



Guide des  
**Randonnées**  
Hiking guide



# Consignes de sécurité



Avant votre randonnée, prenez le soin de vous renseigner sur les **conditions météorologiques**. Pensez aux lunettes de soleil, à la crème solaire ainsi qu'à des vêtements chauds et adaptés aux conditions météo. Durant votre randonnée, mangez et hydratez-vous. Veillez à bien ramener tous vos déchets dans votre sac.

Before hiking, check the weather forecast. Don't forget sunglasses, sunscreen and warm clothes. Keep hydrated and fed. Make sure you bring all your wastes back with you.



Le **fléchage jaune aux écritures vertes** correspond au balisage des sentiers pédestres en été. Ne vous fiez pas aux panneaux du domaine skiable hiver.

Dans toutes sorties, gardez à l'esprit qu'il faudra revenir au point de départ, quitte à faire demi-tour pour éviter de vous égarer.

Bien prendre en compte la distance et le dénivelé de la randonnée.

The yellow arrow sign with green written text is the marking out for the pedestrian summer hiking tracks. Don't follow the winter ski area signs.

For every itinerary, keep in mind that you will have to come back to the starting point. You can at every moment retrace your steps to avoid getting lost. Take into account the distance



Ne surestimez pas vos capacités, en cas de doute nous vous conseillons de vous rapprocher des professionnels de la Montagne. Retrouvez leurs coordonnées dans le guide des activités.

**Numéros de secours** : 112 (européen) et 114 (sourd et muet).

Do not overestimate your abilities, in case of doubt we advise you to contact professionals Mountain guides.

Emergency Number: 112 and 114 (deaf and mute).



Restez sur les **sentiers balisés**. Si vous rencontrez un **troupeau**, contournez-le et gardez vos distances pour ne pas le déranger. Si vous croisez un chien de berger (patou), adoptez une attitude calme et passive puis faites demi-tour.

If you run into a herd, get round it and keep your distances in order to not disturb the animals. If you cross a herding dog, adopt a calm and passive attitude and turn around.

## Site Natura 2000



Le réseau **Natura 2000** est constitué d'un ensemble de sites naturels, terrestres et marins qui vise à assurer la survie à long terme des espèces et des habitats particulièrement menacés, à forts enjeux de conservation.

Considérée comme le « **jardin secret des savoyards** », le **Massif de la Lauzière** se doit d'être préservé et est donc à ce titre, site Natura 2000. Situé à cheval sur les vallées de la Basse-Maurienne et de la Basse-Tarentaise, il présente une grande diversité de **milieux naturels** (forêts, groupements arbustifs, landes, pelouses, habitats rocheux....) et abrite **une faune et une flore variées**.

Natura 2000 is a collection of natural, terrestrial and marine sites that aims to ensure the long-term survival of particularly threatened species and habitats

Plus d'informations sur le réseau / More info : <http://www.natura2000.fr>

# Sommaire - Summary

## Montgellafrey ..... 6

- 1- De la Pérelle au Replat
- 2- De Montgellafrey aux Covatières
- 3- La Boucle de la Grande Léchère
- 4- De la place de la Madeleine au Lac de la Grande Léchère par le Petit Bois
- 5- Du télésiège de la Lauzière au Lac de la Grande Léchère
- 6- De Montgellafrey au Lac de la Grande Léchère
- 7- Du Preney au Lac de la Grande Léchère
- 8- Col de Montjoie par les Pignes
- 9- Le Tour de Crête Maxet
- 10- Le Sentier des Deux Cols : Montjoie et Saruatan

## Saint-François-Longchamp .....18

- 11- Promenade Confort : Chemin pastoral des Inversaires
- 12- Sentier des Hameaux
- 13- Sentier des Pâquiers
- 14- Balade du Sapin
- 15- Circuit des Fermes
- 16- Les Deux Lacs (Lac Bleu - Lac Blanc)
- 17- Le Ruisseau du Bugeon par le Praz
- 18- Balade des Demoiselles (Cheminées de Fées)
- 19- Le Paradis

## Montaimont ..... 30

- 20- De Bonvillard à Beaufeuvers
- 21- Le Petit Chaussy
- 22- De Montaimont aux Rieux par le Châtelard
- 23 - De Bonvillard au Col du Chaussy par Fontaine Froide
- 24- De Bonvillard à Montaimont
- 25- Du Lac du Loup au Col de Paradis (et vers Saint-François- Longchamp)
- 26- De Bonvillard à Saint-François-Longchamp par le Col de Paradis



# Lexique - Glossary



1



2

Difficulté de l'itinéraire



3



4

Itinerary level



Distance

Longueur de l'itinéraire

Itinerary length



Durée

Durée de l'itinéraire

Itinerary duration



Dénivelé

Dénivelé de l'itinéraire

Itinerary elevation

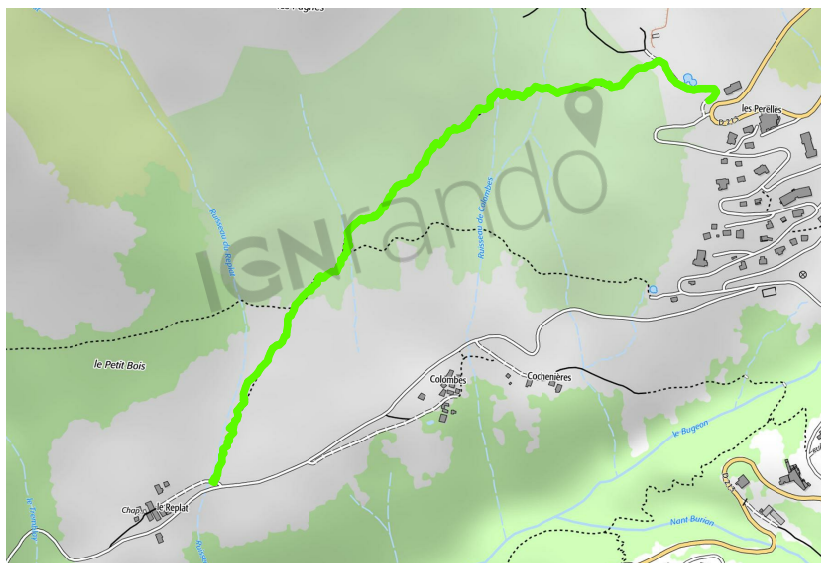


# -Longchamp









**Difficulté**

Très  
Facile



**Durée**

0h45



**Distance**

1,5km



**Dénivelé**

+35m  
-201m

Type de parcours :  
Aller simple

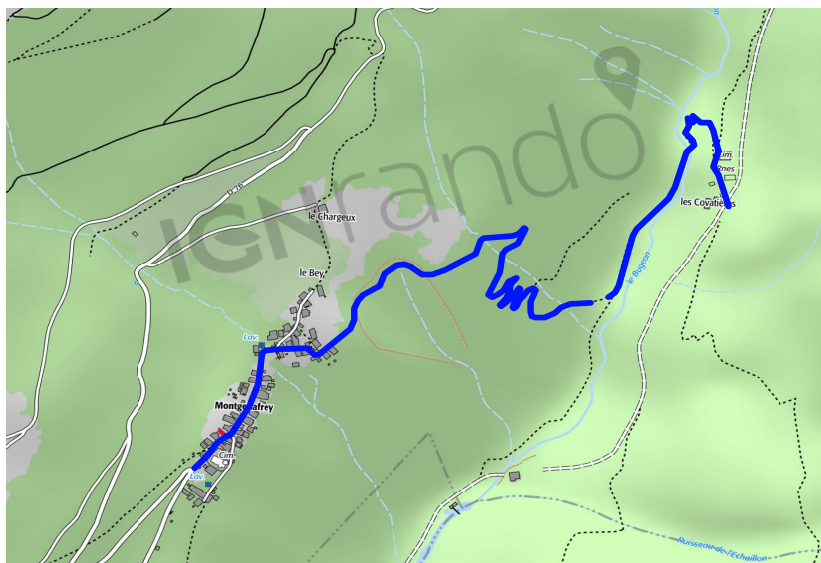
Départ du parking des Pérelles (haut de station 1650). Emprunter la route en terre à gauche du bâtiment des services techniques qui monte jusqu'à l'usine de traitement de l'eau, puis prendre le sentier partant vers la gauche. Suivre le sentier et déboucher au Replat. Pour le retour, reprendre le chemin en sens inverse ou faire une boucle en retournant vers la station de Saint-François-Longchamp par la route.

From the «Pérelles» (Saint-François Longchamp 1650), take the track going up on the left of the building of technical services of the resort. You will arrive at the water treatment plant. Take the path on your left. Follow it down until you arrive at the place called «Le Replat». For the way back, go back by the same itinerary, or make a loop by returning to the resort by the road.

Si vous souhaitez prolonger la balade, il est possible de coupler ce chemin avec le sentier des Hameaux (balade n°12) et de faire une boucle en passant par la place de la Madeleine.

It is possible to make a loop by taking the «sentier des Hameaux (n°12).





Départ du parking à l'entrée de Montgellafrey, emprunter la route principale du village jusqu'au four à pain. Après le four, vous arrivez à une intersection. Prendre la route à droite (et non celle qui monte en sens interdit) jusqu'aux dernières maisons et continuer sur ce chemin. Vous rencontrez un panneau «Montgellafrey - Le Bey». Descendre vers le ruisseau du Bugeon. Vous arrivez à une intersection ; laisser le chemin qui continue de descendre droit devant et prendre celui qui part vers la gauche en montant légèrement. Traverser le ruisseau du Bugeon et remonter jusqu'aux Couatières.

Starting point at the parking lot at the entrance of Montgellafrey, take the main road of the village to the bread oven. After the oven, you arrive at an intersection. Take the road on the right (and not the one going up with a no-entry sign) to the last houses and continue on this path. You meet a wooden sign «Montgellafrey-Le Bey». Go down towards the Bugeon stream. You arrive at an intersection; let the track going down straight on and take the one going slightly up on the left. Cross the stream and go up the other side to the Couatières.

Arrivés aux Couatières, vous pouvez coupler la balade avec la n°18 ( Balade des Demoiselles - Cheminées de Fées). Attention, le chemin de Montgellafrey au Bugeon est assez raide par endroits ; bien penser à la remontée!

Once at the Couatières, you can take the itinerary n°18 («Balade des Demoiselles»). Be careful, the way down from Montgellafrey to the Bugeon river is quite steep ; think about the way up!



