

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.

Ne sortez pas des sentiers, vous éviterez ainsi de piétiner les prairies. Faites particulièrement attention en traversant les nevés (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 !

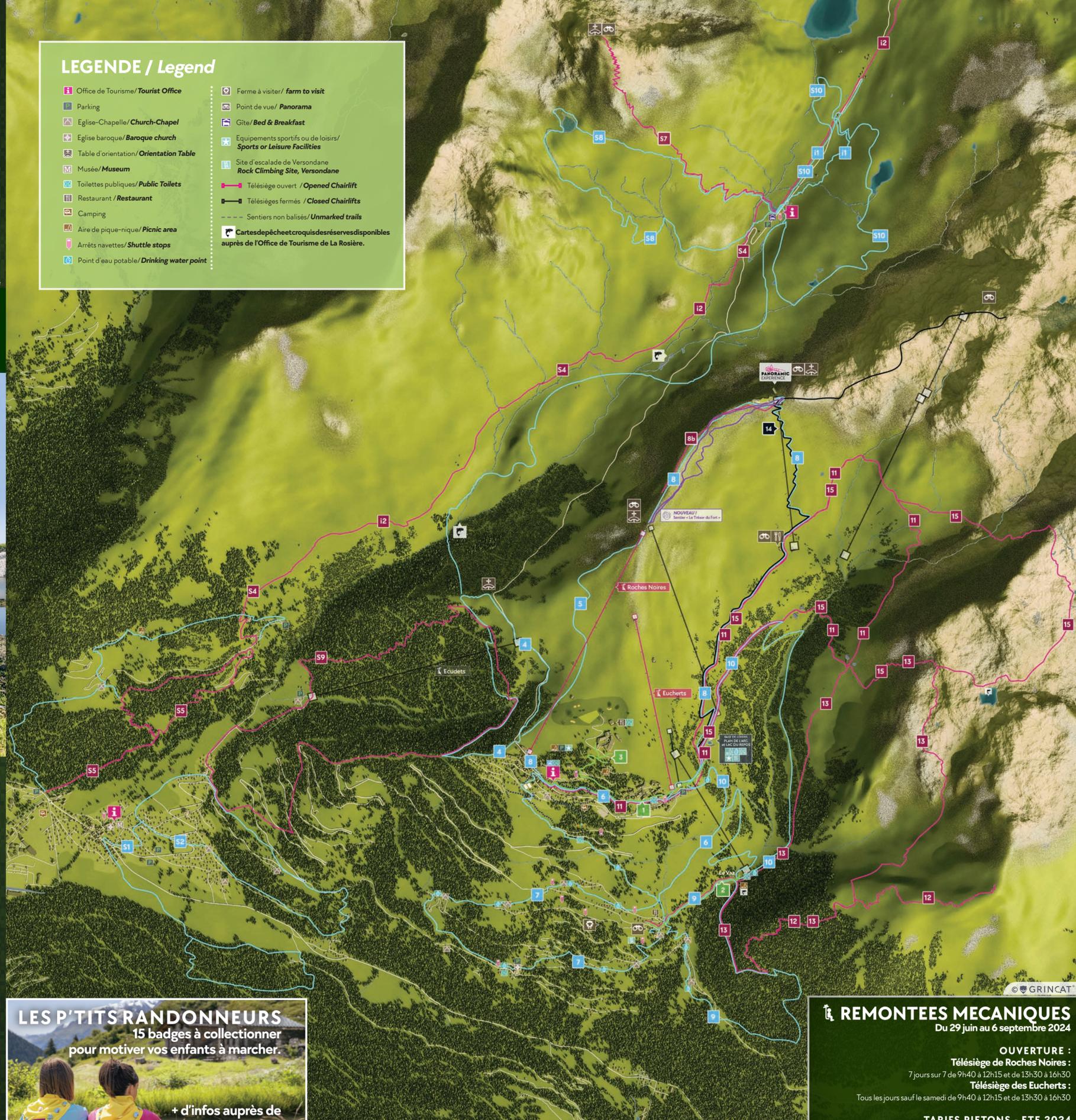


NUMEROS UTILES / USEFUL NUMBERS :

- | | |
|--|----------------------|
| 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 |

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
- Arrêts navettes / Shuttle stops
- 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
- 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.



SENTIERS VERTS

Marches très faciles, adaptées à toute la famille.
Dénivelé max : 60 m / Altitude max : 1 850 m

- 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)
- Le chemin du Vaz**
Promenade pour pique-nique ou sieste au bord de l'eau.
Le Châtelard 60m 0h40 (Aller/Retour)
- 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

- 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)
- 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)
- Chemin des Foins**
Laissez-vous séduire par les vastes prairies fleuries dominant le hameau du Châtelard.
Devant le Lodge Hemera 367 m 2h10 (Circuit)
- Le chemin des écoliers**
Autrefois, 4 écoles pour les galopins des 30 hameaux de la commune de Montvalezan.
Montvalezan 414 m 2h40 (Circuit)

- Le chemin des militaires**
Depuis le sommet du télésiège, jusqu'à site stratégique du Fort de La Redoute, Ruines à 2597m.
Téléski de Roches Noires 128 m 2h30 (Circuit)
- Le chemin des bûcherons**
Des feuillus aux résineux, sur un sentier escarpé en forêt.
Le Châtelard 315 m 1h40 (Circuit)
- 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)

- Sentier des écreuils**
A la découverte de la forêt de Malgovert, en bordure de l'Isère.
Office de tourisme de Séez 173 m 2h (Aller/Retour)
- Les hameaux de Séez**
Circuit au cœur des hameaux de Séez où vous pourrez découvrir un parc avec une dizaine de daïms !
Office de tourisme de Séez 200 m 1h30 (Aller/Retour)
- 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)
- 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)

- 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
- 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

- 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
- 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)
- 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)
- Le sentier des chasseurs**
Parcours varié et sauvage en altitude. Possibilité de rejoindre le Lac du Retour.
Le Châtelard 1130 m 5h10 (Circuit)

- 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)
 - 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)

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

- 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.

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

- Sentier Transfrontalier**
De Séez 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.

- 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.

Lors de vos promenades en montagne, reliez-vous des alpages et rencontrez sûrement des chiens de protection. Découvrez en scannant ce QR Code les bonnes attitudes à adopter. Merci !

SENTIERS & BIKE PARK DE LA ROSIÈRE

2€

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

REMONTÉES MÉCANIQUES

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€

NAVETTES ESTIVALES

Du 29 juin au 8 septembre 2024, une navette relie Bourg-Saint-Maurice au Col du Petit-Saint-Bernard en passant par Séez, 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