

A LA DÉCOUVERTE DU TERRITOIRE

Bienvenue en Haute Tarentaise !

Avec ses stations de ski mondialement connues, la Haute Tarentaise est une destination qui attire des milliers de touristes chaque hiver.

Au carrefour des massifs du Beaufortain, de la Vanoise et du Mont-Blanc ; la vallée de Haute Tarentaise se dévoile également en été aux randonneurs. Cette vallée offre de superbes richesses naturelles, patrimoniales et culturelles à ses visiteurs : le Parc national de la Vanoise avec sa faune (bouquetins, chamois, aigles, gypaètes, marmottes...) et sa flore (Edelweiss, Gentianes, Génépi...), les villages typiques et classés, le barrage du Chevril, les églises baroques, les forts, les alpages et bien sûr la culture savoyarde (fêtes traditionnelles, produits régionaux...)

Venez découvrir ces trésors sur le Sentier Intervillages, une boucle de 150 km traversant toutes les communes.

Belles randonnées et découvertes
en Haute Tarentaise !



DES RICHESSES NATURELLES, PATRIMONIALES ET CULTURELLES

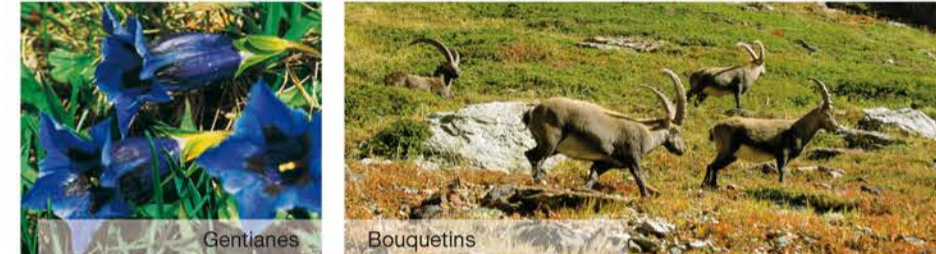


Vue sur le Mont Blanc



Vachè Tarine

Les alpages



Gentianes

Bouquetins



Col de l'Iseran

Marmotte

Le Beaufort

SÉCURITÉ

Ce sentier parcourt un espace vivant et cultivé.
Pour la sécurité et le bien-être de tous,
nous vous invitons à respecter les règles suivantes :



Le sentier Intervillages est balisé et entretenu chaque année en début de saison.

Néanmoins, il est possible que des portions ou que certains équipements du sentier (passerelle, rambarde, signalétique...) aient subi des dégradations.

De ce fait, la Communauté de Communes ne saurait être tenue responsable, dans l'hypothèse d'un accident sur l'itinéraire quelle qu'en soit la cause.

Il est conseillé aux marcheurs et randonneurs de suivre les informations données concernant la sécurité en montagne et de préparer votre sortie en s'informant auprès des contacts utiles et notamment des Offices de Tourisme de Haute Tarentaise.



Ce document ne peut être en aucun cas, un support de randonnée.



NOTES PERSONNELLES

Blank lined area for notes.

S'INFORMER AVANT DE PARTIR

Pour préparer votre sortie, vous pouvez contacter ces organismes qui pourront vous apporter des informations complémentaires.

Savoie Mont Blanc
www.savoiemont-blanc.com

Syndicat National des Guides de Montagne
www.sngm.com

Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne
www.lesaem.org

Le Parc national de la Vanoise
www.parcnational-vanoise.fr

Club Alpin Français de Savoie (CAF 73)
www.club-alpin-savoie.org

Fédération Française de Randonnée
www.ffrandonnee.fr

Vous pouvez également consulter les cartes IGN sur la région :

- Les Arcs - La Plagne 3532ET
- Tignes - Val d'Isère Haute Maurienne 3633ET
- Saint Gervais Les Bains - Massif du Mont Blanc 3531ET
- Massif du Beaufortain - Moûtiers - La Plagne 3532OT

ADRESSES UTILILES

tourisme.hautetarentaise.fr

Offices de Tourisme

• **Bourg Saint Maurice-Les Arcs**
Place de la Gare
73700 Bourg Saint Maurice
Tél. 04 79 07 12 57
www.lesarcs.com

• **Montvalezan-La Rosière**
La Rosière - 73700 Montvalezan
Tél. 04 79 06 80 51
www.larosiere.net

• **Sainte Foy Tarentaise**
Station - 73640 Sainte Foy Tarentaise
Tél. 04 79 06 95 19
www.saintefoy-tarentaise.com

• **Séesz**
25 Rue Célestin Freppaz - 73700 Séesz
Tél. 04 79 41 00 15
www.otseez.com

• **Tignes**
Tignes Accueil
Espace Aquatique le Lagon
BP 51 - 73320 Tignes Développement
Tél. : 04 79 40 04 40
www.tignes.net

• **Val d'Isère**
BP 228 - 73155 Val d'Isère Cedex
Tél. 04 79 06 06 60
www.valdisere.com

• **Villaroger**
Chef lieu - 73640 Villaroger
Tél. 04 79 06 96 73
www.villaroger.fr

• **Point Information (RIS)**
Hospice du Col du Petit-Saint-Bernard
73 700 Séesz
tourisme.hautetarentaise.fr