Difficulté

Facile



Durée

1h00



Distance

2km



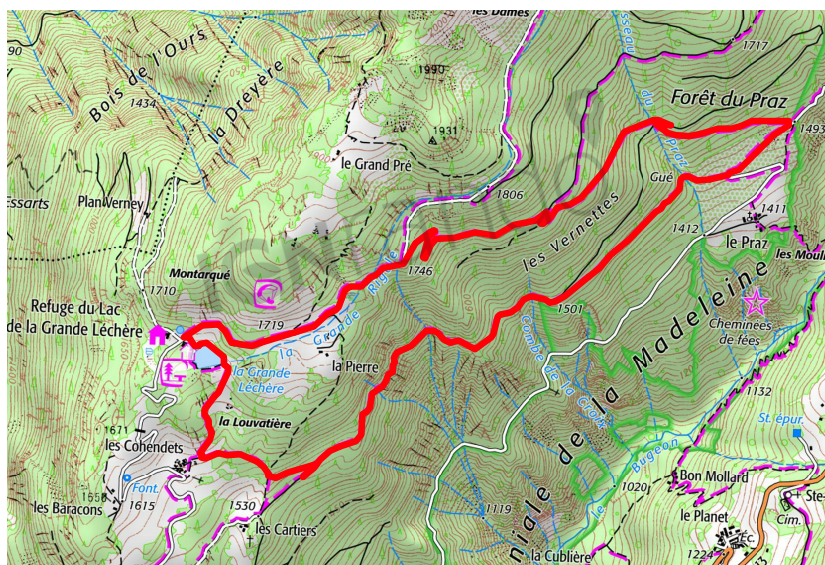
Dénivelé

+117m  
-257m

Type de parcours :  
Aller simple

## 3

## La Boucle de la Grande Léchère



Difficulté

Moyen



Durée

3h30



Distance

6,8km



Dénivelé

+547m

-547m

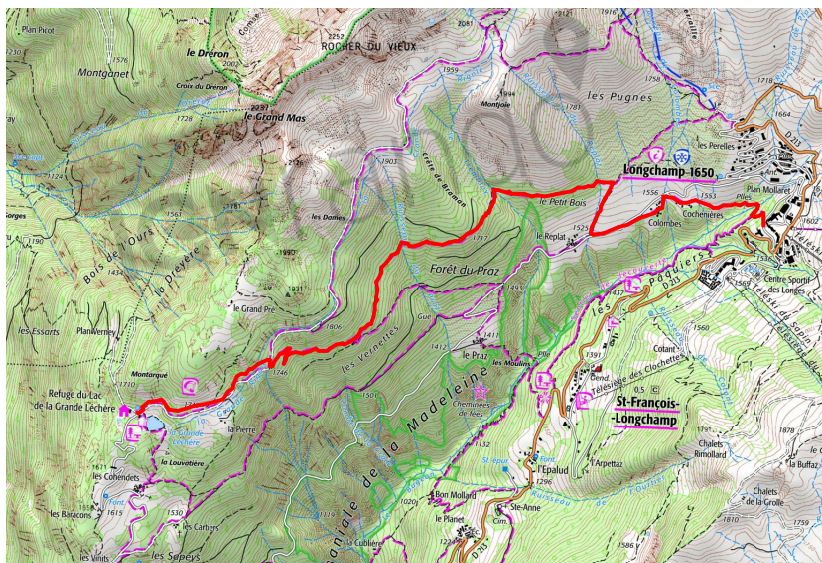
Type de parcours :  
Boucle

Départ du Mollard du Praz peu après le hameau du Replat. Après avoir emprunté la route, bifurquer à droite dans le virage sur la piste forestière. Laisser la piste principale continuer à droite et emprunter celle qui continue tout droit et qui se transforme rapidement en sentier. Peu après, vous rencontrez un passage câblé étroit (pas de difficultés particulières cependant). Au niveau de la Mangette, le sentier monte sur la droite. A l'intersection du Sapey des Cohendets, laisser le hameau sur votre gauche. Après avoir passé le lac de la Grande Léchère, emprunter la piste qui passe à côté du réservoir d'eau de la commune jusqu'au «Croé pas». Prendre la piste qui descend à droite. Aux forêts des Vernettes, prendre la piste qui tourne à droite puis rapidement à gauche en épingle. A la forêt du Praz, prendre à droite puis tout de suite à gauche. La piste descend franchement jusqu'au Mollard du Praz où vous avez commencé votre randonnée.

Starting point from «le Mollard du Praz», after the Replat hamlet. Walk on the road and arrived at the first turn, take on the right on a forest track. Leave the main track that goes on the right and go straight ahead. Then, you will cross a narrow passage with a cable on the wall to hang yourself on. At the mangette, the path goes up on the right. At the intersection of the «Cohendets», let «les Sapeys des Cohendets» on your left. After you have passed the «Lac de la Grande Léchère», take the track passing next to the municipal water tank until you reach the «Croé pas». Take the path that goes down on the right. At the «Forêt des Vernettes», take the track turning on the right and then immediately on the left (hairpin bend). At the «Forêt du Praz», take on the right and then right away on the left. The pist goes down to the Mollard du Praz, where you began your hike.

4

## De la Place de la Madeleine au Lac de la Grande Léchère par le Petit-Bois



Départ sur la place de la Madeleine à Saint-François-Longchamp 1650. Prendre le chemin à droite de la résidence Odalys Bellevue (voir balade des Hameaux n°12). Juste avant le Replat, prendre le sentier qui monte. En haut de la pente, prendre à gauche direction «Lac de la Grande Léchère». Continuer sur le sentier au-dessus du Petit Bois puis en forêt en suivant la direction du lac. Arrivée avec une belle vue sur le lac en contrebas du chemin.

Starting point on the «Place de la Madeleine». at Saint-François-Longchamp 1650. Take the path on the right of the Odalys Bellevue building (see the «balade des Hameaux» n°12). Before arriving at the «Replat», take the track going up on the right. At the following intersection, take on your left, towards the «Lac de la Grande Léchère». Cross the «Petit Bois» and then reach the carriage way of the Grande «Rigole». Continue to follow the signs in the direction of the lake. You arrive above the lake with a great view on it.

Une balade d'environ 2h30-3h00 qui vous mène au Lac de la Grande Léchère, en passant en sous-bois. Vous pouvez partir le matin pour arriver au lac et pique-niquer ou manger au Refuge, puis revenir tranquillement vers la station l'après-midi.

A 2 hours and a half / 3 hours hike leading to the Grande Léchère Lake. You can leave in the morning to picnic at the lake or eat at the refuge.



Difficulté

Moyen



Durée

2h45



Distance

5,9km



Dénivelé

+364m  
-245m

Type de parcours :  
Aller simple

5

## Du télésiège de la Lauzière au Lac de la Grande Léchère



**Difficulté**

Moyen



**Durée**

2h30



**Distance**

6,5km



**Dénivelé**

+194m  
-400m

Type de parcours :  
Aller simple

Départ au pied du télésiège de la Lauzière, monter jusqu'à l'intersection de Saruatan. Laisser le col de Saruatan sur votre droite pour prendre le sentier qui descend légèrement sur votre gauche. A la Grande Pierraille, passer sous la Crête Maxet (chemin descendant sur la gauche). Récupérer la piste et continuer en direction du Lac de la Grande Léchère en suivant les panneaux.

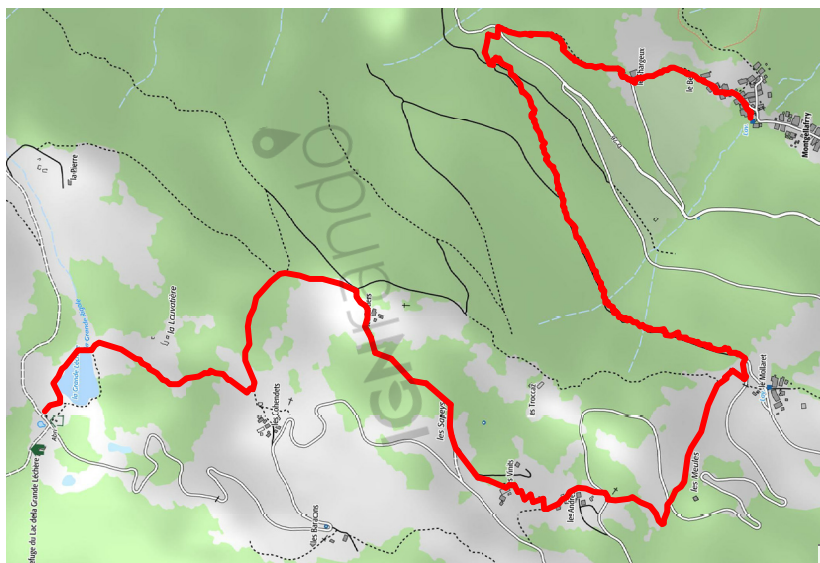
Leaving from the departure station of the Lauzière chairlift, go up to the intersection of the «Grande Pierraille». Pass under the «Crête Maxet» (path going down on your left). Reach the track and continue towards the «Lac de la Grande Léchère» following the signs.

Variante : au lieu d'emprunter le sentier passant en dessous de Crête Maxet, suivre celui qui passe au-dessus puis rejoindre l'intersection de la Mère de l'Eau.

Variant : instead of taking the path under «Crête Maxet», follow the one above to join the «Mère de l'Eau» intersection.

## 6

## De Montgellafrey au Lac de la Grande Léchère



Départ du parking à l'entrée de Montgellafrey. Suivre la route principale jusqu'au four à pain. Prendre à gauche et remonter en direction du Chargeux. Continuer de monter sur le sentier puis, arrivés à la route, prendre le sentier en face de vous. Récupérer la piste forestière et continuer tout droit direction Le Mollaret. Monter par le sentier en direction du Sapey des Andrés puis des Vints, et enfin des Cartiers. Arrivés au Sapey des Cohendets, les laisser sur votre gauche puis monter jusqu'au Lac.

From the parking lot at the entrance of the Montgellafrey village, follow the main road to the local bread oven. Take on your left and go up towards the «Chargeux». Continue to go up on the path. You arrive at a crossing with the road. Take the path in front of you. Take the direction of the «Mollaret» and then the «Andrés» hamlets. Then reach the «Vints» and the «Cartiers». Arrived at the «Cohendets» let them on your left and go up to the lake.

Un parcours à travers les différents hameaux de Montgellafrey et qui vous mène au Lac de la Grande Léchère. Vous verrez aux Sapeys les maisons à jambes typiques. Cet itinéraire comporte beaucoup de croisements. Nous vous conseillons de consulter le descriptif détaillé sur le site [ignrando.fr](http://ignrando.fr) (communauté du Massif de la Lauzière).

You will see in the Sapeys the typical «maisons à jambes». Many intersections for this itinerary: we advise you to consult the website [ignrando.fr](http://ignrando.fr).



Moyen

Difficulté



3h00

Durée



4,6km

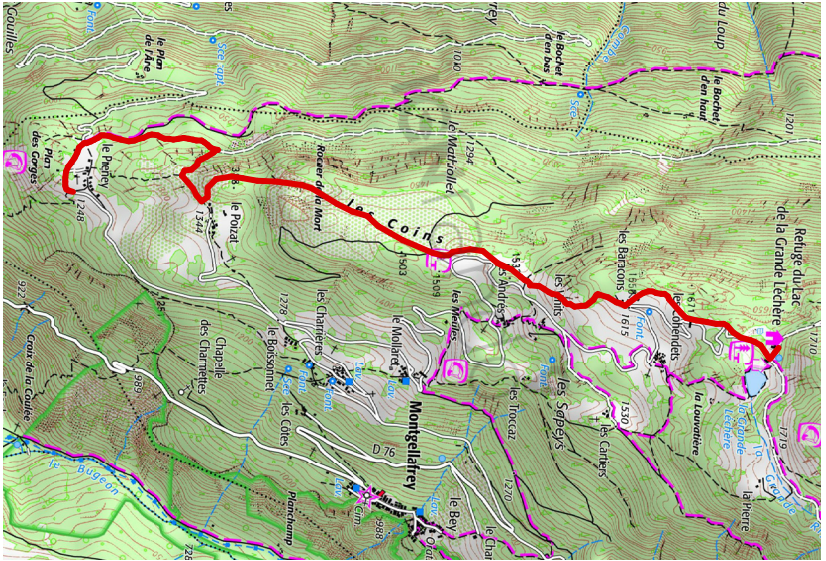
Distance

+675m  
-48m

Dénivelé

Type de parcours :  
Aller simple

## Du Preney au Lac de la Grande Léchère



Difficulté

Moyen



Durée

2h00



Distance

4km



Dénivelé

+459m  
-10m

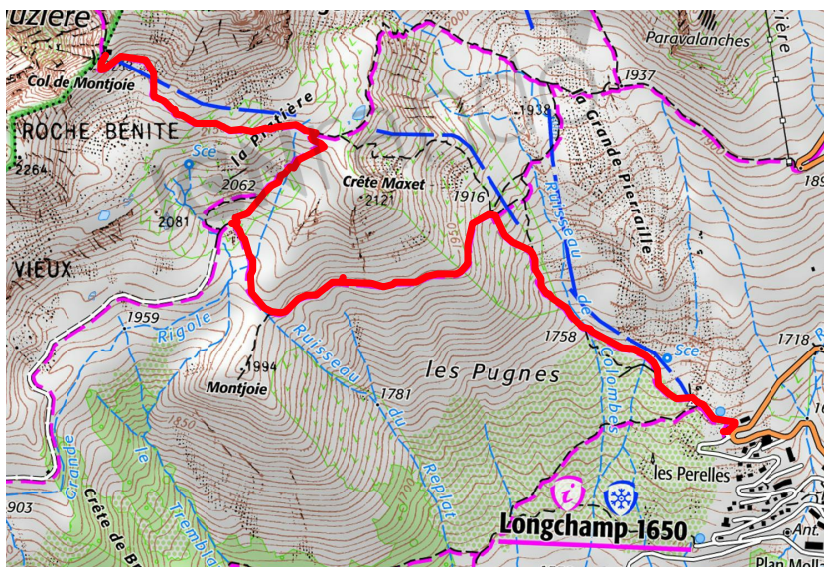
Type de parcours :  
Aller simple

Se garer au hameau du Preney, en contrebas de Montgellafrey. Le sentier remonte sur la route du hameau du Preney. Continuer la piste sur votre gauche en contournant le village. Le suivre pendant environ 800 mètres avant de bifurquer sur votre droite au poteau balisé. Prendre à gauche vers le Poizat puis prendre à gauche vers le «Rocher de la Mort». Arrivés au Plan des Fées, prendre un passage dans la forêt sur votre gauche qui surplombe la route. Ensuite continuer sur la piste en face. Après le Sapey des Baracons, prendre à gauche au niveau du virage de la route. Remonter le sentier jusqu'au Lac de la Grande Léchère.

