



haute
savoie
le Département

32 balades
commentées

Châtillon sur Cluses, La Rivière-Enverse, Mieussy - Sommand,
Morillon, Samoëns, Sixt-Fer-à-Cheval, Tignes - Praz de Lys, Verchaix



Situé entre le Lac Léman et le Mont-Blanc, le territoire des Montagnes du Giffre est un véritable écrin de verdure aux portes des grandes agglomérations. D'une superficie de 351 km², il s'étend sur huit communes : Châtillon sur Cluses, La Rivière-Enverse, Mieussy - Sommand, Morillon, Samoëns, Sixt-Fer-à-Cheval, Taninges - Praz de Lys et Verchaix.

Ce topo-guide vous propose 32 itinéraires de balades d'un niveau très facile à assez facile avec un faible dénivelé et n'excédant pas 3h30 aller-retour.

Au départ des villages de la vallée ou des stations vous pourrez profiter aisément des richesses naturelles et patrimoniales des Montagnes du Giffre grâce au large panel d'itinéraires proposés. Si vous souhaitez passer en mode plus "randonnée", un carto-guide avec 54 circuits est également disponible à la vente dans les offices de tourisme du territoire.

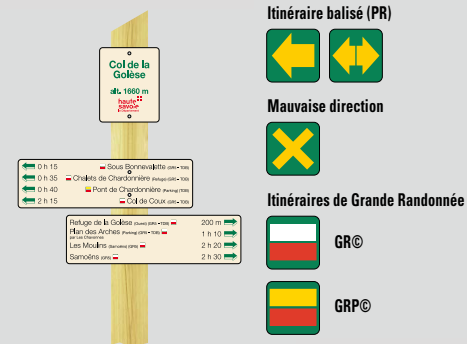
Nous vous souhaitons de belles balades dans les Montagnes du Giffre...

Laissez-vous guider

Une sélection d'itinéraires vous est proposée dans ce document. Ils sont tous accessibles à pied. Les durées aller/retour sont indiquées pour les piétons ; elles sont calculées sur le mode de la promenade familiale (plat : 3 km/h, descente : 4 km/h ou 500 m de dénivelé/h, montée : 2 km/h ou 300 m de dénivelé/h).

Des informations utiles... et précises

- Les points de départ de randonnées sont disposés sur les aires de stationnement aménagées dans les villages ou en altitude (cols, hameaux, ou gare d'arrivée de remontées mécaniques). Ils sont facilement repérables sur les cartes.
- À chaque carrefour d'itinéraires balisés, vous trouverez un poteau comportant :
 - une information de localisation avec le nom de ce carrefour et son altitude. Ces noms figurent sur le topo-guide ; vous saurez donc toujours où vous êtes.
 - une information directionnelle qui indique les principales directions ; vous saurez donc toujours où vous allez.
- Sur ces panneaux, vous trouverez les temps de marche. Vous pourrez ainsi évaluer vos temps de parcours.
- Les informations portées sur les cartes vous aideront à choisir votre itinéraire : cheminer sur une route ou un chemin large, sur un sentier, plus étroit, plus varié, mais parfois plus difficile.
- Les altitudes des différents lieux vous aideront à évaluer les difficultés de l'itinéraire choisi.
- La légende vous apportera les informations nécessaires pour la lecture des cartes et la description de la signalétique et du balisage que vous retrouvez sur le terrain.

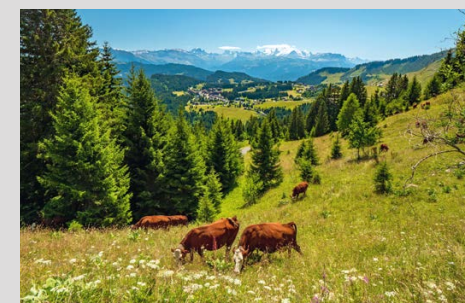


Sorties accompagnées : mille et une chose à découvrir...

Pour mieux comprendre la vie du territoire, son histoire, sa faune et sa flore, partez avec un accompagnateur en montagne. Il vous fera partager sa passion pour la vallée du Giffre. Informations dans les Offices de Tourisme : coordonnées au dos de couverture du document.

Desserte par remontées mécaniques

Certaines remontées mécaniques en station fonctionnent l'été pour permettre de faire une randonnée montagne en limitant le dénivelé positif et de flâner dans les alpages avec un beau panorama à contempler. Elles offrent sur certains secteurs également un accès aisé au sommet des stations pour dévaler les pistes et itinéraires VTT. Les horaires d'ouverture et tarifs d'accès sont disponibles dans les Offices de Tourisme.



LES MONTAGNES DU GIFFRE



LÉGENDE DES CARTES (PAGES 6 À 47)

Informations géographiques

- route départementale principale
- route départementale
- zone urbanisée
- traversée de route à grande circulation
- autre route goudronnée
- chemin, piste forestière
- sentier
- remontée mécanique / ouverte l'été

Signalétique et balisage

- MIEUSSY**
640 m
- LE CROT**
818 m
- LAC DE ROY**
1661 m
- Verdevant**
650 m

- Point de départ principal de promenade
- Point de départ secondaire de promenade
- Grande direction
- Carrefour du réseau

- Office de Tourisme
- Eglise/Chapelle
- Parking
- Navette
- Itinéraire décrit
- Autres itinéraires
- Itinéraires de GR®
- Itinéraire Au fil du Giffre
- Camping
- Aire de camping-car
- Refuge
- Abri
- Sommet important
- Curiosité patrimoniale
- Curiosité naturelle
- Point de vue
- Table d'orientation
- Croix/Oratoire
- Sentier découverte
- Base de loisirs
- Site de baignade
- Site d'escalade
- Via ferrata
- Aire de décollage/atterrissage parapente
- Centre équestre
- Musée

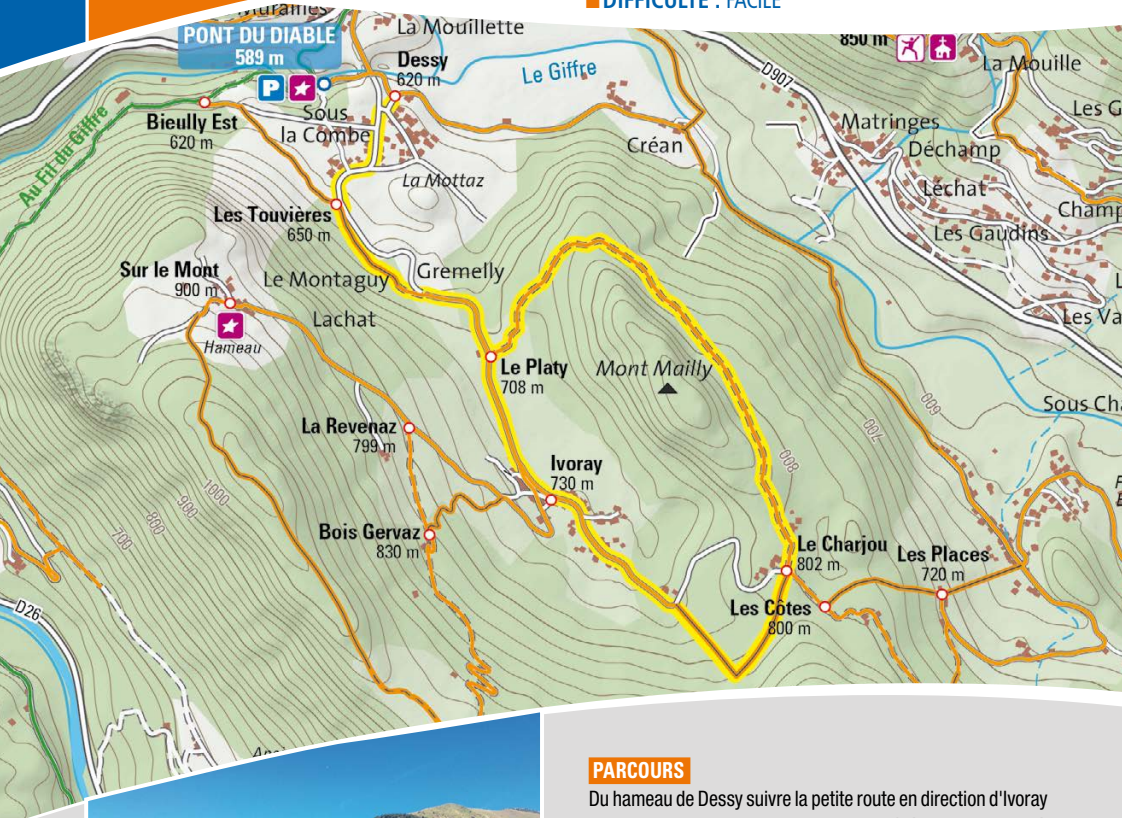
N°	ITINÉRAIRE	DÉPART	A/R OU BOUCLE	DURÉE	DÉNV	DIFFICULTÉ	PAGE
1	Tour du Mont Mailly	Mieussy / Dessy	Boucle	1h30	+200 m	Facile	6
2	Chapelle Saint Grat	Mieussy	A/R	1h20	+173 m	Facile	7
3	Boucle du coteau sud	Mieussy	Boucle	3h	+346 m	Facile	8
4	Circuit de sur le Coux	Mieussy	Boucle	3h	+414 m	Facile	10
5	Alpage de la Charmette	Mieussy / Sommand	A/R	2h	+342 m	Facile	12
6	Chalet Blanc	Mieussy / Sommand	Boucle	2h	+260 m	Assez facile	13
7	Boucle du parapente	Mieussy / Sommand	Boucle	2h	+231 m	Facile	14
8	Chemin du Calvaire	Châtillon sur Cluses / Balmotte	A/R	1h	+74 m	Très facile	16
9	Chapelle Saint Innocent	Châtillon sur Cluses / L'Arroz	A/R	1h30	+235 m	Très facile	17
10	Chemin des Guers	Châtillon sur Cluses	A/R	1h15	+104 m	Très facile	18
11	Circuit des lacs et des villages	Taninges	Boucle	2h30	+272 m	Facile	20
12	Circuit des rives du Foron et du bourg ancien	Taninges	Boucle	30 mn	+32 m	Très facile	21
13	Lac de Roy	Taninges / Praz de Lys	A/R	50 mn	+105 m	Facile	22
14	L'alpage des Munes	Taninges / Praz de Lys	A/R	1h	+209 m	Facile	23
15	Combe de Gron par le petit Planey	Taninges / Praz de Lys	Boucle	1h	+107 m	Assez facile	24
16	Plateau de Loëx	Taninges et Verchaix / Les Rossignols	Boucle	1h	+209 m	Facile	25
17	Circuit des Grands Bois	La Rivière-Enverse	Boucle	1h40	+130 m	Très Facile	26
18	Les Miaux / Le Châtelard	Morillon / Lac Bleu	Boucle	2h	+100 m	Facile	27
19	La Croix des 7 frères	Morillon / Les Esserts	Descente	1h30	- 614 m	Facile	28
20	Sentier de Lornaz	Verchaix	Boucle	1h30	+117 m	Très Facile	29
21	Le lac de joux plane et la Bourgeoise	Samoëns et Verchaix / Joux Plane	Boucle	1h15	+79 m	Facile	31
22	Alpage des Rutines	Samoëns / La Rosière	Boucle	1h15	+206 m	Facile	32
23	Le Bérrouze - Mathonex - Vigny	Samoëns	Boucle	2h30	+300 m	Facile	33
24	De Samoëns à Verchaix	Samoëns et Verchaix		3 circuits : 1h30 - 1h30 - 3h30			34
25	Le lac des Gouilles Rouges	Samoëns / Samoëns 1600	Boucle	1h15	+174 m	Très facile	36
26	Chantemerle et la forêt des Suets	Samoëns		2 circuits : 2h10 - 3h20			38
27	Autour du Giffre des Lacs aux Dames de Samoëns au Lac Bleu de Morillon	Samoëns et Morillon		3 circuits : 30 mn - 40 mn - 2h10			40
28	Le hameau du Mont	Sixt-Fer-à-Cheval / Les Tines	A/R	2h	+200 m	Très facile	42
29	Gorges des Tines	Sixt-Fer-à-Cheval / Les Tines	Boucle	45 mn	+90 m	Assez facile	43
30	Circuit du Bout du Monde	Sixt-Fer-à-Cheval / Cirque du Fer-à-Cheval	Boucle	2h	+200 m	Facile	44
31	Le Frenalay	Sixt-Fer-à-Cheval / Cirque du Fer-à-Cheval	Boucle	45 mn	+45 m	Très facile	46
32	Cascade du Rouget	Sixt-Fer-à-Cheval / Nant Sec	A/R	1h30	+180 m	Facile	47

TOUR DU MONT MAILLY

MIEUSSY - DESSY

■ DURÉE : 1 H 30
■ DIFFICULTÉ : FACILE

■ DÉNIVELÉ : + 200 M



SITUATION / DÉPART

Dessy - Depuis le centre du village de Mieussy, à hauteur du viaduc, prendre la route en direction d'Ivoray. Le village de Dessy se situe sur l'autre rive du Giffre.

PARCOURS

Du hameau de Dessy suivre la petite route en direction d'Ivoray puis un sentier longe la route, sur le côté droit. Prendre à gauche le chemin forestier du Mont Mailly. Après 3km environ, le chemin débouche sur le hameau de Charjou. Poursuivre par un chemin en forêt où l'on découvre d'anciens bassins avant de redescendre sur le joli village d'Ivoray, d'où la vue sur les crêtes depuis la Pointe Perret jusqu'au Pic de Marcelly est remarquable. Le retour se fait par la route d'Ivoray très peu fréquentée, en direction de Dessy, puis par le même sentier qu'au début de la balade.

À DÉCOUVRIR

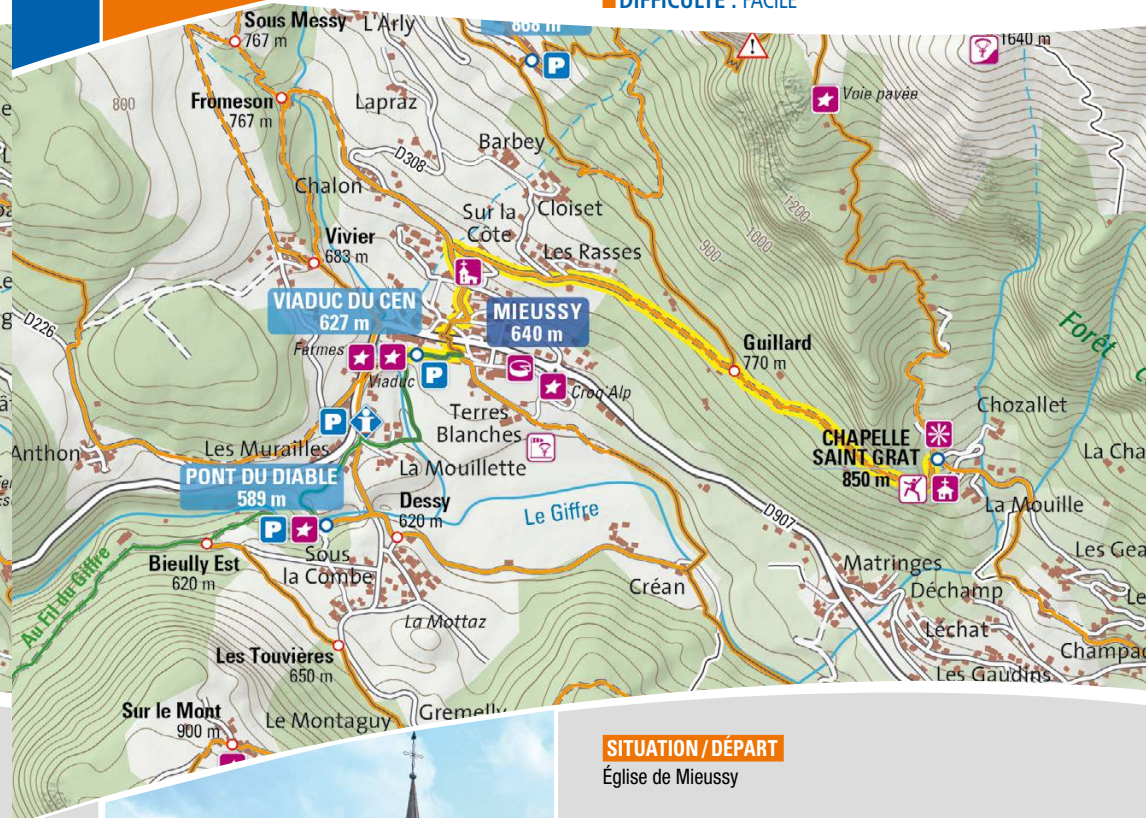
Une boucle forestière en rive gauche du Giffre. On y découvre de beaux points de vue sur le versant sud de Mieussy et sur le décollage de Pertuiset, berceau du parapente. Les villages de Dessy et Ivoray présentent de très belles fermes savoyardes. Le marais d'Ivoray est un espace naturel remarquable. Une petite variante est possible par le Pont du Diable pour le retour, au bord du Giffre.

