RECOMMANDATIONS

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

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 nivéés (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 !

SAVOIE
LE DÉPARTEMENT

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**

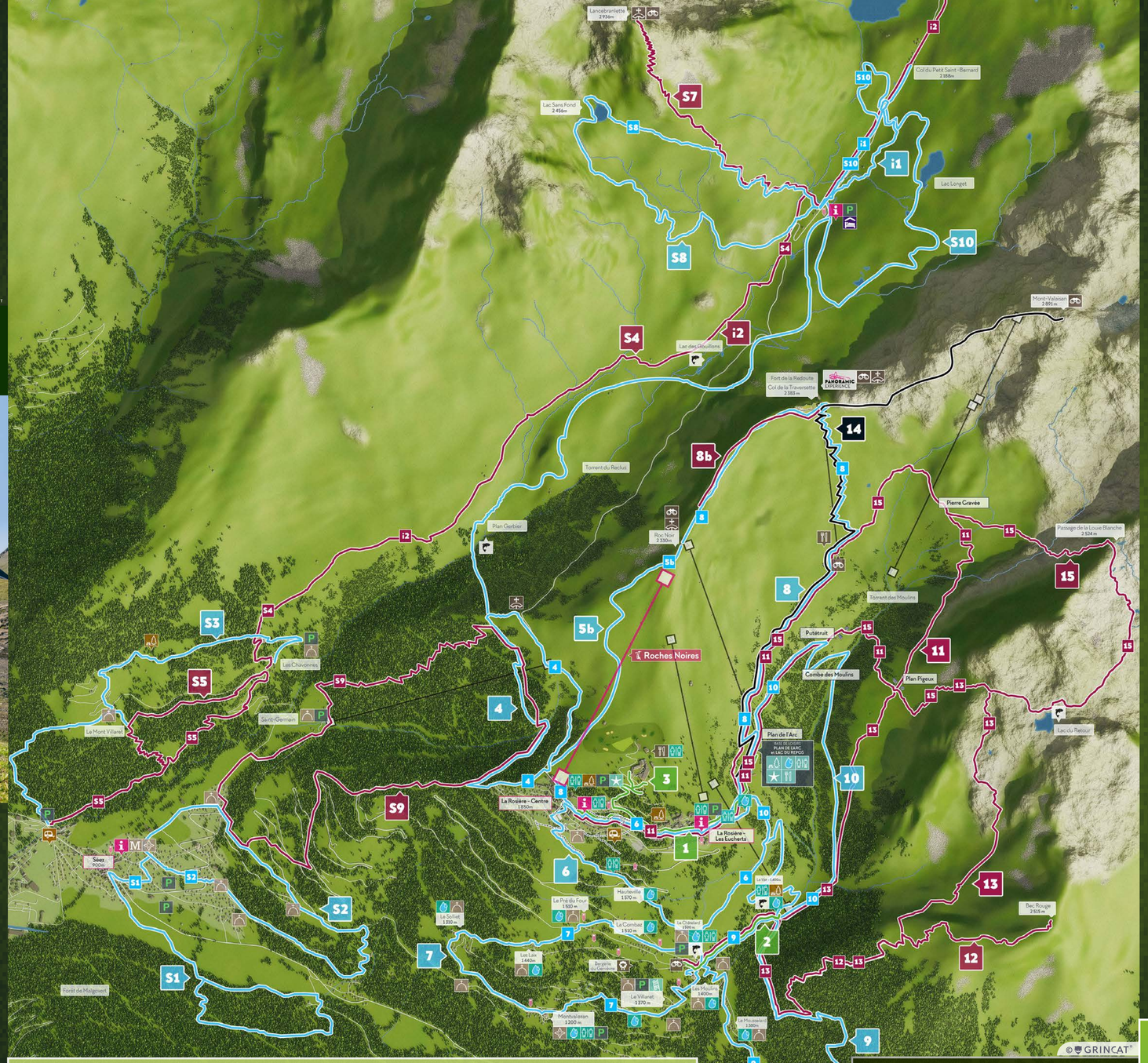
PLAN
DES SENTIERS
WALKING TRAIL MAP

Carte Activ'été
Un maximum d'activités à prix réduit !
Plus d'informations sur **larosiere.net**