You can park your car at the Preney hamlet, below the Montgellafrey village. The path goes up on the road of the Preney hamlet. Continue on the track on your left, going around the hamlet. Follow it for about 800 meters before turning on your right at the directional marker. Take on your left towards «Le Poizat» and take on the left towards the «Rocher de la Mort». Once you're at the «Plan des Fées», take a passageway in the woods on your left, overlooking the road. Then continue on the opposite side. After the «Sapey des Baracons», take on the left when you arrive at a turn of the road. Go back to the path to the «Lac de la Grande Léchère».

Ce chemin est une portion de l'accès pédestre au Tour de la Lauzière, balisé depuis la gare de St-Aure / La Chambre.

This itinerary is a part of the access itinerary to the Tour de la Lauzière, marked from the St-Aure / La Chambre station.



Départ au niveau des Pêrelles, prendre la route en terre à gauche du Centre technique. Dépasser la station de traitement de l'eau, puis prendre le sentier montant droit devant. A la première intersection, prenez à gauche sous Crête Maxet. Arrivés à l'intersection de la Mère de l'eau, prendre le sentier qui remonte sur la droite. A l'intersection de la Crête Maxet, récupérer le sentier qui arrive du Télésiège de la Lauzière. Prendre à gauche, vers le col de Montjoie.

Starting point from the «Pêrelles». Take the path going up on the left of the technical services building. Go by the water treatment plant and then take the path going up straight ahead. Bypass the «Crête Maxet» going below it. Arrived at the intersection of the «Mère de l'eau», let the track on your left to take the path going up on the right. At the intersection of the Crête Maxet, take the track arriving from the Lauzière chairlift. Turn left on it, towards the Col de Montjoie.

Superbe itinéraire, avec vue panoramique sur les massifs de Belledonne et des Ecrins. Les Aiguilles d'Arves et l'Étendard sont à chercher dans le paysage. Randonnée incontournable du secteur. Accessible à tous en prenant le temps avec les plus jeunes. Autre départ possible : depuis le parking du télésiège de la Lauzière (voir sentier des 2 Cols - Sentier n°10).

Panoramic view on the Belledonne, the Aiguilles d'Arves, the Etendard and the Ecrins Mountains. Taking your time, it is accessible with the youngest. Other starting point : from the Lauzière lift (path n°10).



Moyen

Difficulté



2h00

Durée



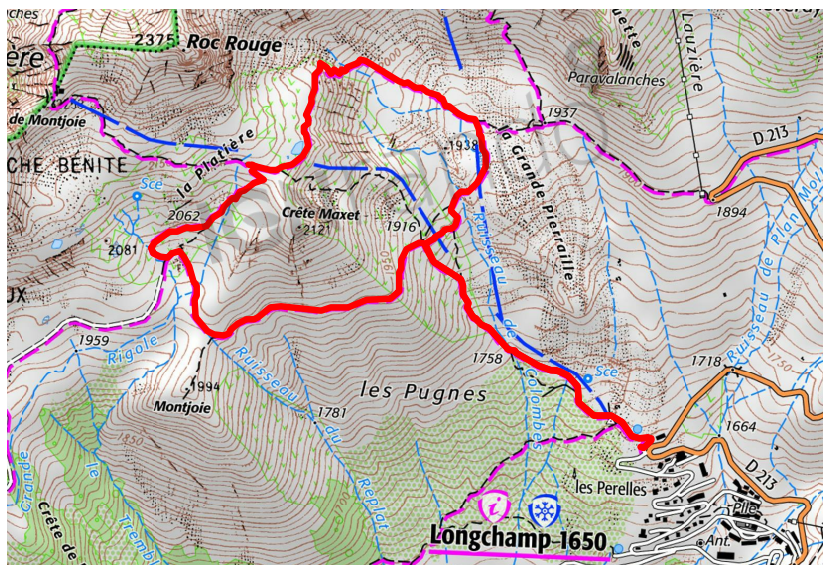
3,8km

Distance

+582m  
-18m

Dénivelé

Type de parcours :  
Aller simple



Difficulté

Moyen



Durée

3h30



Distance

5,4km



Dénivelé

+494m  
-494m

Type de parcours :  
Boucle

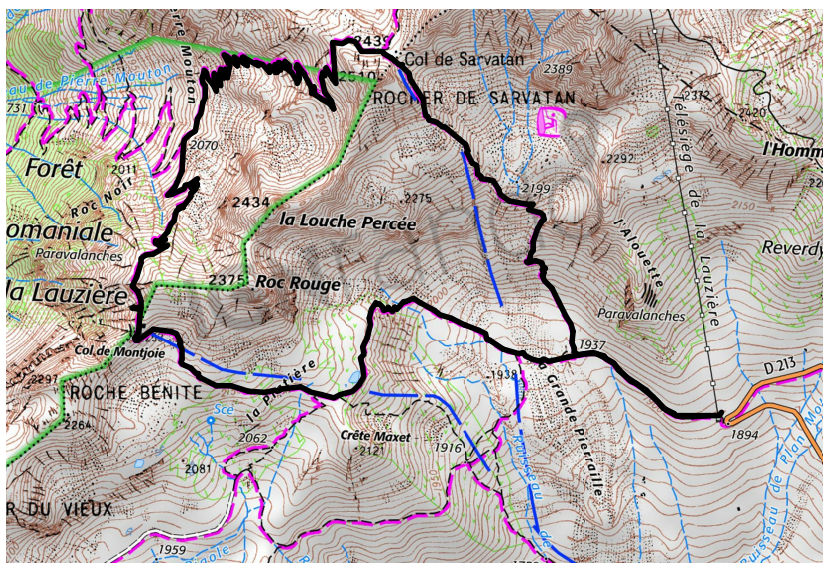
Départ au niveau des Pérelles, prendre la route en terre à gauche du centre technique. Dépasser la station de traitement de l'eau, puis prendre le sentier montant devant vous. A la première intersection, prendre à gauche en direction de la «Mère de l'eau». A cet endroit, prendre le sentier qui remonte à droite. Arrivés à l'intersection de Crête Maxet, prendre à droite en direction du Télésiège de la Lauzière. Continuer à descendre en direction de la Pérelle par le sentier par lequel vous êtes montés.

Starting point at the «Pérelles», take the path on the left of the technical center building. Pass by the water treatment plant and take the path going up in front of you. At the first intersection, take on the left in the direction of the «Mère de l'eau». The track continue on the right. At the place called «Mère de l'eau», the track goes up on the right to the top of the «Crête Maxet». Take on the right, heading to the «Lauzière chairlift.

Le sentier est une boucle autour de la Crête Maxet; il peut se prendre dans un sens comme dans l'autre. Cependant, il est plus facile de l'emprunter dans le sens des aiguilles d'une montre.

The path is a loop around the «Crête Maxet», easier to take clockwise.

## Le Sentier des Deux Cols : Montjoie et Sarvatan



Départ du télésiège de la Lauzière, passer sous le télésiège, puis à l'intersection suivante laisser le col de Sarvatan sur votre droite pour prendre le sentier qui descend légèrement sur votre gauche. A l'intersection de la Grande Pierraille, monter sur votre droite au sommet de Crête Maxet. Remonter par le sentier de droite qui mène au Col de Montjoie. A l'intersection de Pierre Mouton, remontez par le sentier de droite de Sarvatan. Le sentier qui mène au col est étroit et raide. Soyez vigilants! Du Col de Sarvatan, revenir vers le télésiège de la Lauzière, votre point de départ.

Starting point at the departure station of the Lauzière chairlift, pass under the lift. At the following intersection, let the «Col de Sarvatan» path on the right and take the one going down slightly on your left. At the «Grande Pierraille» intersection, go up on your right on the top of Crête Maxet. Go on straight ahead towards the Col de Montjoie. Take the track on the right to reach the Col Montjoie. At the Pierre Mouton intersection, go up on the right path towards the «Col de Sarvatan». The path leading to the mountain pass is narrow and steep. Be vigilant! Then, from the «Col de Sarvatan», go back towards the Lauzière chairlift, where you started from.

Itinéraire classé difficile, le Sentier des Deux Cols est une étape du tour de la Lauzière. Il conviendra aux habitués de la marche en montagne ayant une bonne condition physique.

Hard level itinerary, it will suit to people familiar with hiking and being in good physical condition.



