



NUMÉROS UTILES / USEFUL NUMBERS

Office de Tourisme / Tourist Office +33 (0)4 79 06 95 19
 Mairie de Sainte Foy / Town hall +33 (0)4 79 06 90 53
 Service des pistes / Ski patrol +33 (0)4 79 06 95 15
 Gendarmerie / Police +33 (0)4 79 07 04 25
 Centre Médical / Medical center +33 (0)4 79 05 25 49
 Appel d'urgence Européen
 / European emergency services 112



PLAN RAQUETTES & SKI DE RANDONNÉE SNOWSHOEING & SKI TOURING

ACCOMPAGNATEURS & GUIDES EN MONTAGNE / MOUNTAIN GUIDES

Rapprochez-vous des professionnels de la montagne, ils peuvent vous accompagner sur des itinéraires ou vous proposer d'autres circuits.

Contact the mountain professionals, they can accompany you on published routes or suggest others.

Les informations fournies dans ce document sont données à titre indicatif et ne sauraient engager la responsabilité de l'Office de Tourisme de Sainte-Foy-Tarentaise.

The information provided in this document is intended to act solely as a guideline and doesn't engage the responsibility of Sainte-Foy-Tarentaise Tourist Office.

saintefoy-tarentaise.com



RAQUETTES / SNOWSHOEING

A - PLANAY 1h45 ⚡+103 m 🏔️ 3.1 km ↔️ A/R 🌿

Départ de la chapelle Notre Dame de Bonconseil
 Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel.
 Balisage : Panneaux raquettes verts / Markings: green snowshoes sign

Prenez la route goudronnée sur environ 150 m, puis chaussez vos raquettes au niveau du replat devant les chalets. Traversez prudemment la piste de ski en restant attentif aux skieurs et continuez par une montée légère en direction du hameau du Planay Dessus. À la sortie de la forêt, profitez du panorama sur la vallée de la Tarentaise. Descendez ensuite vers le hameau, explorez-le, puis revenez par le même itinéraire.

Take the tarmac road for about 150m. After the sloping ledge in front of the chalets, put your snowshoes on. Cross the ski slope; watch out for skiers. Continue via a slight hill towards the hamlet of Planay Dessus. When you come out of the forest, admire the panoramic view over the Tarentaise valley. Go downhill towards the hamlet of Planay Dessus. Visit the hamlet and go back the same way.

B - MAZURE MIROIR 1h30 ⚡+120 m 🏔️ 2.5 km 🔄 Boucle 🌿

Départ : arrêt navette au hameau de la Mazure
 Departure: shuttle bus stop in the hamlet of la Mazure
 Balisage : Panneaux raquettes verts / Markings: green snowshoes sign

Raquettes à la main, traversez le hameau en direction de la chapelle Saint-Claude, puis suivez la route montante à la sortie du village. Chaussez vos raquettes dès que l'enneigement le permet et prenez le sentier à gauche vers le pont Saint-Claude. Après le pont, empruntez le sentier à gauche jusqu'au Miroir. Déchaussez vos raquettes pour explorer le hameau aux ruelles entrelacées et à l'architecture traditionnelle. Pour le retour, prenez le sentier en direction de la Mazure, mais attention, il est très raide. Si vous optez pour un retour en navette, pensez à bien vérifier les horaires.

Carrying your snowshoes, go through the hamlet towards Saint Claude chapel. Follow the road uphill leaving the village. Put your snowshoes on when the snow cover is sufficient. Take the path to your left towards Saint Claude bridge. After the bridge, take the path to the left until you get to le Miroir. Take your snowshoes off and roam the hamlet with its intertwining streets and its traditional architecture. Go back via the path towards la Mazure; watch out, as it is very steep. To return via the free shuttle, check the timetable, make sure you anticipate your return journey.

C - MONTALBERT 1h20 ⚡+110 m 🏔️ 2.2 km ↔️ A/R 🌿

Départ de la chapelle Notre Dame de Bonconseil
 Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel
 Balisage : Panneaux raquettes bleus / Markings: blue snowshoes sign

Raquettes à la main, descendez prudemment sur la route en restant attentif aux voitures. Après le tunnel, continuez en direction de la résidence "Les Fermes d'Eugénie". Juste après la résidence, prenez la route descendante à droite et chaussez vos raquettes. Après le virage, suivez le balisage de la boucle C en descente. Une fois arrivé au hameau de Montalbert, déchaussez vos raquettes et filez à travers ce petit hameau pittoresque. Remontez ensuite par le même itinéraire.

Carrying your snowshoes, go down the road; watch out for cars. After the tunnel, continue towards the "les Fermes d'Eugénie" residence. Just after the residence, take the road on your right going downhill and put your snowshoes on. After the turn, follow the Loop C markings, still going downhill. In the hamlet of Montalbert, take your snowshoes off and stroll through this charming little hamlet. Go back the same way.

D - BONONSEIL 1h40 ⚡+130 m 🏔️ 2.5 km 🔄 Boucle 🌿

Départ du parking des maisonnettes (côté Bonconseil)
 Departure from the Maisonnettes car park (Bonconseil side)
 Balisage : Panneaux raquettes bleus / Markings: blue snowshoes sign

Après le city stade, empruntez la montée raide en direction du parcours aventure. Suivez le chemin balisé sur environ 300 m. Après les deux épingles, prenez à gauche dans un virage à 180°. Continuez sur le plat, puis, au panneau, descendez sur 50 m avant de tourner à droite, toujours dans le sens de la descente. Suivez ensuite la piste forestière jusqu'à l'entrée de la station. Pour terminer votre promenade, profitez-en pour vous restaurer dans l'un de vos restaurants préférés.

