aime
  - Base de loisirs de Centron
  - Rafting, canoë
  - Camping
  - Cave coopérative laitière ou fruitière
  - Fabrication de Beaufort
  - Départ de randonnées
  - Table d'orientation
  - Parcours d'orientation
  - Table pique-nique
  - Rocher d'escalade
  - Pump Track
  - Skate Park
  - Espaces hivernaux
  - Arboretum de Tessens
  - Les lieux dits des alpages de Foran
  - GR5 : Sentier de Grandes Randonnées
  - TB : Tour du Beaufortain
  - Sentier Balcon des Adrets de Tarentaise
  - Accès aux villages
  - Grand Tour de Tarentaise
  - Facile
  - Difficile
  - Moyenne
  - Très difficile