CHAPELLE SAINT GRAT

MIEUSSY

■ DURÉE : 1 H 20
■ DIFFICULTÉ : FACILE

■ DÉNIVELÉ : + 173 M



SITUATION / DÉPART

Église de Mieussy

PARCOURS

Suivre la route montant à droite derrière l'Église de Mieussy, passer le hameau des Rasses et poursuivre sur le chemin forestier de Guillard en direction de la Chapelle Saint Grat. Le chemin, en montée assez régulière, est sans difficulté. Devant la chapelle, un banc fait face à une jolie vue sur les Alpes. Le retour se fait par le même itinéraire. Les plus courageux pourront poursuivre jusqu'aux alpages de Roche-Pallud / Sommand par une voie pavée très raide datant du Moyen-Âge.

À DÉCOUVRIR

- L'itinéraire présente de beaux points de vue sur Mieussy, l'entrée de la Vallée du Giffre et le Mont Orchez.
- L'Église de Mieussy, au départ de l'itinéraire, se distingue par son clocher à bulbe et dévoile un portail de style gothique classé au titre des monuments historiques.
- La chapelle Saint Grat (1697), dédiée à la Sainte Famille et à Saint Grat, protecteur des cultures.

BOUCLE DU COTEAU SUD

MIEUSSY

DURÉE : 3 H
DIFFICULTÉ : FACILE
DÉNIVELÉ : + 346 M



SITUATION / DEPART

Salle des fêtes de Mieuussy

PARCOURS

Depuis le parking, emprunter le viaduc puis prendre à droite la RD sur une centaine de mètres avant de rejoindre le chemin devant la Brasserie K&G. L'itinéraire rejoint les hameaux de Vivier et Messy. Au cœur de Messy, on emprunte un sentier qui permet de rejoindre la petite route communale d'Anglay en traversant la RD, hameau niché au pied de l'immense falaise du Bartou. La petite route laisse place ensuite à une route forestière menant au Châble et au Jourdy. Poursuivre à droite par la petite route goudronnée et dans l'épingle, suivre le chemin direction Messy, en passant par le Moulin. Traverser le village de Messy et reprendre le chemin vers Vivier. "Sous Messy", prendre à gauche direction Fromeson et devant la ferme isolée, suivre à droite la petite sente en sous-bois jusqu'à Vivier. Rejoindre ensuite le viaduc de Mieuussy.

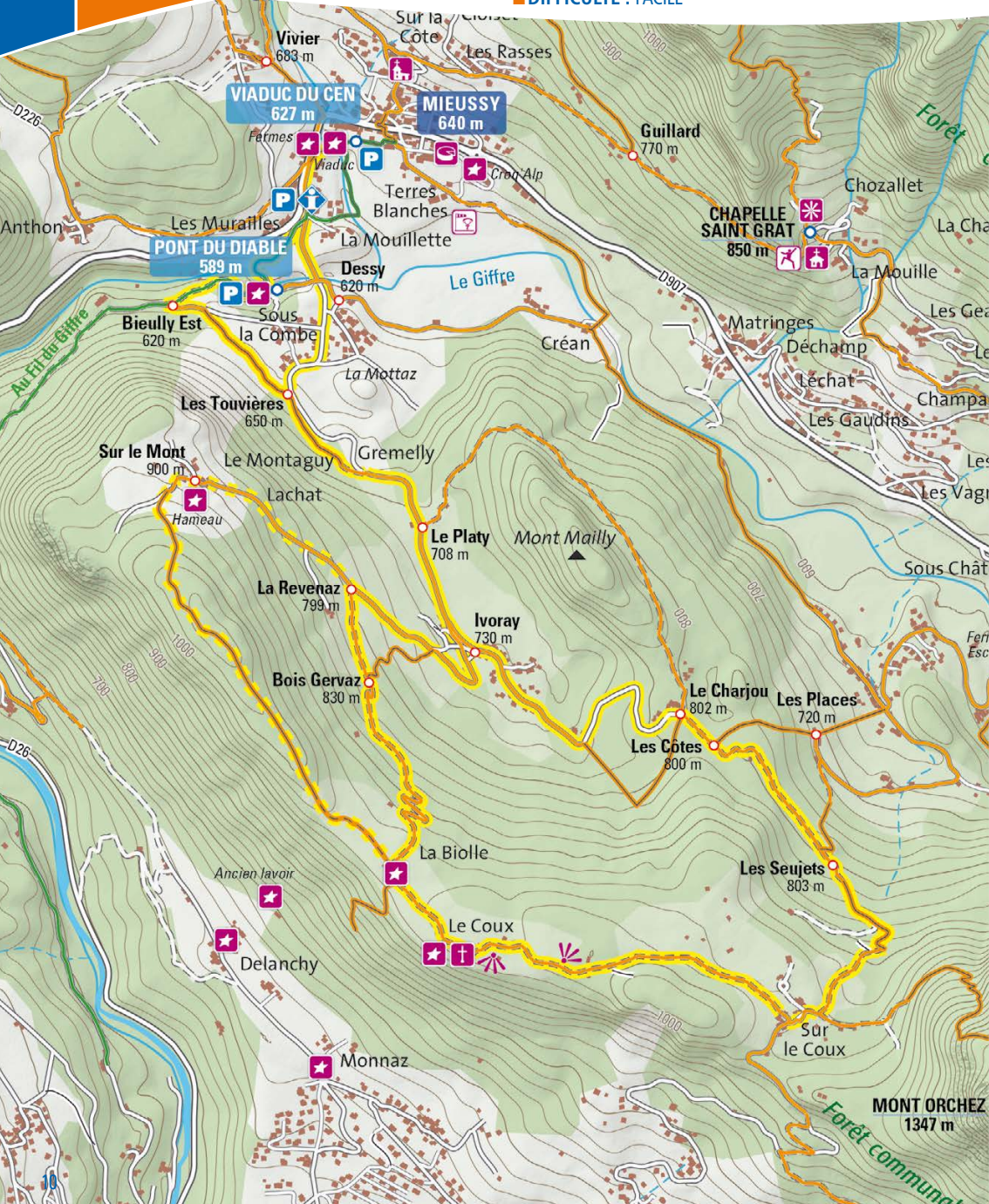
A DÉCOUVRIR

L'itinéraire présente une variété de paysages, entre sous-bois, pâtures et villages ainsi que des points de vue sur la vallée du Giffre et le Mont Blanc. Des trésors d'architecture savoyarde émaillent la randonnée (fermes, mazots, bassins...).

■ DURÉE : 3 H

■ DÉNIVELÉ : + 414 M

■ DIFFICULTÉ : FACILE

**SITUATION / DEPART**

Salle des fêtes de Mieuussy

PARCOURS

Au départ de la salle des fêtes de Mieuussy on emprunte le passage du Pont du Diable, pour se diriger vers Bieully, Ivoray, Les Sujets, Sur le Coux. Arrivé à La Biolle, prendre la direction Bois Gervaz où l'on passe près de l'atelier de poterie et prendre enfin la direction d'Ivoray puis Dessy. Vous aurez la chance de contempler une vue très dégagée sur le coteau de Mieuussy et le massif du Marcellly.

Depuis la Biolle une variante existe avec la possibilité de passer par le Mont. C'est un passage à travers champ avec un portillon en barbelés.

À DÉCOUVRIR

Vue panoramique sur le coteau de Mieuussy, le Marcellly et la chaîne du Bargy.

5 ALPAGE DE LA CHARMETTE

MIEUSSY - SOMMAND

■ DURÉE : 2 H
■ DIFFICULTÉ : FACILE
■ DÉNIVELÉ : +342 M



SITUATION / DÉPART

Alpage de Véragé, à 4 km de Sommand (commune de Mieussy)

PARCOURS

Rejoindre l'alpage de Véragé depuis la RD entre Mieussy et Sommand, au lieu-dit Boisriant. Parking à la fin de la route goudronnée. Emprunter la piste forestière en direction de la Charmette. On arrive au cœur d'un alpage verdoyant, au pied du col de Cordon et de Haute-Pointe. Rejoindre l'alpage de la Charmette d'en Haut, pour découvrir une ferme en activité. Possibilité de faire un crochet par le col de Cordon afin de découvrir une très belle vue sur le plateau de Sommand. Le retour se fait par le même chemin.

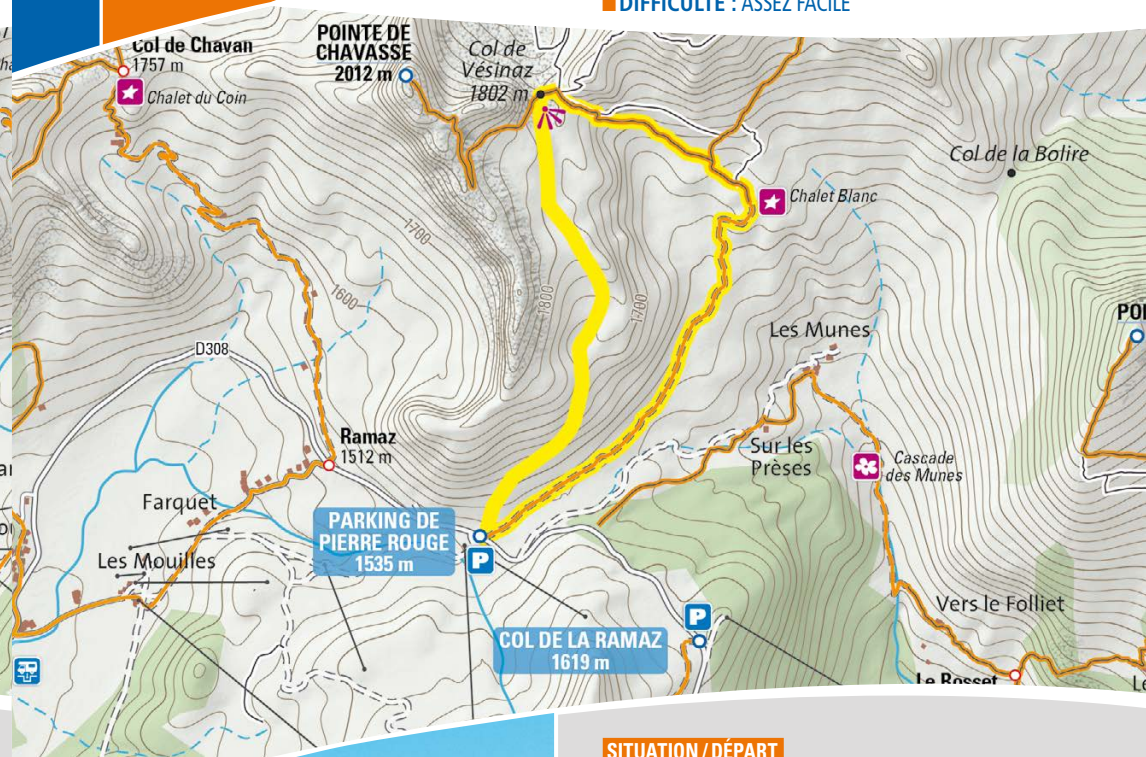
À DÉCOUVRIR

L'alpage de la Charmette est un véritable écrin de nature. Vaches et moutons occupent l'espace et avec un peu de chance, les chamois feront leur apparition.

6 CHALET BLANC

MIEUSSY - SOMMAND

■ DURÉE : 2 H
■ DIFFICULTÉ : ASSEZ FACILE
■ DÉNIVELÉ : + 260 M



SITUATION / DÉPART

Parking du télésiège de Pierre Rouge à Sommand avant le col de la Ramaz (commune de Mieussy)

PARCOURS

Emprunter le chemin qui passe à proximité du col géographique de la Ramaz. Le sentier s'élève en direction de la majestueuse Pointe de Chalune, l'un des points culminants du territoire. On laissera le Chalet Blanc sur la droite. Partir ensuite sur la gauche en direction du col de Vésinaz puis emprunter le sentier à gauche qui permet de revenir au point de départ par une belle prairie au pied de la pointe de Chavasse. Possibilité de pousser jusqu'à la pointe de Chavasse par un sentier aérien assez difficile.

À DÉCOUVRIR

Les marmottes joueuses du Chalet Blanc, cadre magique face à la chaîne du Mont-Blanc. Vue panoramique sur Alpes françaises, suisses et italiennes. Les chiens sont interdits.