**Difficulté**

Difficile



**Durée**

5h30



**Distance**

8,4km



**Dénivelé**

+768m  
-768m

Type de parcours :  
Boucle

# Secteur Saint-François- Longchamp

11- Promenade Confort : Chemin  
pastoral des Inversaires

12- Sentier des Hameaux

13- Sentier des Pâquiers

14- Balade du Sapin

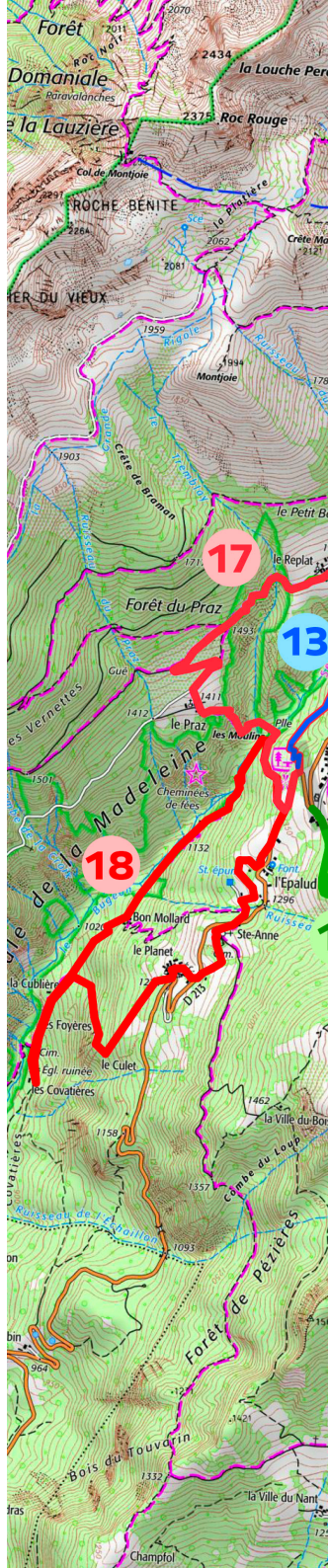
15- Circuit des Fermes

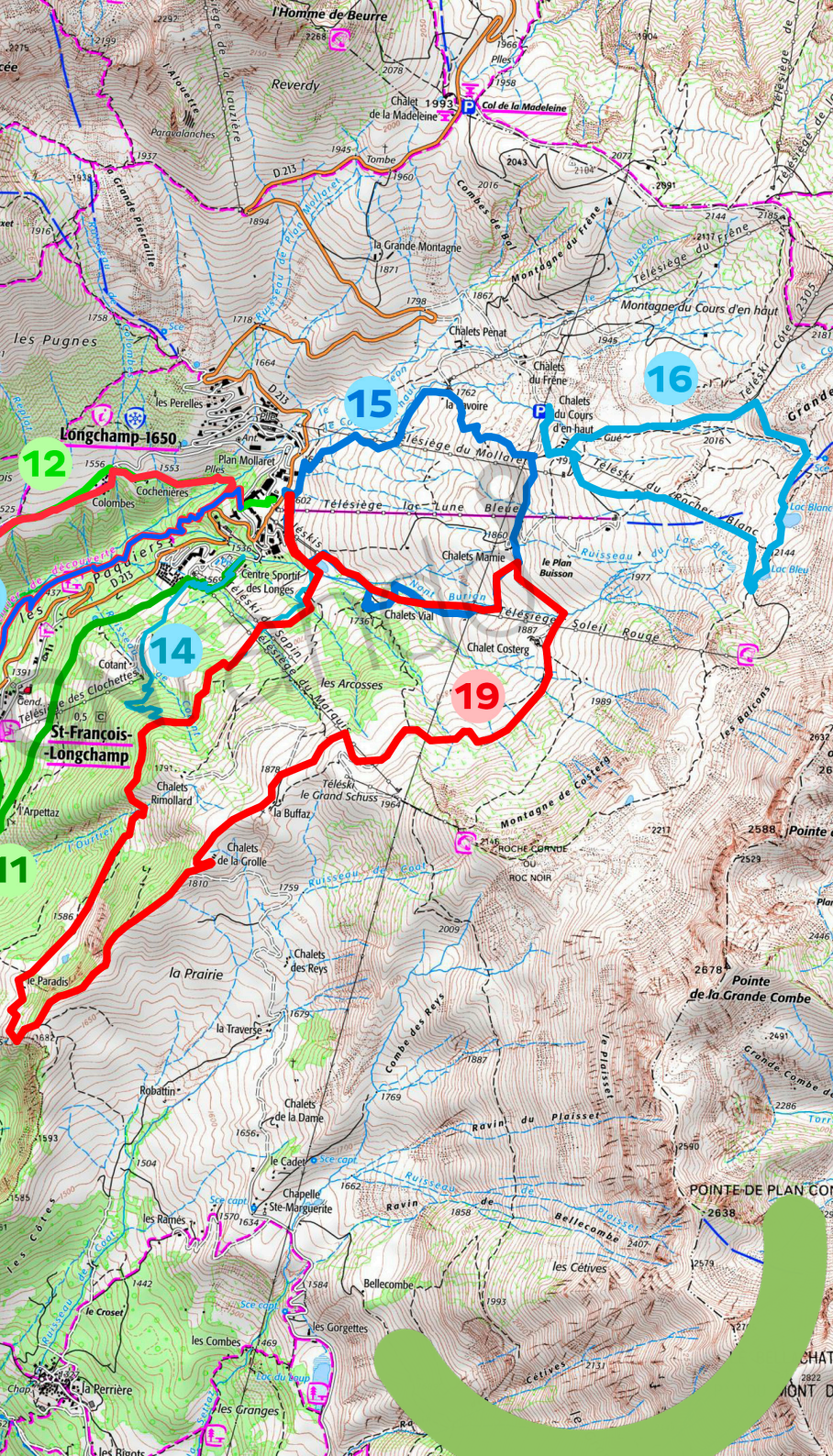
16- Les Deux Lacs (Lac Bleu - Lac  
Blanc)

17- Le Ruisseau du Bugeon par le  
Praz

18- Balade des Demoiselles  
(Cheminées de Fées)

19- Le Paradis





l'Homme de Beurre

Reverdy

Châlet 1993 de la Madeleine

Col de la Madeleine

Longchamp-1650

15

16

12

14

19

11

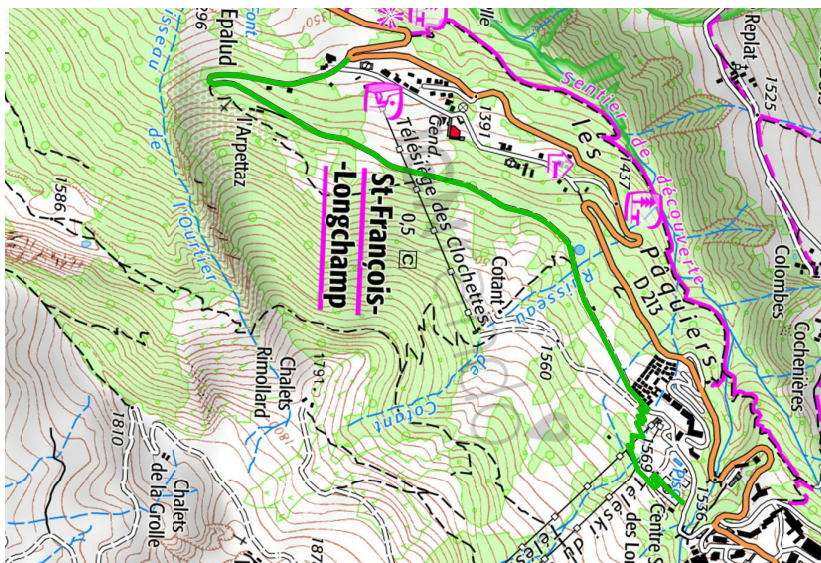
St-François-Longchamp

Pointe de la Grande Combe

Pointe de Plan Cor

CHAT  
MONT D

## Promenade Confort : Chemin pastoral des Inversaires



Difficulté

Très facile



Durée

1h00



Distance

2,6km



Dénivelé

+19m  
-215m

Type de parcours :  
Aller simple

Signalétique sur le parcours. Deux départs possibles : soit au niveau du Centre Sportif des Longes, soit à Saint-François 1450 au dessus du chalet l'Edelweiss (centre de vacances). Chemin ludique avec jeux pour enfants, aires de pique-nique, table d'orientation, panneaux explicatifs et tables de lecture.

Directional information on the route. Two starting points possible; either at the sport center of les Longes, or at the Saint-François Longchamp 1450 resort, above the Edelweiss chalet (holiday center). Playful path with games for children, pic-nic areas, viewpoint indicator, informational signs and panoramic tables.

Cette balade est idéale pour les familles avec des tout-petits. Ce chemin aménagé à faible déclivité est accessible aux poussettes.

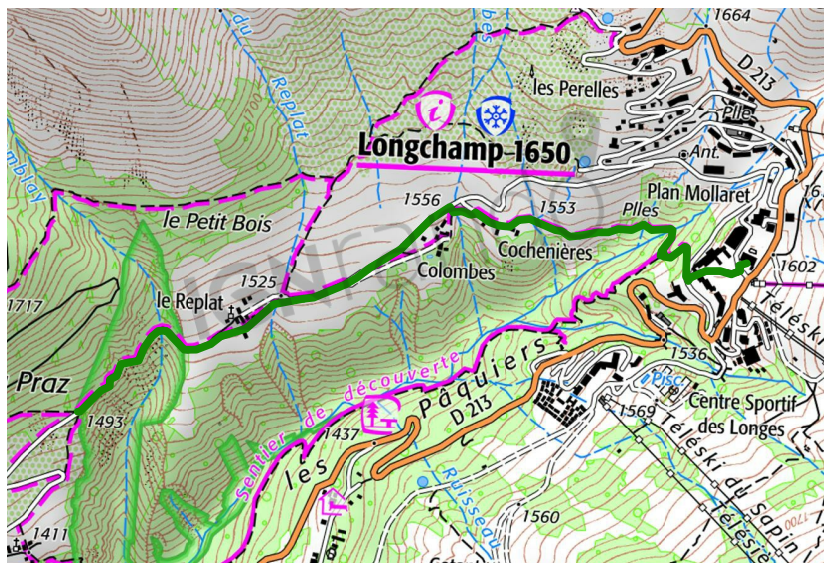
Nouveauté 2021 : Balade Audio-Guidée «Contes & légendes de montagne» sur l'itinéraire : transformez votre smartphone en audio-guide\* et laissez-vous entraîner dans l'univers de nos massifs.

\*Flashez les différents QR-Code pour entendre les commentaires.

Chemin accessible aux VAE et aux VTT.

This stroll is perfect for families and the youngest. Low declivity, accessible to strollers, electric bikes and mountain bikes.

## 12 Sentier des Hameaux



En sortant de l'Office de Tourisme, descendre sur la place de la Madeleine. Prendre le sentier à droite de la résidence Bellevue. A l'intersection suivante, partir à droite en direction de Montgellafrey / Le Praz. Passer le petit pont et remonter en pente douce le long des différents hameaux pour ressortir au Replat. Vous pouvez soit retourner sur vos pas, soit reprendre la direction de Saint François Longchamp par la route.

Going out of the Tourist Office, go down towards the «Place de la Madeleine». Take the track on the right of the Odalys Bellevue building. At the following intersection, take on your right in the direction of Montgellafrey. Go over the bridge and continue towards the Cochenières and the Replat hamlets. You can either turn on the left and continue to the Praz hamlet, or take on the right on the road leading to the Saint François Longchamp resort.

Balade courte de 30 minutes environ et de faible dénivelé. Visite des hameaux typiques, parcours ombragé.

Short stroll (30 min.), low declivity through typical savoie village. Shaded itinerary.



Difficulté

Très facile



Durée

0h30



Distance

2,3km

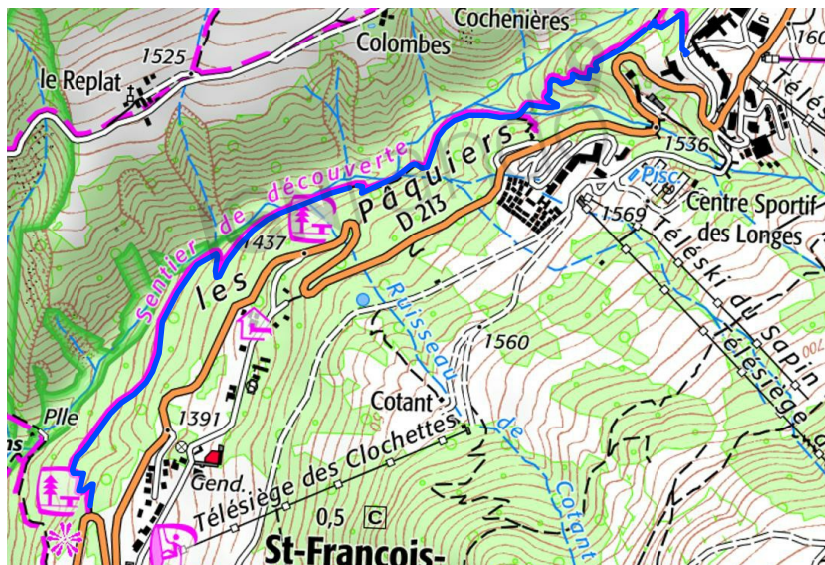


Dénivelé

+179m  
-80m

Type de parcours :  
Aller simple

## 13 Sentier des Pâquiers



Difficulté

Facile



Durée

1h30



Distance

2,3km



Dénivelé

+52m  
-284m

Type de parcours :  
Aller simple

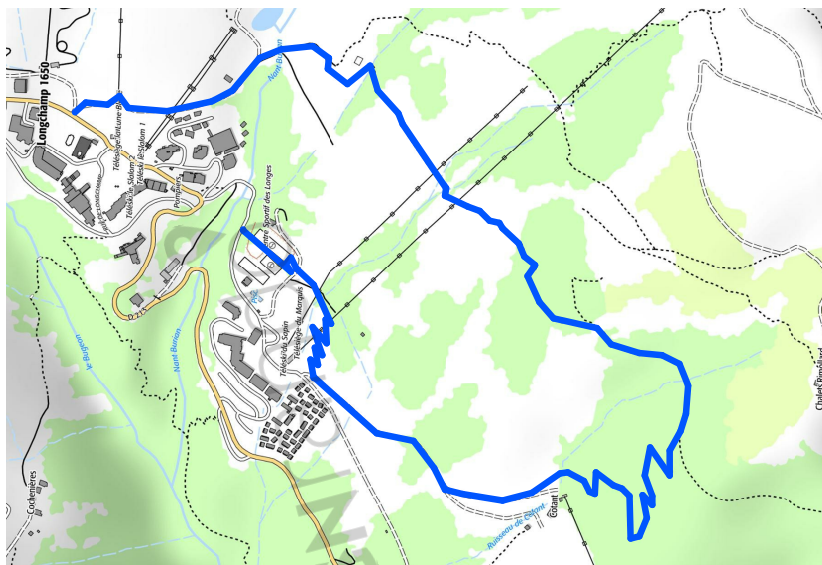
En sortant de l'Office de Tourisme, descendre sur la place de la Madeleine. Prendre le sentier à droite de la résidence Bellevue. A l'intersection suivante, partir à gauche pour arriver au Cime Parc. Continuer en descente sur le sentier des Pâquiers. Suivre ce chemin jusqu'à retrouver la route principale juste au dessous de Saint François 1450. Possibilité de reprendre le sentier en sens inverse ou utiliser le sentier «Balade Confort» (balade n°11) pour remonter à la station.