• **Les Chapelles**
Chef lieu - 73 700 Les Chapelles
Tél. 04 79 07 07 67 (Mairie)
www.commune-des-chapelles.fr

Centrales de réservation

• **Bourg Saint Maurice-Les Arcs**
BP 58 - Arc 1800
73700 Bourg Saint Maurice
Tél. 04 79 07 68 00
reservation@lesarcs.com

• **Montvalezan-La Rosière**
La Rosière
73700 Montvalezan
Tél. 04 79 06 83 92
reservation@larosiere.net

• **Sainte Foy Tarentaise**
Station
73640 Sainte Foy Tarentaise
Tél. 04 79 06 95 19
resa@saintefoy.net

• **Tignes**
Tignes Réservation
Parking du Lavachet BP 51
73320 Tignes Développement
Tél. 04 79 40 26 62
www.tignes.net

• **Val d'Isère**
BP 228 - 73155 Val d'Isère Cedex
Tél. 04 79 06 06 60

FAITES UN TOUR DU CÔTÉ DE L'ÉTÉ

Sentier Intervillages randonnée en Haute Tarentaise

Découvrez aussi : le guide de l'été
et le dépliant cyclo en Haute Tarentaise



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, Séez, 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 Séez. 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

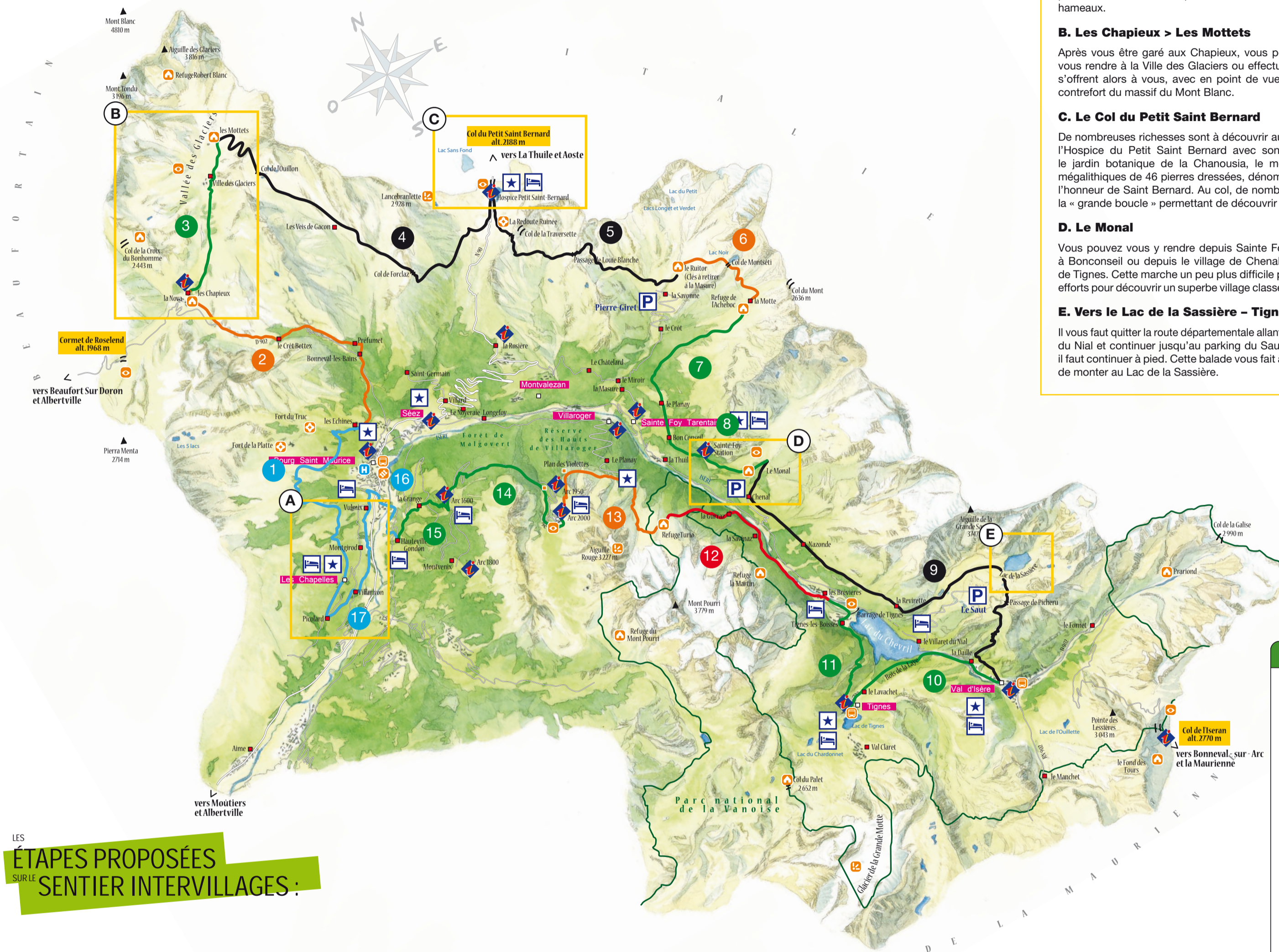
Les familles apprécieront également les boucles locales et les sentiers thématiques proposés dans chaque commune.

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 Séez :** 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.