

LA HAUTE TARENTAISE : UNE VALLÉE POUR TOUS !

La Haute Tarentaise offre aux visiteurs de nombreux sentiers pour se promener ou randonner à la demi-journée, à la journée ou sur plusieurs jours. Les huit communes de Haute Tarentaise (Les Chapelles, Bourg Saint Maurice-Les Arcs, Séz, La Rosière-Montvalezan, Sainte Foy Tarentaise, Val d'Isère, Tignes et Villaroger) vous proposent de découvrir leurs richesses naturelles, patrimoniales et culturelles sur le Sentier Intervillages.

Le Sentier Intervillages



Le Sentier Intervillages sillonne les huit communes de Haute Tarentaise et forme une boucle de 150 km de part et d'autre de l'Isère qui coule en fond de vallée depuis la commune de Val d'Isère. Ce sentier propose des dénivelés variés pour répondre à différents niveaux de marcheurs : les familles avec enfants ou les randonneurs avertis.

Suivez le guide !

Sur le versant sud, à l'entrée de la Haute Tarentaise (commune des Chapelles), le sentier vous invite à la découverte du « versant du soleil » avec ses nombreux petits villages montagnards, ses églises baroques et ses alpages. Il vous emmène ensuite sur les hauteurs de Bourg Saint Maurice vers le village des Echines surplombant le chef lieu avant de vous proposer la découverte des Chapieux et de la Vallée des Glaciers où la flore et la faune s'offrent à vous.

À partir du refuge des Mottets et jusqu'à l'Hospice du Petit Saint Bernard, le sentier devient plus difficile mais offre des panoramas magnifiques sur la chaîne du Mont Blanc.

Il est également intéressant de consacrer un peu de temps à la découverte du Col du Petit Saint Bernard sur la commune de Séz. Le sentier vous emmène ensuite sur la commune de Sainte Foy Tarentaise dans les belles vallées du Ruitor et de la Motte avant de redescendre sur le Planay puis, à Sainte Foy Station et enfin au Monal (village classé). Il vous conduit ensuite vers le Lac de la Sassièrre avant d'aborder la commune de Val d'Isère. Le sentier ne passe pas par le centre de la commune mais arrêtez-vous, pour admirer ce village typique et son église baroque.

De Val d'Isère à Tignes, le sentier emprunte les gorges de l'Isère et offre un joli panorama sur le lac du Chevril formé par un barrage hydroélectrique. Le sentier passe ensuite par les différents villages de Tignes puis reprend de l'altitude et aborde les villages typiques de la Gurraz et de la Savinaz sur la commune de Villaroger avant de passer en limite de la réserve des Hauts de Villaroger réputée pour sa faune (notamment le Tétraz Lyre).



La boucle s'achève alors par la station des Arcs (commune de Bourg Saint Maurice) où le sentier descend d'Arc 2000 à Arc 1600 puis aux villages de ce versant dont le hameau d'Hauteville Gondon réputé pour son musée de la pomme et son église baroque.