Going out of the Tourist Office, go on your left towards the «Place de la Madeleine». Take the path on the right of the Bellevue building. At the following intersection, take on your left until you arrive at the «accrobranche» activity (rope park in the trees). Continue on the path going down until you arrive at the main road at the resting area of the «Cheminées de Fée» under Saint-François 1450. To go back to the resort 1650, it is possible to take the same route back up or to take the «Balade Confort» (itinerary n°11). This path is an educational route in the woods with information about fauna and flora.

Chemin ombragé sous les arbres et le long du torrent du Bugeon. Ce circuit est un circuit pédagogique en forêt avec des informations sur la flore. Vous profitez d'un très beau point de vue sur les Cheminées de Fée à la sortie du sentier des Pâquiers. Possibilité de pique-nique.

Shaded itinerary under the trees and along the torrent. Point of view on the Cheminées de Fée.

## 14 Balade du Sapin



Départ derrière l'Office de Tourisme, en dessous de la luge sur rails. Même début de parcours que pour le sentier du Paradis (Balade n°16). Passer sous le télésiège du Marquis. Cheminement sans gros dénivelé, puis prendre le chemin en lacets sur la droite qui descend vers la gare d'arrivée du Télésiège des Clochettes.

Ensuite, suivre la piste en direction du départ du Télésiège du Marquis et prendre à droite une portion de la Balade Confort (balade n°11) jusqu'au Centre Sportif des Longes.

The starting point is the same than the Paradis itinerary's one (itinerary n°9). Pass under the Marquis Chairlift. Then you will follow a track without big elevation variations. Take the hairpin bends path on the right side that goes down towards the arrival station of the «Clochettes» chairlift. Then, follow the track in the direction of the departure station of the Marquis chairlift and take on your right a little portion of the «Balade Confort» (itinerary n°11) to the Sport Center of the Longes.

Balade également adaptée aux VAE et aux VTT. Du Centre Sportif des Longes, possibilité de fermer la boucle en revenant vers la station 1650.

Adapted to mountain bikes and E-bikes. From the Longes Sports Center, you can close the loop going back to the 1650m resort.



**Difficulté**

Facile



**Durée**

1h30



**Distance**

3,4km

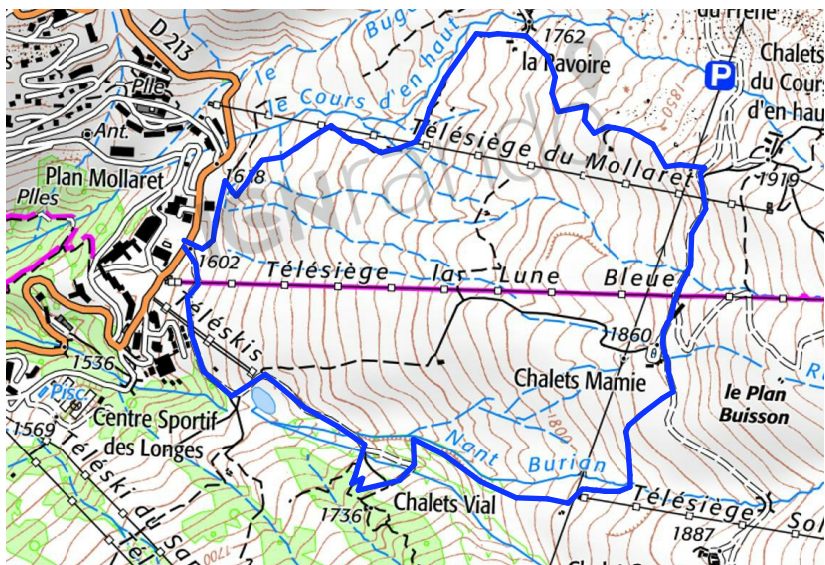


**Dénivelé**

+190m  
-223m

Type de parcours :  
Aller simple

## 15 Circuit des Fermes



Difficulté

Facile



Durée

2h15



Distance

4,3km



Dénivelé

+308m

-308m

Type de parcours :  
Boucle

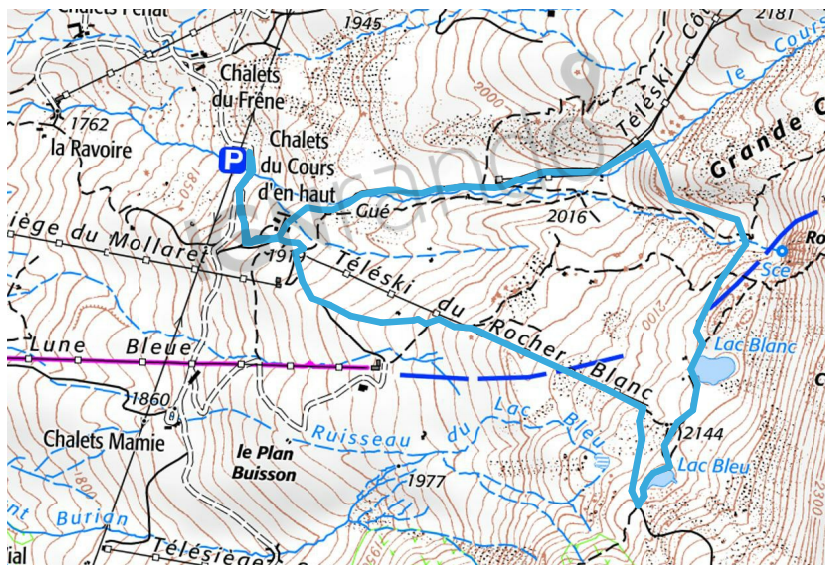
Départ derrière l'Office de Tourisme, lorsque vous faites face au départ de la luge sur rails, partir à gauche et prendre le chemin qui monte vers la droite. Le sentier chemine sous le télésiège du Mollaret. Dépasser la gare de départ du télésiège du Frêne, continuer à monter jusqu'à passer sous une ligne électrique puis, tout de suite après, tourner à droite sur la route des Fermes. Passer sous les télésièges Mollaret puis Lune Bleue.

Prendre le chemin qui passe juste au-dessus des Chalets Mamie puis descendre sur la droite jusqu'au télésiège du Soleil Rouge. Le dépasser, puis descendre jusqu'à la Bergerie du Soleil (Chalets Vial sur la carte). Passer à côté de la retenue d'eau et redescendre vers la station.

Starting point behind the Tourist Office. Take the path going up at the level of the rail sledge. The track progress under the Mollaret chairlift. Go by the Frêne chairlift departure station, continue to go up until you pass under a high-tension line and straight after, turn on your right on the «Route des Fermes». Pass under the lifts Mollaret and Lune Bleue. Take the path going above the «Chalets Mamie» and go down on your right towards the Soleil Rouge chairlift departure station. Pass by the station and go down to the Bergerie du Soleil (Chalets Vial on the map). Pass by the artificial lake and go back to the resort. Possibility to take the route the other way around.

Possibilité de faire le circuit dans le sens inverse. Chemin accessible aux VTT et VAE.

Can be made the other way around. Accessible to MTB and E-bikes.



-Possibilité de se garer au parking au départ du chemin: prendre direction Col de la Madeleine, 2km après Saint-François Longchamp, au niveau des fermes, prendre la 2ème route empierrée à droite puis monter jusqu'au parking.

-Pour rejoindre la balade des lacs à pied, suivre le même chemin que le Circuit des Fermes (balade n°15).

-Vous pouvez également monter avec le télésiège de la Lune Bleue puis redescendre sur la gauche. Du parking, prendre la direction des chalets du Cours d'en Haut et prendre le sentier qui longe le Télésiège du Rocher Blanc, puis prendre la direction du Lac Bleu puis du Lac Blanc. Retour au parking en passant par le pied du télésiège de la Côte 2305. Il est possible de faire la boucle dans l'autre sens. Possibilité de redescendre à pieds à la station en rejoignant le Circuit des fermes (balade n°15).

-Possibility to park your car at the start of the route: drive towards the «Col de la Madeleine», 2 km after Saint-François-Longchamp, at the farms level, take the second stoned road on the right and go up to the parking lot.

-To reach the lake itinerary on foot, follow the same path than the «Circuit des Fermes» (itinerary n°15).

- You can also take the chairlift of the Lune Bleue and then go down on the left. From the parking lot, take the direction of the «Chalets du Cours d'en Haut» (right under the «Rocher Blanc» ski lift). Take the path going up along the ski tow, take the direction of the «Lac Bleu» and then the «Lac Blanc». Return to the parking lot through the beginning of the Côte 2305 skilift. Possibility to make the course the other way around.



Difficulté

Facile



Durée

2h30



Distance

4,2km

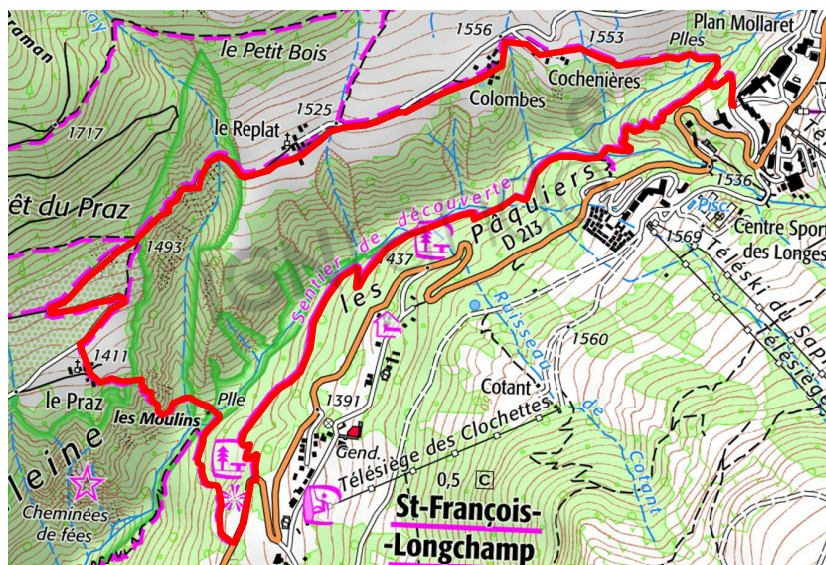


Dénivelé

+315m

-315m

Type de parcours :  
Boucle



Difficulté

Moyen



Durée

3h30



Distance

6,3km



Dénivelé

+438m

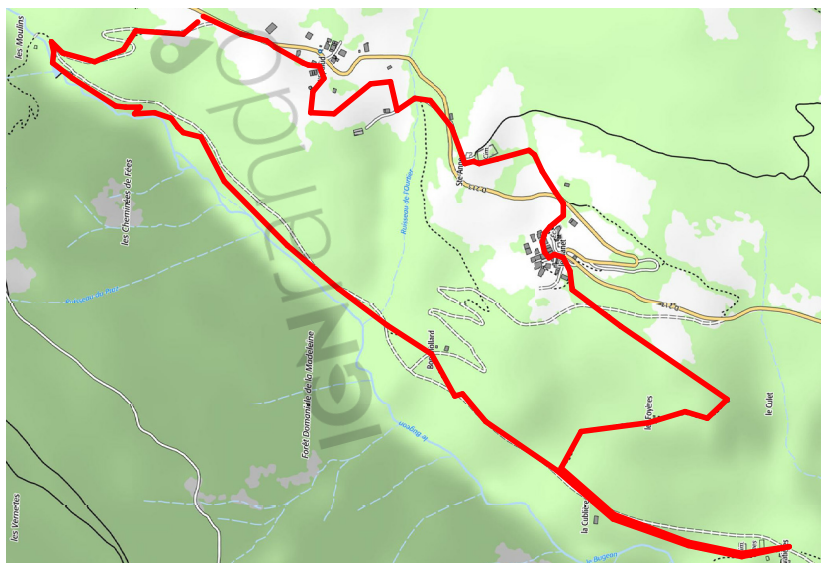
-438m

Type de parcours :  
Boucle

Départ au niveau de la place de la Madeleine. Prendre le sentier à droite de la résidence Odalys Bellevue. A la première intersection, prendre à droite direction le hameau de Cochenières et le Replat. Rejoindre la route et continuer sur votre gauche en direction du Praz et de Montgellafrey. Au niveau du Praz, descendre vers les Moulins et traverser le ruisseau du Bugeon. Juste après, prendre le chemin qui remonte sur votre gauche, regagner la route et remonter jusqu'à l'aire des Cheminées de Fées. La traverser, puis prendre le chemin des Pâquiers qui redescend jusqu'au Bugeon. Suivre le chemin remontant le long du torrent, passer sous le parcours aventure et regagner la place de la Madeleine. A l'aire de repos des Cheminées de Fées, possibilité de prendre la Balade Confort (itinéraire n°11) pour le retour à Saint François Longchamp 1650.

