Haute Maurienne Vanoise

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

haute-maurienne-vanoise.com
+33 (0)4 79 05 99 06

Secours en montagne
Mountain rescue

112

Cette carte est indissociable du guide rando.
Elle ne peut être vendue séparément.

This map is an integral part of the hiking guide.
It cannot be sold separately.

Merci !

Robert BERNARD, Marie-Annick BLONDON, Natacha BOIS, Jean-Paul BONATO, Corinne BOROT, Gérald BOURDON, Sébastien BRÉGEON, François CAMBERLIN, Arnaud CARBONI, Adrien DE GROLÉE, Aurélien FERNANDEZ, Samuel FERSING, Jean-Marie FRESSARD, Fabien GRAVIER, Jessica GRIVEL, Jean HARS, Camille HAULET, Jérémy JOURDAN, Emile JOYEUX, Florian LEHOUX, Philippe LEPIGRE, Xavier LETT, Daniel LOGER, Karine MANDRAY, clément MOUGEL, Guillaume ORTHLIEB, Pierre PACCARD, Laurence PETINOT- GAGNIÈRE, Fabien POUILLON, Philippe REYMOND, Jean-Claude RAFFIN, Solène RAFFORT, Patou ROBIN, Laurent SÉVENIER, Jérémy SILVA, Benoît SUIFFET, Fabien SUIFFET, Gilbert SUIFFET, Marie-Jo SUIFFET, Philippe TOURNEBIZE, Christian VAIR, Nicolas VERGNAUD, Marc VIENOT

Ces documents sont réalisés par la CCHMV et cofinancés par la région AURA dans le cadre du dispositif Territoires de montagne été - hiver

Edition 2025 /3 | Editeur : Communauté de communes Haute Maurienne Vanoise | Conception-Cartographie : ©MOGOMA | Directeur de publication : Maurice Bodecher | Rédactrice en chef : Marie-Fanny Rigolet |
Crédit photo couverture : B. Filliol, OT HMV | Cartes issues des bases de données OPEN STREET MAP - MNT Nasa | Dépôt légal : juin 2025

HMV

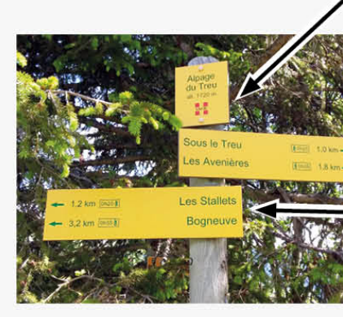
Haute Maurienne Vanoise

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

120 balades et randos
36 parcours trail
Pour tous niveaux

Comment se repérer sur le terrain
How to find your way on the field

À la plupart des carrefours d'itinéraires balisés vous trouverez un poteau comportant :
At most crossroads along the marked trails, you'll find a post displaying:



Une information de localisation avec le nom de ce carrefour et son altitude. La plupart de ces noms figurent sur les cartes du topo-guide ; vous saurez donc toujours où vous êtes.

- Location information with the name of this crossroads and its altitude. Most of these names appear on the topo-guide maps, so you'll always know where you are.

Une information directionnelle qui indique les principales directions ; vous saurez donc toujours où vous allez.

- Directional information that shows the main directions, so you'll always know where you're going.

Pour chaque direction, les **durées indiquées sont estimatives.**
For each direction, the **durations shown are only estimates.**

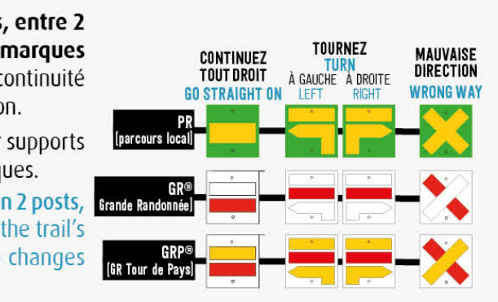
- **plat** : 3 km/h • on the flat: 3 km/h
- **descente** : 4 km/h ou 500 m de dénivelé/h
  going down: 4 km/h ou 500 m de dénivelé/h
- **montée** : 2 km/h ou 300 m de dénivelé/h
  going up: 2 km/h or 300 m elevation gain/h

Le long des itinéraires balisés, entre 2 poteaux, vous trouverez des marques de balisages prévenant de la continuité ou des changements de direction.

Balise peinture ou plaquette sur supports naturels ou sur poteaux spécifiques.

Along the marked trails, between 2 posts, you'll find markings indicating the trail's continuation or alerting you to changes of direction.

Markings are painted or etched on plaques, on natural supports or on specific posts.



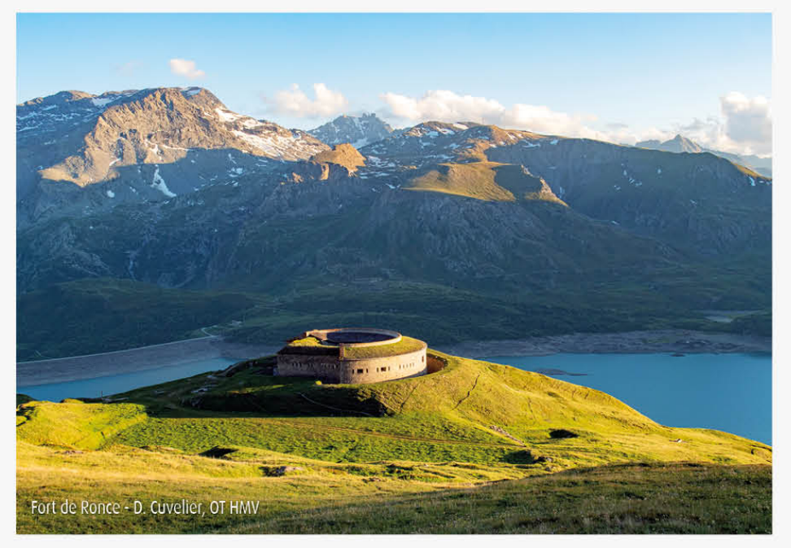
Gestion et entretien des sentiers

SURICATE
SIGNALER UN PROBLÈME
sentinelles.sportsdenature.fr

Pour nous aider à maintenir des sentiers de qualité, vous pouvez signaler tout problème en téléchargeant l'appli Suricate, pratique et simple d'utilisation, disponible sur toutes les plateformes ou en flashant ce QR code.

Trail management and maintenance

To help us maintain the quality of the trails, you can report any problems by downloading the convenient and easy-to-use Meerkat app available on all platforms, or by flashing this QR code.



Fort de Ronce - D. Cuvelier, OT HMV

Comment utiliser cette carte
How to use this map

Retrouvez les itinéraires détaillés et leurs descriptifs complets dans le topo-guide. Découvrez aussi des informations pratiques pour préparer votre sortie. Si vous préférez voyager léger en utilisant seulement la carte, pensez à choisir la cotation adaptée à votre pratique. Les 5 niveaux de difficulté sont présentés dans votre mode d'emploi rando et trail.

The details and full descriptions of the itineraries are found in the topo-guide. It also contains practical information to help you prepare for your outing. If you prefer to travel light using only the map, make sure you choose the appropriate level for your excursion. There are 5 levels of difficulty, marked in your hiking and trail running instruction manual.

Lac de Sollier - B. Filliol, OT HMV

Alpage du Montet - B. Filliol, OT HMV

Légende de la carte • *Map key*

- Itinéraire de Grande Randonnée GR® — *Grande Randonnée GR® hiking route*
- Itinéraire de Grande Randonnée de Pays GRP® — *Grande Randonnée de Pays GRP® hiking route*
- Réseau de randonnée de la CC Haute Maurienne Vanoise — *CC Haute Maurienne Vanoise hiking network*
- **Chemin du Petit Bonheur** — **Chemin du Petit Bonheur**
- Itinéraires décrits dans les topos-guides — *Hiking routes described in the topo guides*
- 21 Balades douceur — *Easy walks*
- 50 Randos douceur — *Easy hikes*
- 64 Randos "sac au dos" — *"Backpacking" hikes*
- 87 Randos sport — *Sports hikes*
- 97 Randos expert — *Expert hikes*
- Norma Centre 1350 m Ⓓ Point de départ de promenade — *Hike start point*
- La Turra 2363 m ○ Point fort de la randonnée — *Hike's highlight*
- Le Soday 1394 m ○ Carrefour du réseau de randonnée — *Hiking network crossroads*
- TS Remontées mécaniques ouvertes l'été — *Ski lifts open in summer*
- Limite du Parc national de la Vanoise — *Boundary of Vanoise National Park*
- Office de tourisme — *Tourist Office*
- Parking — *Car park*
- Borne de recharge — *Charging terminal*
- Gare — *Train station*
- Gare routière — *Bus station*
- Refuge — *Refuge*
- Refuge du Parc national de la Vanoise — *Vanoise National Park refuge*
- Restauration — *Catering services*
- Commerces — *Shops*
- Produits de terroir — *Local products*
- Hébergement — *Accommodation*
- Camping — *Campsite*
- Aire pour camping-car — *Campervan parking area*
- Table d'orientation — *Viewpoint indicator*
- Patrimoine religieux — *Religious heritage*
- Curiosité naturelle — *Natural wonder*
- Curiosité patrimoniale — *Heritage wonder*
- Musée — *Museum*

Sécurité en montagne

PGHM - B. Thomas, OT HMV

Les parcours proposés dans cette carte sont accessibles à toute personne en bonne santé. Mais la montagne reste un environnement délicat. Vous vous y engagez sous votre propre responsabilité, pour votre sécurité et celle d'autrui.

Evaluez votre niveau avant de choisir votre itinéraire. Prenez le temps de préparer votre sortie et équipez-vous du matériel adapté.

Consultez la météo la veille et n'hésitez pas à modifier vos plans si elle se dégrade subitement le jour J. Votre forme physique peuvent changer très rapidement en cours de journée. Prévoyez un itinéraire de repli ou rebrousser chemin en cas de doute.

Et surtout...pensez à informer vos proches de votre itinéraire, sans oublier de les prévenir que vous êtes bien rentrés. Attention, les zones blanches hors couverture réseau sont nombreuses en altitude.

Pour vous aider à préparer votre sortie, le livret «le mode d'emploi rando et trail» renferme conseils pratiques et astuces qui pourront vous être utiles tout au long de votre séjour. À votre retour n'hésitez pas à faire part de vos remarques auprès des offices de tourisme.

Alerter en cas d'accident

En France le secours à personnes en montagne est gratuit mais il a un coût. Il est de notre responsabilité d'évaluer la nécessité d'être secouru en urgence.

- **112 :** dans toute l'Europe gratuit même si votre opérateur ne couvre pas la zone.
- **Si pas de signal :** éteindre et rallumer le téléphone SANS RENTRER LE CODE PIN puis composer 112
- **Tenter un sms au 114 =** numéro d'urgence personnes sourdes et muettes
- **Émettez un S.O.S en morse universel** avec votre sifflet d'urgence ou lampe frontale (voir check-list du baroudeur)

S.O.S code morse universel ● ● ● — — — ● ● ●
(3 courts, 3 longs, 3 courts, répéter)

Safety in the mountains

The routes suggested in this map are accessible to anyone in good health. However, the mountain remains a challenging environment. You enter into it under your own responsibility, with regard to your safety and that of others.

