

# RECOMMANDATIONS

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

- les conditions météorologiques
- la praticabilité des chemins et leur enneigement

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.

Merci de respecter les distances de sécurité et de pratiquer les gestes barrière.

# PLAN DES SENTIERS WALKING TRAIL MAP

2€

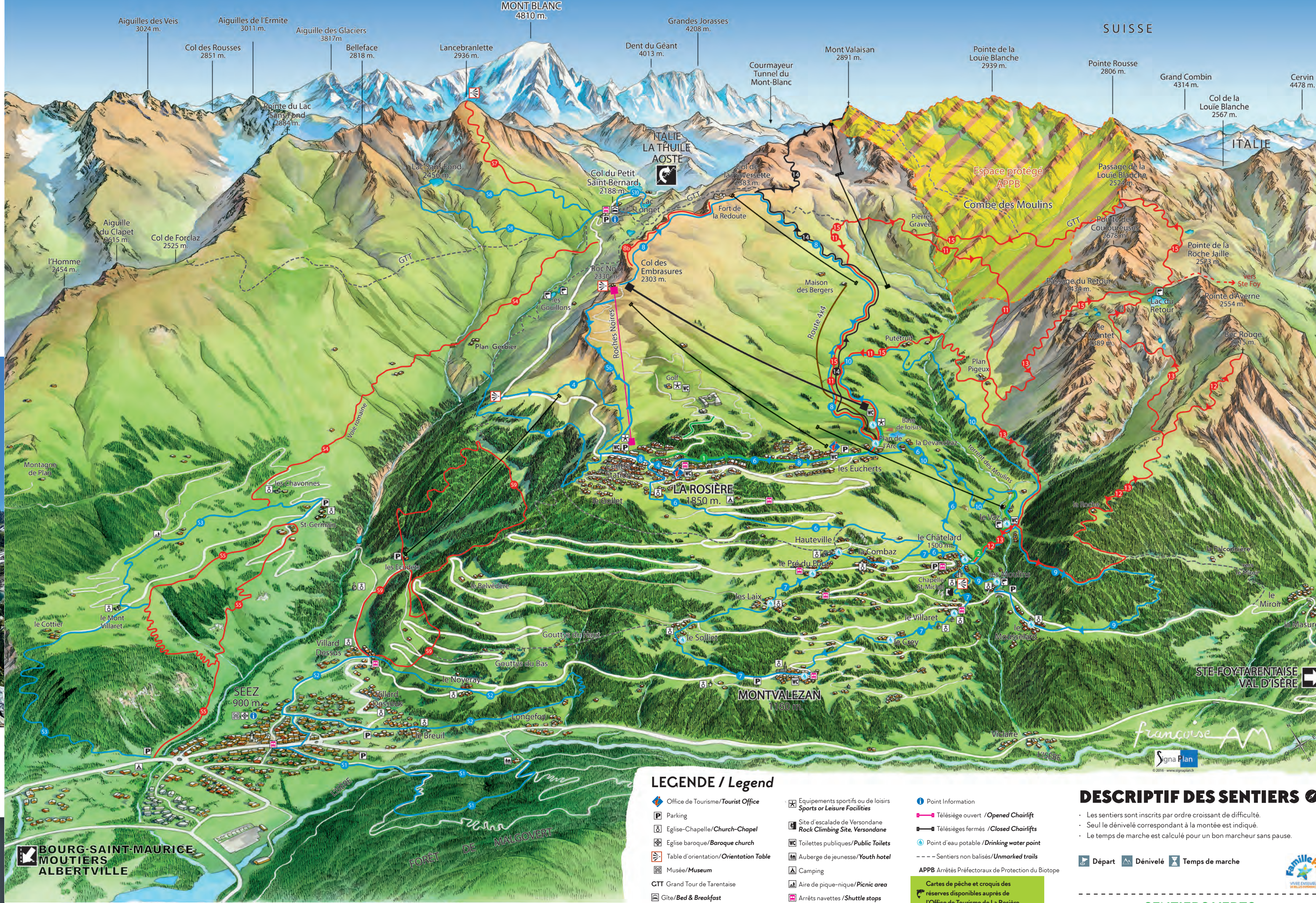


## NUMEROS UTILES / USEFUL NUMBERS:

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



**39€** **77€**  
**CARTE ACTIV'ÉTÉ**  
 Un maximum d'activités à prix réduit!  
 Plus d'informations sur [larosiere.net](http://larosiere.net)