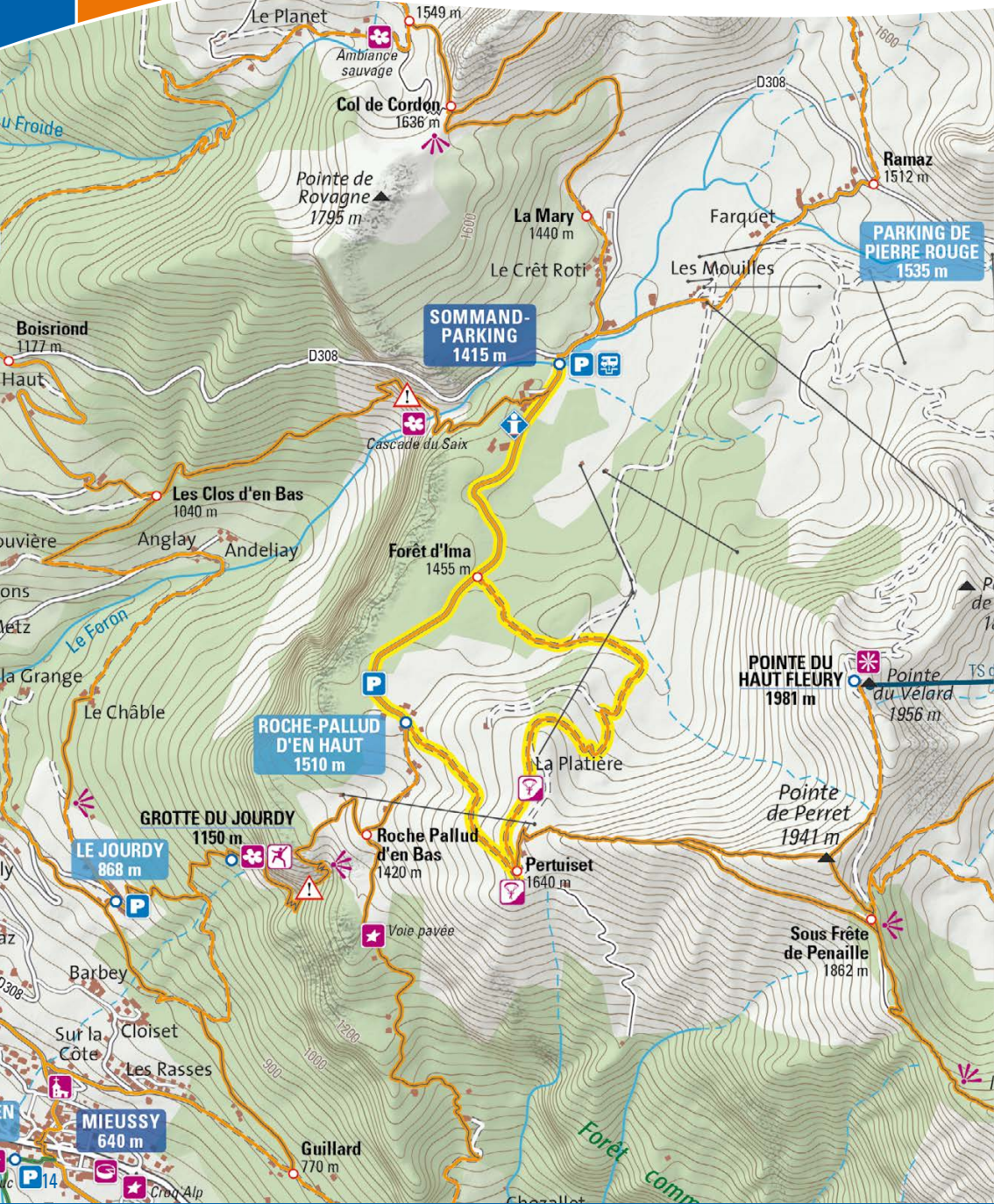
7 BOUCLE DES PARAPENTES

MIEUSSY - SOMMAND

■ DURÉE : 2 H

■ DÉNIVELÉ : + 231 M

■ DIFFICULTÉ : FACILE



SITUATION / DEPART

Parking des Résidences de Sommand (commune de Mieussy)

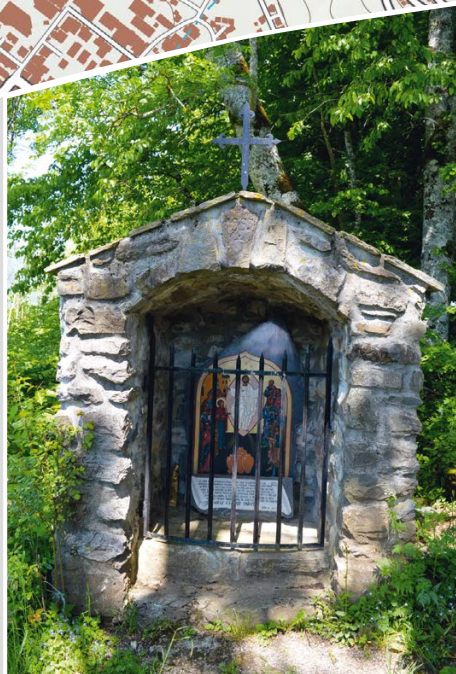
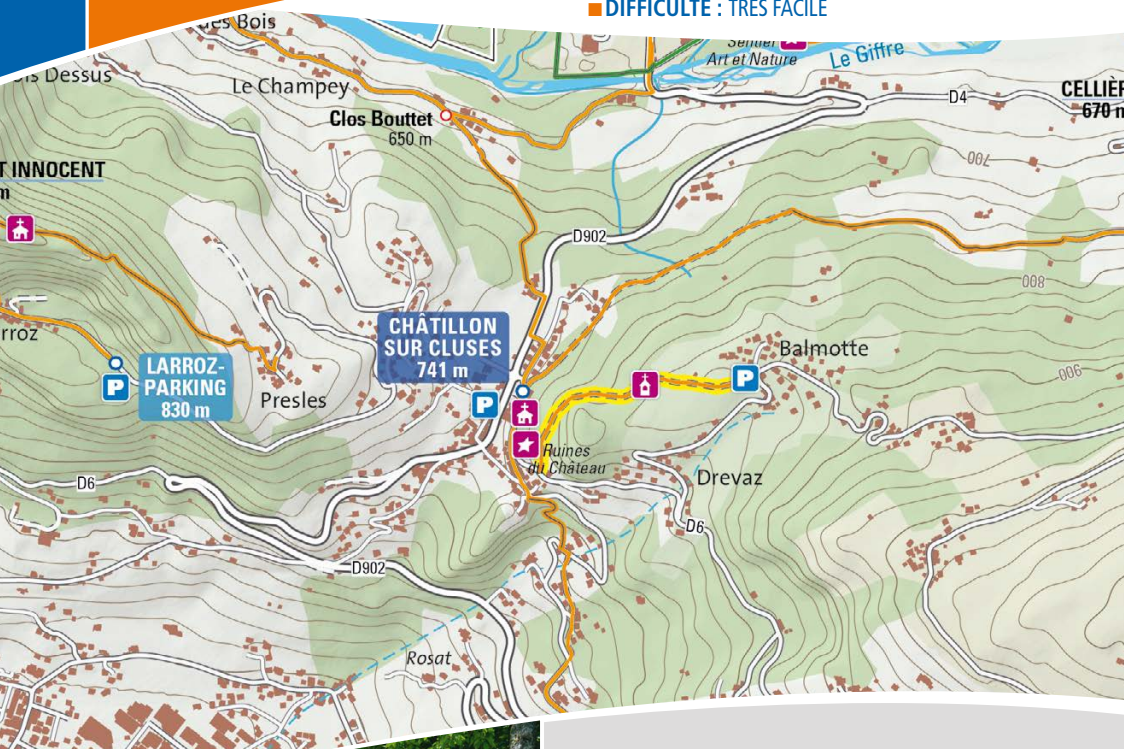
PARCOURS

Suivre la route communale de Roche-Pallud au coeur de la forêt d'Ima peuplée de pins, sapins et épicéas et emprunter à gauche la piste forestière vers Pertuiset. L'itinéraire passe au pied des décollages de parapentes. Après avoir profité d'une très belle vue sur le Mont-Blanc et le Pic de Marcellly devant les chalets de Pertuiset, descendre vers Roche-Pallud. A Roche-Pallud, à quelques pas de la route, rejoindre la croix située sur un promontoire. De là s'ouvre une vue grandiose sur le massif des Bornes, la chaîne des Aravis, le Bargy, Cenise, le Môle... Découverte également de la tourbière de Sommand au pied des Résidences avant de quitter le plateau.

À DÉCOUVRIR

Vous aurez certainement l'occasion de voir décoller des parapentes depuis Pertuiset, site historique de cette discipline sportive née en 1978.

■ DURÉE : 1 H ■ DÉNIVELÉ : + 74 M
 ■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DEPART

Parking situé au lieu-dit Balmotte à Châtillon sur Cluses

PARCOURS

Depuis le parking situé au lieu-dit Balmotte à Châtillon sur Cluses, emprunter le chemin du Calvaire au départ du bassin en pierre. Une fois les premières habitations dépassées on accède à un sentier assez large à côté d'un champ. La vue sur la vallée de l'Arve est très jolie. On continue sur le chemin de croix avec les calvaires. À la fin du chemin, lorsque l'on arrive au-dessus de la route qui monte à Saint Sigismond on peut admirer l'église de Châtillon sur Cluses et les ruines du château à sa droite.

À DÉCOUVRIR

Un chemin de croix construit en 1846 et rénové en 1993. Une vue sur l'église de Châtillon sur Cluses et sur les ruines du Château édifié au 12ème siècle et remanié à plusieurs reprises. Entre les 13ème et 16ème siècles, il fut le siège d'une châtellenie regroupant treize paroisses, puis centre du bailliage de Faucigny.

■ DURÉE : 1 H 30 ■ DÉNIVELÉ : + 235 M
 ■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DEPART

Parking du hameau de L'Arroz

PARCOURS

Depuis le parking de L'Arroz, traverser le hameau. Le chemin passe le long des habitations avant de rentrer en forêt. La montée, assez pentue, se fait tout le long dans les bois et est bien ombragée. On peut voir au cours de l'ascension de nombreux gros blocs de pierre, d'éboulements plus ou moins anciens en provenance de la pointe d'Orchez. Après 35 minutes environ on atteint le panneau directionnel qui divise le sentier en 2, prendre à droite pour rejoindre la Chapelle Saint Innocent au pied d'un grand rocher. L'édifice peut se visiter (merci de respecter les lieux). La vue sur la vallée de l'Arve encadrée d'arbres est splendide.

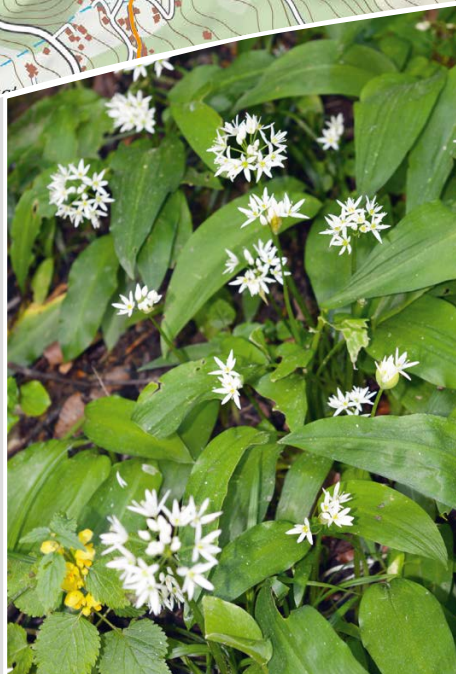
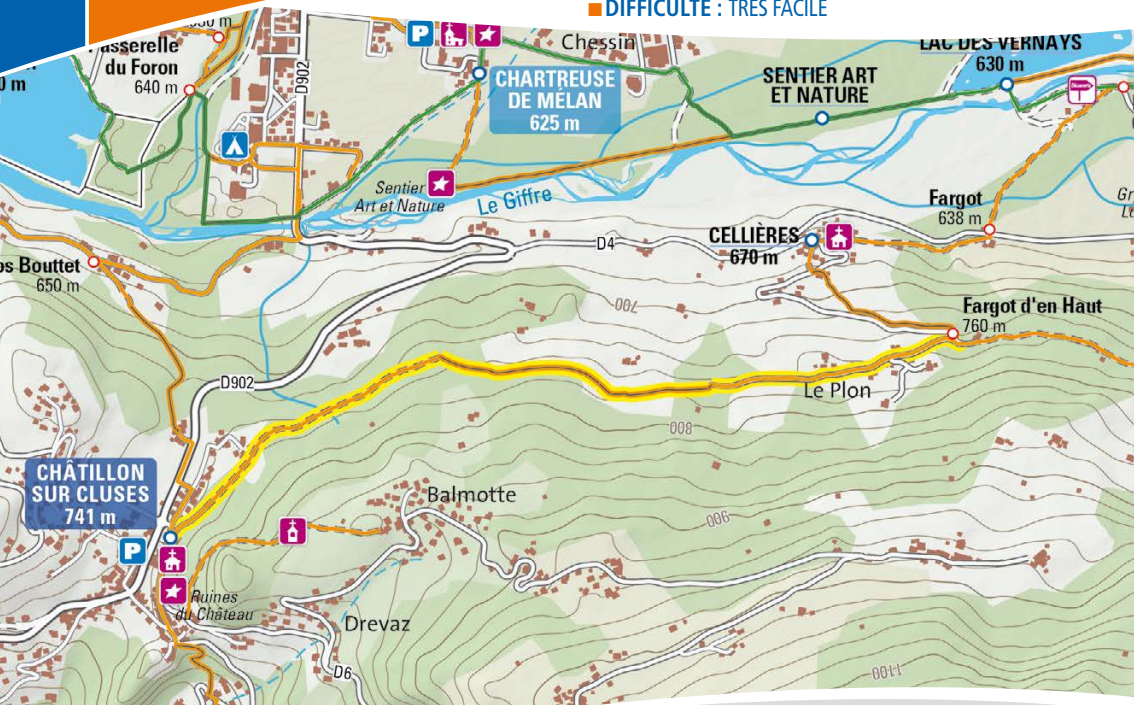
À DÉCOUVRIR

Le magnifique Hameau de l'Arroz.
 La Chapelle Saint Innocent, ancien lieu de pèlerinage.

10 CHEMIN DES GUERS

↔ CHÂTILLON SUR CLUSES

■ DURÉE : 1 H 15 ■ DÉNIVELÉ : + 104 M
■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DÉPART

Parking de la Salle Béatrix

PARCOURS

Depuis le parking de la Salle Béatrix, traverser la route de Taninges en direction de la boulangerie, puis suivre le chemin qui s'offre à vous sur la gauche. Après un passage agréable dans un bois de feuillus on accède à une belle clairière qui offre un beau panorama sur le Pic du Marcellly, Taninges et notamment le Lac de Flérier. En continuant sur le chemin on profite de cette alternance entre clairières et zones de forêt. Plus loin, le sentier passe sous un chêne braque qui marque la limite entre la commune de Châtillon sur Cluses et de La Rivière-Enverse. On redescend ensuite jusqu'au lieu-dit Le Plon. Le retour se fait par le même itinéraire et vous offrira, ce faisant, un nouveau regard sur la vallée.

À DÉCOUVRIR

Panorama en balcon sur le coteau sud de la vallée du Haut Giffre.



■ DURÉE : 2 H 30

■ DÉNIVELLÉ : +272 M

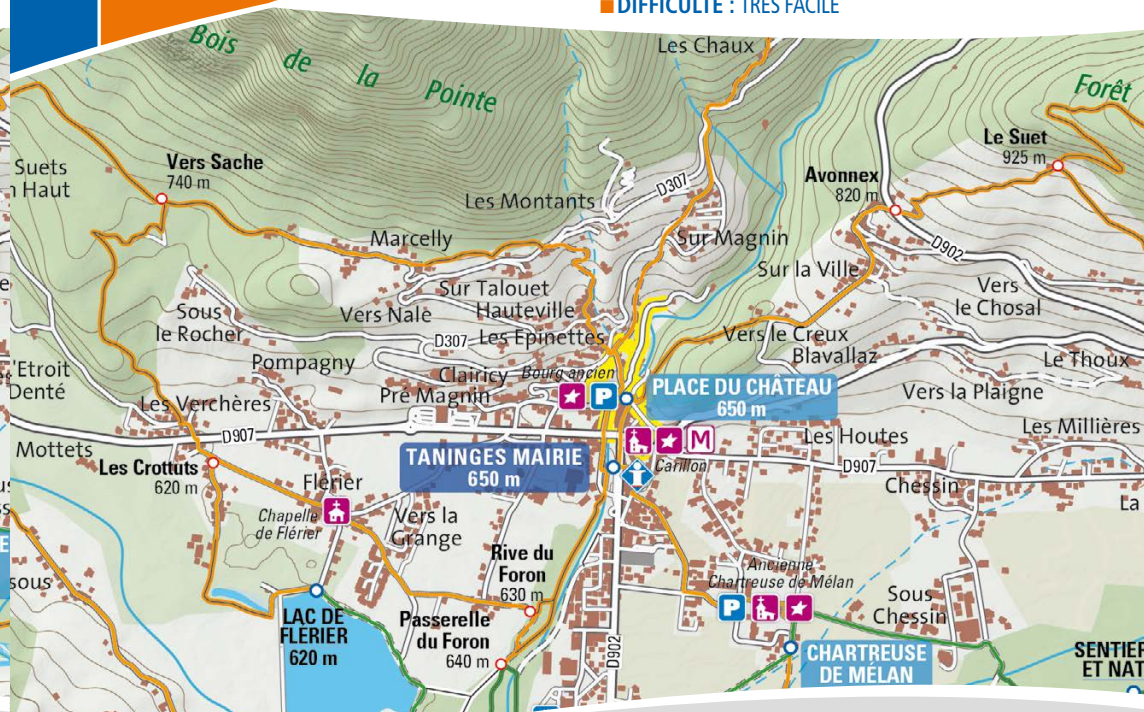
■ DIFFICULTÉ : FACILE



■ DURÉE : 30 MINUTES

■ DÉNIVELLÉ : + 32 M

■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE

**SITUATION / DEPART**

Parking de la Place du Château à Taninges

PARCOURS

Au départ du vieux bourg de Taninges, longer le Foron et s'engager sur le sentier qui longe la rive droite du Foron, en direction de Flérier. L'itinéraire rejoint la Voie Verte "Au Fil du Giffre" à l'approche du Lac de Flérier. Dans le secteur du bassin de la pisciculture du Faucigny, on peut observer la présence active de castors (ébauches de barrages, abattage d'arbres). Le circuit passe par Flérier, puis le hameau "Les Crottuts" avant de traverser la D907, au niveau de "Chez les Montants" / "les Verchères". Suivre un sentier montant entre pré et forêt puis prendre à droite le chemin passant par les jolis villages en balcon de "Sur Marcelly", "Marcelly" et "sous Marcelly". On regagne Taninges avec d'impressionnants points de vue surplombant le village, par Hauteville et la Montée du Sapeur.