Assess your level before choosing your route. Take the time to prepare your trip and make sure you have the appropriate gear.

Check the weather forecast the day before and consider altering your plans if there's a sudden change on the day of your excursion. Weather conditions or your physical capabilities can change very quickly during the day. Plan a fallback route or turn back if in doubt.

And most importantly... Remember to let your family or friends know your route, and once you've returned safely, don't forget to notify them. Keep in mind that there are lots of areas at altitude with no network coverage: they are shown in white.

The «Hiking and trail running instruction manual» booklet is designed to help you prepare your trip. It contains practical tips and tricks that may be of use to you throughout your stay. When you get home, please don't hesitate to send any comments and feedback to the tourist offices.

Raising the alert in the event of an accident

In France, the mountain rescue service is free of charge, but it comes at a cost. It is our responsibility to assess whether emergency assistance is needed or not.

- **112 :** free throughout Europe even if your operator does not cover the area
- **If no signal:** turn the phone off and on again WITHOUT ENTERING THE PIN NUMBER and then dial 112
- **Try sending an SMS to 114 =** emergency number for deaf and dumb people
- **Send an S.O.S in universal morse code** using your emergency whistle or headlamp (see the «Backpacker's checklist»)

S.O.S in universal morse code ● ● ● — — — ● ● ●
(3 short, 3 long, 3 short, repeat)

La check-list du baroudeur
Backpackers' checklist

- Chaussures adaptées à votre sortie — *Shoes suited to your excursion*
- L'indispensable t-shirt respirant — *The essential breathable T-Shirt*
- Carte des itinéraires ou topo-guide — *Route map or topo guide*
- Trousse de secours +1 sifflet pour alerter en cas de problème — *First aid kit +1 whistle to raise the alert in case of trouble*
- Couverture de survie — *Survival blanket*
- Téléphone chargé — *Mobile charged*
- 1 lampe frontale suivant vos heures et saisons de sortie — *1 headlamp, depending on the time of your excursion and the season*
- Carte d'identité + un peu de cash — *ID card + some cash*
- Mouchoirs papier — *Disposable hankies*
- Petit sachet à déchets — *Small rubbish bag*
- Votre couvre-chef préféré — *Your preferred headgear*
- Lunettes de soleil — *Sunglasses*
- Une paire de gants — *A pair of gloves*
- Une paire de chaussettes de rechange — *A spare pair of socks*
- Crème solaire — *Sun cream*
- Coupe-vent imperméable — *Waterproof windbreaker*
- Ravitaillement adapté — *Adapted supplies*
- Eau en quantité suffisante pour être autonome — *Enough water to be self-sufficient*

Réglementation dans le Parc national de la Vanoise

Situé entre les hautes vallées de la Maurienne et de la Tarentaise, le Parc national de la Vanoise enveloppe des montagnes élevées, culminant à 3855m d'altitude au sommet de la Grande Casse sur lesquelles subsistent de nombreux glaciers.

Bénéficiant d'un climat relativement peu arrosé et bien ensoleillé, **le cœur du Parc national de la Vanoise est un espace ouvert**, en accès libre mais **soumis à une réglementation spécifique**. C'est un espace protégé, que l'on peut découvrir en respectant ses règles de bonne conduite. En les appliquant lors de vos randonnées vous participerez vous aussi à la préservation des patrimoines qui font que ce territoire a été classé Parc national en 1963.

Adoptez la « parc attitude » et trouvez la réglementation détaillée sur le site :
www.vanoise-parcnational.fr

Rules and Regulations of the Vanoise National Park

Set between the high Maurienne and Tarentaise valleys, the Vanoise National Park spreads across high-altitude mountains, whose tallest peak rises to 3,855m at the top of the Grande and where there are still many glaciers.

The Vanoise National Park is blessed with a sunny climate and relatively low rainfall. **It is an open area, free to access but subject to specific regulations.** You are welcome to explore this protected area as long as you comply with the rules of good conduct. If you apply these rules on your hikes, you'll be doing your part in preserving the sources of heritage that brought this territory to be listed as a National Park in 1963.

Adopt the «park attitude» and look up the regulation details on the site:
www.vanoise-parcnational.fr

- Pas de chien sauf pour personnes portant un handicap — No dogs except for people with disabilities
- Pas de cueillette — No picking (plants, etc.)
- Remportez vos déchets — Take away your rubbish
- Restez discrets — Keep quiet
- Pas de camping — No camping
- Pas de bivouac sauvage — No bivouacking
- Pas de feu — No fires
- Restez sur les sentiers balisés — Stay on marked trails
- Pas de survol en sports aériens — Do not fly over in airborne sports
- Pas de VTT sauf s'il est toléré — No mountain bikes except where permitted
- Pas de véhicule — No vehicles

Le chemin du petit bonheur
pour 1h ou en plusieurs étapes
1 hour or in several stages

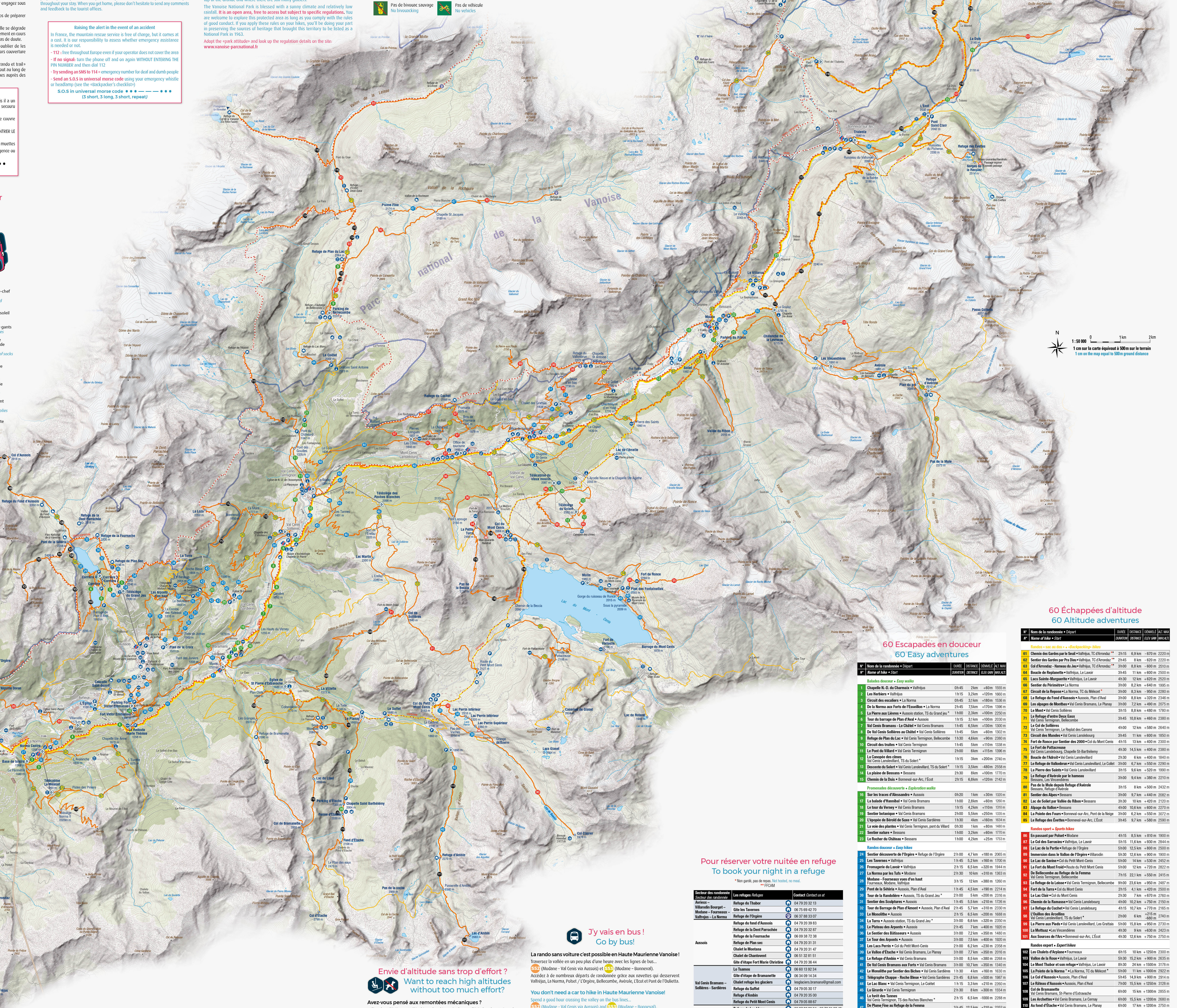
Pour en savoir plus sur **le chemin du petit bonheur**
Find out more about the **chemin du petit bonheur**

Le chemin du petit bonheur s'adapte a vos envies. Pour un voyage à géométrie variable suivez son balisage. **Le chemin du petit bonheur** is a hiking route that can be adjusted to your preferences. Follow the markings for an excursion with a range of route options.

Sur le chemin du Petit Bonheur G. Orthlieb, CC HMV

Le chemin du petit bonheur a un balisage dédié : ce sont ces rondins, passerelles, bancs dont les extrémités sont peintes en jaune. Facilement reconnaissable, la couleur vive vous guide et avec elle vous savez d'où vous venez et où vous allez.

Le chemin du petit bonheur has its own specific markings: these are logs, walkways, and benches whose ends are painted yellow. Bright and easy to spot, this colour guides you along the way, telling you where you came from and where you're going.



