

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 hôte de votre destination. Munissez-vous d'un équipement adapté (chaussures de randonnée, casquette, lunettes de soleil, crème solaire) et prenez de quoi vous alimenter et vous hydrater.

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

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

Bonne balade !

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 Séz - Bureau Information Services +33 (0)4 79 41 00 54
 Appel d'Urgence Européen / European emergency services **112**

LEGENDE / Legend

- Office de Tourisme / Tourist Office
- Parking
- Eglise-Chapelle / Church-Chapel
- Eglise baroque / Baroque church
- Table d'orientation / Orientation Table
- Musée / Museum
- Toilettes publiques / Public Toilets
- Restaurant / Restaurant
- Camping
- Aire de pique-nique / Picnic area
- Point d'eau potable / Drinking water point
- 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
- Télésiège ouvert / Opened Chairlift
- Télésiège fermés / Closed Chairlifts
- Sentiers non balisés / Unmarked trails
- Cartes de pêche et croquis de réserves disponibles auprès de l'Office de Tourisme de La Rosière.



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



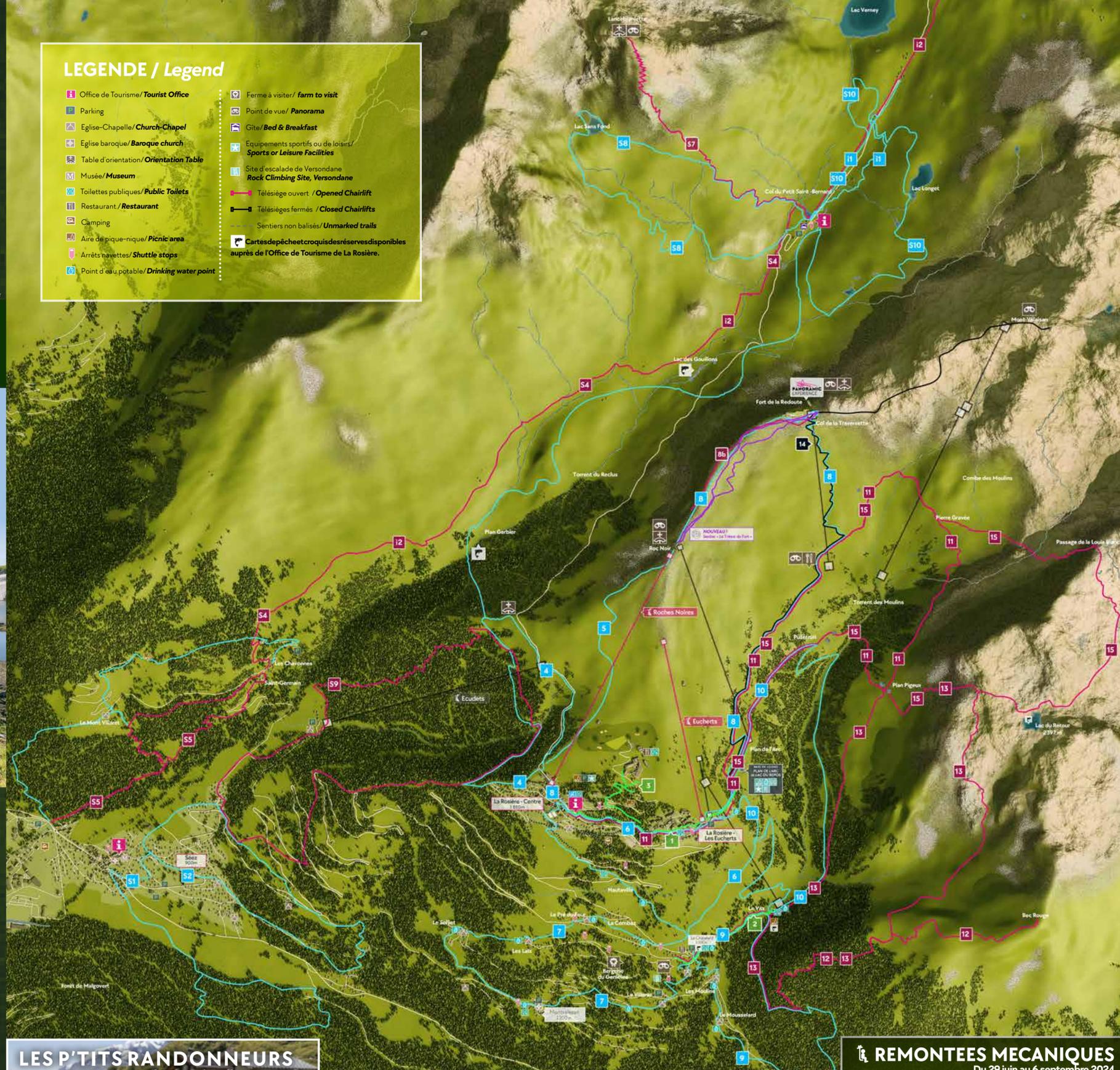
109€ PREMIUM
65€ STANDARD

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

+ d'infos auprès de l'Office de Tourisme



Retrouvez ici les sentiers de randonnée, les chemins du Bike Park et toutes les infos du domaine. larosiere.grincat.io



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**
 Appréiez 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)
- 5 Le chemin des Zittieux**
 Vers le Roc Noir en longeant les Zittieux, balcon sur la vallée de Tarentaise et le Col du Petit-Saint-Bernard.
 Téléski des Clarines 453 m 1h20 (Aller)
- 6 Chemin des Foins**
 Laissez-vous séduire par les vastes prairies fleuries dominant le hameau du Châtelard.
 Devant le Lodge Hemera 367 m 2h10 (Circuit)
- 7 Le chemin des écoliers**
 Autrefois, 4 écoles pour les galopins des 30 hameaux de la commune de Montvalezan.
 Montvalezan 414 m 2h40 (Circuit)
- 8 Le chemin des militaires**
 Depuis le sommet du télésiège, jusqu'au site stratégique du Fort de La Redoute. Ruines à 2597m.
 Télésiège de Roches Noires 128 m 2h30 (Circuit)
- 9 Le chemin des bûcherons**