### REMONTÉES MECANIQUES\*

Du 20 Juin au 27 Août 2021 Ouverture 7 jours sur 7 (sauf 26/06 et 03/07)

**HORAIRE** Télésiège de Roches Noires 9h40-12h15 / 13h30-16h30

**TARIFS PIETONS - ÉTÉ 2021**  
 Adulte (13 à 74 ans) : 7.50€  
 Enfant (5 à 12 ans) : 5.50€

\* Port du masque obligatoire

### NAVETTES ESTIVALES

une navette relie Bourg-Saint-Maurice au Col du Petit Saint-Bernard en passant par Séez, les Hameaux de Montvalezan et La Rosière.

IDÉALES POUR VOS RANDONNÉES  
 Tous les jours du Samedi 19 Juin au Dimanche 29 Août 2021  
 Horaires dans les Offices de Tourisme et sur [larosiere.net](http://larosiere.net)

Aller simple piéton : 2€  
 Aller simple vélo : 5€  
 La navette est offerte avec le forfait VTT de La Rosière (1/2 journée, journée, semaine, saison)

2€

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

### LES P'TITS RANDONNEURS

7 badges à collectionner pour motiver vos enfants à marcher.

+ d'infos dans les Offices de Tourisme

## DESSCRIPTIF DES SENTIERS

- Les sentiers sont inscrits par ordre croissant de difficulté.
  - Seul le dénivelé correspondant à la montée est indiqué.
  - Le temps de marche est calculé pour un bon marcheur sans pause.
- Départ, Dénivelé, Temps de marche

## 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 (Rosière Centre) 46m 1h (Aller/Retour)
  - 2. Le chemin du Vaz**  
 Promenade pour pique-nique ou sieste au bord de l'eau.  
 Le Châtelard 60m 0h40 (Aller/Retour)

Suivez toute l'actualité de La Rosière

## 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.  
 Télésiège de Manessier 368 m 2h (Circuit)
- 6. Le chemin des foins**  
 Laissez-vous séduire par les vastes prairies fleuries dominant le hameau du Châtelard.  
 Devant le Lodge Hemera 367 m 2h10 (Circuit)
- 8. Le chemin des militaires**  
 Depuis le sommet du télésiège, jusqu'à son site stratégique du Fort de La Redoute Ruinée à 2399 m.  
 Télésiège de Roches Noires 128 m 2h30 (Circuit)
- 10. Le chemin des alpages**  
 A travers les prairies d'altitude et les anciens chalets d'alpage (Putétruit, le Vaz, la Devançais, ...)  
 Le Plan de l'Arc 378 m 2h30 (Circuit)
- 12. Le chemin des bucherons**  
 Des feuillus aux résineux, sur un sentier escarpé en forêt.  
 Le Châtelard 315 m 1h40 (Circuit)
- 14. Sentier des écurieux**  
 A la découverte de la forêt de Malgovert, en bordure de l'Isère...  
 Office de tourisme de Séez 173 m 2h (Aller/Retour)
- 16. 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)
- 18. 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

## 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 80 m 30 min
- 12. 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)
- 15. 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 739 m 4h30 (Aller/Retour)
- 11. 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)
- 13. Le sentier des chasseurs**  
 Parcours varié et sauvage en altitude. Possibilité de rejoindre le Lac du Retour.  
 Le Châtelard 1 130 m 5h10 (Circuit)