À DÉCOUVRIR

Le village de Flérier était un ancien centre historique de Taninges, sa chapelle, son four à pain et son lavoir.

**SITUATION / DEPART**

Parking de l'Office de Tourisme

PARCOURS

Au départ de l'Office de Tourisme, passer sur le parvis de l'église, puis traverser le Foron sur le pont et longer le torrent par le Quai du Bras de Fer en remontant jusqu'à la Rue de l'Usine. Poursuivre sur le Chemin des Gorges du Foron jusqu'à la maison isolée (passerelle privée). La vue sur le torrent y est magnifique. Faire demi-tour et revenir au niveau du 117 Rue de l'Usine et emprunter le sentier qui remonte le cours d'eau jusqu'à retrouver la rue de Croyère. Tourner à gauche puis au petit croisement, passer entre les deux murs en pierre, on arrive alors dans le parc de l'ancien château... Redescendre jusqu'à la place du château et traverser le vieux pont. Devant la fontaine, emprunter à gauche la rue Saint Anne, puis la rue des Traboules, redescendre par la montée du Char et rejoindre la rue des Arcades, pour revenir sur le parking de l'Office de Tourisme.

À DÉCOUVRIR

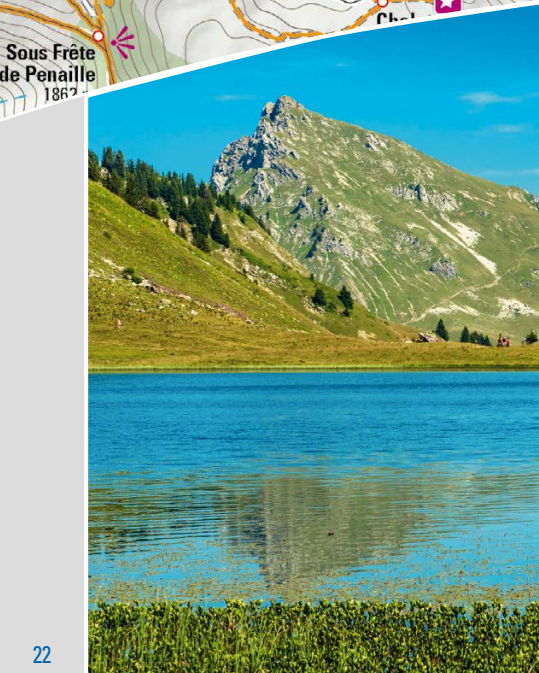
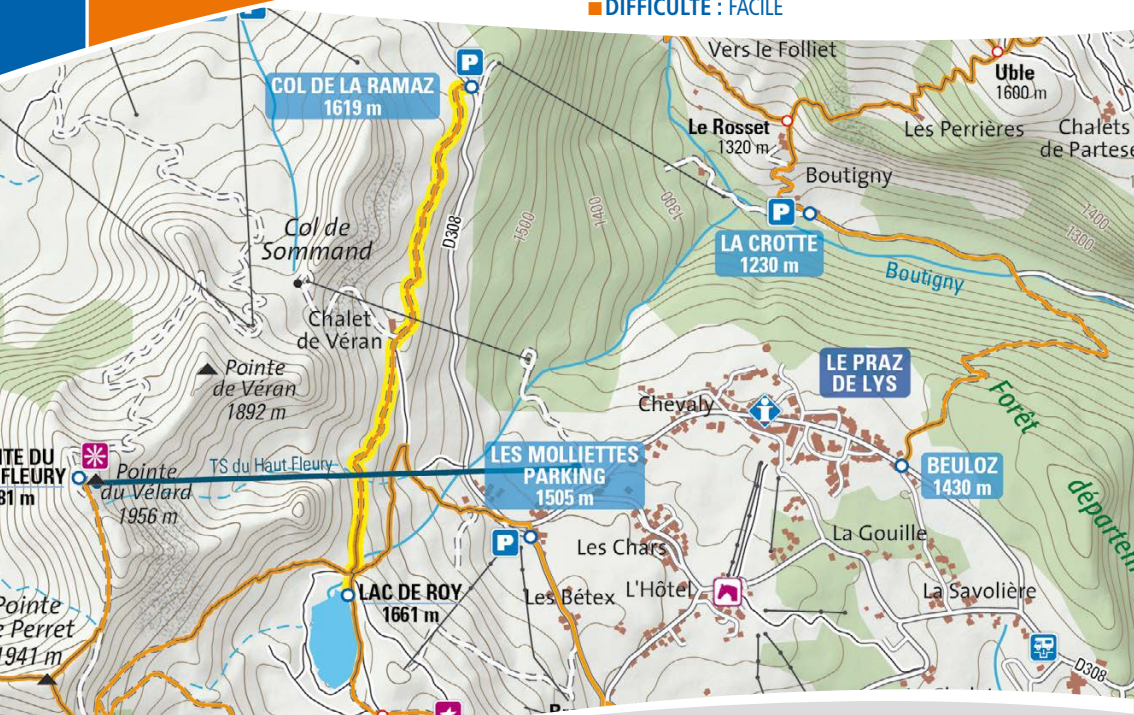
Le Bourg Ancien de Taninges, le Foron et le parc de l'ancien château avec très belle vue sur le village, les maisons Renaissance.



13 LAC DE ROY

TANINGES - PRAZ DE LYS

■ DURÉE : 50 MINUTES ■ DÉNIVELÉ : +105 M
■ DIFFICULTÉ : FACILE



SITUATION / DEPART

Parking du Col de la Ramaz au Praz de Lys (commune de Taninges)

PARCOURS

Balade familiale par excellence ! Du col de la Ramaz, suivre le large chemin caillouteux et de faible dénivelé en direction du Lac de Roy. En période estivale, présence de troupeaux sur l'alpage de Véran, penser à refermer les parcs. Il est possible de faire un simple tour du lac ou de prolonger la balade en rejoignant la crête, pour une vue plongeante sur la vallée du Giffre, le Môle et les Aravis (panorama à 360 degrés depuis la Pointe du Haut-Fleury).

À DÉCOUVRIR

Le magnifique Lac glaciaire de Roy, véritable joyau de notre station. Panorama sur les Grandes Alpes. L'accès au lac par ce chemin en balcon face au Mont Blanc est somptueux. Les marmottes sont fidèles au rendez-vous sur l'alpage, prévoyez le temps d'observer !

14 L'ALPAGE DES MUNES

TANINGES - PRAZ DE LYS

■ DURÉE : 1 H ■ DÉNIVELÉ : + 209 M
■ DIFFICULTÉ : FACILE



SITUATION / DEPART

Parking de La Crotte (au bout de la petite route qui quitte l'épingle sur la D328, quelques mètres après le départ de la route du col de l'Encrenaz, dans le sens de la montée – lieu-dit Les Côtes, entre Fry et Le Praz de Lys)

PARCOURS

Du parking, emprunter le sentier sur la droite qui monte rapidement vers les chalets de Rosset. Prendre ensuite à gauche, le sentier à flanc d'alpage, au pied de la verte Pointe d'Uble. Le sentier rejoint le torrent et passe à proximité de la Cascade des Munes. Quelques centaines de mètres plus haut, on rejoint l'alpage des Munes et ses chalets traditionnels. Des troupeaux de vaches y séjournent tout l'été. Le retour se fait par le même itinéraire.

À DÉCOUVRIR

Un vallon sauvage et silencieux, loin de toute agitation humaine ! Le paradis des observateurs de la faune et de la flore... Les plus patients observeront peut-être des Mouflons sur la Pointe d'Uble. De l'alpage des Munes, la vue sur le plateau de Praz de Lys, les montagnes environnantes et le Mont Blanc est saisissante.

15 COMBE DE GRON PAR LE PETIT PLANEY

TANINGES - PRAZ DE LYS

■ DURÉE : 1 H ■ DÉNIVELLÉ : +107 M
■ DIFFICULTÉ : ASSEZ FACILE



SITUATION / DEPART

Parking de l'Hôtel au bord de la RD 308 au Praz de Lys

PARCOURS

Depuis le parking, emprunter la petite route communale de Brésy. A hauteur du Lys Blanc et du Chalet des Bons Fromages, la petite route laisse place à un chemin montant vers le plateau de Gron, magnifique combe sauvage au pied du pic du Marcellé. On quitte la station en pleine effervescence pour accéder aux grands espaces naturels et sauvages. Au niveau du Petit Planey, un petit crochet à droite par le point de vue de Planey dominant les Montagnes du Giffre, vaut le détour. Pour le retour suivre la petite route peu fréquentée de Planey ou la variante par le Pontet avec un retour par la fin de la Voie Pavée.

À DÉCOUVRIR

L'alpage de Gron surplombe le plateau du Praz de Lys, avec une vue somptueuse sur le Mont Blanc et les montagnes du Chablais.

16 PLATEAU DE LOËX

TANINGES ET VERCHAIX

■ DURÉE : 1 H ■ DÉNIVELLÉ : +209 M
■ DIFFICULTÉ : FACILE



SITUATION / DEPART

Depuis le village de Taninges. Suivre la direction des Gets (D307) sur 3 km puis au lieu-dit Vers le Mont, prendre à droite vers la montagne de Loëx. À l'embranchement de Mouille Rosse, s'engager à droite et stationner au départ de la piste des Têtes sur le parking des Rossignols.

PARCOURS

Suivre vers la droite une large piste forestière qui conduit au-dessus du hameau des Têtes (1470 m), ancien village d'alpage, comme en témoignent les pâturages encore entretenus. 500 m plus loin, suivre la piste forestière assez raide qui démarre à gauche jusqu'au chalet de Veruy (1580 m) : belle vue sur le col de Joux Plane, la pointe de Chamossière et La Bourgeoise. Après le chalet, emprunter la piste à gauche qui se transforme en petit sentier sur la fin du parcours, et mène tranquillement jusqu'à la Chapelle de Jacquicourt. Après la Chapelle, l'itinéraire redescend en forêt et rejoint enfin une route étroite jusqu'au point de départ.

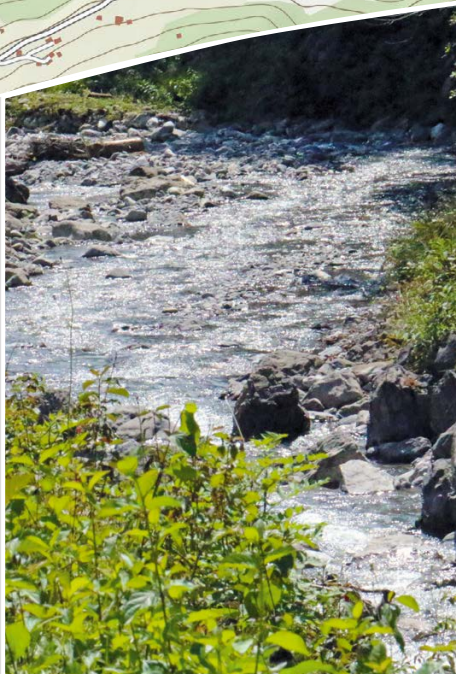
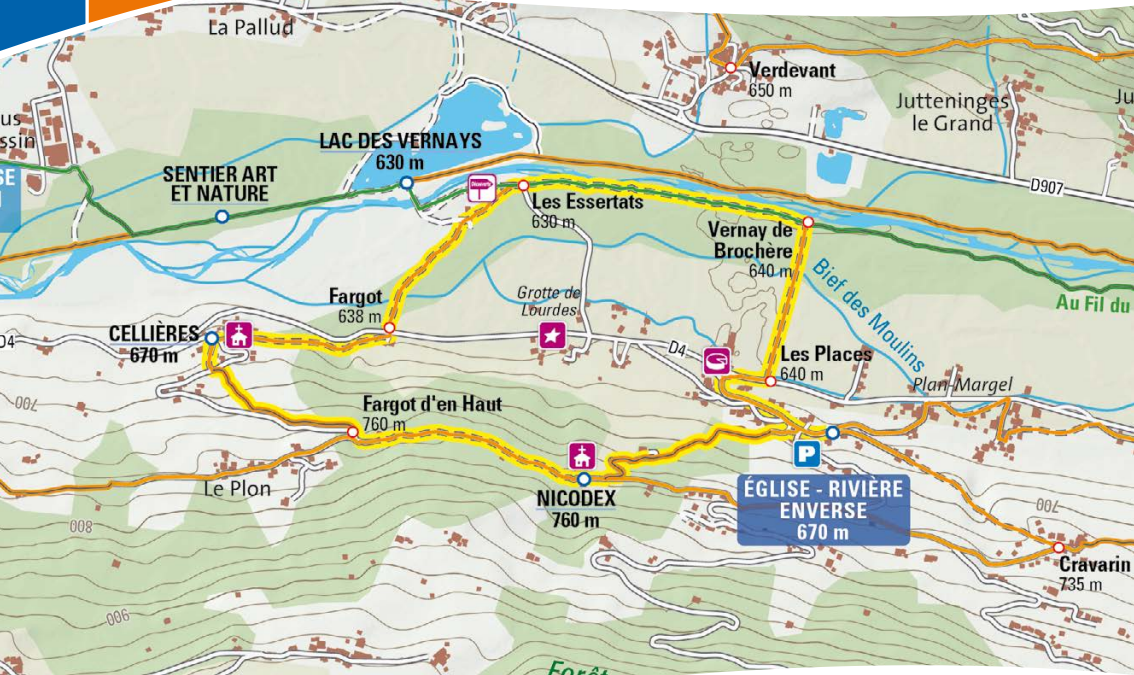
À DÉCOUVRIR

Le Plateau de Loëx est un espace protégé Natura 2000. Côté faune et flore, la zone abrite des espèces remarquables.