Starting point at the «Place de la Madeleine». Take the track on the right of the Odalys Bellevue building. At the first intersection, take on your right towards the «Cochenières» hamlet and the «Replat». Reach the road and continue on your left in the direction of «Le Praz» and the Montgellafrey Village. At the level of the Praz, take the track going down towards the Bugeon stream. Cross a little wooden bridge at the place called «Les Moulins». Then take the path going up and catch up with the departmental road. Go up to the resting area of the «Cheminées de Fées». Cross it and take the «Chemin des Pâquiers» going down to the Bugeon Stream. Follow the path up to the «accrobranche» park and reach the «Place de la Madeleine».

## Balade des Demoiselles (Cheminées de Fées)



Départ de l'Epalud, juste après l'aire des Cheminées de Fée, descendre le long du sentier jusqu'au ruisseau du Bugeon. Prendre la piste qui descend en bordure du torrent. Au niveau de Bon Mollard (ruines), variante pour remonter au Planet directement : emprunter la piste qui remonte jusqu'au Planet, traverser le hameau et ressortir en direction de la chapelle Ste-Anne. Retour à l'Epalud. Sinon, passer le lieu dit «Bon Mollard» et aller jusqu'au cimetière des Couatières. Revenir sur ses pas jusqu'à la Cublière puis jusqu'au Planet. Traverser le hameau puis la route et empruntez le sentier jusqu'à la chapelle Ste-Anne. Traverser à nouveau la route départementale puis empruntez la petite route juste en face. Tourner sur votre droite, suivre le sentier qui rejoint l'Epalud puis revenir au point de départ.

Starting from the Epalud hamlet, right after the «Cheminées de Fée» resting area, go down the path leading to the Bugeon stream. At this Point, go down along the stream. Arrived at a place called «Bon Mollard», you can take a variant to go up to the Planet hamlet directly: take the track going up to the Planet, cross the hamlet and continue in the direction of the Ste-Anne chapel. Arrival at the Epalud. Otherwise, pass the place called «Bon Mollard» and continue until arriving at the «Couatières» graveyard. Go back up to the Planet hamlet passing by the «Cublières». Cross the hamlet and the road and take the route passing next to the Ste-Anne chapel. Cross the departmental road again and take the little road across the road. Turn on your left and follow the track that goes through the Epalud hamlet and come back at the starting point.



Moyen

Difficulté



2h45

Durée



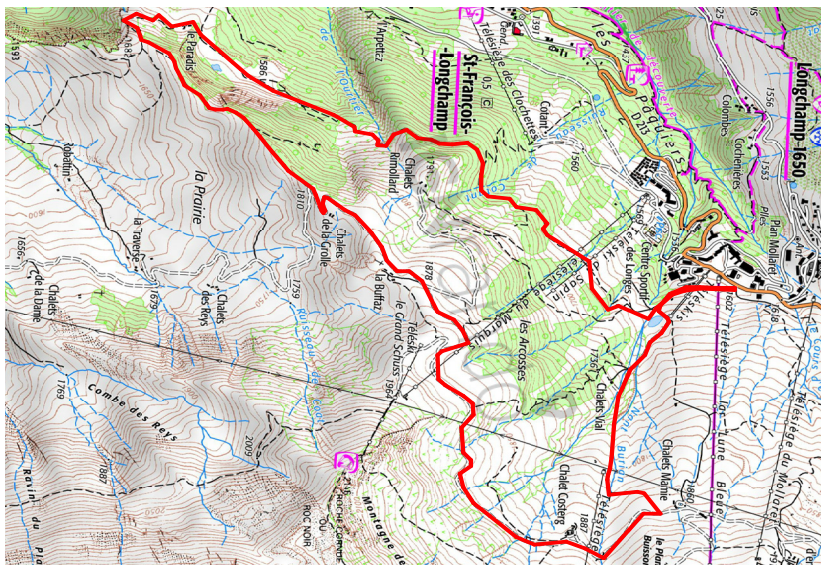
5,1km

Distance

+490m  
-490m

Dénivelé

Type de parcours :  
Boucle



Moyen

Difficulté



5h00

Durée



9,9km

Distance

+504m  
-504m

Dénivelé

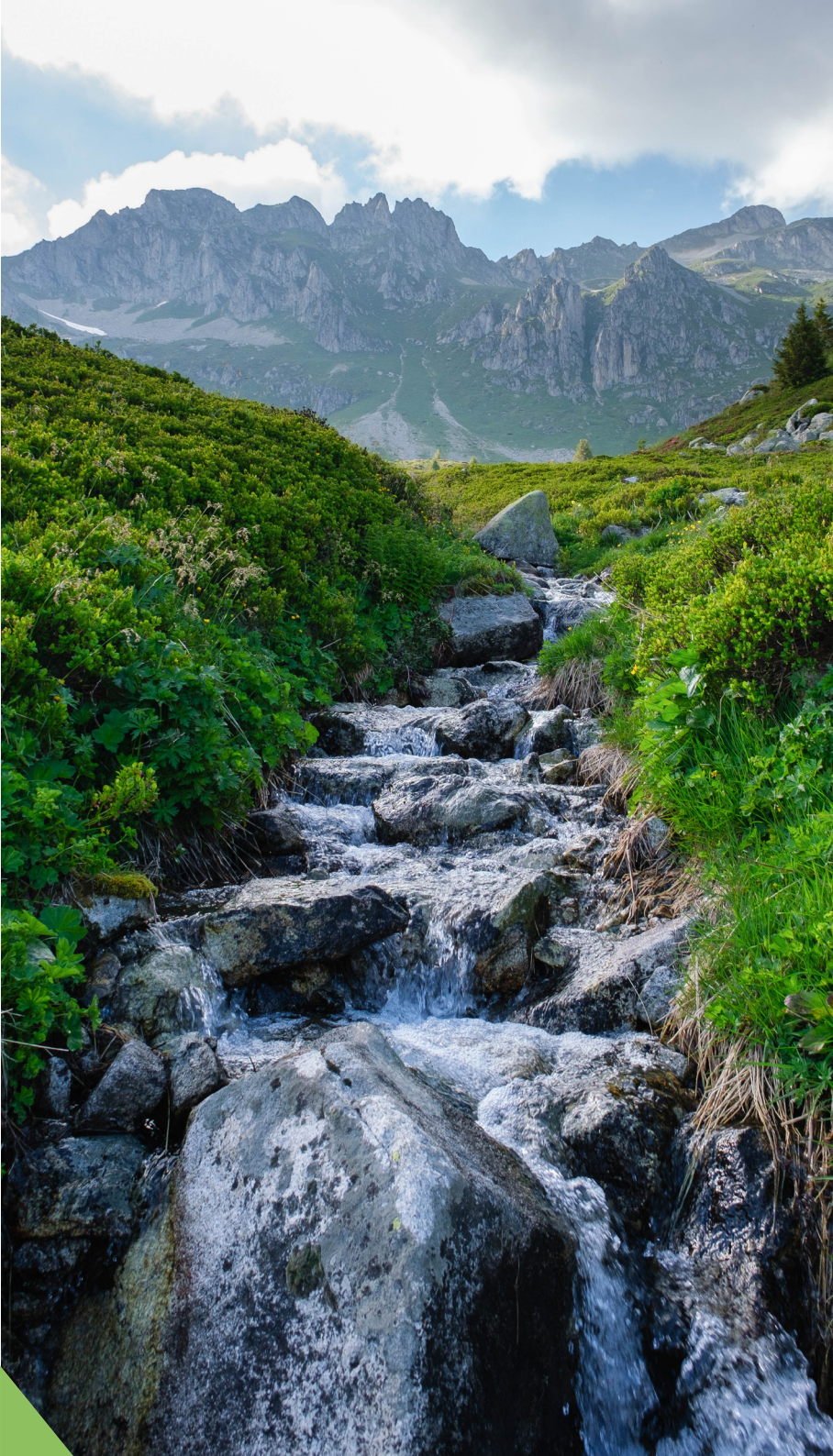
Type de parcours :  
Boucle

Départ du parcours au niveau de l'Office de Tourisme. Prendre le sentier qui passe en-dessous de la Lune Bleue. Arrivés à la retenue collinaire, suivre direction Le Paradis. Arrivée à une intersection : possibilité de retourner sur Saint-François-Longchamp par la Buffe, ou de continuer en direction de Montaimont. Arrivés au col du Paradis, regagner la route des Fermes et suivre celle-ci. Suivre les panneaux «retour station 1650». Arrivée au point de départ à l'Office de Tourisme.

Starting point at the Tourist Office. Take the track passing under the Lune Bleue lift. Arrived at the artificial lake, take in the direction of «le Paradis». You will arrive at an intersection; possibility of going back to Saint-François-Longchamp by «la Buffe», or continuing towards Montaimont. Arrived at the Col du Paradis, reach the «Route des Fermes» and follow it. Follow the signs «Retour station 1650» («way back to the resort 1650»). Arrival at the starting point at the Tourist Office.

Balade assez longue mais à faible dénivelé. Elle comporte de beaux points de vue sur la chaîne de Belledonne et sur les communes et hameaux alentours. Faune et flore intéressantes.

Rather long hike but low vertical drop. Point of view on the Belledonne mountains and on the nearby hamlets.



# Secteur Montaimont

20- De Bonvillard à Beaufers

21- Le Petit Chaussy

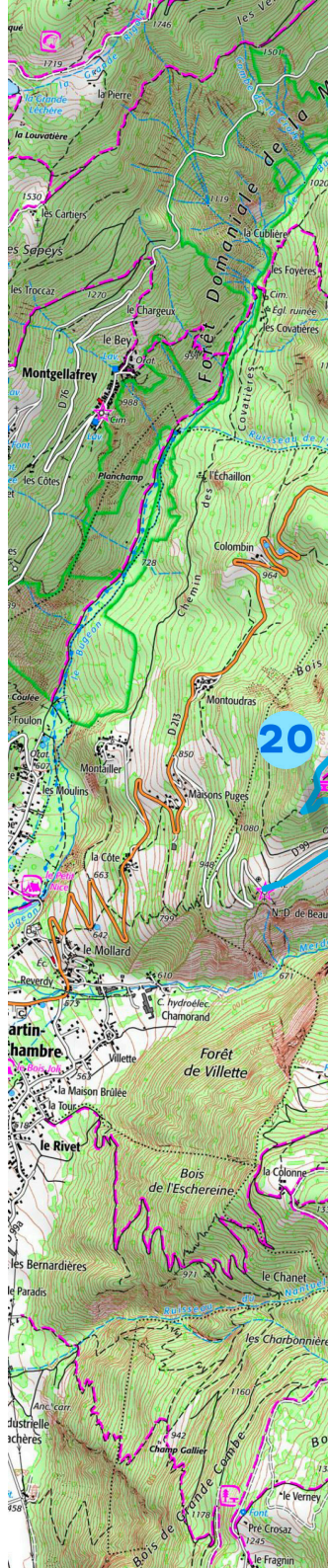
22- De Montaimont aux Rieux par le  
Chatelard