60 Escapades en douceur
60 Easy adventures

N° *N°*	Nom de la randonnée • Départ *Name of hike • Start*	DURÉE *DURATION*	DISTANCE *DISTANCE*	DÉNIVELÉ *ELEV. GAIN*	ALT. MAX *MAX.ALTI.*
	Balades douceur • *Easy walks*				
1	**Chapelle N.-D. du Charmaix** • Valfréjus	0h45	2km	+60m	1555m
2	**Les Herbiers** • Valfréjus	1h15	3,2km	+120m	1660m
3	**Circuit des escaliers** • La Norma	0h45	3,1km	+180m	1536m
4	**De la Norma aux Forts de l'Esseillon** • La Norma	2h45	7,5km	+170m	1396m
5	**La Pierre aux Lièvres** • Aussois station, TS du Grand jeu *	1h00	2,3km	+100m	2250m
6	**Tour du barrage de Plan d'Aval** • Aussois	1h15	3,1km	+100m	2030m
7	**Val Cenis Bramans - Le Châtel** • Val Cenis Bramans	1h45	6,5km	+130m	1300m
8	**De Val Cenis Sollières au Châtel** • Val Cenis Sollières	1h45	5km	+60m	1302m
9	**Refuge de Plan du Lac** • Val Cenis Termignon, Bellecombe	1h30	4,6km	+90m	2380m
10	**Circuit des truites** • Val Cenis Termignon	1h45	5km	+110m	1338m
11	**Le Pont du Villard** • Val Cenis Termignon	2h00	6km	+115m	1396m
12	**La Canopée des cîmes** Val Cenis Lanslevillard, TS du Solert *	1h15	3km	+200m	2740m
13	**Descente du Solert** • Val Cenis Lanslevillard, TS du Solert *	1h15	3,5km	-480m	2558m
14	**La plaine de Bessans** • Bessans	2h30	8km	+100m	1770m
15	**Chemin de la Duis** • Bonneval-sur-Arc, l'Écot	2h15	6,8km	+120m	2142m
	Promenades découverte • *Exploration walks*				
16	**Sur les traces d'Alessandro** • Aussois	0h20	1km	+30m	1320m
17	**La balade d'Hannibal** • Val Cenis Bramans	1h00	2,8km	+60m	1260m
18	**Le tour du Verney** • Val Cenis Bramans	1h15	4,2km	+110m	1310m
19	**Sentier botanique** • Val Cenis Bramans	2h00	5,5km	+250m	1335m
20	**L'épopée de Bérold de Saxe** • Val Cenis Sardières	1h30	4km	+160m	1634m
21	**La voie des plantes** • Val Cenis Termignon, pont du Villard	0h30	1km	+80m	1480m
22	**Sentier nature** • Bessans	1h00	3,2km	+60m	1770m
23	**Le Rocher du Château** • Bessans	1h00	4,2km	+25m	1753m
	Randos douceur • *Easy hikes*				
24	**Sentier découverte de l'Orgère** • Refuge de l'Orgère	2h00	4,7 km	+180 m	2065 m
25	**Les Tavernes** • Valfréjus	1h45	5,2 km	+160 m	1700 m
26	**Fromagerie du Lavoir** • Valfréjus	2h15	6,5 km	+320 m	1944 m
27	**La Norma par les Tufs** • Modane	2h30	10 km	+310 m	1363 m
28	**Modane - Fourneaux vues d'en haut** Fourneaux, Modane, Valfréjus	3h15	12 km	+380 m	1260 m
29	**Pont de la Sétéria** • Aussois, Plan d'Aval	1h45	4,5 km	+190 m	2214 m
30	**Tour de la Randolière** • Aussois, TS du Grand Jeu *	2h00	5 km	+200 m	2316 m
31	**Sentier des Sculptures** • Aussois	1h45	5,5 km	+210 m	1726 m
32	**Tour du Barrage de Plan d'Amont** • Aussois, Plan d'Aval	2h45	5,7 km	+310 m	2330 m
33	**Le Monolithe** • Aussois	2h15	6,5 km	+200 m	1688 m
34	**La Turra** • Aussois station, TS du Grand Jeu *	3h00	6,6 km	+320 m	2350 m
35	**Le Plateau des Arponts** • Aussois	2h45	7 km	+400 m	1920 m
36	**Le Sentier des Bâtisseurs** • Aussois	3h00	7,2 km	+350 m	1480 m
37	**Le Tour des Arponts** • Aussois	3h00	7,5 km	+400 m	1920 m
38	**Les Lacs Perrin** • Col du Petit Mont-Cenis	2h00	6,2 km	+230 m	2358 m
39	**Le Vallon d'Étache** • Val Cenis Bramans, Le Planay	3h00	7,7 km	+350 m	2016 m
40	**Le Refuge d'Ambin** • Val Cenis Bramans	3h00	8,5 km	+380 m	2268 m
41	**De Val Cenis Bramans aux Forts** • Val Cenis Bramans	3h00	10,7 km	+350 m	1340 m
42	**Le Monolithe par Sentier des Biches** • Val Cenis Sardières	1h30	4 km	+160 m	1630 m
43	**Télégraphe Chappe - Roche Bleue** • Val Cenis Sardières	2h45	6,8 km	+500 m	1987 m
44	**Le Lac Blanc** • Val Cenis Termignon, Le Coëtet	1h15	3,3 km	+210 m	2260 m
45	**La Girarde** • Val Cenis Termignon	2h30	8 km	+300 m	1554 m
46	**La forêt des Tannes** Val Cenis Termignon, TS des Roches Blanches *	2h15	6,5 km	-1000 m	2288 m
47	**De Plume Fine au Refuge de la Femma** Val Cenis Termignon, Plume fine	3h45	12,5 km	+210 m	2352 m
48	**Balcon de la Genevraz** • Val Cenis Lanslebourg	2h15	6 km	+120 m	1660 m
49	**Le Chemin de la Pyramide** • Col du Mont Cenis	0h45	2 km	+100 m	2100 m
50	**Les bords du Lac du Mont Cenis** • Col du Mont Cenis	2h30	7,8 km	+280 m	2050 m
51	**Boucle des Grattais** • Val Cenis Lanslevillard	1h45	4,5 km	+300 m	2100 m
52	**Le parcours des Sarrazins** • Val Cenis Lanslevillard	1h45	5,5 km	+170 m	1634 m
53	**Le Chemin des Gardes** • Val Cenis Lanslevillard	2h15	7 km	+270 m	1733 m
54	**Le Chemin de l'Adroit** • Val Cenis Lanslevillard	2h30	8 km	+290 m	1756 m
55	**Sentier de la Lavesse** • Bessans	2h45	8 km	+290 m	1985 m
56	**L'Écot par les Alouettes** • Bonneval-sur-Arc, L'Ecot	2h45	8 km	+270 m	2073 m
	Promenades découverte • *Exploration walks*				
57	**Les Essarts** • Valfréjus	1h30	4 km	+230 m	1720 m
58	**Le Sentier de l'art** • La Norma	2h00	6,2 km	+230 m	1400 m
59	**Sur les traces des Marabouts** • Aussois	1h15	3 km	+160 m	1489 m
60	**Sentier sylvicole** • Val Cenis Sollières	3h00	8,8 km	+320 m	1508 m

* Nos amies les bêtes ne sont pas autorisées à prendre les remontées mécaniques (RM) avec leur maître.
* *Our animal friends are not allowed to ride the ski lifts (RM) with their owners.*

60 Échappées d'altitude
60 Altitude adventures

N° *N°*	Nom de la randonnée • Départ *Name of hike • Start*	DURÉE *DURATION*	DISTANCE *DISTANCE*	DÉNIVELÉ *ELEV. GAIN*	ALT. MAX *MAX.ALTI.*
	Randos « sac au dos » • *«Backpacking» hikes*				
61	**Chemin des Gardes par le Seuil** • Valfréjus, TC d'Arrondaz **	2h15	6,9 km	- 670 m	2220 m
62	**Sentier des Gardes par Pra Dieu** • Valfréjus, TC d'Arrondaz **	2h45	8 km	- 620 m	2220 m
63	**Col d'Arrondaz - Hameau du Jeu** • Valfréjus, TC d'Arrondaz **	3h00	8,8 km	- 600 m	2510 m
64	**Boucle de Replanette** • Valfréjus, Le Lavoir	3h45	11 km	+600 m	2500 m
65	**Lacs Sainte-Marguerite** • Valfréjus, Le Lavoir	4h30	12 km	+620 m	2520 m
66	**Sentier du Périmètre** • La Norma	3h00	8,2 km	+640 m	1995 m
67	**Circuit de la Repose** • La Norma, TC du Mélezet *	3h00	8,3 km	- 950 m	2280 m
68	**Le Refuge du Fond d'Aussois** • Aussois, Plan d'Aval	3h00	8,8 km	+320 m	2346 m
69	**Les alpages de Montbas** • Val Cenis Bramans, Le Planay	3h00	7,2 km	+490 m	2075 m
70	**Le Mont** • Val Cenis Sollières	3h15	8,8 km	+480 m	1780 m
71	**Le Refuge d'entre Deux Eaux** Val Cenis Termignon, Bellecombe	3h45	10,8 km	+460 m	2380 m
72	**Le Col de Sollières** Val Cenis Termignon, Le Replat des Canons	4h00	12 km	+580 m	2640 m
73	**Circuit des Mandes** • Val Cenis Lanslebourg	3h45	11 km	+600 m	1850 m
74	**Fort de Ronce par Sentier des 2000** • Col du Mont Cenis	4h15	13 km	+400 m	2300 m
75	**Le Fort de Pattacreuse** Val Cenis Lanslebourg, Chapelle St-Barthélemy	4h30	14,5 km	+400 m	2380 m
76	**Boucle de l'Adroit** • Val Cenis Lanslevillard	2h30	6 km	+400 m	1840 m
77	**Le Refuge de Vallonbrun** • Val Cenis Lanslevillard, Le Collet	3h00	6,7 km	+550 m	2290 m
78	**La Pierre des Saints** • Val Cenis Lanslevillard	3h15	9,6 km	+520 m	1990 m
79	**Le Refuge d'Avérole par le hameau** Bessans, Les Vincendières	3h00	9,4 km	+380 m	2210 m
80	**Pas de la Mule depuis Refuge d'Avérole** Bessans, Refuge d'Avérole	3h15	8 km	+500 m	2432 m
81	**Sentier des Alpes** • Bessans	3h00	9,7 km	+440 m	2082 m
82	**Lac de Soliet par Vallée du Ribon** • Bessans	3h30	10 km	+420 m	2120 m
83	**Alpage du Vallon** • Bessans	4h00	10,6 km	+600 m	2270 m
84	**La Pointe des Fours** • Bonneval-sur-Arc, Pont de la Neige	3h00	6,2 km	+550 m	3072 m
85	**Le Refuge des Évettes** • Bonneval-sur-Arc, L'Écot	3h45	9,7 km	+580 m	2590 m
	Randos sport • *Sports hikes*				
86	**En passant par Polset** • Modane	4h15	8,5 km	+810 m	1900 m
87	**Le Col des Sarrasins** • Valfréjus, Le Lavoir	5h15	11,6 km	+930 m	2844 m
88	**Le Lac de la Partie** • Refuge de l'Orgère	5h00	12,5 km	+800 m	2500 m
89	**Immersion dans le Vallon de l'Orgère** • Villarodin	5h30	12,6 km	+900 m	1900 m
90	**Le Lac de Savine** • Col du Petit Mont-Cenis	5h00	14 km	+530 m	2452 m
91	**Le Fort du Mont Froid** • Route du Petit Mont Cenis	5h00	12 km	+720 m	2822 m
92	**De Bellecombe au Refuge de la Femma** Val Cenis Termignon, Bellecombe	7h15	22,1 km	+550 m	2415 m
93	**Le Refuge de la Leisse** • Val Cenis Termignon, Bellecombe	9h00	23,6 km	+950 m	2487 m
94	**Fort de la Turra** • Col du Mont Cenis	2h15	4,1 km	+420 m	2500 m
95	**Le Lac Clair** • Col du Mont Cenis	2h30	7 km	+670 m	2760 m
96	**Chemin de la Ramasse** • Val Cenis Lanslebourg	4h00	10,2 km	+750 m	2150 m
97	**Le Refuge du Cuchet** • Val Cenis Lanslebourg	4h15	10,7 km	+770 m	2165 m
98	**L'Ouillon des Arcellins** Val Cenis Lanslevillard, TS du Solert *	2h00	6 km	+215 m -680 m	2740 m
99	**La Pierre aux Pieds** • Val Cenis Lanslevillard, Les Grattais	5h00	15,8 km	+950 m	2730 m
100	**La Mottuaz** • Les Vincendières	4h30	9 km	+630 m	2423 m
101	**Aux Sources de l'Arc** • Bonneval-sur-Arc, L'Écot	4h30	12,6 km	+750 m	2750 m
	Randos expert • *Expert hikes*				
102	**Les Chalets d'Arplane** • Fourneaux	6h15	10 km	+1250m	2300 m
103	**Vallon de la Roue** • Valfréjus, Le Lavoir	5h30	15,2 km	+900 m	2635 m
104	**Le Mont Thabor et son refuge** • Valfréjus, Le Lavoir	8h30	24 km	+1500m	3178 m
105	**La Pointe de la Norma** * • La Norma, TC du Mélezet *	5h00	11 km	+1000m	2922 m
106	**Le Col d'Aussois** • Aussois, Plan d'Aval	5h45	14,9 km	+900 m	2914 m
107	**Le Râteau d'Aussois** • Aussois, Plan d'Aval	7h00	15,5 km	+1250m	3128 m
108	**Col de Bramanette** Val Cenis Bramans, St-Pierre d'Extravache	6h00	15 km	+1300m	2855 m
109	**Les Archettes** • Val Cenis Bramans, Le Cernay	6h00	15,5 km	+1200m	2680 m
110	**Au fond d'Étache** • Val Cenis Bramans, Le Planay	6h00	17 km	+1200m	2750 m
111	**Le Col d'Ambin** • Val Cenis Bramans, La Maroqua	6h00	18 km	+1050m	2899 m
112	**La Loza** • Val Cenis Sollières	5h00	11,6 km	+1100m	2357 m
113	**Le Refuge de l'Arpont** Val Cenis Termignon, Pont du Châtelard	5h15	11,5 km	+1000m	2310 m
114	**Les Lacs des Lozières** • Val Cenis Termignon, Bellecombe	7h15	18,6 km	+1000m	2479 m
115	**Col et Refuge de la Vanoise** Val Cenis Termignon, Bellecombe	8h00	23,2 km	+950m	2517 m
116	**Le Pas de la Beccia** • Col du Mont Cenis	5h00	11,4 km	+800m	2717 m
117	**Le Sentier d'Andagne** • Bessans, La Goulaz	6h30	19 km	+800m	2491 m
118	**Balcon et Refuge du Carro** Bonneval-sur-Arc, Pont de l'Oulietta	8h00	22,2 km	+570m	2760 m
	Le chemin du petit bonheur				
	Le chemin du petit bonheur, de Modane à l'Écot • Modane	17h45	52 km	+1800m	2050 m
	Le chemin du petit bonheur, de l'Écot à Modane Bonneval-sur-Arc, L'Écot	15h00	52 km	+850m	2050 m