Autour du sentier

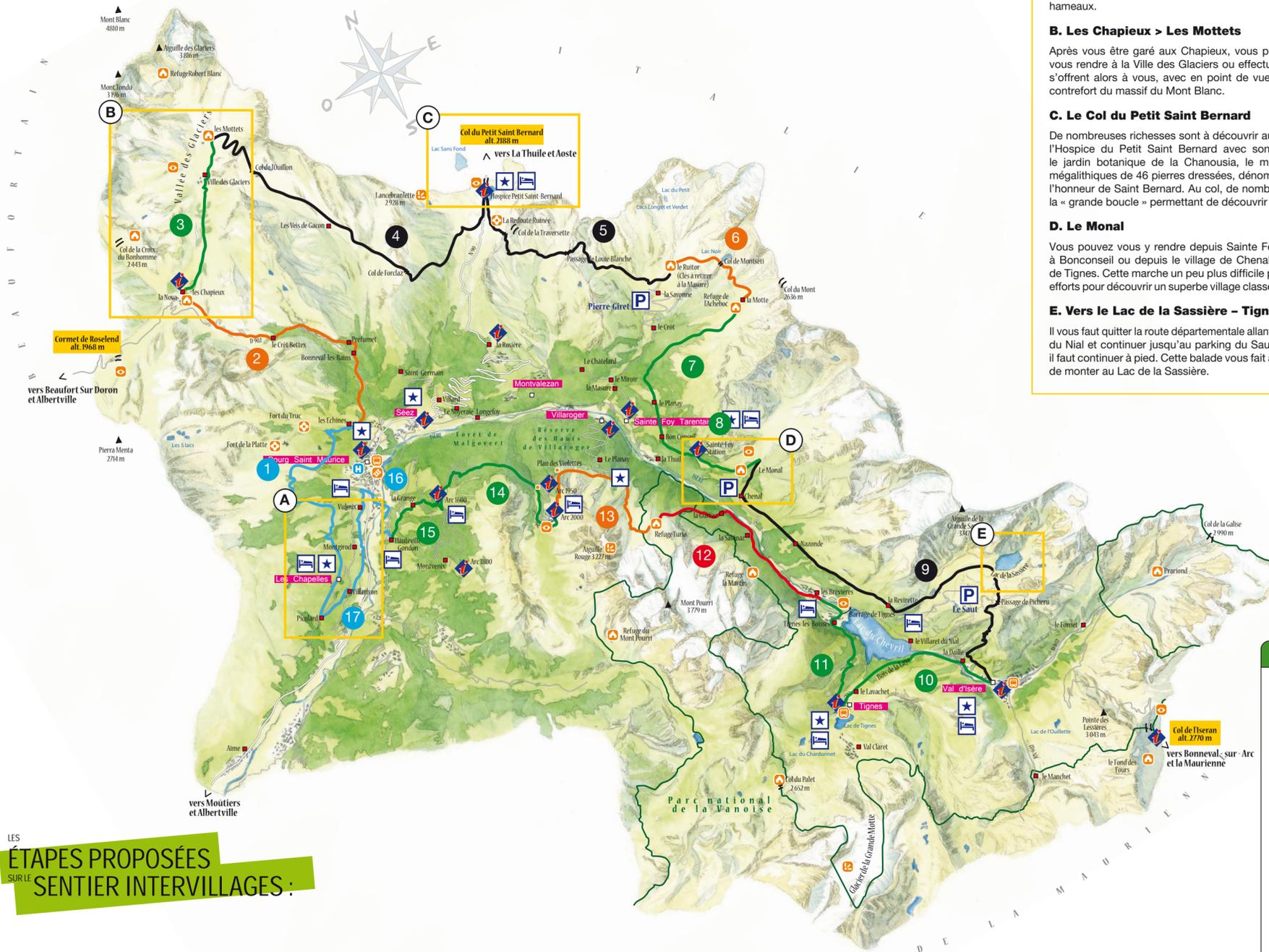
Les familles apprécieront également les boucles locales et les sentiers thématiques proposés dans chaque commune.

Vous pouvez trouver plus d'information auprès des Offices de Tourisme et consulter les panneaux « portes d'entrée » présents dans chaque commune.



Où trouver ces panneaux « porte d'entrée » ?

- Aux Chapelles :** sur le sentier au dessus du chef lieu.
- À Bourg Saint Maurice :** à côté de l'Office de Tourisme et aux Chapieux
- À Séz :** sur le parking (en face du camping) à l'entrée de la commune en venant de Bourg Saint Maurice. Un autre panneau se situe au Col du Petit Saint Bernard à proximité de l'Hospice du Petit Saint Bernard.
- À Sainte Foy Tarentaise :** à côté du chalet « point information été » du chef lieu.
- À Tignes :** entre la Maison de Tignes le Lac (Office de Tourisme) et le télésiège Palafour.
- À Val d'Isère :** à l'entrée de la commune sur la droite à proximité du parking de la Dalie.
- À Villaroger :** sur le sentier Intervillages en altitude, à la bifurcation avec les boucles locales de la réserve des Hauts de Villaroger.