89 €
PREMIUM

19 €
ACCESS

49 €
STANDARD



LEGENDE / *Legend*

- Office de Tourisme/***Tourist Office***
- Parking
- Eglise-Chapelle/***Church-Chapel***
- Eglise baroque/***Baroque church***
- Table d'orientation/***Orientation Table***
- Musée/***Museum***
- Ferme à visiter/ ***farm to visit***
- Point de vue/ ***Panorama***
- 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***
- Restaurant /***Restaurant***
- Camping
- Aire de pique-nique/***Picnic area***
- Arrêts navettes/***Shuttle stops***
- Point d'eau potable/***Drinking water point***
- Télésiège ouvert /***Opened Chairlift***
- Télésièges fermés /***Closed Chairlifts***
- Sentiers non balisés/***Unmarked trails***

Cartes de pêche et croquis des réserves disponibles auprès de l'Office de Tourisme de La Rosière.

REMONTEES MECANIQUES
Du 1er juillet au 8 septembre 2023 / Ouverture 7 jours sur 7

HORAIRES Télésiège de Roches Noires
9h45 à 12h15 et de 13h30 à 16h15 du 01/07/2023 au 07/07/2023
et du 28/08/2023 au 08/09/2023.
9h40 à 12h15 et de 13h30 à 16h30 du 08/07/2023 au 27/08/2023

TARIFS PIETONS - ETE 2023
Adulte : **8.50€ /** Enfant (-13 ans) : **6.50€**

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)**

3 Chemin du Golf
(Attention ! chemin non praticable aux PMR et Poussette)
Balade en forêt permettant de rallier le golf de La Rosière et son mythique 9 trous face au Mont-Pourri.
Résidence Les Marmottons | **100m** | **20 min**

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)**

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)**

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)**

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)**

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** (boucle)

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)

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

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

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)**

S10 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**

i1 Sentier de la mémoire
Lieu de passage des pèlerins, des commerçants et des armées depuis l'Antiquité, le Col conserve des témoignages de différentes époques. Un véritable lieu de mémoire.
Parking de l'Hospice, Col du Petit Saint-Bernard | **85 m** | **1h**

NAVETTES ESTIVALES
Du 24 juin au 3 septembre 2023, 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
Horaires dans les Offices de Tourisme et sur larosiere.net
Aller simple piéton : 3€
Aller simple vélo : 6€
Gratuit pour les PMR et mineurs

3€

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**

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)**

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)**

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)**

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

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)**

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

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)

i2 Sentier Transfrontalier
De Séez à La Thuile par la Voie Romaine et le chemin de Saint-Martin.
Village de St Germain | **925m** | **5h** (Aller)

S7 Le sommet de 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.

SENTIER NOIR
Randonnée pour marcheurs confirmés.

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)**

DESCRIPTIF DES SENTIERS
- Seul le dénivelé correspondant à la montée est indiqué.
- Le temps de marche est calculé pour un bon marcheur sans pause.