* Nos amies les bêtes ne sont pas autorisées à prendre les remontées mécaniques (RM) avec leur maître.
* *Our animal friends are not allowed to ride the ski lifts (RM) with their owners.*
* Ces randonnées, principalement descendantes, comportent environ 300 mètres de dénivelé positif.
* *These mainly downhill walks include around 300 metres of ascent.*

Pour réserver votre nuitée en refuge
To book your night in a refuge

* Non gardé, pas de repas. Not hosted, no meal.
** FFCAM

Secteur des randonnée *Secteur des randonnée*	Les refuges *Refuges*	Contact *Contact us at*
Avrieux – Villarodin Bourget – Modane – Fourneaux – Valfrejus – La Norma	Refuge du Thabor ⌂	04 79 20 32 13
	Gite les Tavernes ⌂	06 75 69 42 70
	Refuge de l'Orgère ◎	06 37 88 33 07
Aussois	Refuge du fond d'Aussois ⌂	04 79 20 39 83
	Refuge de la Dent Parrachée ⌂	04 79 20 32 87
	Refuge de la Fournache ⌂	06 09 38 72 38
	Refuge de Plan sec ⌂	04 79 20 31 31
	Chalet le Montana ⌂	04 79 20 31 47
	Chalet de Chantovent ⌂	06 51 32 81 51
	Gite d'étape Fort Marie Christine ⌂	04 79 20 36 44
Val Cenis Bramans – Sollières - Sardières	Lo Tsamou ⌂	06 60 13 92 34
	Gîte d'étape de Bramanette ⌂	06 34 09 14 34
	Chalet refuge les glaciers ⌂	lesglaciers.bramans@gmail.com
	Refuge du Suffet ⌂	04 79 05 30 17
	Refuge d'Ambin ⌂	04 79 20 35 00
	Refuge du Petit Mont Cenis ⌂	04 79 05 88 67
Val Cenis Termignon	Refuge du Lac blanc ⌂	06 27 20 29 04 - 06 70 61 32 42
	Refuge de Plan du lac ◎	04 79 20 50 85
	Refuge d'entre deux eaux ⌂	04 79 59 60 37
	Refuge de la Femma ◎	04 79 05 45 40
	Refuge de la Leisse ◎	04 79 05 45 33
	Refuge du col de la Vanoise ⌂	04 79 08 25 23
	Refuge l'Auberge de Bellecombe ◎	04 79 56 32 70 - 06 82 24 18 17
Val Cenis Lanslebourg – Lanslevillard	Gîte le Toët ⌂	04 79 05 95 67
	Refuge de l'Arpont ⌂	07 83 48 42 27
	Refuge du Cuchet* ⌂	04 79 62 30 54
	Refuge de Vallonbrun ◎	06 31 79 38 16
Bonneval – Bessans	Gîte le Petit bonheur ⌂	04 79 05 06 71
	Gîte La Batisse ⌂	04 79 83 14 51
	Refuge d'Avérole** ⌂	04 79 05 96 70
	Gîte d'Oul ⌂	04 79 05 87 99
	Refuge des Evettes** ⌂	04 79 05 96 64
	Refuge du Carro** ⌂	04 79 05 95 79

J'y vais en bus !
Go by bus!

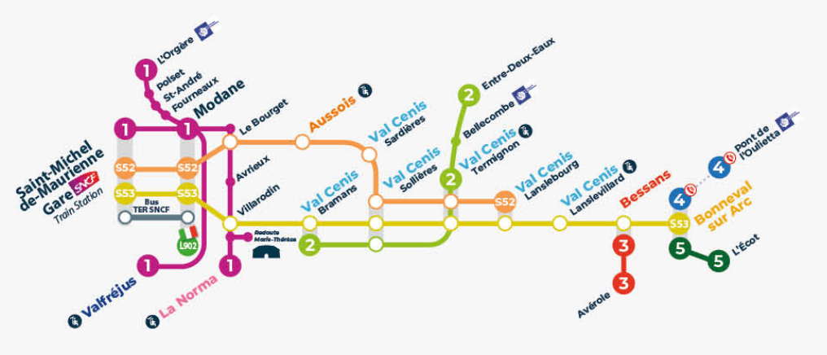
La rando sans voiture c'est possible en Haute Maurienne Vanoise !

Traversez la vallée en un peu plus d'une heure avec les lignes de bus...
S52 (Modane - Val Cenis via Aussois) et S53 (Modane – Bonneval).
Accédez à de nombreux départs de randonnée grâce aux navettes qui desservent Valfréjus, La Norma, Polset / L'Orgère, Bellecombe, Avérole, L'Ecot et Pont de l'Oulietta.

You don't need a car to hike in Haute Maurienne Vanoise!

Spend a good hour crossing the valley on the bus lines...
S52 (Modane - Val Cenis via Aussois) and S53 (Modane – Bonneval).
Access many hiking departures using the shuttles that serve Valfréjus, La Norma, Polset / L'Orgère, Bellecombe, Avérole, L'Ecot, and Pont de l'Oulietta.

Toutes les infos dans le guide de la mobilité, à télécharger ici
You'll find all the info in the mobility guide: download it here



Envie d'altitude sans trop d'effort ?
Want to reach high altitudes without too much effort?

Avez-vous pensé aux remontées mécaniques ?

Utilisez les télésièges et télécabines des skieurs également l'été, dans les stations de **Valfréjus**, **La Norma**, **Aussois** et **Val-Cenis**. Ils desservent régulièrement de nombreux départs de randonnées pour tous niveaux !

De la balade panoramique époustouflante à l'itinéraire en balcon pour rejoindre un refuge ou un sommet, ces ascenseurs seront vos alliés pour faciliter vos randonnées.

Retrouvez les informations pratiques aux caisses des remontées mécaniques des 4 stations ou dans les bureaux de l'office de tourisme Haute Maurienne Vanoise.

How about taking the ski lifts?

The ski lifts and gondolas are also operational in the summer, in the resorts of **Valfréjus**, **La Norma**, **Aussois** and **Val-Cenis**. They provide a scheduled service to the start of many hikes for all levels!

The lifts make life easier for you, taking you to hikes with stunning panoramic views or terraced routes that snake their way towards a refuge or a summit.

For practical information, head to the 4 Stations ski lift ticket office or the Haute Maurienne Vanoise tourist office.

Nos amies les bêtes ne sont pas autorisées à prendre les remontées mécaniques (RM) avec leur maître.
Our animal friends are not allowed to ride the ski lifts (RM) with their owners.

Calculez la durée de votre rando
Calculate the duration of your hike

La durée des parcours randonnée est calculée à partir d'allures de référence pour un marcheur occasionnel à régulier qui pratique la randonnée pédestre en moyenne 2 à 4 fois par mois OU une autre activité sportive régulière 1 à 2 fois par semaine.

- **à la montée** 300 m/h de dénivelé
- **à la descente** 500 m/h de dénivelé
- **sur le plat** 4 km/h

The duration of the hiking route is calculated based on the average pace of an occasional to regular walker who walks 3 to 4 times a week OR takes part in another regular sports activity 1 to 2 times a week.

- 300 m/hr positive elevation gain **for uphill sections**
- 500 m/hr negative elevation **for downhill sections**
- 4 km/hr **on flat terrain**

Tour du lac de l'Arcelle - B. Thomas, OT HMV

Pourquoi des parcours trail friendly ?
Opt for a route that's good for trail running ?

Cette sélection d'itinéraires est classée en 5 niveaux de difficultés. À l'aide de leurs numéros, retrouvez plus de détails dans le topo guide.

Vous pratiquez le trail occasionnellement sur des parcours roulants peu techniques : dirigez vous sur les parcours «trail découverte» (niveau de difficulté 1 à 3). Vous gambadez régulièrement sur des sentiers techniques et vous résistez aux fortes pentes : défiez les parcours «trail sportif» (niveau de difficulté 4 et 5).