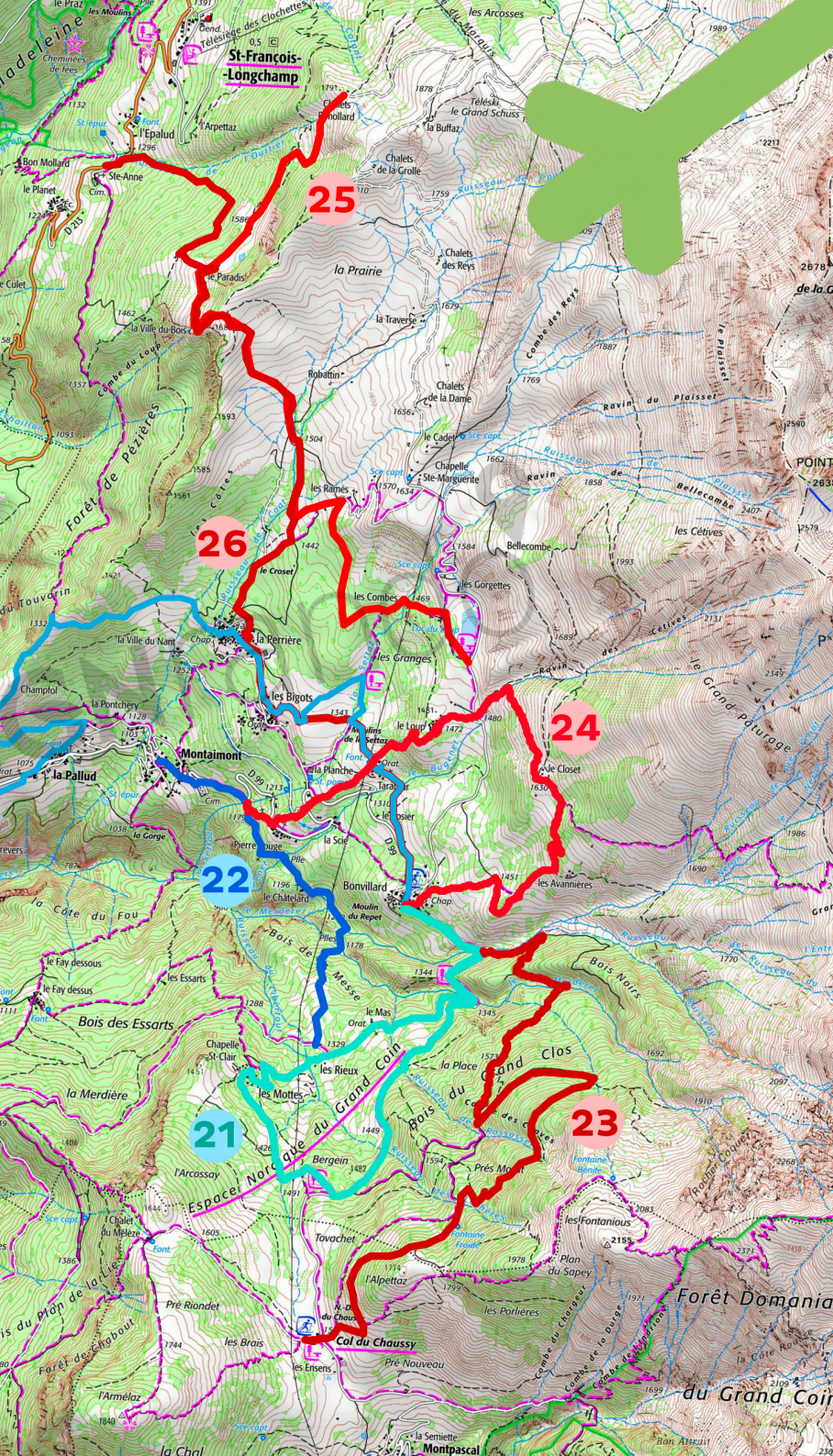
23 - De Bonvillard au Col du Chaussy  
par Fontaine Froide

24- De Bonvillard à Montaimont

25- Du Lac du Loup au Col de Paradis  
(et vers Saint-François-Longchamp)

26- De Bonvillard à Saint-François-  
Longchamp par le Col de Paradis





**St-François-Longchamp**

**25**

**26**

**24**

**21**

**23**

**22**

**Col du Chaussy**

**Montspascal**

**Espace Nord**

**Bois des Essarts**

**Bois Noirs**

**Bois de Messe**

**Bois du Grand Coin**

**Bois du Grand Clos**

**Forêt de péziers**

**Forêt Domania**

**du Grand Coin**

**la Prairie**

**Montaimont**

**Pré Riandet**

**la Chal**

**la Traverse**

**les Combes**

**le Mas**

**les Mottes**

**Tovachet**

**les Ensens**

**les Brans**

**la Semiette**

**les Arcosses**

**Chalets des Reys**

**Chalets de la Dame**

**le Cadet**

**Bellecombe**

**les Gorgettes**

**le Loup**

**le Clos**

**les Avamrières**

**Prés Mont**

**les Fontanious**

**Plan du Sapey**

**les Parlières**

**Pré Nouveau**

**Ban Arceut**

**la Côte**

**de la G**

**le Paradis**

**le Planet**

**le Village du Bois**

**la Ville du Nam**

**la Pontchery**

**la Pallud**

**le Fay dessus**

**le Fay dessous**

**les Essarts**

**la Merdière**

**la Côte du Fau**

**le Mas**

**les Rioux**

**les Mottes**

**les Parlières**

**les Brans**

**les Ensens**

**les Brans**

**les Ensens**

**le Paradis**

**le Planet**

**le Village du Bois**

**la Ville du Nam**

**la Pontchery**

**la Pallud**

**le Fay dessus**

**le Fay dessous**

**les Essarts**

**la Merdière**

**la Côte du Fau**

**le Mas**

**les Rioux**

**les Mottes**

**les Parlières**

**les Brans**

**les Ensens**

**les Brans**

**les Ensens**

**le Paradis**

**le Planet**

**le Village du Bois**

**la Ville du Nam**

**la Pontchery**

**la Pallud**

**le Fay dessus**

**le Fay dessous**

**les Essarts**

**la Merdière**

**la Côte du Fau**

**le Mas**

**les Rioux**

**les Mottes**

**les Parlières**

**les Brans**

**les Ensens**

**les Brans**

**les Ensens**

**le Paradis**

**le Planet**

**le Village du Bois**

**la Ville du Nam**

**la Pontchery**

**la Pallud**

**le Fay dessus**

**le Fay dessous**

**les Essarts**

**la Merdière**

**la Côte du Fau**

**le Mas**

**les Rioux**

**les Mottes**

**les Parlières**

**les Brans**

**les Ensens**

**les Brans**

**les Ensens**

**le Paradis**

**le Planet**

**le Village du Bois**

**la Ville du Nam**

**la Pontchery**

**la Pallud**

**le Fay dessus**

**le Fay dessous**

**les Essarts**

**la Merdière**

**la Côte du Fau**

**le Mas**

**les Rioux**

**les Mottes**

**les Parlières**

**les Brans**

**les Ensens**

**les Brans**

**les Ensens**

**le Paradis**

**le Planet**

**le Village du Bois**

**la Ville du Nam**

**la Pontchery**

**la Pallud**

**le Fay dessus**

**le Fay dessous**

**les Essarts**

**la Merdière**

**la Côte du Fau**

**le Mas**

**les Rioux**

**les Mottes**

**les Parlières**

**les Brans**

**les Ensens**

**les Brans**

**les Ensens**

**le Paradis**

**le Planet**

**le Village du Bois**

**la Ville du Nam**

**la Pontchery**

**la Pallud**

**le Fay dessus**

**le Fay dessous**

**les Essarts**

**la Merdière**

**la Côte du Fau**

**le Mas**

**les Rioux**

**les Mottes**

**les Parlières**

**les Brans**

**les Ensens**

**les Brans**

**les Ensens**

**le Paradis**

**le Planet**

**le Village du Bois**

**la Ville du Nam**

**la Pontchery**

**la Pallud**

**le Fay dessus**

**le Fay dessous**

**les Essarts**

**la Merdière**

**la Côte du Fau**

**le Mas**

**les Rioux**

**les Mottes**

**les Parlières**

**les Brans**

**les Ensens**

**les Brans**

**les Ensens**

**le Paradis**

**le Planet**

**le Village du Bois**

**la Ville du Nam**

**la Pontchery**

**la Pallud**

**le Fay dessus**

**le Fay dessous**

**les Essarts**

**la Merdière**

**la Côte du Fau**

**le Mas**

**les Rioux**

**les Mottes**

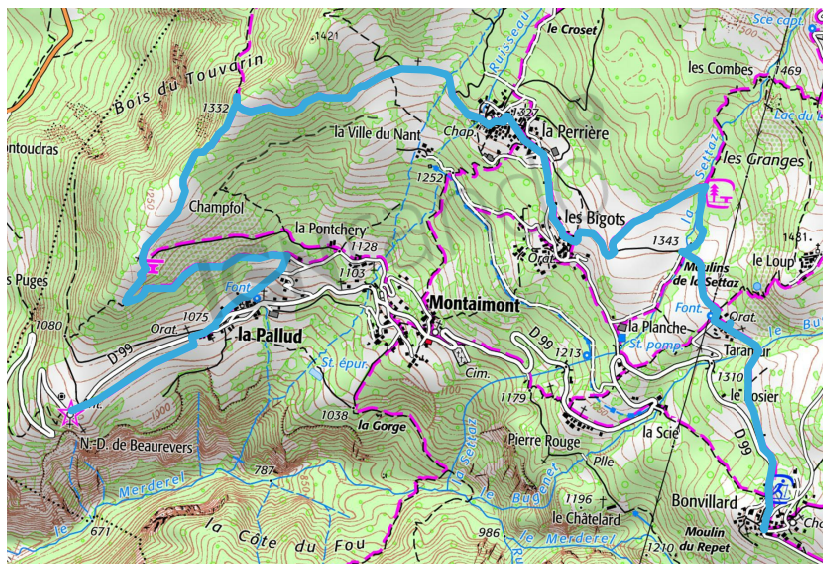
**les Parlières**

**les Brans**

**les Ensens**

**les Brans**

**les Ensens**



Facile

Difficulté



3h00

Durée



6,5km

Distance

+175m  
-455m

Dénivelé

Type de parcours :  
Aller simple

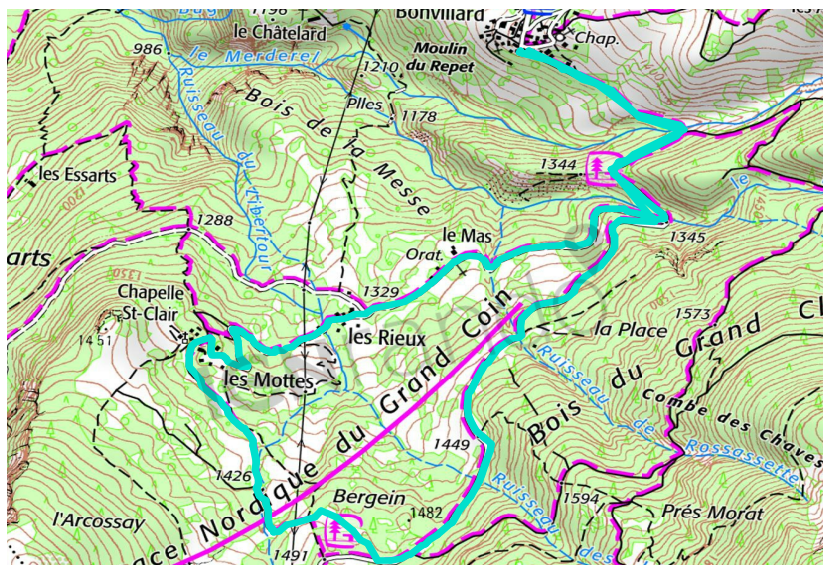
Départ du parking de Bonvillard, prendre le sentier en direction de Taramur qui part sur la droite. Rejoindre les Bigots puis ensuite la Perrière. Passer par Champfol. Vous y trouverez une table d'orientation. De cet endroit, emprunter le sentier en direction de Pontchéry / La Pallud. Arrivée à la chapelle de Beaufeuvers.

From the Bonvillard parking lot, take the path in the direction of Taramur on the right side of the road. Reach «Les Bigots» hamlet and then «La Perrière». Pass by «Champfol». There, you will find a viewpoint indicator. From there, take the path heading towards «Pontchéry» and «La Pallud». Arrival at the Beaufeuvers chapel.

Ne manquez pas de remarquer le four et la chapelle du village traditionnel de la Perrière. Ce sentier peut se prendre dans les deux sens, mais il est plus facile de Bonvillard à Beaufeuvers car le chemin est en descente.