 Des feuillus aux résineux, sur un sentier escarpé en forêt.
 Le Châtelard 315 m 1h40 (Circuit)
- 10 Le chemin des alpages**
 A travers les prairies d'altitude et les anciens chalets d'alpage (Putétruit, le Vaz, la Devanchaz, ...)
 Le Plan de l'Arc 378 m 2h30 (Circuit)
- 11 Sentier des écureuils**
 A la découverte de la forêt de Malgovert, en bordure de l'Isère.
 Office de tourisme de Séz 173 m 2h (Aller/Retour)

12 Les hameaux de Séz
 Circuit au cœur des hameaux de Séz où vous pourrez découvrir un parc avec une dizaine de daims !
 Office de tourisme de Séz 200 m 1h30 (Aller/Retour)

13 Sentier des Boédets
 Empruntez ce sentier en balcon qui vous offre une vue imprenable sur toute la vallée !
 Hameau de Saint-Germain 383 m 2h (Aller/Retour)

14 Circuit du Lac Sans Fond
 Empruntez ce sentier en balcon qui vous offre une vue imprenable sur le magnifique lac d'altitude.
 Hospice du Col du Petit Saint-Bernard 303 m 2h30 (boucle)

15 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

16 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

SENTIERS ROUGES
 Randonnées pour bons marcheurs. Départ conseillé le matin.
 Dénivelé max : 1130 m / Altitude max : 2936 m

- 8b Le sentier de la Crête des Embrasures**
 Chemin panoramique, variante de l'itinéraire 8 qui longe la crête.
 Col des Embrasures 80 m 30 min
- 11 Le chemin des bergers**
 Tour de la Combe des Moulins, chemin panoramique sur le vallon et ses torrents.
 Le Plan de l'Arc 488 m 2h50 (Circuit)
- 12 Le Bec Rouge (2 515m)**
 A la conquête d'un des plus beaux sommets panoramiques de la vallée.
 Le Châtelard 1 042 m 5h (Aller/Retour)
- 13 Le sentier des chasseurs**
 Parcours varié et sauvage en altitude. Possibilité de rejoindre le Lac du Retour.
 Le Châtelard 1130 m 5h10 (Circuit)

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

Lac du Retour seulement
 739m 4h30 (Aller / Retour)

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

S6 La Comtesse Cécile
 Randonnez à travers la forêt des Bochères, réserve communale de chasse et de faune sauvage.
 Parking face au camping du Reclus 435m 2h30 (Aller/Retour)

S7 Le sommet de Lancebranlette
 Point culminant de la commune de Séz à 2 936 m, vous découvrirez un panorama exceptionnel.
 Hospice du Col du Petit Saint-Bernard 783 m 4h (Aller/Retour)
 Attention : Cet itinéraire est escarpé et réservé aux randonneurs confirmés.