This selection of routes is graded into 5 levels of difficulty. Use their numbers to find them in the topo guide and get all the details.

You like to go trail running occasionally, on fairly flat, non-technical trails: opt for the «trail discovery» routes (difficulty level 1 to 3). You go trail running on a regular basis, on technical trails, and steep slopes are not a problem: take on the «sports trail» routes (difficulty levels 4 and 5).

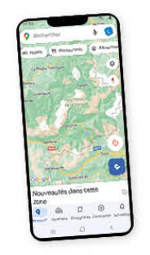
Check-list du trailer Trailer's checklist

- Chaussures adaptées à votre sortie *Shoes suited to your excursion*
- L'indispensable t-shirt respirant *The essential breathable T-Shirt*
- Carte des itinéraires ou topo-guide *Route map or topo guide*
- Trousse de secours +1 sifflet pour alerter en cas de problème *First aid kit +1 whistle to raise the alert in case of trouble*
- Couverture de survie *Survival blanket*
- Téléphone chargé *Mobile charged*
- 1 lampe frontale suivant vos heures et saisons de sortie *1 headlamp, depending on the time of your excursion and the season*
- Carte d'identité + un peu de cash *ID card + some cash*
- Petit sachet àdéchets *Small rubbish bag*
- Votre couvre-chef préféré *Your preferred headgear*
- Lunettes de soleil *Sunglasses*
- Une paire de gants *A pair of gloves*
- Crème solaire *Sun cream*
- Coupe-vent imperméable *Waterproof windbreaker*
- Ravitaillement adapté *Adapted supplies*
- Eau en quantité suffisante pour être autonome *Enough water to be self-sufficient*

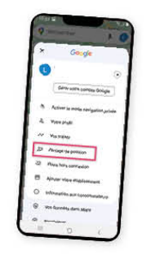
Prévenir ses proches
Notify your friends/family

Pour être suivi à distance • *To be tracked remotely*

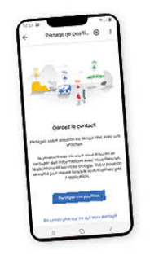
Partagez votre position en temps réel en 5 clicks de smartphone avec l'application Google Maps. (nombreuses applis d'activités outdoor proposent également cette fonction).
Share your real-time location in just a few clicks with the Google Maps app. (Many outdoor activities apps also offer this feature).



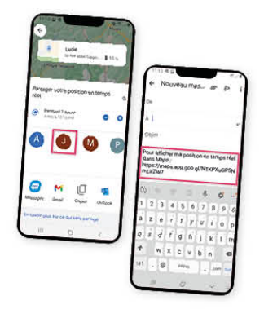
1 - Ouvrir l'application Google Maps et cliquez sur votre profil.
Open the Google Maps app and click on your profile.



2 - Sélectionner « Partage de position ».
Select «Location Sharing».



3 - Choisir la durée du partage : vous pouvez choisir de partager votre position jusqu'à la désactivation.
Choose how long to share: You can opt to share your location until you disable it.



4 - Sélectionner un destinataire ou partager le lien par SMS, e-mail ou tout autre application de communication.
Select a recipient or share the link via SMS, email or any other communication app.

5 - Pensez à prévenir vos proches de votre retour et à désactiver le partage.
Remember to notify your friends/family of your return and to disable sharing.

Attention : vous devez capter votre réseau opérateur pour activer le partage de position. Le suivi se met en standby dans les zones «blanches» et se réactualise automatiquement après. Pensez à bien charger votre téléphone car c'est une fonction énergivore.

Note: to enable location sharing, you need network coverage. Tracking goes on standby in the «white» areas and then automatically updates once you're back in a coverage area. This is an energy-consuming function, so make sure your phone is properly charged.

Légende de la carte • *Map key*

- Itinéraire de Grande Randonnée GR® *Grande Randonnée GR® hiking route*
- Itinéraire de Grande Randonnée de Pays GRP® *Grande Randonnée de Pays GRP® hiking route*
- Réseau de randonnée de la CC Haute Maurienne Vanoise *CC Haute Maurienne Vanoise hiking network*
- Chemin du Petit Bonheur *Chemin du Petit Bonheur*
- 21 Parcours trail découverte *Discovery trail route*
- Sens des parcours trail découverte *Direction of discovery trail routes*
- Parcours trail découverte en double sens *Two-way discovery trails*
- 50 Parcours trail sportif *Sports trail route*
- Sens des parcours trail sportif *Direction of sports trail route*
- Parcours trail sportif en double sens *Two-way sports trail route*
- Norma Centre 1350 m Ⓓ Point de départ du parcours trail *Hike start point*
- La Turra 2363 m ○ Point fort de la randonnée *Hike's highlight*
- Le Soday 1394 m ○ Carrefour du réseau de randonnée *Hiking network crossroads*
- TS Remontées mécaniques ouvertes l'été *Ski lifts open in summer*
- Limite du Parc national de la Vanoise *Boundary of Vanoise National Park*
- Office de tourisme *Tourist Office*
- Ⓟ Parking *Car park*
- Borne de recharge *Charging terminal*
- Gare *Train station*
- Gare routière *Bus station*
- Refuge *Refuge*
- Refuge du Parc national de la Vanoise *Vanoise National Park refuge*
- Restauration *Catering services*
- Commerces *Shops*
- Produits de terroir *Local products*
- Hébergement *Accommodation*
- Camping *Campsite*
- Aire pour camping-car *Campervan parking area*
- Table d'orientation *Viewpoint indicator*
- Patrimoine religieux *Religious heritage*
- Curiosité naturelle *Natural wonder*
- Curiosité patrimoniale *Heritage wonder*
- Ⓜ Musée *Museum*

Légende des profils • *Profiles key*

- Parcours en zone coeur du PN de la Vanoise *Routes in the heart of the Vanoise National Park*
- Départ accessible en remontées mécaniques *Departure accessible by ski lift*
- Départ accessible en bus *Departure accessible by bus*
- Présence de troupeaux *Presence of herds*
- ↻ Sens des parcours " trail découverte " *Direction of "Discovery trail" route*
- ↔ Double sens des parcours " trail découverte" *Two-way "Discovery trail" route*
- ↻ Sens des parcours " trail sportif " *Direction of "Sports trail" route*
- ↔ Double sens des parcours " trail sportif " *Two-way "Sports trail"*
- Difficultés techniques *Technical difficulties*
- ←--→ Distance *Distance*
- Dénivelé *Elevation*
- Altitudes min. max. *Max. min. altitudes*

Calculez la durée de votre trail
Calculate the duration of your trail run

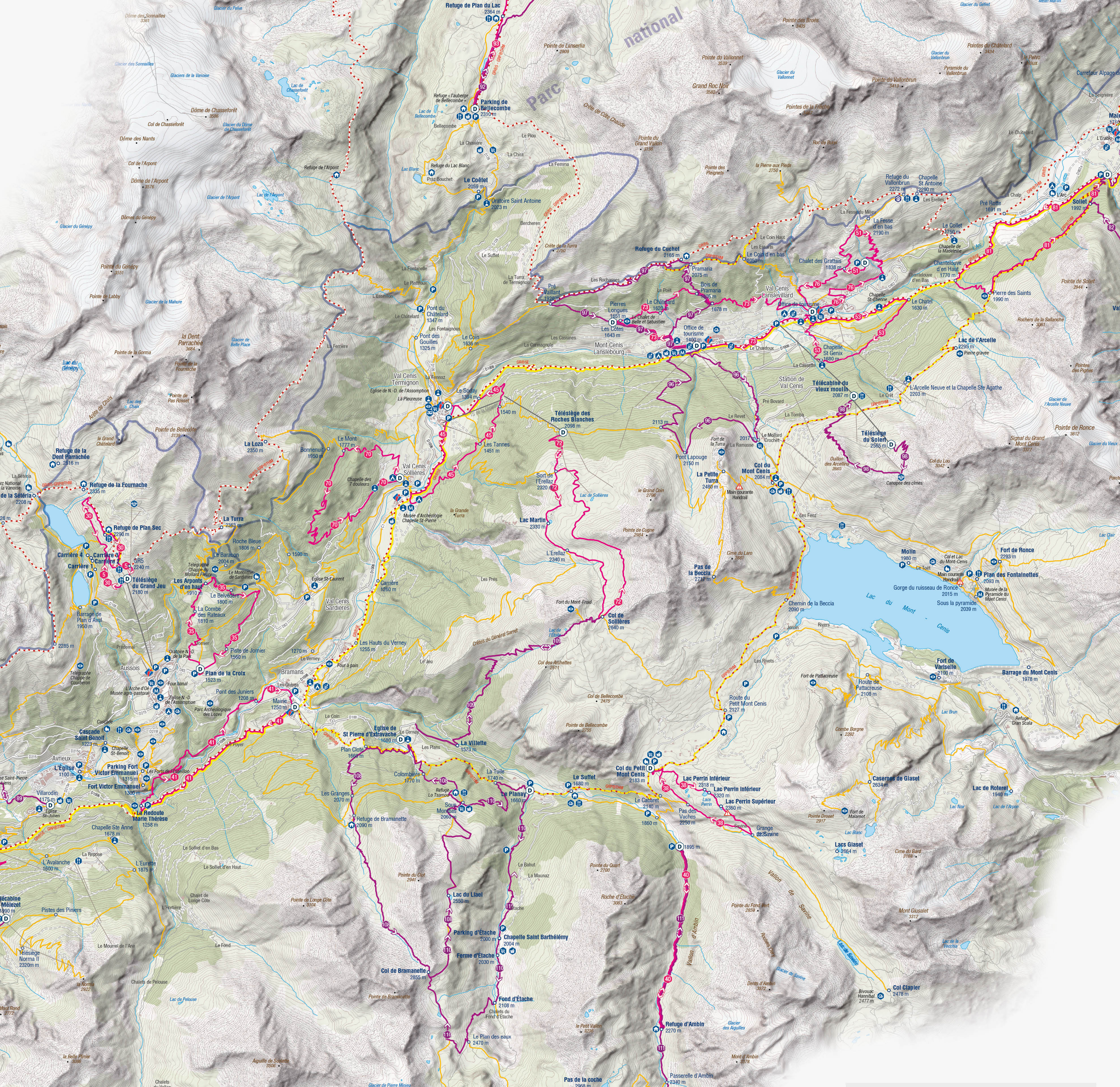
La durée des parcours trail est calculée à partir d'allures de référence pour un coureur régulier qui pratique la course à pied en moyenne 1 à 2 fois par semaine.

- **à la montée** 600 m/h de dénivelé
- **à la descente** 900 m/h de dénivelé
- **sur le plat** 9 km/h

The duration of the trail running route is calculated based on the average pace of a runner who runs on average 1 to 2 times per week.