17 CIRCUIT DES GRANDS BOIS

LA RIVIÈRE-ENVERSE

■ DURÉE : 1 H 40 ■ DÉNIVELÉ : + 130 M
■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DEPART

Le Chef-lieu de La Rivière-Enverse (près de l'école)

PARCOURS

Du coin de l'école, suivre la direction de Nicodex. Le chemin s'élève jusqu'à la chapelle éponyme. Suivre ensuite la direction Fargot d'en Haut, où on obliquera à droite pour arriver à Cellières. À la balise, tourner à droite (direction Fargot), passer devant la chapelle récemment restaurée, puis continuer et traverser la RD4 à Fargot. Suivre le chemin direction La Rivière par bord du Giffre, longer la gravière et poursuivre par le sentier qui longe le Giffre. Au croisement de Vernay de Brochère, emprunter à droite le large chemin carrossable qui vous ramène vers l'église en passant par Les Places.

À DÉCOUVRIR

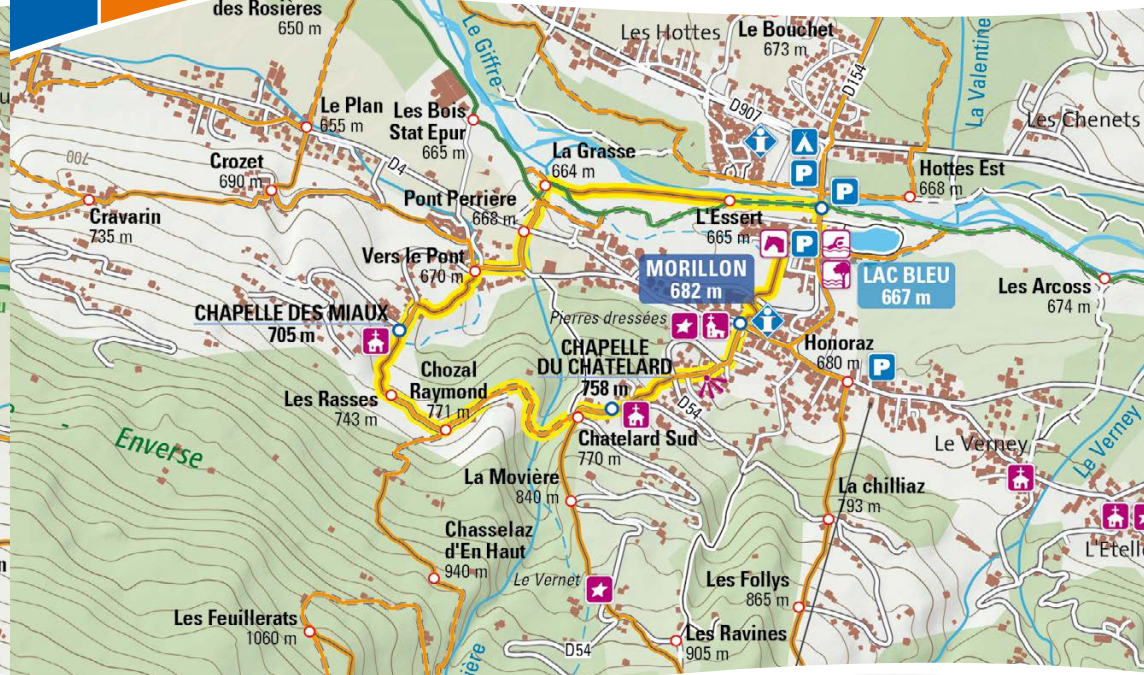
- Les chapelles de Nicodex et de Cellière.
- Les points de vue sur le Marcellly, le Criou, le Tuet et la vallée du Giffre. La rive du Giffre.

18

LES MIAUX / LE CHÂTELARD

MORILLON

■ DURÉE : 2 H ■ DÉNIVELÉ : + 100 M
■ DIFFICULTÉ : FACILE



SITUATION / DEPART

Le Pont du Giffre situé à proximité immédiate du Lac Bleu de Morillon.

PARCOURS

Du Pont du Giffre, suivre la direction des Miaux. Le chemin suit les digues du Giffre jusqu'à la passerelle de La Grasse. Suivre la direction des Miaux et gagner le village de Vers le Pont. Un étroit sentier vous conduit au village des Miaux et à sa chapelle datant de 1529. Suivre la direction Le Châtelard. Le chemin monte jusqu'aux Rasses à travers bois. Poursuivre dans la direction du Châtelard en suivant brièvement la route qui laisse rapidement la place à un large chemin. Le sentier descend ensuite à la chapelle du Châtelard, construite en 1750, puis gagne l'église de Morillon avant de retrouver le Lac Bleu.

À DÉCOUVRIR

- Le village des Miaux où l'on observe de beaux chalets restaurés et une chapelle datant de 1529.
- La chapelle du Châtelard, construite en 1750, d'où l'on jouit d'un splendide panorama sur les sommets du Haut Giffre.
- L'alignement de pierres dressées (en pierre de Sixt), dû à Michel Ducastel, entre l'église de Morillon et le lac Bleu.

19 LA CROIX DES 7 FRÈRES

MORILLON - LES ESSERTS

■ DURÉE : 1 H 30 DESCENTE ■ DÉNIVELÉ : -614 M
■ DIFFICULTÉ : FACILE



SITUATION / DEPART

Depuis l'église de Morillon, suivre la RD 53 direction "Les Esserts". Rejoindre ensuite l'arrivée de la télécabine puis le télésiège des Esserts situé à proximité.

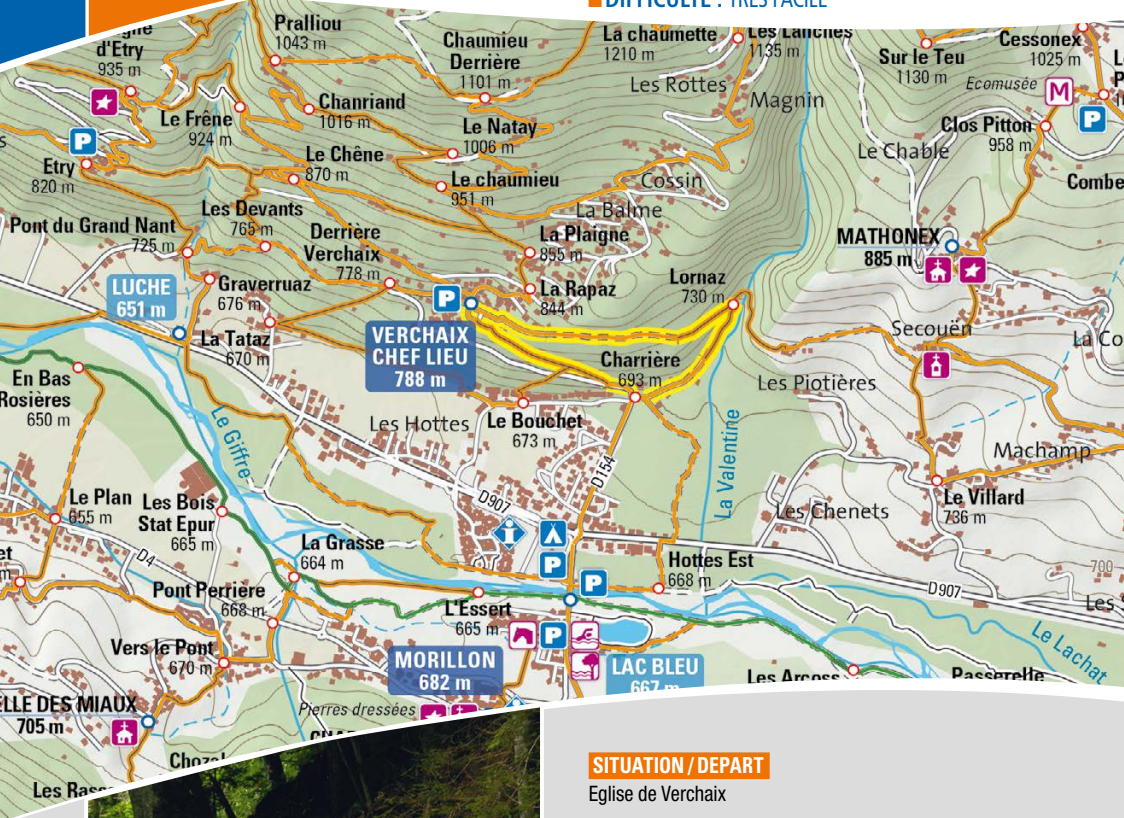
PARCOURS

Emprunter le télésiège pour monter (il est ouvert en juillet/août). Depuis le restaurant l'Igloo, suivre la direction de La Croix des 7 frères. Le sentier vous conduit en quelques minutes jusqu'à ce belvédère qui domine les alpages. Le regard porte sur les montagnes du Giffre. Revenir sur vos pas et à la balise de l'Igloo, suivre la direction La Vieille d'en Haut, chalets d'alpage que l'on rejoint en cinq minutes. Revenir sur vos pas jusqu'à la balise Carrefour de La Vieille et suivre la direction Les Esserts par Bergin. Le large chemin empierré vous reconduira à la station des Esserts.

À DÉCOUVRIR

La ferme d'alpage de La Vieille d'en Haut propose des goûters à la ferme. Un excellent moyen pour rencontrer et découvrir la vie des alpagistes tout en dégustant une tarte aux myrtilles.

■ DURÉE : 1 H 30 ■ DÉNIVELÉ : +117 M
 ■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DEPART

Eglise de Verchaix

PARCOURS

Cet itinéraire propose tout d'abord la visite de l'église édifiée en 1783. Après l'église, emprunter la première route à gauche. Elle passe devant la remarquable "maison rouge" : on peut remarquer la très belle porte d'entrée et une courtine traditionnelle pavée de galets. Obliquant de nouveau à gauche, l'itinéraire revient derrière l'église pour emprunter le sentier de la voie courbe. On poursuit la descente à travers bois pour gagner le lieu-dit "Charnière Lornaz". Poursuivant tout droit après la croix, par une petite route puis un joli chemin, on gagne l'intersection avec le sentier conduisant à la passerelle de la Valentine. On distingue à gauche les vestiges d'un bélier, système hydraulique qui permettait de remonter l'eau jusqu'au bassin du hameau de Lornaz où conduit le sentier. Aux maisons de Lornaz, au-dessus du hameau, une vue panoramique s'étend sur la Bourgeoise, le Criou et le Buet. Le chemin, devenu plus large, passe devant un oratoire, peu avant de rentrer dans le village de Verchaix.

■ DURÉE : 1 H 15 ■ DÉNIVELÉ : + 79 M
 ■ DIFFICULTÉ : FACILE



SITUATION / DEPART

Le Col de Joux Plane

PARCOURS

Depuis le parking, emprunter le chemin à droite, entre le chalet nordique et le parking. Après une courte montée, le chemin oblique à droite et suit une large piste qui conduit à un large plateau : Le Plan des Vacherets. La piste passe au-dessus des chalets de Mapellet, puis, par une courte montée, gagne la croix de Mapellet et la table d'orientation marquant le sommet de la Bourgeoise. De ce belvédère, vous découvrez la vallée du Giffre, dominée par les hauts sommets enneigés du Haut-Giffre et du Mont Blanc. Le retour peut s'effectuer par le même itinéraire, ou bien, depuis les chalets de Mapellet, suivre le large chemin empierré qui redescend vers la route. Il vous suffit alors de remonter celle-ci jusqu'au lieu de stationnement.

22 ALPAGE DES RUTINES

SAMOËNS

■ DURÉE : 1 H 15
■ DIFFICULTÉ : FACILE
■ DÉNIVELÉ : +206 M



SITUATION / DEPART

La Rosière : pour y accéder suivre la D 354 en direction du col de Joux Plane. Au carrefour situé après le lieu-dit Le Tour (env. 8 km après Samoëns) laisser à gauche la route du col et continuer tout droit vers Les Chosalets puis La Rosière. Stationner peu après ce hameau, à gauche, sur un terre-plein.

PARCOURS

Du parking, poursuivre la route sur 200 mètres puis emprunter, sur la gauche, un étroit sentier qui s'élève le long d'un ruisseau puis gagne l'alpage des Rutines à travers la forêt. Suivre la lisière du bois, passer devant un cabanon et rejoindre le chalet des Rutines.

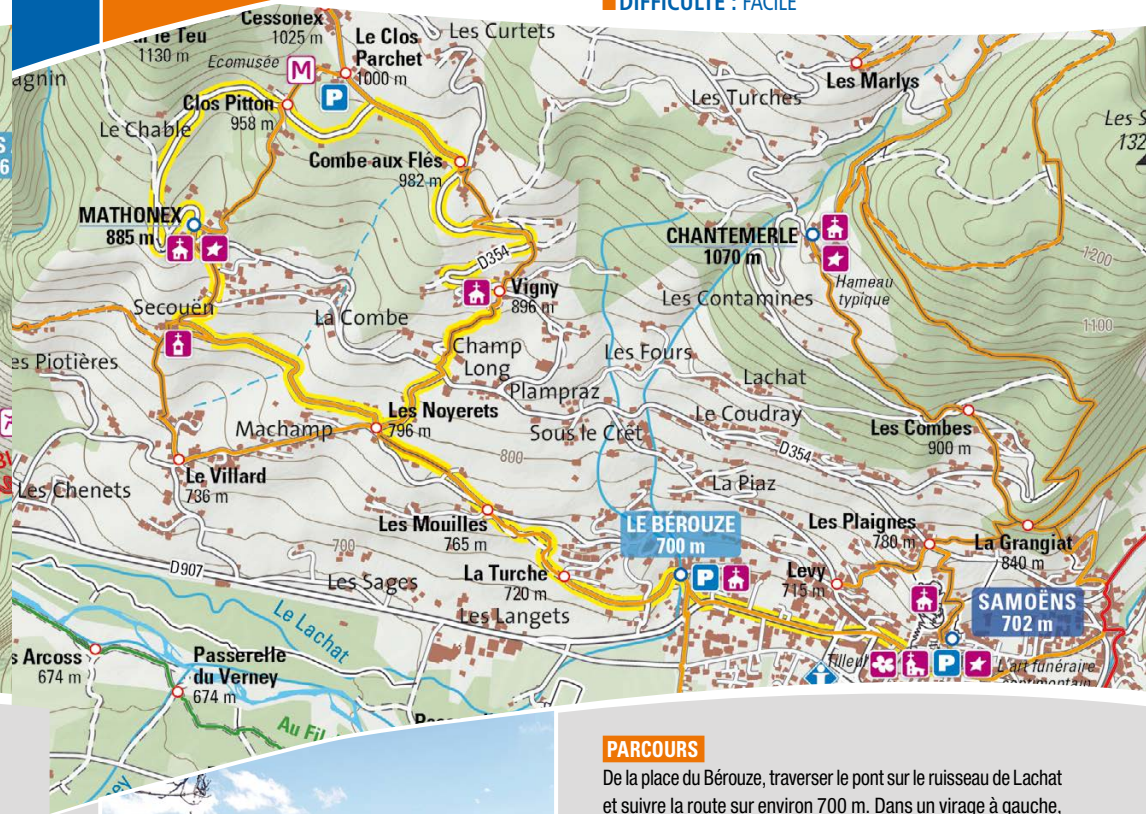
Redescendre en suivant le chemin situé sur la gauche du chalet. Il vous conduit aux chalets des Jorats puis, après avoir dépassé une étable, rejoint la petite route des Marlys. Obliquer à gauche direction les Chosalets, puis, quelques dizaines de mètres plus loin, tourner de nouveau à gauche, toujours en suivant la direction des Chosalets. De ce hameau, il ne reste plus qu'à suivre la route qui remonte vers la Rosière.