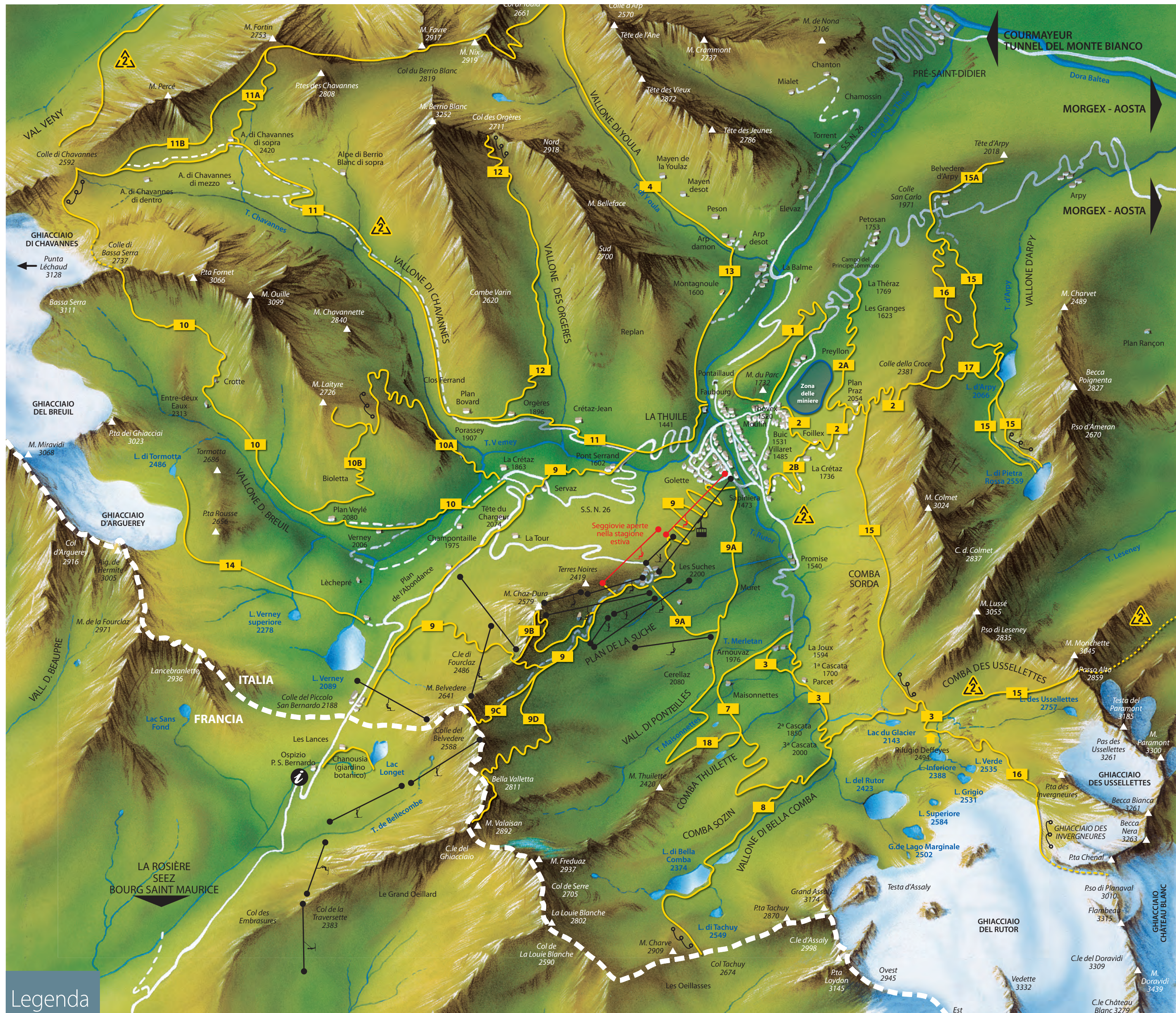
- 14. La Voie Romaine**  
 Empruntez cet itinéraire chargé d'histoire qui, à l'époque Romaine, reliait Vienne à Milan via le col.  
 Col du Petit Saint-Bernard ou Hameau de Saint-Germain 800 m 6h (Aller/Retour)
- 17. Lac Sans Fond - Lancebranlette**  
 Point culminant de la commune de Séez à 2 936 m, 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.
- 19. Le sentier de l'Hermine**  
 Découvrez un parcours ombragé en forêt.  
 Parking des Ecudets 500 m 3h (650m et 4h si variante)

### SENTIER NOIR

**14. Le Mont Valaisan (2891m)**  
 A l'assaut de la frontière italienne, panorama grandiose et vertigineux sur le Mont-Blanc et les Alpes. Option : jonction avec l'Italie par le parcours 9D.  
 Le Plan de l'Arc 1 069 m 5h40 (Aller/Retour)

Randonnée pour marcheurs confirmés.

5. Les sentiers avec le préfixe "S" sont situés sur la commune de Séez.



## Legenda

- F** **Escursionistico indicato per famiglie** *Randonnée pour les familles - Path suitable for families*
- IT** - Itinerari che si svolgono su mulattiere, comodi sentieri con percorsi evidenti, non pongono problemi di orientamento.
  - FR** - Itinéraires qui se déroulent sur des chemins muletiers, de faciles sentiers avec d'évidents parcours, sans aucun problème d'orientation.
  - EN** - Paths that go through multracks, easy routes with evident itineraries and no orientation problems.
- E** **Escursionistico** *Randonnée facile - Easy path*
- IT** - Itinerari con fondo regolare o sconnesso, passaggio su pascolo, pietraie, detriti, terreni senza sentiero ma segnalati.
  - FR** - Itinéraires au fond régulier ou disjoint, passages sur des pâturages, des terrains pierreux, des débris ou bien sur des terrains sans sentiers mais quand-même balisés.
  - EN** - Paths with regular or disconnected bottom, passages through pastures, stony grounds, debris, areas with no evident path but with directions.