- 600 m/hr positive elevation gain **for uphill sections**
- 900 m/hr negative elevation **for downhill sections**
- 9 km/hr **on flat terrain**

Pointe des Fours

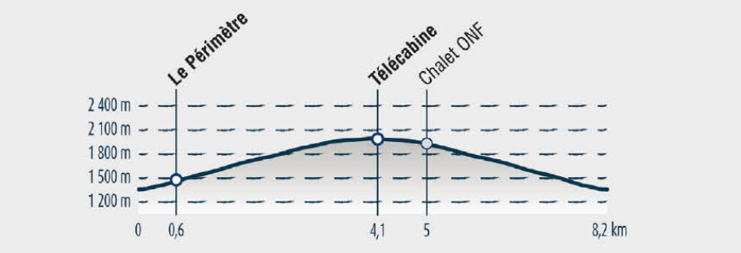


N
1 : 50 000 0 1 km 2 km
1 cm sur la carte équivaut à 500 m sur le terrain
1 cm on the map equal to 500 m ground distance

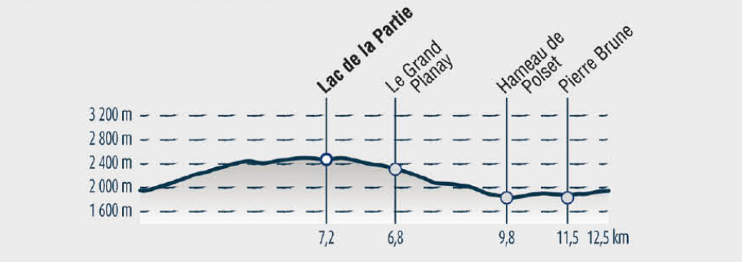
Parcours « trail sportif »
«Sports trail» route

S. Tachet, OT HMV

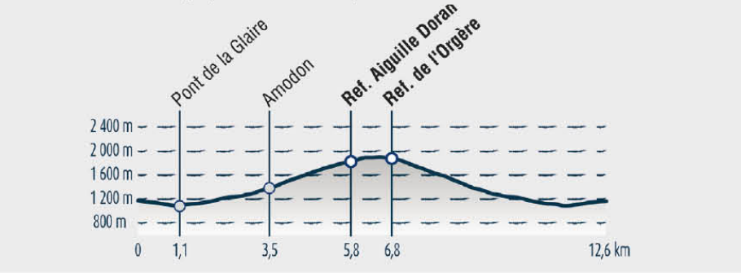
66 Sentier du Périmètre ↔
8,2 km · + 640 m · - 640 m · 1 h 50 · 1995 m · 1358 m
→ **La Norma**, Base de loisirs. Chemin des Tufs.



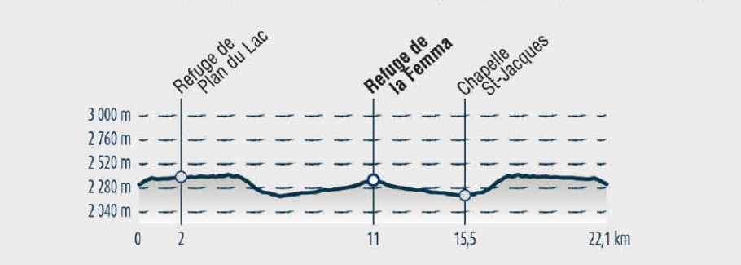
88 Le Lac de la Partie ↻
12,5 km · + 800 m · - 800 m · 2 h 40 · 2500 m · 1820 m
→ **Villarondin-Bourget**, l'Orgère.



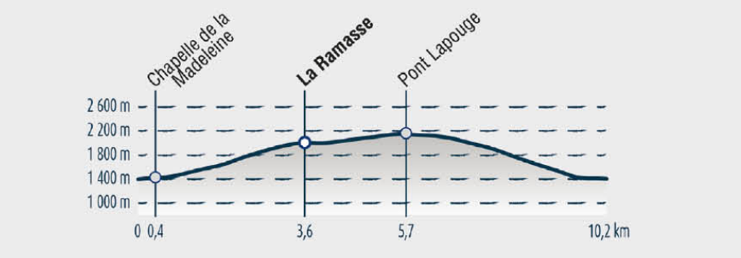
89 Immersion dans le Vallon de l'Orgère ↻
12,6 km · + 900 m · - 900 m · 2 h 50 · 1900 m · 1085 m
→ **Villarodin-Bourget**, Villarodin. 342, rue Saint-Antoine.



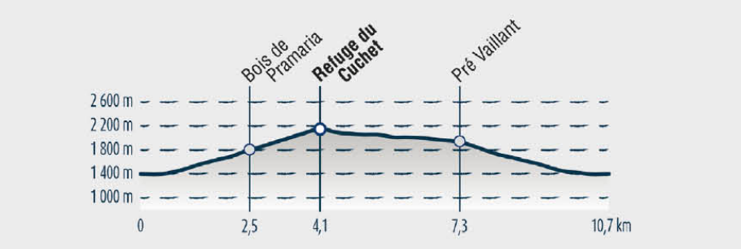
92 De Bellecombe au Refuge de la Femma ↔
22,1 km · + 550 m · - 550 m · 3 h 20 · 2415 m · 2200 m
→ **Val Cenis Termignon**, Bellecombe. De Termignon, RD126 jusqu'au parking.



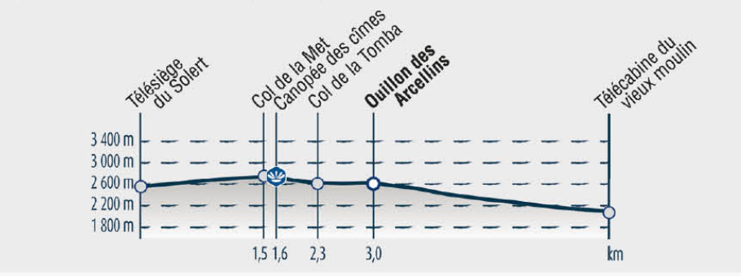
96 Chemin de la Ramasse ↻
10,2 km · + 750 m · - 750 m · 2 h 20 · 2150 m · 1400 m
→ **Val Cenis Lanslebourg**, Office de tourisme. 89 Rue du Mont Cenis.



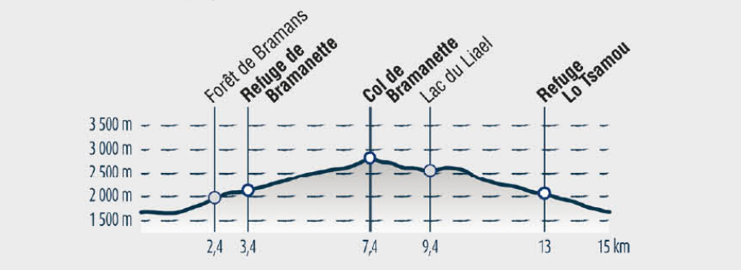
97 Le Refuge du Cuchet ↻
10,7 km · + 770 m · - 770 m · 2 h 30 · 2165 m · 1400 m
→ **Val Cenis Lanslebourg**, Office de tourisme. 89 Rue du Mont Cenis.



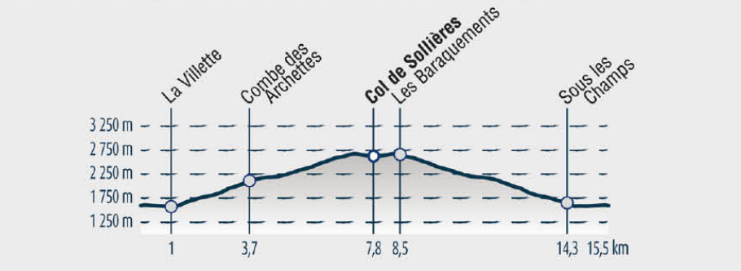
98 L'Ouillon des Arcellins →
6 km · + 215 m · - 680 m · 1 h 15 · 2095 m · 2740 m
→ **Val Cenis Lanslevillard**, Parking du télécabine du vieux moulin.



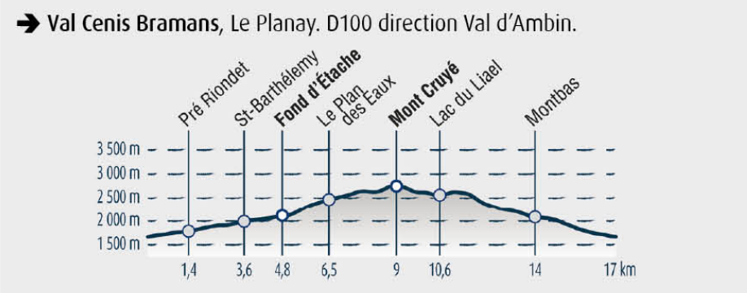
108 Col de Bramanette ↻
15 km · + 1300 m · - 1300 m · 3 h 40 · 2855 m · 1650 m
→ **Val Cenis Bramans**, St-Pierre d'Extravache.



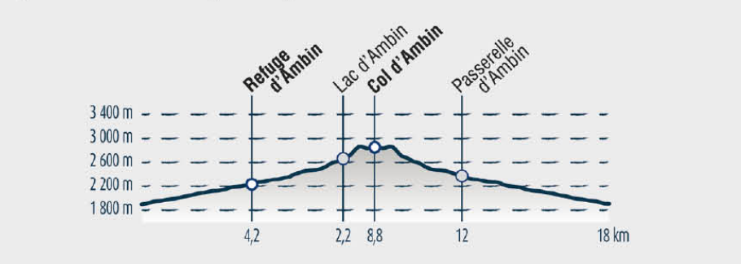
109 Les Archettes ↔
15,5 km · + 1200 m · - 1200 m · 3 h 40 · 2680 m · 1570 m
→ **Val Cenis Bramans**, Le Cernay. D100 direction Val d'Ambin.



110 Au fond d'Étache ↻
17 km · + 1200 m · - 1200 m · 3 h 40 · 2750 m · 1660 m
→ **Val Cenis Bramans**, Le Planay. D100 direction Val d'Ambin.



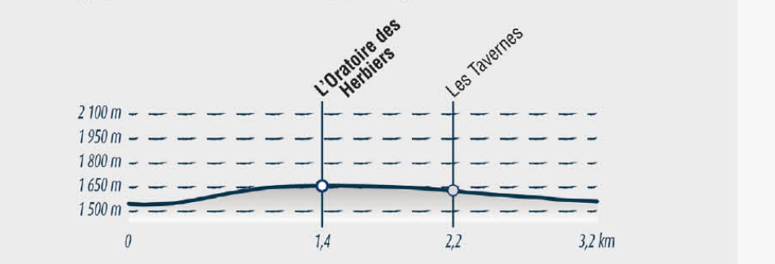
111 Le Col d'Ambin ↔
18 km · + 1050 m · - 1050 m · 3 h 40 · 2899 m · 1895 m
→ **Val Cenis Bramans**, Parking d'Ambin. D100 direction Val d'Ambin.



