

la Rosière
ESPACE SAN BERNARDO

2,00€

INTERACTIF
PLAN

SENTIERS & BIKE PARK DE LA ROSIÈRE

CARTES ACTIV'ÉTÉ
Un maximum d'activités à petit prix !

- ACTIV'ÉTÉ Tribu : 156,00 €
- ACTIV'ÉTÉ Sportive : 95,00 €
- ACTIV'ÉTÉ Découverte : 60,00 €

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 21 46 m 1h (Aller/Retour)

2 Le Chemin du Vaz
Promenade pour pique-nique ou sieste au bord de l'eau.
Le Châtelard 21 60 m 40 min (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 21 100 m 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 21 368 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 21 453 m 1h20 (Aller)

6 Chemin des Foins
Laissez-vous séduire par les vastes prairies fleuries dominant le hameau du Châtelard.
Devant le Lodge Hemera 21 367 m 2h10 (Circuit)

7 Le chemin des écoliers
Autrefois, 4 écoles pour les galopins des 30 hameaux de la commune de Montvalezan.
Montvalezan 21 414 m 2h40 (Circuit)

8 Le Chemin des Militaires
Depuis le sommet du téléski, jusqu'au site stratégique du Fort de La Redoute Ruinée à 2399m.
Téléski de Roches Noires 21 128 m 2h30 (Circuit)

9 Le Chemin des Bûcherons
Des feuillus aux résineux, sur un sentier escarpé en forêt.
Le Châtelard 21 315 m 1h40 (Circuit)

10 Le Chemin des Alpes
À travers les prairies d'altitude et les anciens chalets d'alpage (Putétruit, le Vaz, la Devanchaz, ...).
Le Plan de l'Arc 21 378 m 2h30 (Circuit)

S1 Sentier des Écureuils
À la découverte de la forêt de Malgovert, en bordure de l'Isère.
Office de tourisme de Séez 21 173 m 2h (Circuit)

S2 Les Hameaux de Séez
Circuit au cœur des hameaux de Séez où vous pourrez découvrir un parc avec une dizaine de daims !
Office de tourisme de Séez 21 200 m 1h30

S3 Sentier des Boédets
Empruntez ce sentier en balcon qui vous offre une vue imprenable sur toute la vallée !
Hameau de Saint-Germain 21 383 m 2h (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 21 303 m 2h30 (boucle)

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 21 183 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.
Hospice du Col du Petit Saint-Bernard 21 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 21 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 21 488 m 2h50 (Circuit)

12 Le Bec Rouge (2 515m)
A la conquête d'un des plus beaux sommets panoramiques de la vallée.
Le Châtelard 21 1042 m 5h (Aller/Retour)

13 Le Sentier des Chasseurs
Parcours varié et sauvage en altitude. Possibilité de rejoindre le Lac du Retour.
Le Châtelard 21 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 21 1 013 m 5h30 (Circuit complet)
Lac du Retour seulement 21 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 21 800 m 6h (Aller/Retour)
Ou Hameau de Saint-Germain

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 21 435 m 2h30 (Aller/Retour)

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 21 783 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 Ecuets 21 500 m 3h (650m et 4h si variante n°4).

i2 Sentier Transfrontalier
De Séez à La Thuile par la Voie Romaine et le chemin de Saint-Martin. À partir du col du Petit Saint-Bernard, suivre l'itinéraire 9 carte des sentiers de la Thuile.
Village de St Germain 21 925 m 5h (Aller)

SENTIER NOIR

Randonnée pour marcheurs confirmés.
Dénivelé max : 1069 m / Altitude max : 2891 m

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 21 1069 m 5h40 (Aller/Retour)

Trésor du Fort NOUVEAU SENTIER !
Partez en famille suivre les indices à la recherche du Trésor. Livret d'enquête disponible en Office de Tourisme.
Téléskiège Roches Noires 21 205 m 2h30 (Circuit)

Le temps de marche est calculé pour un bon marcheur sans pause.

Météo locale : +33 (0)8 99 71 02 73
Office de Tourisme de La Rosière : +33 (0)4 79 06 80 51
Remontées Mécaniques : +33 (0)4 79 40 12 00
Mairie de Séez : +33 (0)4 79 41 00 54
Appel d'urgence Européen : 112

LEGENDE

- Office de Tourisme
- Parking
- Eglise-Chapelle
- Eglise baroque
- Table d'orientation
- Musée
- Ferme à visiter
- Point de vue
- Gîte
- Toilettes publiques
- Restaurant
- Camping
- Aire de pique-nique
- Arrêts navettes
- Point d'eau potable
- Téléskièges ouverts
- Téléskièges fermés
- Sentiers non balisés
- Équipements sportifs ou loisirs
- Site d'escalade de Versondane
- Cartes de pêche et croquis des réserves disponibles auprès de l'Office de Tourisme de La Rosière.

Où sont les patous et quelle attitude adopter ?

LES P'TITS RANDONNEURS

15 badges à collectionner pour motiver vos enfants à marcher

À partir de 2 ans. Plus d'infos auprès de l'Office de Tourisme.



RECOMMANDATIONS

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 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, référence 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 !**

Vous évoluez en milieu naturel, avant votre départ, il vous est conseillé de vous renseigner sur :

- Les conditions météorologiques
- La praticabilité des chemins