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

i2 Sentier Transfrontalier
 De Séz à La Thuile par la Voie Romaine et le chemin de Saint-Martin. A partir du col du Petit Saint-Bernard, suivre l'itinéraire 9 carte des sentiers de la Thuile
 Village de St Germain 925m 5h (Aller)

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.
 Le Plan de l'Arc 1 069 m 5h40 (Aller/Retour)

NOUVEAU SENTIER !
Trésor du Fort
 Partez en famille suivre les indices à la recherche du Trésor. Livret d'enquête disponible en Office de Tourisme.
 Télésiège Roches Noires 205 m 2h30 (Circuit)

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

NAVETTES ESTIVALES
 Du 29 juin au 8 septembre 2024, une navette relie Bourg-Saint-Maurice au Col du Petit Saint-Bernard en passant par Séz, les hameaux de Montvalezan et La Rosière.

Aller simple piéton : 3€
Aller simple vélo : 6€
 Offert pour les mineurs et PMR

Une navette gratuite intra-station est également à votre disposition du lundi au samedi, du 29 juin au 7 septembre.

Infos sur larosiere.net

REMONTÉES MECANIQUES
 Du 29 juin au 6 septembre 2024

OUVERTURE :
 Télésiège de Roches Noires : 7 jours sur 7 de 9h40 à 12h15 et de 13h30 à 16h30
 Télésiège des Eucherets : Tous les jours sauf le samedi de 9h40 à 12h15 et de 13h30 à 16h30

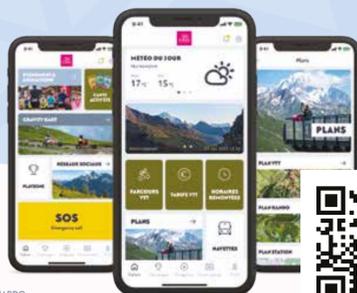
TARIFS PIETONS - ETE 2024
 Adulte : 9€ / Enfant (-13 ans) : 7€



BIKE PARK LA ROSIERE

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION ESPACE SAN BERNARDO

Achetez votre forfait, consultez le plan des pistes, suivez votre activité, participez aux challenges, remportez des prix... et plus encore !



ESPACE SAN BERNARDO

Parcours essentiellement descendants pouvant comporter des montées, implantés sur des sentiers naturels ou des chemins déjà existants, et partagés avec les piétons et les autres utilisateurs. Equipé d'un VTT électrique ou e-Bike, rien ne pourra plus vous arrêter !
Runs going mainly downhill on natural trails, but with a few small climbs. However, with an electric mountain bike or e-bike, you'll be unstoppable. These trails are shared with hikers.

Niveau de difficulté
Très facile Very easy | Facile Easy | Difficile Difficult | Très difficile Very difficult

- Ta Teppe des Abeilles** - 6km, +180m/-180m
Départ: Vieux village des Eucherts. Arrivée: Vieux village des Eucherts.
- Bv Blue Velvet** - 10.5km, +560m/-560m
Départ: Résidence Les Marmottons. Arrivée: Résidence Les Marmottons.
- B Blueberry** - 11.6km, +350m/-900m
Départ: Sommet du télésiège Roches Noires. Arrivée: Bas du télésiège Eucherts.
- Sb San Bernardo** - 11.7km, +240m/-710m
Départ: Sommet du télésiège Roches Noires. Arrivée: Bas du télésiège Roches Noires.
- H Hannibal** - 22.8km, +1140m/-1110m
Départ: Vieux village des Eucherts. Arrivée: Bas du télésiège Roches Noires.
- Df Dream Forest** - 9.4km, +110m/-1270m
Départ: Base n°5 de la piste Zittieux. Arrivée: Camping de Séez.
- Liaison Club Med** - 620m, -80m
Départ: Jardin d'enfants Club Med. Arrivée: Bas du télésiège Roches Noires.
- Liaison Eucherts** - 1.6km, +65m/-30m
Départ: La Rosière. Arrivée: Les Eucherts.



Pistes aménagées pour le VTT, en descente, dont la couleur reflète le niveau de difficulté: vert-débutant; bleu-initié; rouge-conformé; noir-expert
Downhill trail exclusively dedicated to MTB with various difficulty as indicated by colour.