- EE** **Escursionisti esperti** *Randonnée pour des excursionnistes experts - Path for expert hikers*
- IT** - Itinerari che si svolgono su: tracce di sentiero impervio e infido, pendii ripidi e/o scivolisti di erba, roccia e detriti.
  - FR** - Itinéraires qui se déroulent sur: traces de sentier inaccessible et dangereux, pentes raides et/ou glissantes d'herbe, roche et débris. Terrains pierreux, petits névés pas raides, pentes ouvertes sans aucun point de référence. Indispensables: expériences en montagne, pas sûr, absence de verges et préparation physique.
  - EN** - Itineraries that go through: impassable and treacherous paths, steep and/or slippery paths of grass, rocks and debris.
  - FR** - Itinéraires au fond régulier ou disjoint, passages sur des pâturages, des terrains pierreux, des débris ou bien sur des terrains sans sentiers mais quand-même balisés.
  - EN** - Paths with regular or disconnected bottom, passages through pastures, stony grounds, debris, areas with no evident path but with directions.

- IT** - Le informazioni turistiche riportate su questa cartina, più specificatamente i sentieri elencati, hanno carattere indicativo e non impegnano in nessun modo il Consorzio Operatori Turistici La Thuile. È responsabilità degli utenti prendere tutte le precauzioni imposte dalle condizioni meteorologiche, ambientali e nivologiche conformandosi alle eventuali direttive delle autorità competenti.
- FR** - Les informations touristiques qui sont énumérées sur cette carte, et plus précisément les sentiers qu'y sont représentés, n'ont qu'une valeur indicative et n'engagent en aucune façon le Consorzio Operatori Turistici La Thuile. Les usagers doivent prendre, par conséquent, toutes les précautions du cas échéant, en fonction des conditions de la météo, de l'environnement et de la neige, en se conformant aux éventuelles directives des autorités compétentes.
- EN** - Tourist information, almost all those concerning the paths, can be used only as a rough guide. Users have to take all the needed precautions according to the meteorological, environmental and snowy conditions, following the competent authorities guidelines.

- Durata** *Duree - Length*
- La valle dei laghi** *La vallée des lacs - The valley of the lakes*
- Sui sentieri storici** *Sur les sentiers historiques - Along historic routes*
- Corde fisse** *Cordes fixes - Fixed ropes*
- Traccia di sentiero** *Traces de sentier - Traces of path*

## Settore del Colle San Carlo

*Zone du Col Saint Charles*  
*The Colle San Carlo area*

- 1** THOVEX (m. 1520)  
MONT DU PARC (m. 1732)  
LES GRANGES (m. 1623)  
THOVEX (m. 1520)  
2h30 F
- 2** BUIC (m. 1531)  
COLLE DELLA CROCE (m. 2381)  
2h30 E F
- 2A** LA THERAZ (m. 1769)  
PLAN PRAZ (m. 2054)  
COLLE DELLA CROCE (m. 2381)  
2h30 E F
- 2B** VILLARET (m. 1485)  
LA CRETAZ (m. 1736)  
COL CROCE (m. 2381)  
2h30 F F

## Colle San Carlo (m. 1971)

*AU COL SAINT CHARLES*  
*AT COLLE SAN CARLO*

- 15A** BELVEDERE D'ARPY (m. 2022)  
0h15 F
- 15** LAGO D'ARPY (m. 2066)  
0h45 F F
- 15** LAGO D'ARPY (m. 2066)  
LAGO PIETRA ROSSA (m. 2559)  
1h45 EE F
- 17** LAGO D'ARPY (m. 2066)  
COLLE DELLA CROCE (m. 2381)  
0h45 E F F
- 16** COLLE SAN CARLO (m. 1971)  
COLLE DELLA CROCE (m. 2381)  
1h45 E F F