Be sure to notice the oven and the chapel at the Perrière village. This hike can be made in both ways, but it is easier from Bonvillard to Beaufeuvers because the path goes downhill.

## 21 Le Petit Chaussy



Départ à Bonvillard, prendre la route en forêt qui mène au Col du Chaussy. Juste après avoir traversé le ruisseau du Merderel, prendre le chemin à droite en direction du Mas. Passez par les hameaux des Rieux puis des Mottes.

Le retour au point de départ (boucle) se fait par la route forestière. Possibilité d'aller jusqu'au Col du Chaussy (suivre les panneaux fléchés).

Starting point from Bonvillard, take the road in the woods that leads to the «Col du Chaussy». You will cross the Merderel stream, take the path on the right in the direction of the Mas. Pass by the hamlets of «les Rieux» and «les Mottes». You can come back to the starting point (loop) by the forest road. You can also go to the «Col du Chaussy» (follow the directional signs)..

Ce parcours facile sur petites routes et route carrossable vous emmène visiter les hameaux au-delà de Bonvillard.

De ce circuit, possibilité d'aller jusqu'au Col du Chaussy.

This easy itinerary on little roads and passable tracks take you in the hamlets beyond Bonvillard. From this path, possibility to go to the Chaussy pass.



Difficulté

Facile



Durée

2h00



Distance

5,8km



Dénivelé

+275m  
-275m

Type de parcours :  
Boucle



Difficulté

Facile



Durée

1h30



Distance

2,4km



Dénivelé

+303m  
-93m

Type de parcours :  
Aller simple

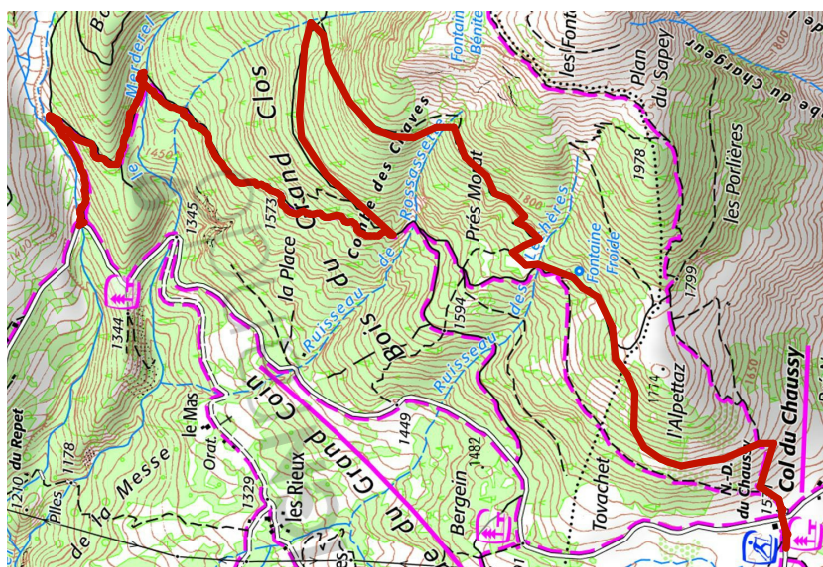
Départ de Montaimont Chef Lieu, passer devant le cimetière et continuer environ 500m sur la route. Dans un virage, prendre la piste sur votre droite (direction le Châtelard). Continuer sur cette piste rejoignant celle des Rieux.

Starting point at the Montaimont village, pass by the graveyard and continue about 500 meters on the road. In a turn, take the track on your right (direction of the Châtelard). Continue on this track. It leads to the Rieux track.

À partir des Rieux, vous pouvez revenir vers Bonvillard ou continuer en direction du Col du Chaussy.

From the Rieux, you can go back to Bonvillard or go on towards the Chaussy pass.

## De Bonvillard au Col du Chaussy par Fontaine Froide



Départ du parking de Bonvillard, prendre la route sur 500m, suivre direction Fontaine Froide par la piste forestière. Une fois arrivés à Fontaine Froide, partez en direction du Col du Chaussy.

From the Bonvillard parking lot, follow the road about 500 meters, follow the direction of «Fontaine Froide» on the forest road. Once arrived at «Fontaine Froide», go towards the «Col du Chaussy».

Balade de niveau moyen. Promenade variée à travers forêts et pâturages. Arrivée au Col du Chaussy avec une vue dégagée. A partir de Fontaine Froide, beau panorama et vue sur les Aiguilles d'Arves.

Varied hike in the forest and in the pastures. Arrival at the Chaussy pass with an open view. From Fontaine Froide, beautiful view on the Aiguilles d'Arves.



Moyen

Difficulté



2h20

Durée



5,5km

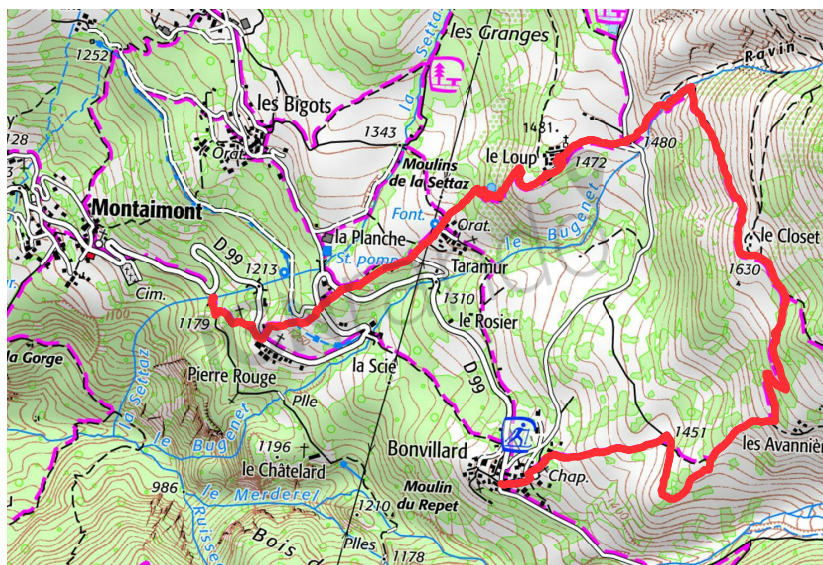
Distance



+630m  
-437m

Dénivelé

Type de parcours :  
Aller simple



Difficulté

Moyen



Durée

2h30



Distance

4,4km



Dénivelé

+320m  
-496mType de parcours :  
Aller simple

Départ du parking de Bonvillard et devant le foyer de ski de fond, prendre le sentier en direction du Closset (Col de Valbuche). Ensuite, dirigez-vous vers les Avenières direction le Loup village. Passer par le hameau de Taramur. Traverser la route départementale à deux reprises puis gagner le hameau de Pierre Rouge. Arrivée dans le virage de la route départementale juste après Montaimont. Regagner le chef lieu en marchant le long de la route.

From the parking lot of Bonvillard and in front of the cross country skiing building, take the track on the direction of the «Closset» (Col de Valbuche). Then, head towards the «Avenières», in the direction of «le Loup» village. Pass by the «Taramur» hamlet. Cross the departmental road twice and then reach the «Pierre Rouge» hamlet. You will arrive in a turn of the departmental road right after Montaimont. Go back to the village walking along the road.

Le village du Loup est un hameau d'alpages. Vous pourrez admirer sa petite chapelle typique.

The Loup village is a pastures hamlet. You can pass by its small chapel.

## Du Lac du Loup au Col de Paradis (et vers Saint-François-Longchamp)



Départ au Lac du Loup au dessus de Montaimont. Longer la rive gauche du lac en direction des Combes, puis des Ramées. Ensuite, continuer en direction du Col de Paradis. Redescendre en direction de Saint-François-Longchamp soit par Rimollard (comme indiqué sur le tracé), ou bien redescendre vers la Chapelle Ste-Anne. La balade du Lac du Loup au Col de Paradis dure environ 2h. Selon l'itinéraire choisi pour redescendre sur Saint François, voir le temps indiqué sur le fléchage.

Starting point at the Lac du Loup above the Montaimont village. Go along the lake towards the «Combes» and then the «Ramées». Then, continue in the direction of the Paradis. You can continue towards Saint-François-Longchamp either by the chalets Rimollard (as indicated on the map), or go down towards the Ste-Anne chapel. The stroll from the Lac du Loup to the Paradis lasts about 2 hours. Depending on the itinerary you choose to go down to Saint François Longchamp, see the time indicated on the directional signs.

Possibilité de se garer au Lac du Loup, joli lac de montagne où se pratique la pêche. Les abords du lac sont aménagés (aire de pique-nique, toilettes sèches...).

Possibility to park your car at the Lac du Loup, beautiful mountain lake where you can fish. Picnic tables, composting toilets...).



Moyen

Difficulté



2h00

Durée



5km

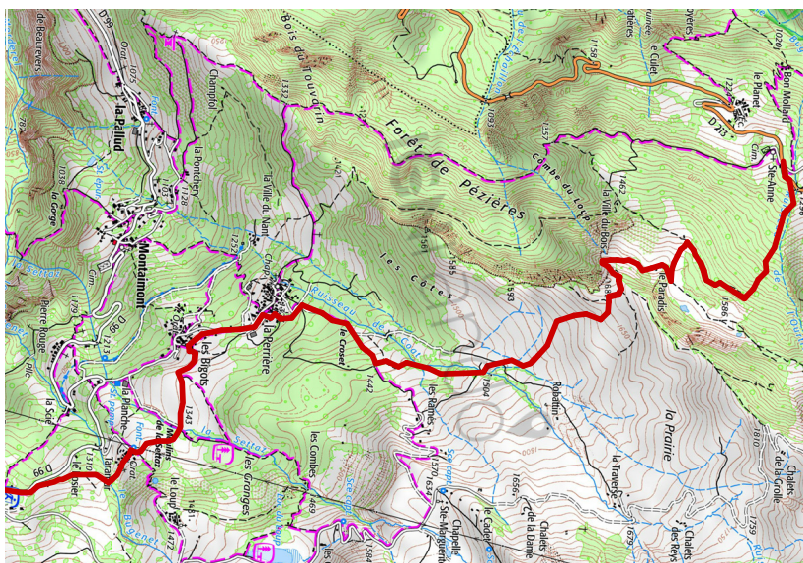
Distance

+536m  
-265m

Dénivelé

Type de parcours :  
Aller simple

## De Bonvillard à Saint-François-Longchamp par le Col de Paradis



Difficulté

Moyen



Durée

3h00



Distance

6,3km



Dénivelé

+403m  
-463m

Type de parcours :  
Aller simple

Départ sur la route à la sortie de Bonvillard direction Montaimont. Prendre le sentier qui rejoint le hameau de Taramur, passer par les Bigots puis par la Perrière. À la Perrière, monter en direction des Ramées. Avant d'atteindre le hameau des Ramées, prendre vers le Col de Paradis. Une fois au col, prendre en direction de la Chapelle Ste-Anne. Autre option, vous pouvez suivre les indications «vers St-François-Longchamp» pour rejoindre la station par Rimollard.

Starting point at the exit of Bonvillard, heading to Montaimont. Take the path leading to the Taramur hamlet, pass by «Les Bigots» and the «Perrière». Follow the direction of the «Ramées». Before arriving at the «Ramées», head to the Col de Paradis. Once you are at the mountain pass, go down to the Ste-Anne chapel. You have an other option: you can follow the direction «vers Saint-François Longchamp» to reach the station by the «Chalets Rimollard».

Balade assez longue qui offre plusieurs itinéraires pour arriver jusqu'à la station de Saint-François-Longchamp. Magnifique vue panoramique au Col du Paradis.

Rather long hike offering several itineraries to arrive at the Saint-françois Longchamp resort. Beautiful panoramic view at the Paradis pass..





# Saint François Longchamp

## Office de Tourisme

Maison du Tourisme  
73130 SAINT FRANÇOIS LONGCHAMP  
Tél. : +33 (0)4 79 59 10 56  
F ax. : +33 (0)4 79 59 17 23

[info@saintfrancoislongchamp.fr](mailto:info@saintfrancoislongchamp.fr)  
[www.saintfrancoislongchamp.com](http://www.saintfrancoislongchamp.com)

GPS COORD : 45.417952, 6.363858