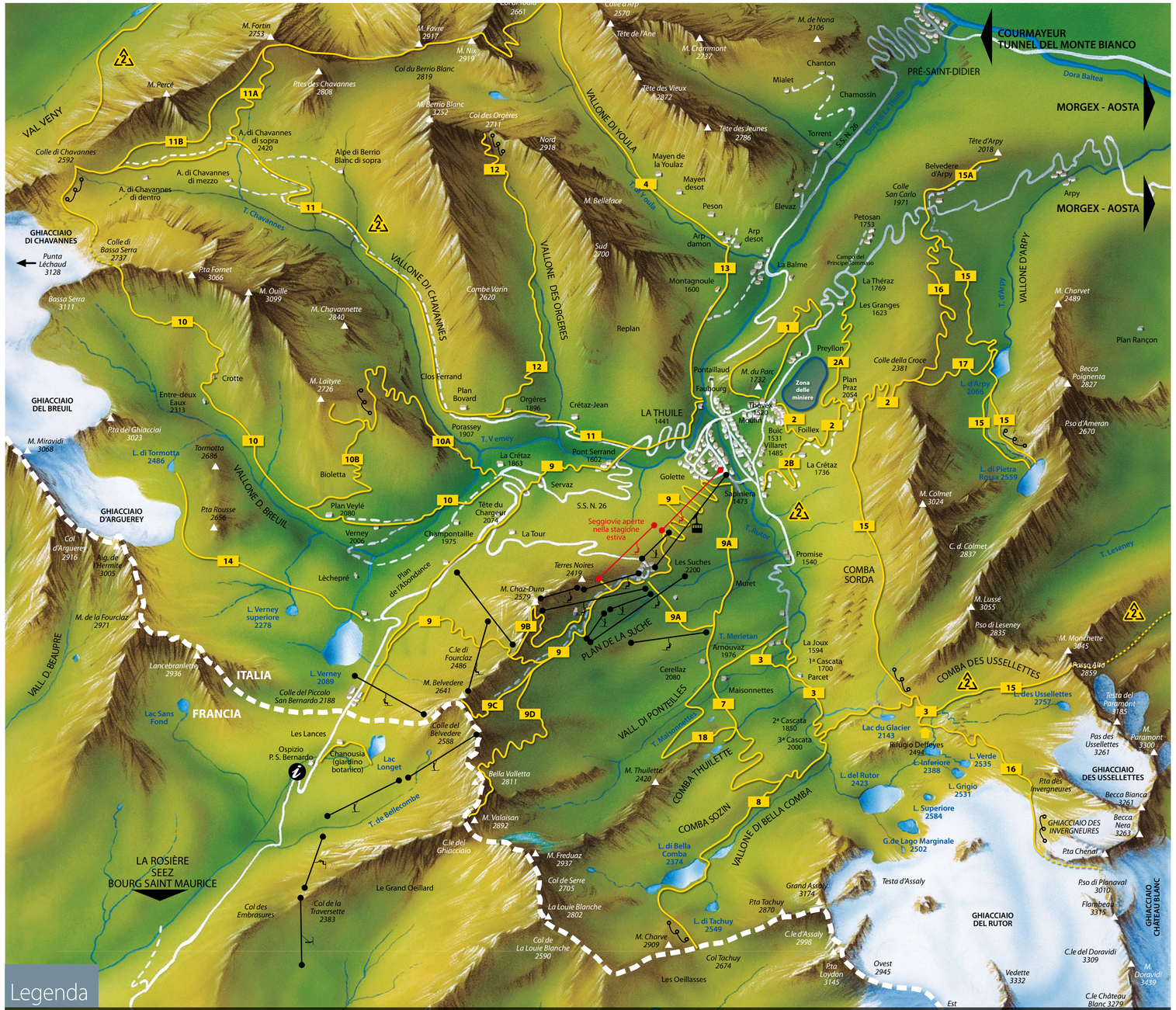
Départ | **Dénivelé** | **Temps de marche**

hubsier

LES P'TITS RANDONNEURS
15 badges à collectionner pour motiver vos enfants à marcher.

+ d'infos dans les Offices de Tourisme

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 !