## Ghiacciaio del Rutor

*Zone du Glacier du Rutor*  
*The Rutor Glacier area*

- 3** LA JOUX (m. 1594)  
1ª CASCATA (m. 1700)  
0h20 F F
- 3** LA JOUX (m. 1594)  
CASCATE  
RIFUGIO DEFFEYES (m. 2494)  
3h00 E F
- 7** LA JOUX (m. 1594)  
LA THUILLETTE (m. 1976)  
COMBA SOZIN (m. 2067)  
2h00 EE
- 8** LA JOUX (m. 1594)  
LAGHI BELLA COMBA (m. 2374)  
COL TACHUY (m. 2671)  
3h45 EE F
- 15** PLAN PRAZ (m. 2054)  
RIFUGIO DEFFEYES (m. 2494)  
2h30 EE F

- 15** RIFUGIO DEFFEYES (m. 2494)  
PASSO ALTO (m. 2856)  
1h30 EE F
- 16** RIFUGIO DEFFEYES (m. 2494)  
PASSO PLANAVAL (m. 2815)  
1h30 EE F
- 18** ARNOUVAZ (m. 1976)  
BELLA COMBA (m. 2374)  
3h00 EE F

## Settore del P.S. Bernardo

*Zone du Col du P.S. Bernard*  
*The Little St Bernard Pass area*

- 9** LA SAPINIERA (m. 1473)  
LES SUCHE (m. 2200)  
COLLE DI FOURCLAZ (m. 2486)  
P.S. BERNARDO (m. 2188)  
SERVAZ - P. SERRAND (m. 1602)  
FAUBOURG (m. 1441)  
5h00 E F F

- 9A** LA SAPINIERA (m. 1473)  
ARNOUVAZ (m. 1976)  
LES SUCHE (m. 2200)  
2h00 E

- 9B** LES SUCHE (m. 2200)  
CHAZ DURA (m. 2579)  
COLLE DI FOURCLAZ (m. 2486)  
1h30 E

- 9C** LES SUCHE (m. 2200)  
COLLE DEL BELVEDERE (m. 2588)  
2h00 E F
- 9D** LES SUCHE (m. 2200)  
M. BELLA VALLETTA (m. 2811)  
MONT VALAISAN (m. 2892)  
3h30 EE F

- 10** LA CRETAZ (m. 1863)  
VALLONE DEL BREUIL  
COL DI BASSA SERRA (m. 2737)  
3h30 EE

- 10A** LA CRETAZ (m. 1863)  
ARPETTES (m. 1769)  
MONTE LAITYRE (m. 2726)  
3h30 EE
- 10B** LA CRETAZ (m. 1863)  
PLAN VEYLE  
M. LAITYRE (m. 2726)  
3h00 E

- 10C** LA CRETAZ (m. 1863)  
BARMETTES (m. 2012)  
0h45 F

- 14** LAGO VERNEY (m. 2089)  
LAGO VERNEY SUP. (m. 2278)  
LAGO TORMOTTA (m. 2486)  
2h30 E F

## Colle del P.S. Bernardo (m. 2188)

- LAGO VERNEY**  
F F
- LAC LONGET**  
0h30 F F
- "MANSIONES ROMANAE"**  
1h-3h F F F
- CROMLECH**  
F F
- COLONNA DI GIOVE**  
F F
- "CHANOUSIA"**  
F
- OSPIZIO DEL P.S. BERNARDO**  
F F

## Valloni di Chavannes e di Orgères

*Vallons de Chavannes et d'Orgères*  
*Chavannes and Orgères valleys*

- 11** LA THUILE (m. 1441)  
PONT SERRAND (m. 1602)  
COLLE DI CHAVANNES (m. 2592)  
4h00 E F

- 11A** VALLONE DI CHAVANNES  
MONT FORTIN (m. 2753)  
1h30 E F

- 11B** COLLE DI CHAVANNES (m. 2592)  
MONT FORTIN (m. 2753)  
1h15 E F

- 12** LA THUILE (m. 1441)  
PONT SERRAND (m. 1602)  
COLLE DES ORGERES (m. 2711)  
3h30 EE

- 13** LA THUILE (m. 1441)  
VALONE DI YOULAZ (m. 2300)  
COL DI YOULAZ  
4h00 EE



Via Marcello Collomb, 36 - 11016 La Thuile (AO)  
Valle d'Aosta - Italy  
T +39 0165 883049 - F +39 0165 885196  
info@lathuile.it



[www.lathuile.it](http://www.lathuile.it)  
f  
La Thuile Valle d'Aosta -Italy-