23 LE BÉROUZE - MATHONEX - VIGNY

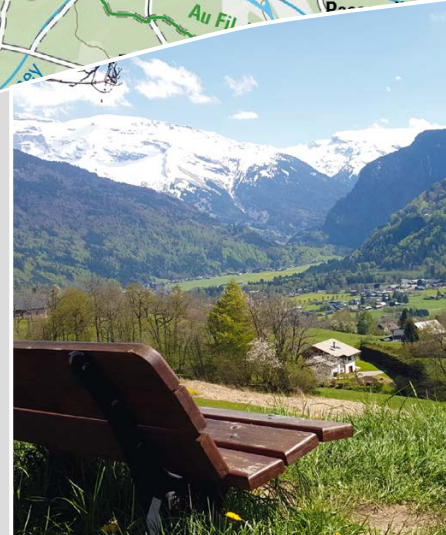
SAMOËNS

■ DURÉE : 2 H 30
■ DIFFICULTÉ : FACILE
■ DÉNIVELÉ : + 300 M



PARCOURS

De la place du Bérouze, traverser le pont sur le ruisseau de Lachat et suivre la route sur environ 700 m. Dans un virage à gauche, suivre le large chemin qui conduit aux Mouilles. Traverser la route et dirigez-vous vers le chalet "L'Accueil Savoyard" (oratoire de 1926). Un large chemin (ancienne route) vous conduit aux Noyerets, puis au croisement éponyme. Poursuivre tout droit une agréable petite route conduisant à Secouen. A l'entrée de Secouen, suivre le chemin à droite, qui, sous les frondaisons de charmilles et de noisetiers, grimpe jusqu'à Mathonex. Du village de Mathonex, passer à côté du bassin couvert. Après celui-ci, un chemin creux monte vers le Clos Pitton, puis, après une portion de route, gagne le Clos Parchet. Sur votre gauche domine la ferme de l'Ecomusée. Du Clos Parchet, rejoindre la route principale et descendre jusqu'à la Combe aux Flès. Devant une croix à gauche de la route, s'engager sur le chemin et retrouver la route un peu plus bas. Dans le hameau de Vigny, obliquer à droite vers la jolie chapelle, puis suivre le chemin qui descend vers un centre de vacances (Champ long). Rejoindre la route principale puis obliquer à droite pour gagner les Noyerets. Il vous suffit ensuite de reprendre l'itinéraire emprunté à l'aller pour retrouver le village du Bérouze.



SITUATION / DEPART

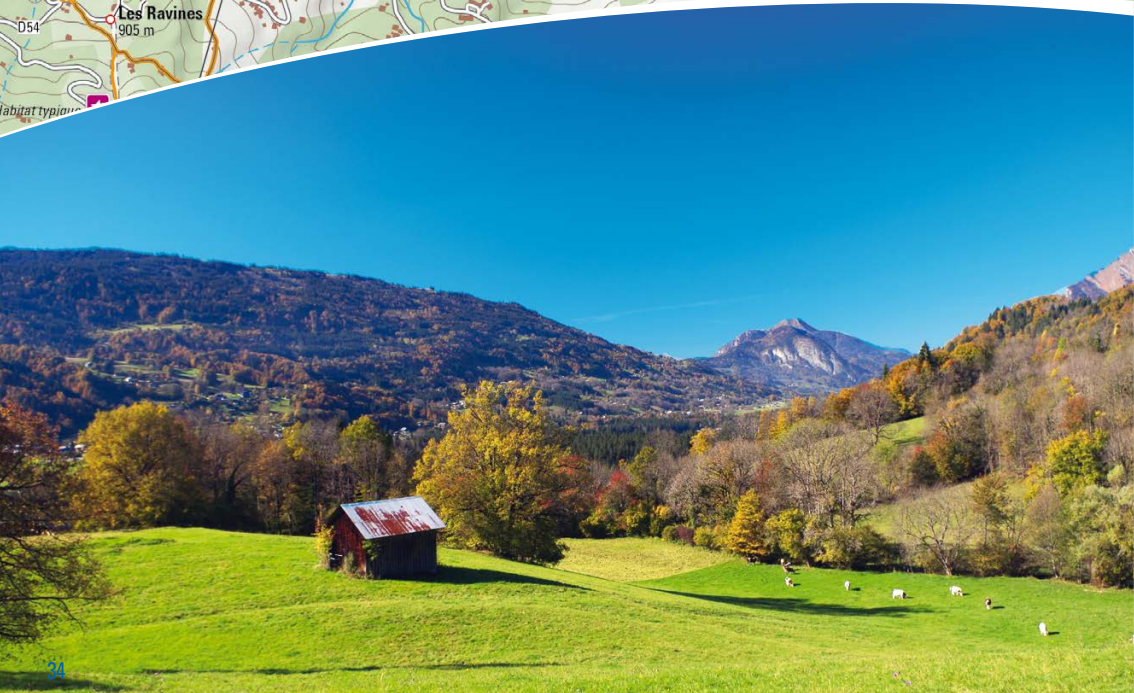
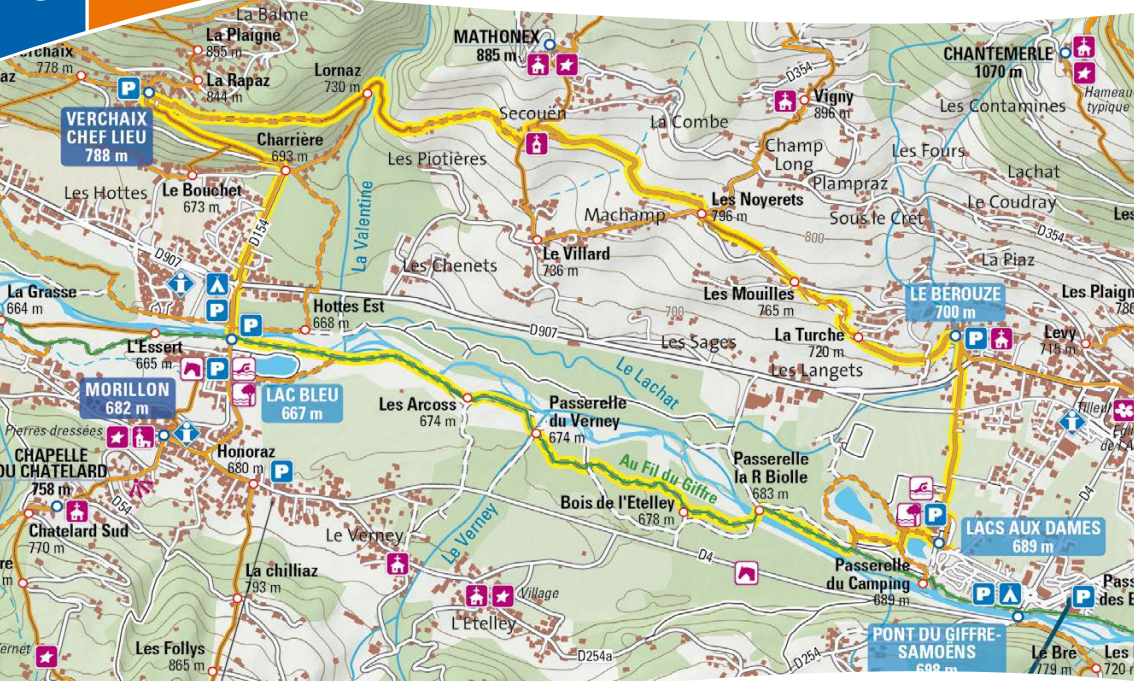
Place du Bérouze à Samoëns

24 DE SAMOËNS À VERCHAIX

SAMOËNS ET VERCHAIX

■ DIFFICULTÉ : FACILE

■ DÉNIVELÉ : 110 M



1^{ER} ITINÉRAIRE : DU BÉROUZE À SECOUEN : 1 H 30

SITUATION / DEPART

La place du Bérouze (entrée ouest de Samoëns, coté Taninges)

PARCOURS

De la place du Bérouze, franchir le pont à gauche et suivre la route sur 700 mètres. Quitter la route pour un large chemin à gauche conduisant au hameau des Mouilles. Traverser la voie principale pour emprunter la petite route qui passe devant un oratoire (érigé en 1926), puis devant le chalet "L'Accueil Savoyard". Poursuivre par le large chemin (autrefois la route principale), jusqu'au hameau des Noyerets. Au carrefour, suivre la direction de Secouen. Au croisement suivant, prendre la voie de gauche qui passe devant un bassin puis un oratoire que l'on doit à François-Marie Girod (sculpteur aveugle) daté de 1826. Retour par le même itinéraire.

2^{EME} ITINÉRAIRE : DE SECOUEN À VERCHAIX : 1 H 30

SITUATION / DEPART

Stationnement à l'entrée du village avant le bassin.

PARCOURS

Continuer par le chemin carrossable qui domine la vallée. Longer une ferme rénovée puis suivre le sentier plus étroit qui rejoint bientôt la passerelle enjambant le torrent de la Valentine. A la sortie de celle-ci, tourner à gauche puis à droite pour suivre le chemin qui conduit à l'église de Verchaix. Après cette dernière, emprunter la première route à gauche. Obliquant de nouveau à gauche, l'itinéraire revient derrière l'église pour emprunter le sentier de "La voie Courbe".

Poursuivre la descente à travers bois pour gagner le lieu-dit "Charrière-Lornaz". Après la croix, par une petite route laissant rapidement la place à un joli chemin, on gagne l'intersection avec le sentier conduisant à la passerelle de la Valentine. Retour par le même itinéraire.

3^{EME} ITINÉRAIRE : DU BÉROUZE À VERCHAIX AVEC RETOUR PAR LA RIVE GAUCHE DU GIFFRE : 3 H 30

SITUATION / DEPART

La place du Bérouze (entrée ouest de Samoëns coté Taninges)

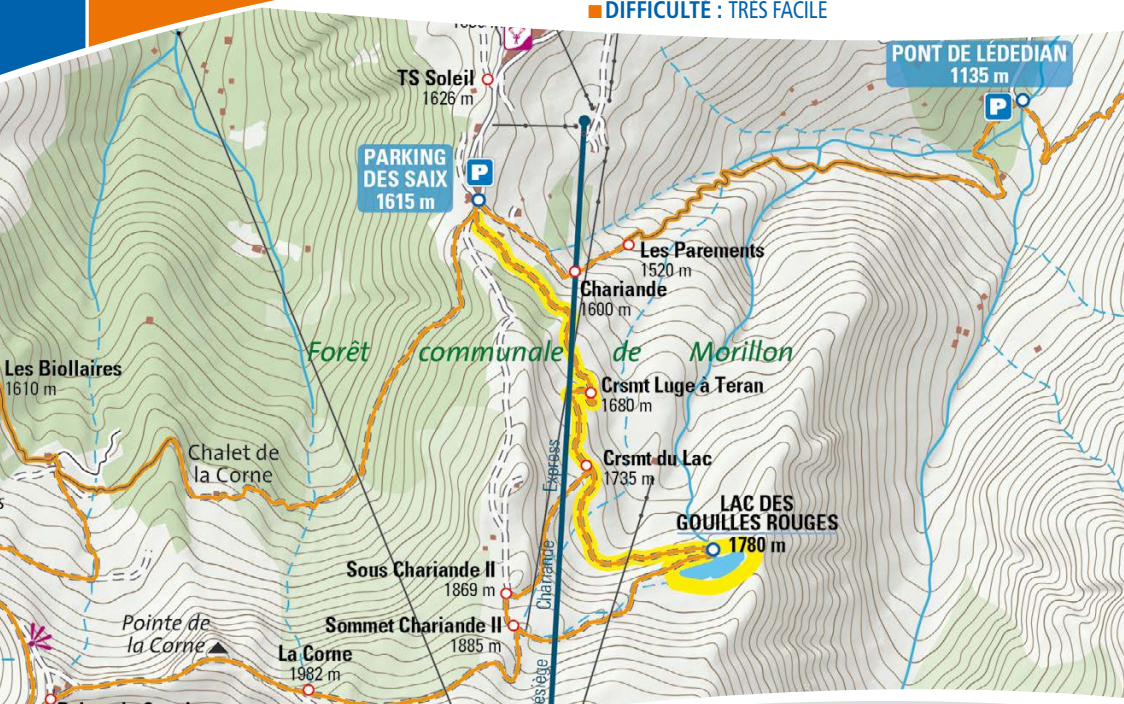
PARCOURS

Après avoir combiné les 2 circuits précédents, du village de Charrière, obliquer à droite et suivre le chemin qui descend dans les bois jusqu'à la route départementale. Traverser celle-ci pour gagner la rive du Giffre. Tourner à droite et suivre le chemin qui conduit au pont sur le Giffre. Traverser ce dernier et obliquer immédiatement à gauche. Le chemin passe devant le Lac Bleu de Morillon et vous ramène aux Lacs aux Dames à Samoëns. A la sortie de la base de loisirs emprunter la route à gauche qui passe devant la piscine puis, toujours tout droit, rejoindre la Chapelle du Bérouze.

■ DURÉE : 1 H 15

■ DÉNIVELÉ : +174 M

■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE

**SITUATION / DEPART**

Samoëns 1600 (dernier parking)

PARCOURS

A l'extrémité du parking, prendre le large chemin qui, s'orientant vers la gauche, passe sous les télésièges de Chariande et vous emmène, paisiblement, à travers les myrtilliers et les rhododendrons, au lac des Gouilles Rouges. Ce lac artificiel de 45 000 m³ alimente les enneigeurs de la station.

Du lac, suivre à gauche le sentier qui, en quelques mètres, vous conduit sur un petit promontoire ouvrant la vue sur le cirque de Vaconnant. L'hiver ce cirque est le théâtre de nombreuses avalanches qui empruntent les couloirs vous faisant face.



26 CHANTEMERLE ET LA FORÊT DES SUETS

SAMOËNS

■ DIFFICULTÉ : ASSEZ FACILE ■ DÉNIVELÉ : 538 M



GRANDE BOUCLE : VILLAGE DE CHANTEMERLE, LES CHOSAETS, RETOUR PAR LA FORÊT DES SUETS : 3 H 20

SITUATION / DEPART

La place du Tilleul à Samoëns

PETITE BOUCLE : VILLAGE DE CHANTEMERLE : 2 H 10

PARCOURS

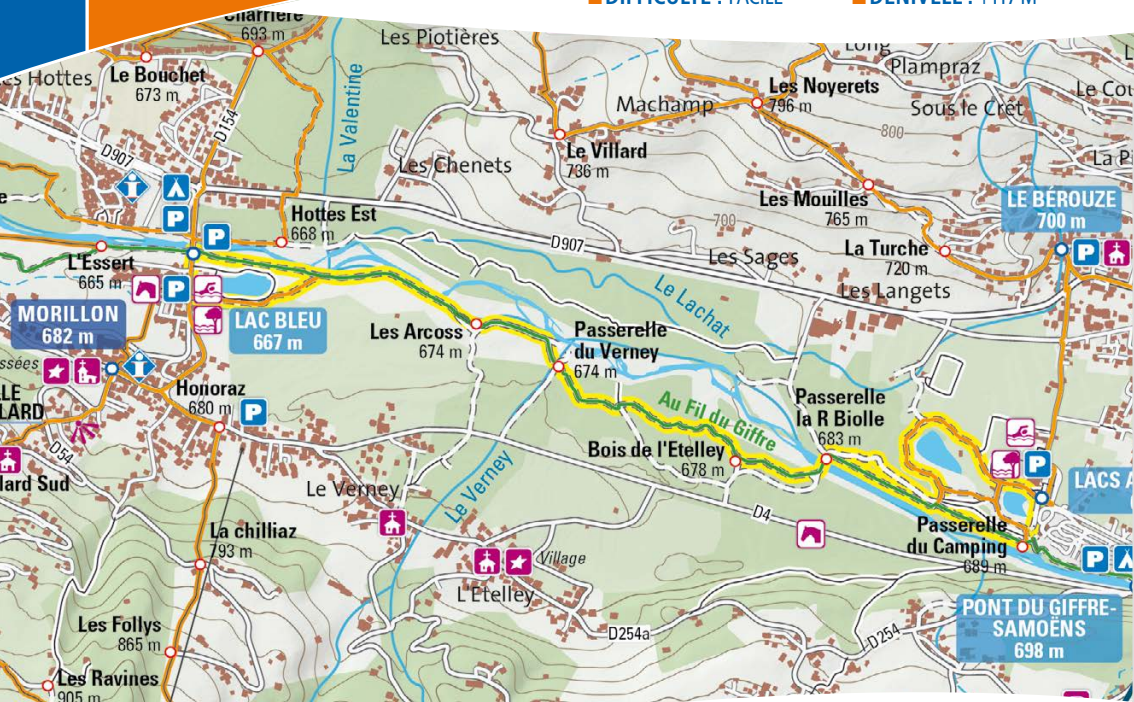
De la place du Tilleul (planté en 1438) se rendre à la Mairie. Vingt mètres après l'entrée publique, prendre à gauche le chemin qui conduisait autrefois au château de la Tornalta (détruit par les Valaisans en 1476). Il court le long du mur d'enceinte du Jardin Botanique, puis passe devant l'imposante ferme Simon (direction Chantemerle). Après avoir traversé la route, emprunter le magnifique sentier ombragé, bordé de murets de pierres sèches, qui conduit, passant au-dessus du hameau de la Grangiat, au village des Combes. A la sortie du village, remarquer l'oratoire érigé en 1754. Poursuivre par le large chemin empierré (l'ancienne voie d'accès) et gagner le village de Chantemerle*. Traverser et / ou visiter le village (aussi charmant que son nom). Au niveau du lieu-dit "La pierre du dîna" (autrement dit la pierre du dîner), emprunter le sentier vers la froite pour redescendre jusqu'à Samoëns.