COURMAYEUR
TUNNEL DEL MONTE BIANCO
MORGEX - AOSTA
MORGEX - AOSTA
PRÉ-SAINT-DIDIER
Dora Baltea
VAL VENY
GHIACCIAIO DI CHAVANNES
GHIACCIAIO DEL BREUIL
GHIACCIAIO D'ARGUEREY
VALL D. BEAUPRE
ITALIA
FRANCIA
LA ROSIÈRE
SEEZ
BOURG SAINT MAURICE
VALLONE DI CHAVANNES
VALLONE DES ORGÈRES
VALLONE D. BREUIL
VALLONE DI YOULA
VALLONE D'ARPY
LA THUILE
1441
Pont Serrand
1602
Porassey
1907
Crétaz-Jean
Orgères
1896
Plan Bovard
Clos Ferrand
Crotte
Entre-deux Eaux
2313
Bioletta
Plan Veylé
2080
Verney
2006
Champontaille
1975
La Tour
Lèchepré
Plan de l'Abondance
Tête du Chargeur
2074
La Crétaz
1863
Servaz
S.S. N. 26
Seggiovie aperte nella stagione estiva
Terres Noires
2419
M. Chaz-Dura
2579
PLAN DE LA SUCHE
Golette
Les Suches
2200
Maisonnettes
Cerellaz
2080
Arnouvaz
1976
T. Merletan
La Joux
1594
1ª Cascata
1700
Parcet
2ª Cascata
1850
3ª Cascata
2000
COMBA DES USSELLETTES
COMBA SORDA
Muret
Promise
1540
Pontaillaud
Faubourg
Buic
1531
Villaret
1485
Foillex
La Crétaz
1736
Preyllon
Plan Praz
2054
Zona delle miniere
Belvedere d'Arpy
Colle San Carlo
1971
Petosan
1753
La Théraz
1769
Les Granges
1623
La Balme
Montagnoule
1600
Arp damon
Arp desot
Peson
Elevaz
Mayen de la Youlaz
Mayen desot
Torrent
Chamossin
Mialet
Chanton
Colle della Croce
2381
Arpy
Becca Poignenta
2827
Plan Rançon
Pso d'Ameran
2670
M. Charvet
2489
L. di Pietra Rossa 2559
M. Colmet
3024
C. d. Colmet
2837
M. Lussé
3055
Pso di Leseney
2835
M. Monchette
3045
Passo Alto
2859
L. des Ussellettes
2757
Testa del Paramont
3185
M. Paramont
3300
Pas des Ussellettes
3261
GHIACCIAIO DES USSELLETTES
Becca Bianca
3261
Becca Nera
3263
GHIACCIAIO DES INVERGNEURES
Pta Chenal
Pso di Planaval
3010
Flambeau
3375
GHIACCIAIO CHÂTEAU BLANC
C.le del Doravidi
3309
M. Doravidi
3439
C.le Château Blanc 3279
Est
Vedette
3332
Ovest
2945
Pta Loydon
3145
Col Tachuy
2674
Les Oeillasses
GHIACCIAIO DEL RUTOR
Testa d'Assaly
Grand Assaly
3174
Pta Tachuy
2870
C.le d'Assaly
2998
L. di Tachuy
2549
M. Charve
2909
Col de La Louie Blanche
2590
La Louie Blanche
2802
Col de Serre
2705
M. Freduaz
2937
C.le del Ghiacciaio
M. Valaisan
2892
Bella Valletta
2811
Le Grand Oeillard
Col des Embrasures
Col de la Traversette
2383
Ospizio P. S. Bernardo
Chanousia (giardino botanico)
Lac Longet
Colle del Belvedere
2588
Les Lances
Colle del Piccolo San Bernardo 2188
Lac Sans Fond
Lancebranlette
2936
L. Verney
2089
L. Verney superiore
2278
M. de la Fourclaz
2971
C.le di Fourclaz
2486
M. Belvedere
2641
Aig. de l'Hermite
3005
Col d'Arguerey
2916
M. Miravidi
3068
Pta del Ghiacciai
3023
L. di Tormotta
2486
Tormotta
2686
Pta Rousse
2656
Colle di Chavannes
2592
M. Percé
M. Fortin
2753
M. Favre
2917
M. Nix
2919
Col du Berrio Blanc
2819
Ptes des Chavannes
2808
M. Berrio Blanc
3252
Col des Orgères
2711
A. di Chavannes di sopra
2420
Alpe di Berrio Blanc di sopra
A. di Chavannes di mezzo
A. di Chavannes di dentro
Colle di Bassa Serra
2737
Pta Fornet
3066
M. Ouille
3099
M. Chavannette
2840
Bassa Serra
3111
Punta Léchaud
3128
M. Laityre
2726
Nord
2918
Sud
2700
M. Belleface
Combe Varin
2620
Replan
Tête de l'Ane
Tête des Vieux
2872
Tête des Jeunes
2786
M. Crammont
2727
M. de Nona
2106
Tête d'Arpy
2010
M. du Parc
1732
TH MOVER
1520
Modlin
Zona delle miniere
Saphinière
1473
Promise
1540
Colle della Croce
2381
Plan Rançon
L. d'Arpy
2066
L. Verde
2535
L. Inferiore
2388
L. Grigio
2531
L. Superiore
2584
L. del Rutor
2423
Lac du Glacier
2143
Rifugio Deffeyes
2494
Pta des Invergneures
G.de Lago Marginale
2502
L. di Bella Comba
2374
M. Thuillette
2420
COMBA THUILLETTE
COMBA SOZIN
VALLONE DI BELLA COMBA
T. Malvenoire
T. Merletan
T. Chavannes
T. de Bellecombe
T. Verney
T. Rutor
T. Leseney
T. d'Arpy
T. d'Arpy
T. d'Ailefroide
T. d'Arpy
S.S. N. 26
S.S. N. 26
Cappella Principe Tommaso
Campo dei Principi
Colle del Piccolo San Bernardo
Colle di Bassa Serra
Colle della Croce
Colle del Belvedere
Colle San Carlo
Colle del Belvedere
Colle della Croce
Colle del Belvedere
Colle della Croce
Colle del Belvedere
Colle della Croce