LES ÉTAPES PROPOSÉES SUR LE SENTIER INTERVILLAGES :

- 1 Niveau 1** Les Chapelles > Les Echines Dessus
10,5 km / 600 m dénivelés + et 400 m - / Niveau 2
- 2 Niveau 2** Les Echines Dessus > Les Chapieux
12 km / 850 m dénivelés + et 600 m - / Niveau 3
- 3 Niveau 3** Les Chapieux > Les Mottets
5 km / 400 m dénivelés + et 50 m - / Niveau 1
- 4 Niveau 4** Les Mottets > Le Col du Petit Saint Bernard
18 km / 1800 m dénivelés + et 1500 m - / Niveau 5
- 5 Niveau 5** Le Col du Petit Saint Bernard > Le Ruitor
12 km / 800 m dénivelés + et 900 m - / Niveau 5
- 6 Niveau 3** Le Ruitor > La Motte
5,5 km / 600 m dénivelés + et 600 m - / Niveau 3
- 7 Niveau 3** La Motte > Le Planay - Ste Foy chef lieu
6,5 km / 100 m dénivelés + et 600 m - / Niveau 1
- 8 Niveau 1** Le Planay > Le Monal
6,5 km / 450 m dénivelés + et 150 m - / Niveau 1
- 9 Niveau 1** Le Monal > Entrée de Val d'Isère
20 km / 1500 m dénivelés + et 1500 m - / Niveau 5
- 10 Niveau 1** Entrée de Val d'Isère > Tignes rond point des pistes (cette portion est régulièrement fermée pour entretien, renseignements en mairies)
6,5 km / 450 m dénivelés + et 100 m - / Niveau 1
- 11 Niveau 1** Tignes rond point des pistes > Les Brévières
7 km / 150 m dénivelés + et 700 m - / Niveau 1
- 12 Niveau 4** Les Brévières > Refuge Turia
9 km / 1100 m dénivelés + et 300 m - / Niveau 4
- 13 Niveau 3** Refuge Turia > Arc 2000
9 km / 600 m dénivelés + et 900 m - / Niveau 3
- 14 Niveau 1** Arc 2000 > Arc 1600
7,5 km / 150 m dénivelés + et 600 m - / Niveau 1
- 15 Niveau 1** Arc 1600 > Hauteville Gondon
5 km / 100 m dénivelés + et 800 m - / Niveau 1
- 16 Niveau 2** Hauteville Gondon > Vulmix
5 km / 300 m dénivelés + et 100 m - / Niveau 2
- 17 Niveau 2** Vulmix > Les Chapelles
7 km / 550 m dénivelés + et 150 m - / Niveau 2

NOS SUGGESTIONS POUR LES FAMILLES

- A. Vulmix > Les Chapelles**
Une marche à faire en famille sur le versant du soleil à la découverte d'un territoire plus rural avec une forte présence de l'activité agricole ainsi que de nombreux hameaux.
- B. Les Chapieux > Les Mottets**
Après vous être garé aux Chapieux, vous pouvez emprunter une navette pour vous rendre à la Ville des Glaciers ou effectuer cette partie à pied. Les alpages s'offrent alors à vous, avec en point de vue, l'Aiguille des Glaciers, le premier contrefort du massif du Mont Blanc.
- C. Le Col du Petit Saint Bernard**
De nombreuses richesses sont à découvrir au col : la voie romaine (Lyon-Rome), l'Hospice du Petit Saint Bernard avec son point information et son musée, le jardin botanique de la Chanousia, le monument des 4 vents, l'ensemble mégalithiques de 46 pierres dressées, dénommé le « Cromlec'h » et la statue en l'honneur de Saint Bernard. Au col, de nombreux sentiers s'offrent à vous dont, la « grande boucle » permettant de découvrir en famille ces vestiges.
- D. Le Monal**
Vous pouvez vous y rendre depuis Sainte Foy Station en garant votre véhicule à Bonconseil ou depuis le village de Chenal en quittant la RD902 en direction de Tignes. Cette marche un peu plus difficile pour les enfants, vaut bien quelques efforts pour découvrir un superbe village classé datant des XVIII^{ème} et XIX^{ème} siècles.
- E. Vers le Lac de la Sassièrre - Tignes**
Il vous faut quitter la route départementale allant vers Val d'Isère juste avant le Villaret du Nial et continuer jusqu'au parking du Saut où vous pouvez vous garer. D'ici, il faut continuer à pied. Cette balade vous fait aller jusqu'au fond du plateau, avant de monter au Lac de la Sassièrre.