PARCOURS

Suivre les indications du petit circuit pour la montée, puis poursuivre en empruntant le chemin situé de l'autre côté de la route, derrière la chapelle. Un sentier, puis une route étroite conduisent au hameau des Chosalets. Peu avant celui-ci, prendre à droite la direction "Samoëns par la Forêt des Suetz" et suivre le sentier qui s'élève à travers prés. A la lisière de la forêt, emprunter à droite un chemin de débardage qui grimpe jusqu'aux ruines d'un chalet. Le chemin redescend assez rapidement vers le village de Chantemerle et croise un sentier au lieu-dit "La pierre du dîna" (autrement dit la pierre du dîner). Suivre ce sentier vers la gauche qui court dans la très belle et giboyeuse forêt des Suetz. Le sentier pénètre dans une zone de reboisement et offre de splendides points de vue sur la plaine de Vallon, la pointe de Sales et la chaîne du Mont Blanc. Il rejoint le hameau de la Grangiat. A la croix des Plaignes, on regagne Samoëns par le sentier emprunté à l'aller.

■ DIFFICULTÉ : FACILE

■ DÉNIVELÉ : +117 M

**SITUATION / DEPART**

Samoëns depuis la base de loisirs des Lacs aux Dames

LE TOUR DES LACS AUX DAMES : 30 MINUTES**PARCOURS**

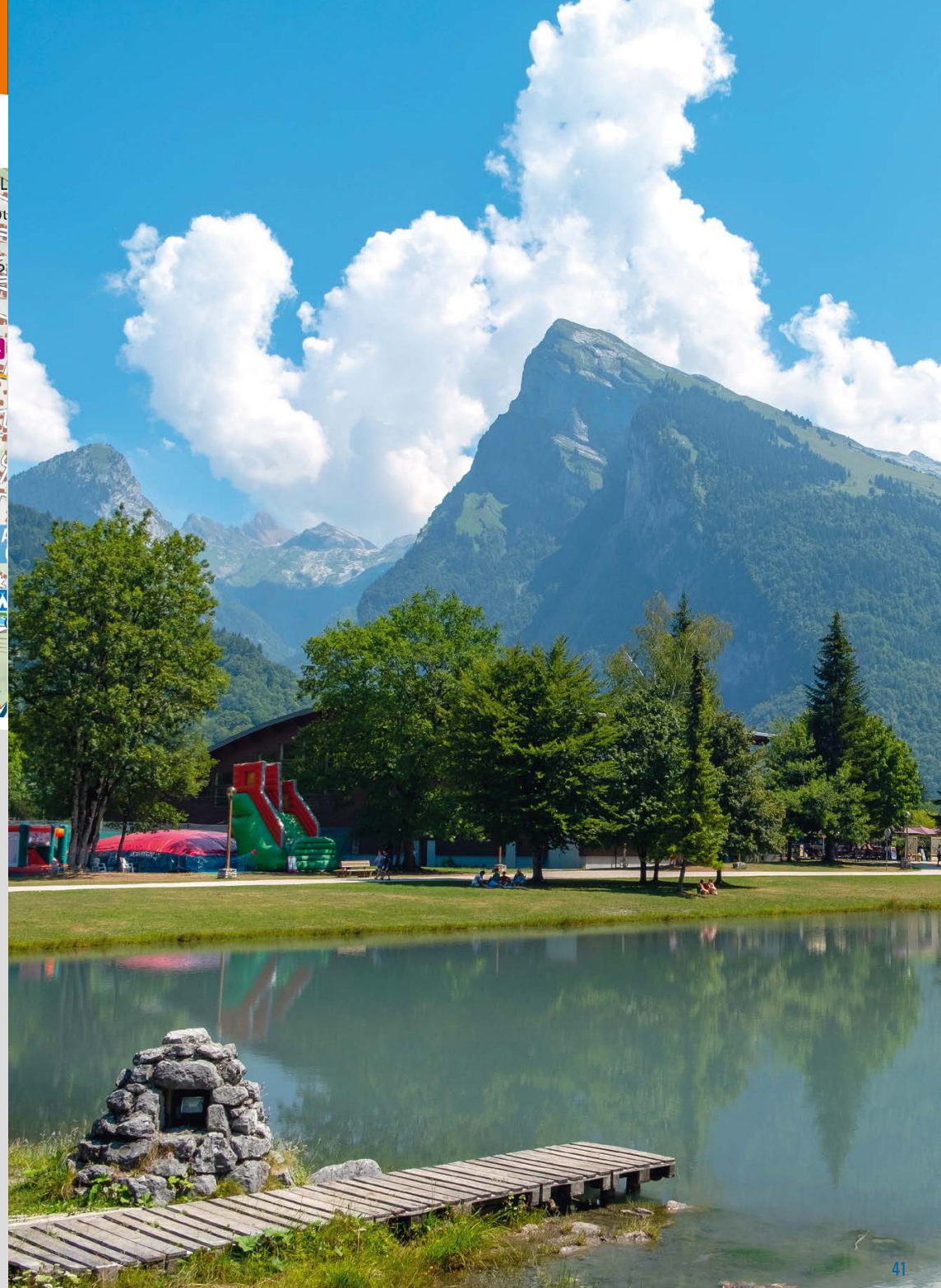
La base de loisirs de Samoëns s'organise autour de deux lacs reliés par une petite cascade. Le tour de ces lacs est à lui seul une courte mais très agréable promenade, avec les montagnes du Haut Giffre en toile de fond et plus particulièrement le Criou.

DU TOUR DES LACS AUX DAMES À LA PASSERELLE DE LA R'BIOLLE : 40 MINUTES**PARCOURS**

Après avoir effectué une demie boucle autour des lacs au départ du restaurant et en direction du parcours accro-branches, peu après la passerelle, obliquer à droite, puis à gauche, pour entrer dans une forêt mixte : épicéas et hêtres. Un large chemin vous conduit à la passerelle de la R'Biolle qui, d'une seule portée de 17 mètres enjambe le Giffre. Le retour se fait par le même chemin.

DES LACS AUX DAMES AU LAC BLEU DE MORILLON : 2 H 10**PARCOURS**

Suivre les indications du 2ème circuit puis à la sortie de la passerelle de la R'Biolle, le chemin tourne à droite et vous emmène à travers les bois de L'Etelley puis le long du Giffre jusqu'au Lac de Morillon.



■ DURÉE : 2 H
■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE
■ DÉNIVELÉ : + 200 M



SITUATION / DEPART

Le départ se fait au parking des Gorges des Tines

PARCOURS

Depuis le parking, passer devant la carrière des Gorges des Tines et suivre sur la gauche la direction "le Raffour". Poursuivre sur le sentier en forêt jusqu'à l'arrivée au Mont, un des plus beaux hameaux du village de Sixt-Fer-à-Cheval. Le bâti, typiquement savoyard et très bien entretenu, confère beaucoup de charme au village. Une belle balade familiale.

■ DURÉE : 45 MINUTES
■ DIFFICULTÉ : ASSEZ FACILE
■ DÉNIVELÉ : + 90 M



SITUATION / DEPART

Le départ se fait au parking des Gorges des Tines

PARCOURS

Depuis le parking, ne pas emprunter la passerelle sur le Giffre, mais suivre la direction Ancienne gorge des Tines. Le chemin descend vers une passerelle d'où l'on jouit d'une très belle vue de l'intérieur des gorges. Au croisement suivant suivre la direction Gorges des Tines GR5. Le sentier pénètre dans les anciennes gorges grâce à quelques échelles faciles. Au croisement de Dessus les Tines, descendre dans la direction de Passerelle des Tines. 2 possibilités pour rejoindre le parking des Tines :

- emprunter le premier sentier à gauche puis longer le rocher d'escalade.
- poursuivre tout droit puis obliquer à gauche, pour emprunter un sentier étroit longeant les gorges en aplomb du Giffre.

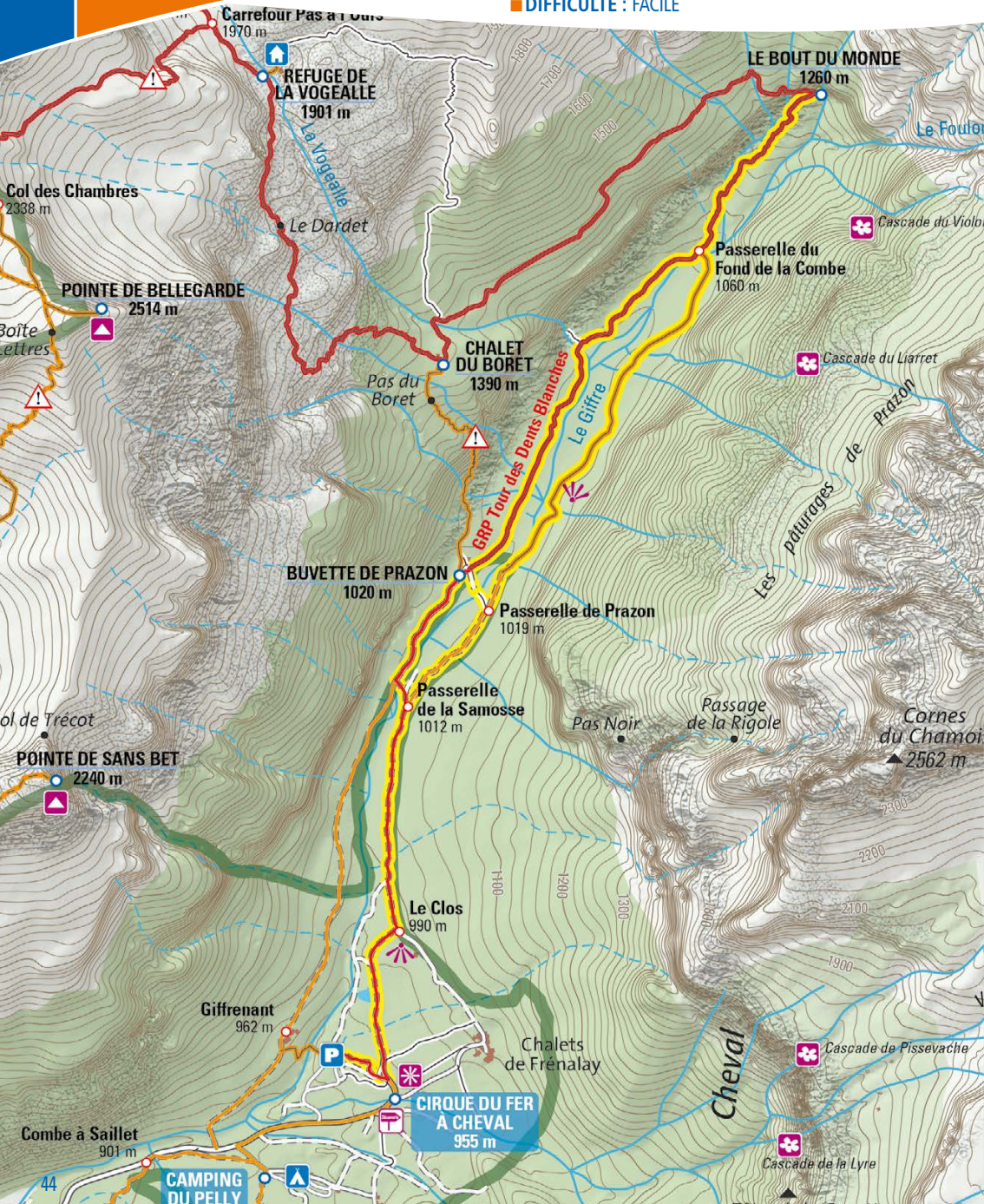
À DÉCOUVRIR

- L'impressionnante passerelle des Tines, suspendue 70 mètres au-dessus des eaux bouillonnantes du Giffre.
- Les anciennes gorges aux courbes harmonieuses, longuement sculptées par les eaux.

■ DURÉE : 2 H

■ DÉNIVELÉ : + 200 M

■ DIFFICULTÉ : FACILE

**SITUATION / DEPART**

Le parking du Cirque du Fer-à-Cheval, que l'on atteint depuis le village de Sixt-Fer-à-Cheval.

PARCOURS

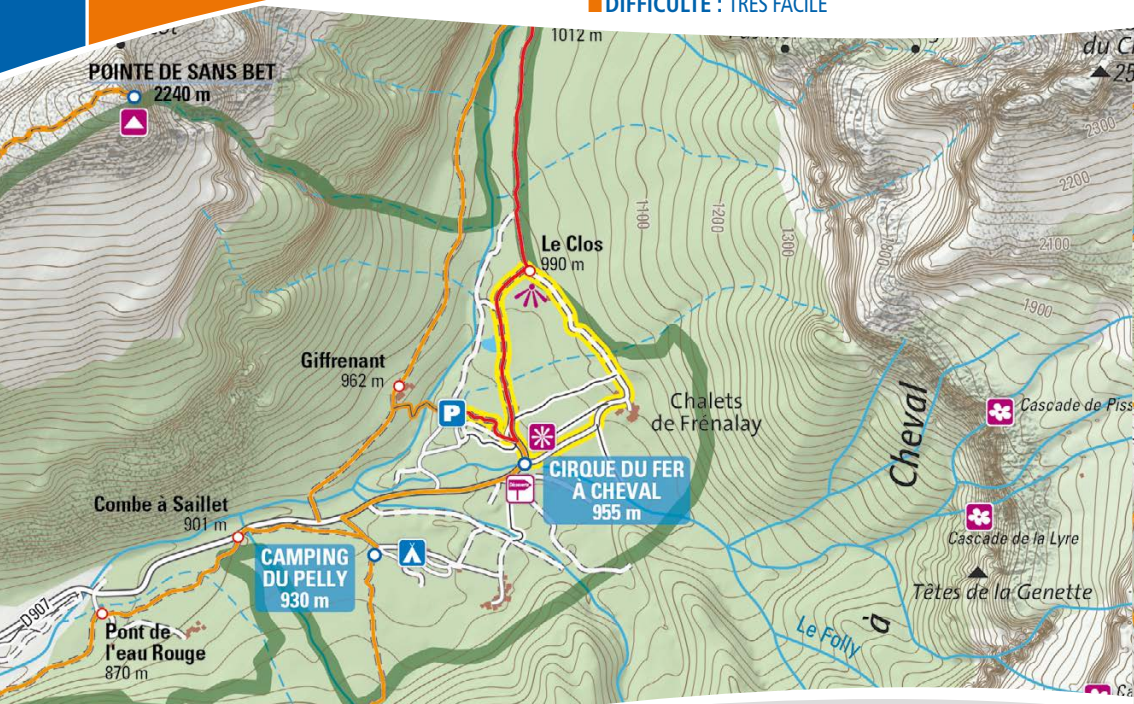
Au départ du cirque du Fer-à-Cheval, suivre la direction Chalet de Prazon. Le chemin, après avoir longé un petit lac puis franchi deux passerelles, vous conduit au chalet de Prazon (buvette). Le chemin pénètre plus avant dans la combe pour rejoindre la passerelle suspendue du Fond de la Combe. Des hautes parois calcaires jaillissent des cascades donnant naissance, avec les eaux du glacier du Ruan et de Prazon, au Giffre.