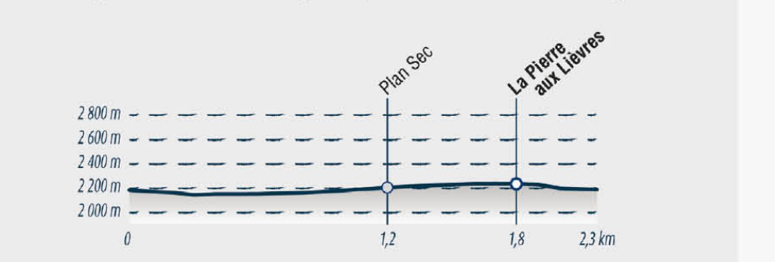
Grand Mean

Parcours « trail découverte »
«Discovery trail» route

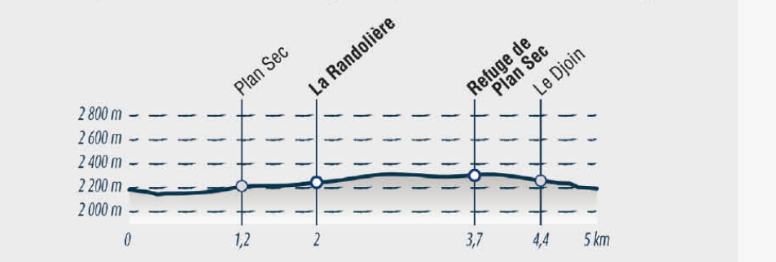
2 Les Herbiers ↻
3,2 km · + 120 m · - 120 m · 0 h 35 · 1660 m · 1542 m
→ **Valfréjus**, Centre. Rue des Bettets, parking TC d'Arrondaz.



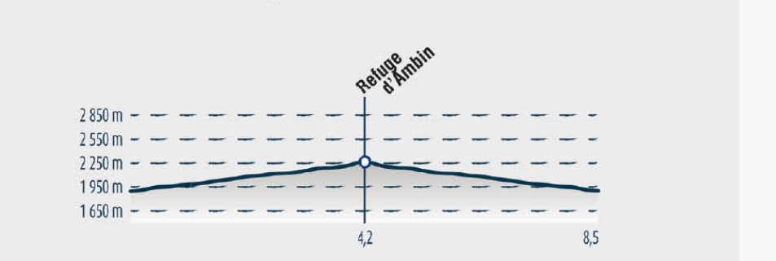
5 La Pierre aux Lièvres ↻
2,3 km · + 100 m · - 100 m · 0 h 25 · 2250 m · 2145 m
→ **Aussois**, Sommet TS du Grand Jeu. Départ au 43 Route des Barrages.



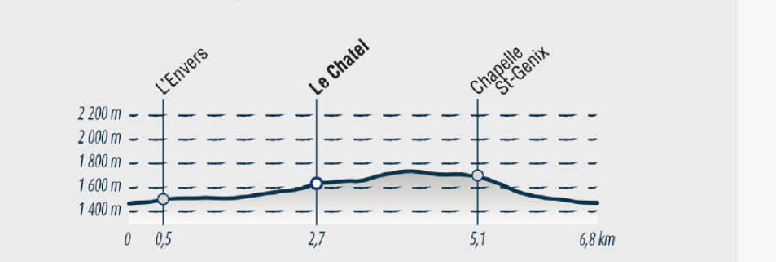
30 Tour de la Randolière ↻
5 km · + 200 m · - 200 m · 0 h 55 · 2316 m · 2144 m
→ **Aussois**, Sommet du TS du Grand Jeu. Départ au 43 Route des Barrages.



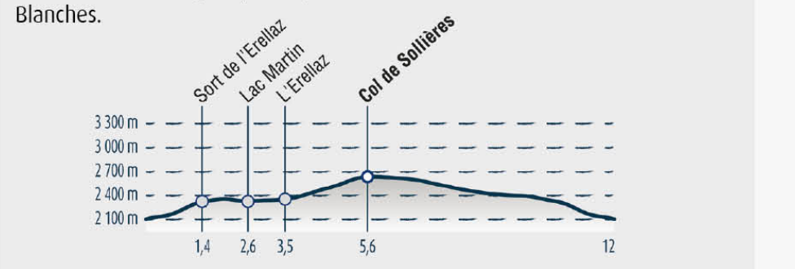
40 Le Refuge d'Ambin ↔
8,5 km · + 380 m · - 380 m · 1 h 30 · 2268 m · 1895 m
→ **Val Cenis Bramans**, Parking d'Ambin. D100 direction Val d'Ambin.



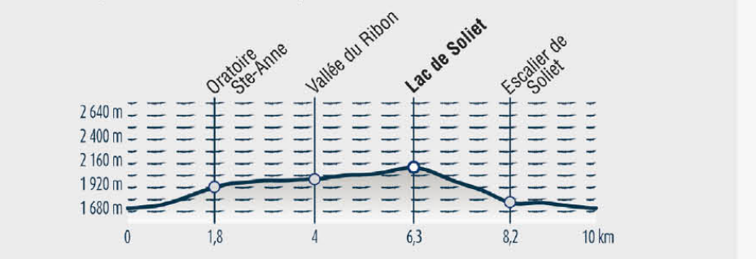
53 Le Chemin des Gardes ↻
7 km · + 270 m · - 270 m · 1 h 10 · 1733 m · 1466 m
→ **Val Cenis Lanslevillard**, Office de tourisme. Rue sous l'Église.



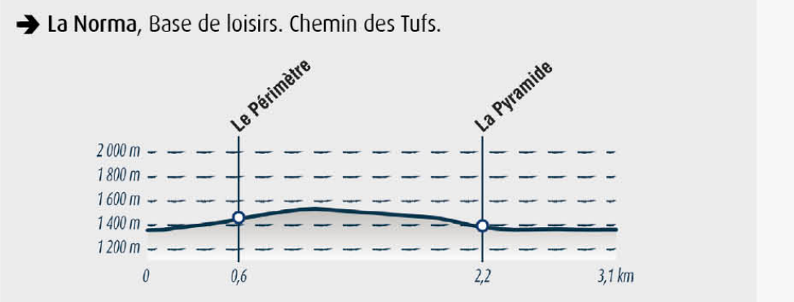
72 Le Col de Sollières ↻
12 km · + 580 m · - 580 m · 2 h 30 · 2640 m · 2100 m
→ **Val Cenis Termignon**, Le Replat des Canons. Sommet TS Girardes + Roches Blanches.



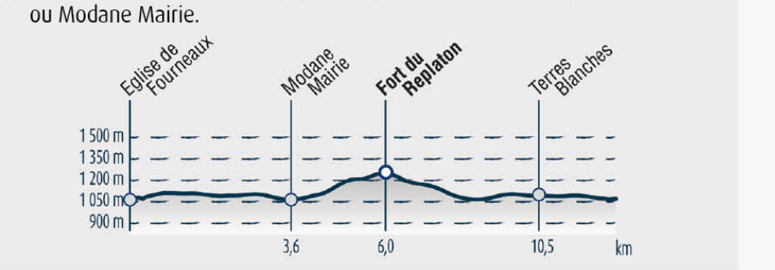
82 Lac de Soliet par Vallée du Ribon ↻
10 km · + 420 m · - 420 m · 1 h 45 · 2120 m · 1710 m
→ **Bessans**, Pont du Ribon. D902, avant l'entrée dans Bessans.



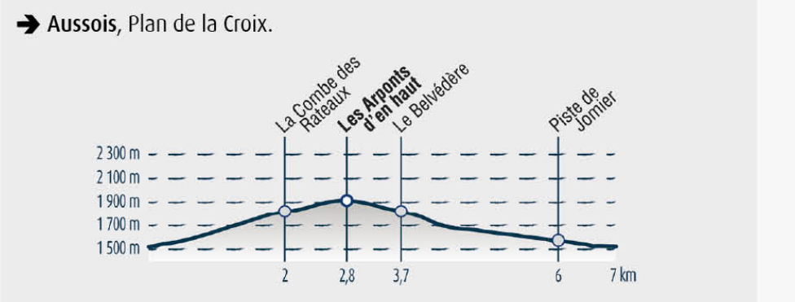
3 Circuit des escaliers ↻
3,1 km · + 180 m · - 180 m · 0 h 30 · 1536 m · 1358 m
→ **La Norma**, Base de loisirs. Chemin des Tufs.



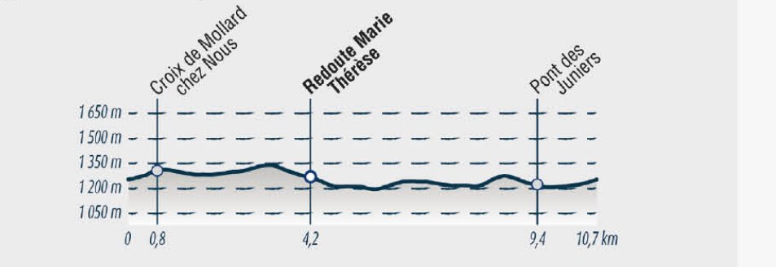
28 Modane-Fourneaux vues d'en haut ↻
12 km · + 380 m · - 380 m · 2 h 00 · 1260 m · 1058 m
→ **Fourneaux-Modane-Valfréjus**, parking Terres blanches ou Église Fourneaux ou Modane Mairie.



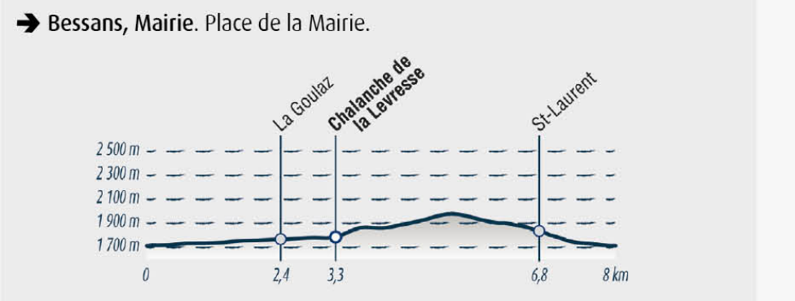
35 Le Plateau des Arponts ↻
7 km · + 400 m · - 400 m · 1 h 30 · 1920 m · 1520 m
→ **Aussois**, Plan de la Croix.



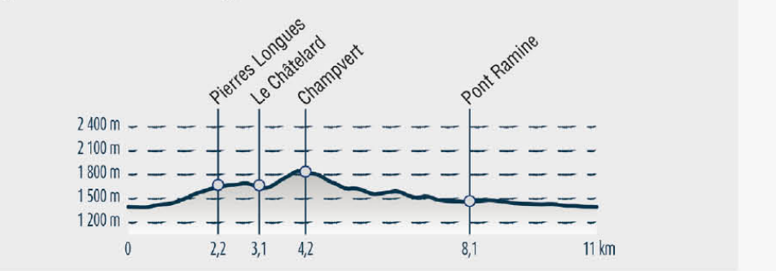
41 De Val Cenis Bramans aux Forts ↻
10,7 km · + 350 m · - 350 m · 1 h 45 · 1340 m · 1195 m
→ **Val Cenis Bramans**, Mairie. 5 Rue de Loutraz



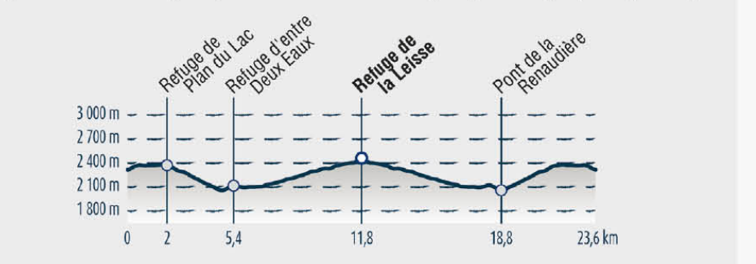
55 Sentier de la Lavesse ↻
8 km · + 290 m · - 290 m · 1 h 20 · 1985 m · 1714 m
→ **Bessans, Mairie.** Place de la Mairie.