- Br Blue Rocks** - 5.3km, +15m/-490m
Départ: Sommet du télésiège Roches Noires. Arrivée: Bas du télésiège Roches Noires.
- Br Blue Rocks bis** - 1.1km, -110m
Départ: Sommet du télésiège Eucherts. Arrivée: Bas du télésiège Roches Noires.
- Rh Red Hot** - 1.5km, -180m
Départ: Sommet du télésiège Roches Noires. Arrivée: Bas du télésiège Roches Noires.
- Z Zittieux** - 4km, -500m
Départ: Sommet du télésiège Roches Noires. Arrivée: Bas du télésiège Roches Noires.

Gravity Kart - 2.6 km, -360m
Départ: Sommet du télésiège Eucherts. Arrivée: Bas du télésiège Eucherts.

Piste pour descente en kart à 3 roues sans moteur, doté d'un système de freinage très efficace. Pas besoin d'être un pilote pour se familiariser avec l'engin !
A track for descending in a 3-wheeled go-kart without a motor, equipped with a highly efficient braking system. You don't have to be a great sportsman to get to grips with the machine.

LIAISON FRANCO-ITALIENNE - ALCOTRA

Scannez-moi pour aller en Italie en e-Bike !
Scan me to go to Italy on your e-Bike!



ESPACE SAN BERNARDO.EU

HORAIRES D'OUVERTURE LIFT OPENING HOURS

Ouvert 7j/7 du 29 juin au 06 septembre 2024
Télésièges Roches Noires et Eucherts : 9h40-12h15 / 13h30-16h30.
Le télésiège des Eucherts est fermé le samedi.
Open 7 days a week from June 29th, 2024 to September 6th, 2024.
Roches Noires & Eucherts chairlifts : 9:40am - 12:15pm / 1:30pm - 4:30pm
The Eucherts chairlift is closed on Saturdays

FORFAIT VTT BIKE PASS

	Adulte (13 ans et +) Adult (From 13 yrs)	Enfant (5/12 ans) Child (5/12 yrs)
1/2 journée Matin (9h40-12h15) Après Midi (13h30-16h30) Half day pass Morning (9:40-12:15) / Afternoon (13:30-16:30)	17.50 €	13.00 €
Journée Day Pass	21.00 €	16.00 €
Saison Season	130.00 €	
Saison Abonné Pour les détenteurs d'un forfait saison Hiver 2023/24 Season Subscriber For holders of Winter 2023/24 season pass	98.00 €	
Journée Espace San Bernardo Compteur 40min pour relier les 2 sites en voiture Espace San Bernardo Day Pass A 40min car ride is needed for the link	37.00 €	27.50 €

Tickets et forfaits en vente au point de vente FORFAIT SKIPASS EXPRESS (Centre La Rosière) et aux Eucherts de 9h15 à 12h00 et de 13h15 à 16h15. Gratuité pour les enfants de - de 5 ans sur présentation d'un justificatif d'âge. Les forfaits Journée et Saison sont strictement personnels et intransmissibles. Les forfaits Saison (+photo) sont nominatifs.

Passes are available for purchase at the "FORFAIT SKIPASS EXPRESS" ticket office (La Rosière Centre) and at Les Eucherts ticket office from 9:15am to 12:00pm and from 1:15pm to 4:15pm. Kids under 5 for free with a proof of age. The day and season passes are strictly personal and cannot be transferred. The season passes (with photo) are nominative.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ SAFETY INSTRUCTIONS

- Bike park ouvert aux vététistes sous leur propre responsabilité. The Bike Park is open to MTB riders under their own responsibility.
- Engagez-vous sur le Bike Park avec maîtrise et prudence. Use the Bike Park with control and caution.
- Port du casque fortement recommandé et obligatoire pour les -12ans. Helmets are strongly recommended and compulsory for children under 12.
- Restez sur les itinéraires balisés. Stay on the marked routes.



EN CAS D'ACCIDENT IN CASE OF ACCIDENT

- Couvrir et protéger le blessé du sur-accident, si besoin
Cover and protect the injured person from over-accident, if necessary
- Prévenir les urgences
Contact the emergency services
- Restez sur place jusqu'à l'arrivée des secours si le blessé est seul
If the injured person is alone, stay where you are until help arrives.

APPEL D'URGENCE: 112
EMERGENCY:
Numéro d'urgence gratuit et accessible 24/7
Free emergency number available 24/7



Toutes les infos VTT sur larosiere.ski
visit larosiere.ski for all MTB info.

GRINCAT