Traverser puis suivre le sentier rive gauche du Giffre jusqu'à la passerelle de Prazon que l'on franchit pour retrouver la buvette éponyme. Suivre la direction Cirque du Fer-à-Cheval. Traverser ensuite la passerelle suspendue du Fond de la Combe pour repasser en rive gauche et monter jusqu'au Bout du Monde.

À DÉCOUVRIR

- Le Cirque du Fer-à-Cheval est un cirque naturel. Plus de trente cascades jaillissent de ses falaises vertigineuses.
- La Combe du Bout du Monde, unique et sauvage, dans laquelle il n'est pas rare d'apercevoir quelques bouquetins.

- DURÉE : 45 MINUTES
- DÉNIVELLÉ : + 45 M
- DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DEPART

Le parking du Cirque du Fer-à-Cheval

PARCOURS

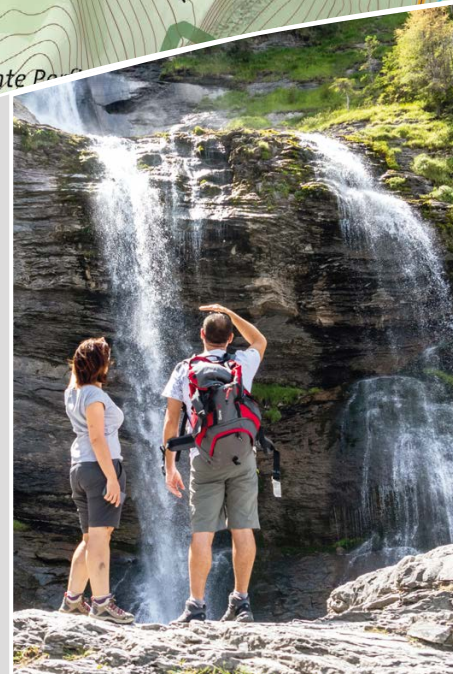
Au départ du Cirque du Fer-à-Cheval, emprunter le chemin qui mène au cirque, puis suivre le sentier qui longe le restaurant puis le chalet de la réserve, direction "Chalet de Prazon (buvette)". Le chemin, bien à l'abri sous d'imposants épicéas, conduit à un petit lac aux eaux limpides. Plus loin, s'ouvre une vaste clairière. Suivre le chemin sur votre droite, en haut de la clairière, qui vous emmène jusqu'au très beau village du Frenalay. Emprunter la route pour redescendre au Cirque du Fer-à-Cheval.

Accessible avec une poussette tout-terrain.

À DÉCOUVRIR

Les cascades du Cirque du Fer-à-Cheval.

- DURÉE : 1 H 30
- DÉNIVELLÉ : + 180 M
- DIFFICULTÉ : FACILE



SITUATION / DEPART

Le parking du Nant Sec situé à Salvagny, à droite après le pont

PARCOURS

Depuis le parking, longer la route puis prendre le chemin en terre qui redescend immédiatement sur la droite, en contrebas du parking. Retrouver l'itinéraire du GR5 et suivre la direction de la Cascade du Rouget. Le chemin revient sur la route pour traverser le torrent sur le pont. Continuer, puis après quelques dizaines de mètres, emprunter un sentier sur la gauche. Le sentier remonte à travers les bois, traverse un petit ruisseau (pont), puis remonte sur la RD. Continuer en longeant la voie. Au détour du virage, on peut admirer la Cascade du Rouget qui se dévoile d'un coup !

Le retour se fait par le même itinéraire.

À DÉCOUVRIR

La Cascade du Rouget aussi appelée "La Reine des Alpes".



Avec quelques règles simples, la randonnée avec un enfant peut être un formidable moment de partage, de complicité et de découverte. Adaptez votre randonnée selon l'âge des enfants (durée, dénivelé, altitude...)

Une activité adaptée pour les enfants

La marche est une activité sportive d'endurance. Bien adaptée, elle peut être très bénéfique à l'organisme de l'enfant. En rando, l'enfant va apprendre l'autonomie, adopter des comportements citoyens et responsables. Il va découvrir la nature et apprendre à gérer, avec les adultes, les aléas et les surprises d'une randonnée.

Confiez un sac à dos à votre enfant

Si, au début, ce sac est plutôt symbolique, il désigne votre enfant comme randonneur. Entre 4 et 6 ans, le sac à dos doit être très allégé (1 bouteille d'eau 33 cl, une barre de céréales), le reste sera dans le sac des parents.

Quelle randonnée pour quel âge ?

Le tout petit :

Pas d'âge minimum, le tout-petit est porté par un adulte, mais attention à ne pas dépasser 2 heures de portage d'affilée. Dans un porte-bébé, l'enfant est immobile : il vaut mieux éviter de sortir par temps trop froid ou trop chaud. Dans tous les cas, bien le protéger, en particulier du soleil. Ne dépassez jamais les 1800 / 2000 mètres d'altitude et faites des paliers de repos à partir de 1500 m.

Entre 4 et 8 ans :

On peut envisager des balades plus longues en comptant une moyenne de 1 km/h pour les plus jeunes jusqu'à 3 km/h pour les plus grands. L'enfant peut marcher de 3 km pour les plus petits jusqu'à 12 km pour les plus grands et peut aller jusqu'à 2200 / 2500 m d'altitude.

Entre 8 et 12 ans :

L'enfant peut marcher jusqu'à 15 km par jour. On peut envisager des circuits de plusieurs jours à condition que les parents portent les affaires de rechange.

Au-delà de 12 ans :

La randonnée se rapproche de celle des adultes. Plus l'enfant aura été habitué à marcher, plus il aura les capacités physiques de vous accompagner.

N'hésitez pas à faire des pauses régulièrement (environ toutes les 45 min afin de vous reposer et de bien hydrater). Pour les enfants, la motivation est essentielle : pour cela n'hésitez pas à utiliser le jeu, à chanter... La présence de copains/copines aide beaucoup au bon déroulement et à l'ambiance de la rando...



Ce territoire a été façonné par les générations passées. Préservons-le pour le transmettre aux générations futures. Profitez-en, mais respectez-le.

Respect et courtoisie

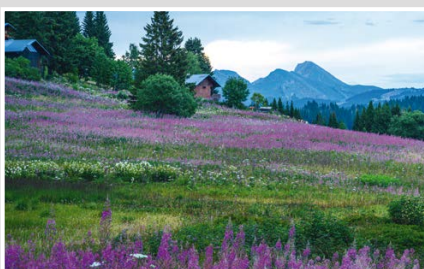
- Certains chemins et sentiers sont utilisés par des promeneurs, des cyclistes, des cavaliers. Pour une bonne cohabitation de tous, soyez courtois, respectez les autres usagers (agriculteurs, forestiers, riverains...).
- Cyclistes et cavaliers, vous allez plus vite que les piétons, pour éviter les accidents, ralentissez, avertissez et cédez le passage en vous croisant.
- Sur le versant desservi par les remontées mécaniques, des itinéraires destinés aux piétons ou aux VTT ont été mis en place afin que chacun pratique agréablement son activité. Soyez prudents aux intersections entre les différents itinéraires. Sur les itinéraires descendants VTT type Enduro, certaines portions sont partagées avec les piétons. Vététistes et piétons soyez prudents pour bien cohabiter et pour la sécurité de tous.

Plaisir et sécurité

- En montagne, le plaisir d'une balade peut rapidement s'évanouir si vous n'avez pas dans votre sac à dos de quoi vous adapter aux circonstances : chaleur, pluie, vent, fatigue, faim, soif. Des nuages peuvent surgir rapidement, poussés par des vents violents qui ne vous laisseront peut-être pas le temps de rejoindre votre point de départ... Soyez prévoyants !
- Si vous êtes seul, imaginez les conséquences d'une grave entorse à la cheville en pleine forêt, en fin d'après-midi ! Prévenez toujours quelqu'un du but de votre promenade et de l'heure prévue de votre retour.
- Le versant Adret, exposé au sud, est souvent très ensoleillé. Il est préférable de se promener sur ce versant le matin pour éviter les fortes chaleurs.
- Certains secteurs présentent des risques notamment lors de la pratique de certaines activités sportives. Avant de vous engager sur un circuit, vérifiez qu'il est adapté à votre pratique et à votre niveau.
- Ayez un comportement nature : remportez vos déchets. Pensez au tri sélectif, des containers spécifiques sont mis à votre disposition dans les communes.
- En période de chasse, les battues en cours sont signalées par des panneaux. Pour votre sécurité, ne vous aventurez pas sur les sites de chasse, respectez cette signalisation.

Respect du patrimoine naturel et rural

- Appliquer la réglementation en place dans la réserve naturelle de Sixt-Fer-à-Cheval et sur le plateau de Loëx.
- Les animaux sauvages évitent la présence de l'homme. Pour les observer, soyez discrets et tenez vos chiens en laisse !
- Certaines plantes sont fragiles et menacées : la cueillette en est interdite. Une photo est un souvenir suffisant qui permettra au prochain promeneur de pouvoir apprécier lui aussi cette espèce. Les jeunes arbres sont l'avenir de nos forêts, respectez-les.
- Certains sites naturels, comme les zones humides, sont classés et réglementés pour leur protection. Respectez la réglementation, restez sur les sentiers ou les parcours aménagés. Ces sites sont pour la plupart très sensibles au piétinement.
- Piétons, VTTistes : ne coupez pas les virages. Cela entraîne un phénomène d'érosion qui détériore les sentiers. Leur remise en état est complexe et coûteuse pour tous.



Agriculture et Forêt

- Agriculteurs et forestiers utilisent ces espaces naturels et ces chemins pour leur travail. La plupart des sentiers traversent ou côtoient des propriétés privées qui sont souvent des terrains agricoles. Respectez le travail des agriculteurs !
- Dans les alpages, n'effrayez pas les troupeaux, tenez votre chien en laisse.
- En montagne, l'herbe des champs et des alpages est la richesse des éleveurs, les jeunes arbres celle des sylviculteurs. Pour préserver ces ressources, restez sur les sentiers, refermez les clôtures. Si les animaux s'échappent, ils peuvent se blesser ou provoquer un accident.
- L'exploitation du bois est une ressource économique importante. Les ressources de la forêt permettent de produire du bois d'œuvre et de chauffage, de protéger les sols et d'accueillir les différents utilisateurs de la forêt. Respectez les travaux forestiers.
- En forêt privée, il est interdit de cueillir les produits de la forêt, comme les champignons. En forêt publique, cette cueillette doit être faite avec parcimonie.

Accès et stationnement

- En vue de préserver les espaces naturels, le code de l'environnement interdit la circulation des véhicules à moteur en dehors des voies du domaine public routier de l'État, des départements et des communes, des chemins ruraux et des voies privées ouvertes à la circulation publique.
- Agriculteurs, forestiers et agents d'entretien des espaces naturels utilisent les chemins pour travailler. Un véhicule malencontreusement garé occasionne bien des gênes et risque d'être endommagé. Veillez à laisser le passage libre là où vous stationnez et utilisez les lieux de stationnement autorisés repérés sur la carte.

En hiver

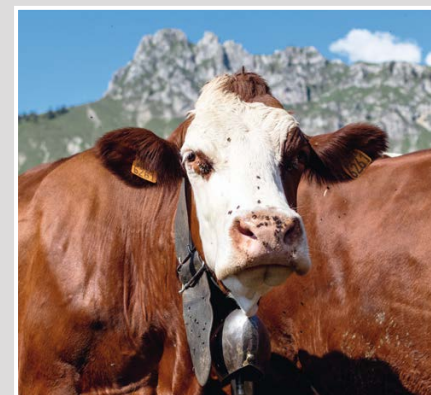
- Les itinéraires proposés ne sont pas tous praticables l'hiver. En montagne, certaines zones sont exposées aux avalanches. De plus, en période d'enneigement, la signalétique peut être incomplète ou masquée.
- N'utilisez que les itinéraires spécialement aménagés pour les piétons et les raquettes. Renseignez-vous auprès des Offices de Tourisme, des documents sont disponibles.
- Si vous pensez sortir des zones sécurisées, renseignez-vous sur les risques, l'état de la neige et les zones dangereuses à ne pas fréquenter.

Les patous : de gros chiens élevés pour protéger

Ces gros chiens blancs, appelés Patous, sont dressés pour monter la garde des troupeaux. Ils peuvent réagir instinctivement à tout geste ressenti comme une agression au troupeau.

Afin d'éviter toute réaction de protection, respectez quelques précautions :

- Lorsque vous arrivez à proximité d'un troupeau, Contournez largement l'aire de pâturage ou de repos.
- Faites attention aux comportements qui vous semblent anodins comme prendre des photos, tenter de nourrir ou caresser un agneau, face à lui, adoptez un comportement calme et passif pour le rassurer.
- Le "patou" protège et défend son troupeau, respectez son travail.





**Office de Tourisme
Grand Massif Montagnes du Giffre**

- Bureau de Morillon

Tél. : + 33 (0)4 50 90 15 76

Chef lieu

74440 Morillon

www.morillon.fr

- Bureau de Verchaix

Tél. : +33 (0)4 50 90 10 08

Vers la gare

74440 Verchaix

www.verchaix.fr

- Bureau de Sixt-Fer-à-Cheval

Tél. : +33 (0)4 50 34 49 36

Place du Tilleul

74740 Sixt-Fer-à-Cheval

www.sixtferacheval.com

Office de Tourisme de Samoëns

Tél. : +33 (0)4 50 34 40 28

66, place de l'Office de Tourisme

B.P. 42 - 74340 Samoëns

www.samoens.com

**Office de Tourisme
Pras de Lys – Sommand**

- Bureau de Taninges

Tél. : + 33 (0)4 50 34 25 05

62, Rue de la Poste - BP 50

74440 Taninges

- Bureau de Mieussy

Tél. : + 33 (0)4 50 43 02 72

941 route de la montagne

74440 Mieussy

www.prazdelys-sommand.com

Bureaux de Pras de Lys et Sommand

ouverts en saison d'été et d'hiver.

Météo

Tél. : 08 99 71 02 74

Numéro d'urgence européen

(téléphones mobiles)

Tél. : 112