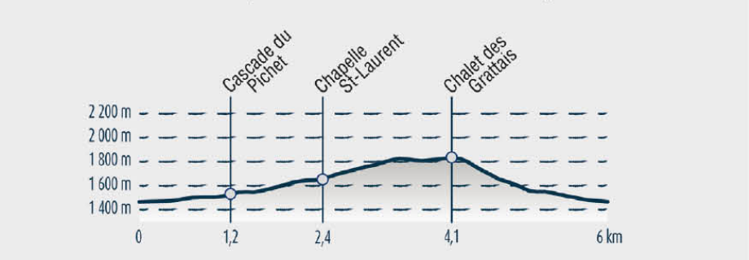
73 Circuit des Mandes ↻
11 km · + 600 m · - 600 m · 2 h 20 · 1850 m · 1390 m
→ **Val Cenis Lanslebourg**, Office de tourisme. 89 Rue du Mont Cenis.



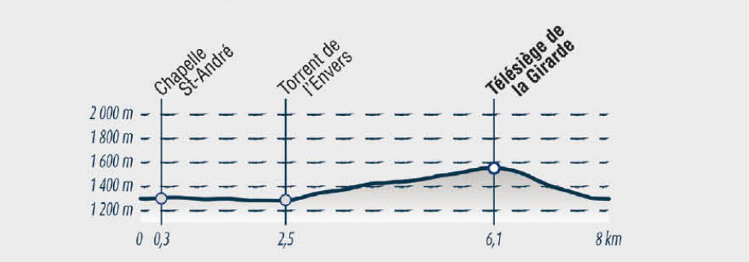
93 Le Refuge de la Leisse ↔
23,6 km · + 950 m · - 950 m · 4 h 10 · 2487 m · 2055 m
→ **Val Cenis Termignon**, Bellecombe. De Termignon, RD126 jusqu'au parking.



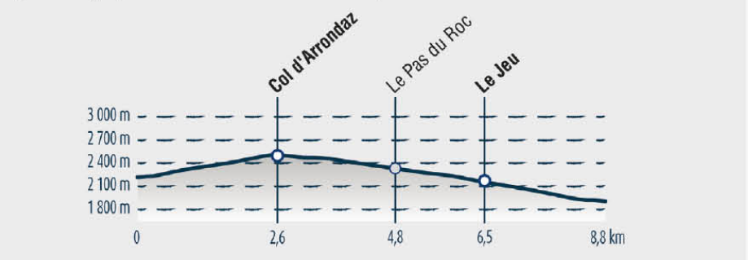
76 Boucle de l'Adroit ↻
6 km · + 400 m · - 400 m · 1 h 15 · 1840 m · 1466 m
→ **Val Cenis Lanslevillard**, Office de tourisme. Rue sous l'Église.



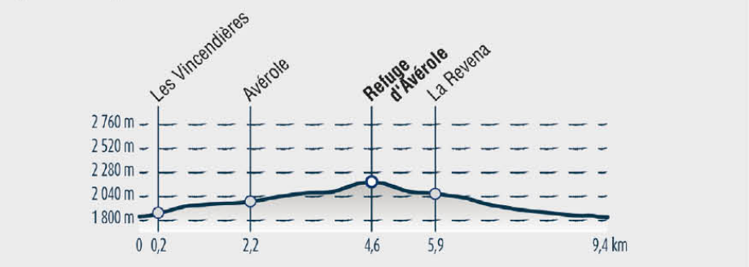
45 La Girarde ↻
8 km · + 300 m · - 300 m · 1 h 20 · 1554 m · 1280 m
→ **Val Cenis Termignon**, Maison de la Vanoise. Place Vanoise.



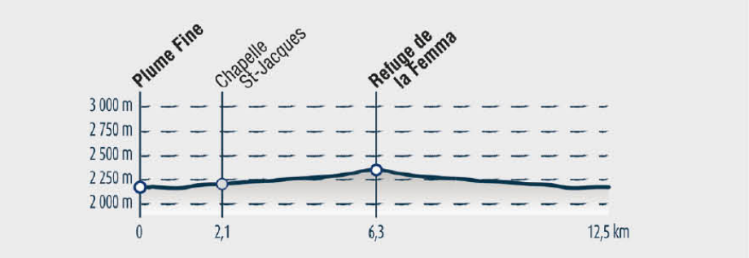
63 Col d'Arrondaz - Hameau du Jeu ↔
8,8 km · + 290 m · - 600 m · 1 h 40 · 2510 m · 1900 m
→ **Valfréjus, Sommet TC d'Arrondaz**. Départ Rue des Bettets.



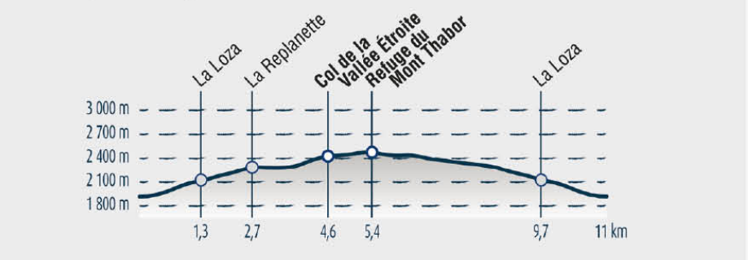
79 Le Refuge d'Avérole par le hameau ↻
9,4 km · + 380 m · - 380 m · 1 h 45 · 2210 m · 1830 m
→ **Bessans**, Les Vincendières.



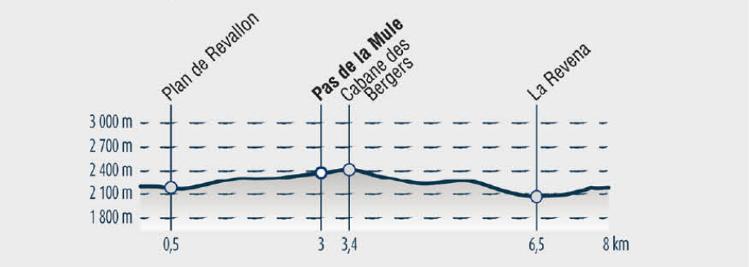
47 De Plume Fine au Refuge de la Femma ↔
12,5 km · + 210 m · - 210 m · 1 h 45 · 2352 m · 2162 m
→ **Val Cenis Termignon**, Plume Fine.



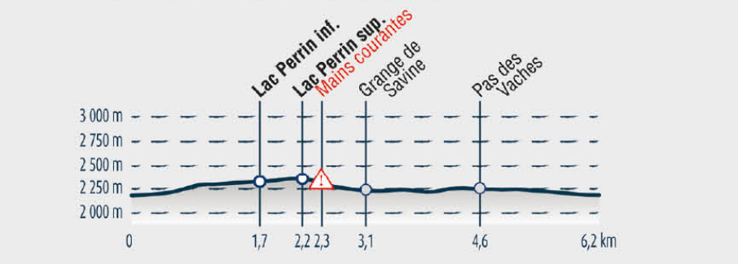
64 Boucle de Replanette ↻
11 km · + 600 m · - 600 m · 2 h 20 · 2500 m · 1915 m
→ **Valfréjus**, Parking du Lavoir.



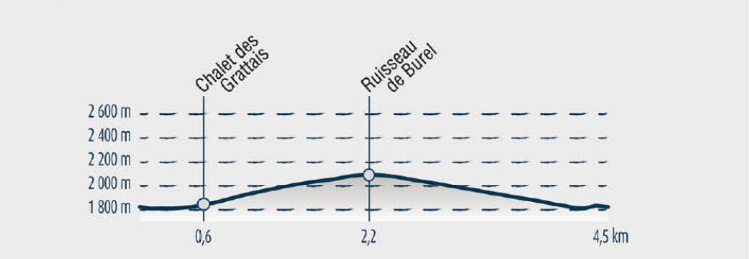
80 Pas de la Mule depuis Refuge d'Avérole ↻
8 km · + 500 m · - 500 m · 2 h 00 · 2432 m · 2060 m
→ **Bessans**, Refuge d'Avérole.



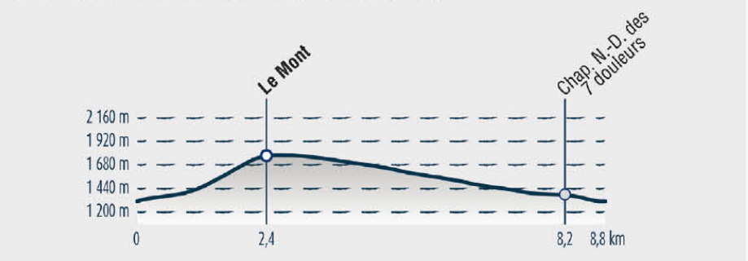
38 Les Lacs Perrin ↻
6,2 km · + 230 m · - 230 m · 1 h 00 · 2358 m · 2183 m
→ **Val Cenis Lanslebourg**, Col du Petit Mont-Cenis.

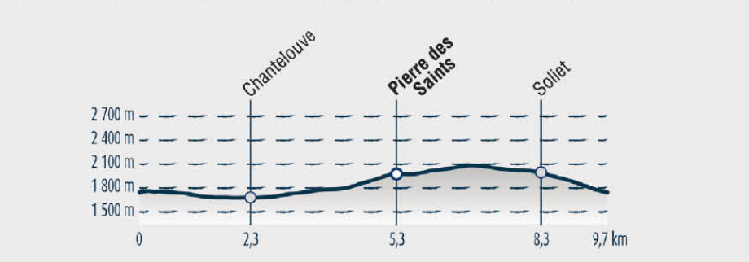


51 Boucle des Grattais ↻
4,5 km · + 300 m · - 300 m · 1 h 15 · 2100 m · 1810 m
→ **Val Cenis Lanslevillard**, Parking des Grattais.



70 Le Mont ↻
8,8 km · + 480 m · - 480 m · 1 h 40 · 1780 m · 1310 m
→ **Val Cenis Sollières-Sardières**, Sollières l'Endroit.



81 Sentier des Alpes ↻
9,7 km · + 440 m · - 440 m · 1 h 45 · 2082 m · 1680 m
→ **Bessans**, Pont du Ribon. D902, avant l'entrée dans Bessans.