After the sports complex, go up the steep hill towards the adventure trail. Follow the marked path for about 300m. After 2 hairpin bends, turn left (180° turn). Continue along the level ground and at the sign, go downhill for 50m then turn right, still going downhill. Then, follow the forest slope to the entrance to the resort. Enjoy the end of this walk and dine in one of your favourite restaurants.

E - PLAN BOIS 2h20 ⚡+250 m 🏔️ 3.5 km ↔️ A/R 🌿

Départ de la chapelle Notre Dame de Bonconseil
 Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel
 Balisage : Panneaux raquettes bleus / Markings: blue snowshoes sign

Prenez la route goudronnée sur environ 150 m, puis chaussez vos raquettes au niveau du replat devant les chalets. Traversez prudemment la piste de ski en faisant attention aux skieurs. Quelques dizaines de mètres après le chalet en forme de tour, prenez à droite le chemin qui serpente dans la forêt. Arrivé aux chalets, le chemin s'élargit; suivez les panneaux sur votre gauche. Après une légère montée, prenez à droite à l'intersection. Comptez environ 10 minutes de marche pour rejoindre le plateau de Plan Bois. Profitez de l'ascension pour vous

restaurer dans l'un de vos restaurants d'altitude préférés et admirez le panorama unique sur la vallée de la Tarentaise. Vous pouvez revenir par le même chemin ou prendre le télésiège de Grand Plan.

Take the tarmac road for about 150m. After the sloping ledge in front of the chalets, put your snowshoes on. Cross the ski slope; watch out for skiers. After a few dozen metres, after the chalet in the shape of a tower, take the path to the right which snakes through the forest. When you get to the chalets, the path widens; follow the signs on your left. After a slight hill, bear right at the intersection. Walk for about 10 minutes to get to the Plan Bois plateau. Make the most of being up high to dine in one of your favourite high-altitude restaurants and admire the unique panoramic view over the Tarentaise valley. Go back the same way or via the Grand Plan chairlift.

F - LES DRAINS 2h40 ⚡+240 m 🏔️ 4.3 km 🔄 Boucle 🌿

Départ de la chapelle Notre Dame de Bonconseil
 Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel
 Balisage : Panneaux raquettes rouges / Markings: red snowshoes sign

Prenez la route goudronnée sur environ 150 m, puis chaussez vos raquettes au niveau du replat devant les chalets. Traversez prudemment la piste de ski en faisant attention aux skieurs, puis continuez par une montée légère en direction du hameau du Planay Dessus. À la sortie de la forêt, admirez le panorama sur la vallée de la Tarentaise. Entrez dans le village et, après quelques maisons, empruntez à droite un chemin large et raide qui vous éloigne du village. À proximité de quelques chalets, prenez à droite à l'embranchement. Profitez de la vue sur les drains de Sainte Foy, des constructions humaines destinées à limiter l'infiltration de l'eau dans les sols et protéger contre les glissements de terrain, autrefois fréquents. Après un chemin plat, traversez le petit pont. La légère montée suivante vous permet de rejoindre l'itinéraire E qui vous ramène sur le chemin emprunté à l'aller. Retournez par le même itinéraire jusqu'à la chapelle.

Take the tarmac road for about 150m. After the sloping ledge in front of the chalets, put your snowshoes on. Cross the ski slope; watch out for skiers. Continue via a slight hill towards the hamlet of Planay Dessus. When you come out of the forest, admire the panoramic view over the Tarentaise valley. Enter the village and after a few houses, take the wide, steep path to the right which will take you away from the village. When you get near some chalets, bear right at the fork. Admire the drains of Sainte Foy. A human construction to reduce the water infiltration in the soil and protect against mountain slides, which used to be a frequent occurrence. After the level path, cross the little bridge. The slight hill will allow you to join the E itinerary, which will take you back to the path taken on the way here. Go back the same way to the chapel.

G - SAINT GUÉRIN 4h30 ⚡+450 m 🏔️ 7.2 km ↔️ A/R 🌿

Départ de la chapelle Notre Dame de Bonconseil
 Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel
 Balisage : Panneaux raquettes rouges / Markings: red snowshoes sign

Prenez la route goudronnée sur environ 150 m, puis chaussez vos raquettes au replat devant les chalets. Traversez la piste de ski en faisant attention aux skieurs, puis continuez par une montée légère en direction du hameau du Planay Dessus. À la sortie de la forêt, profitez du panorama sur la vallée de la Tarentaise. Entrez dans le village, puis après quelques maisons, empruntez le chemin large et raide à droite qui vous éloigne du village. À proximité de quelques chalets, prenez à gauche. À la prochaine bifurcation, prenez à droite dans le sens de la montée. Au sommet, vous arriverez au départ du télésiège de Marquise, où vous pourrez savourer un panorama exceptionnel et une collation préparée par votre restaurant d'altitude préféré. À droite, vous trouverez la chapelle Saint-Guérin. Retournez ensuite par le même itinéraire.

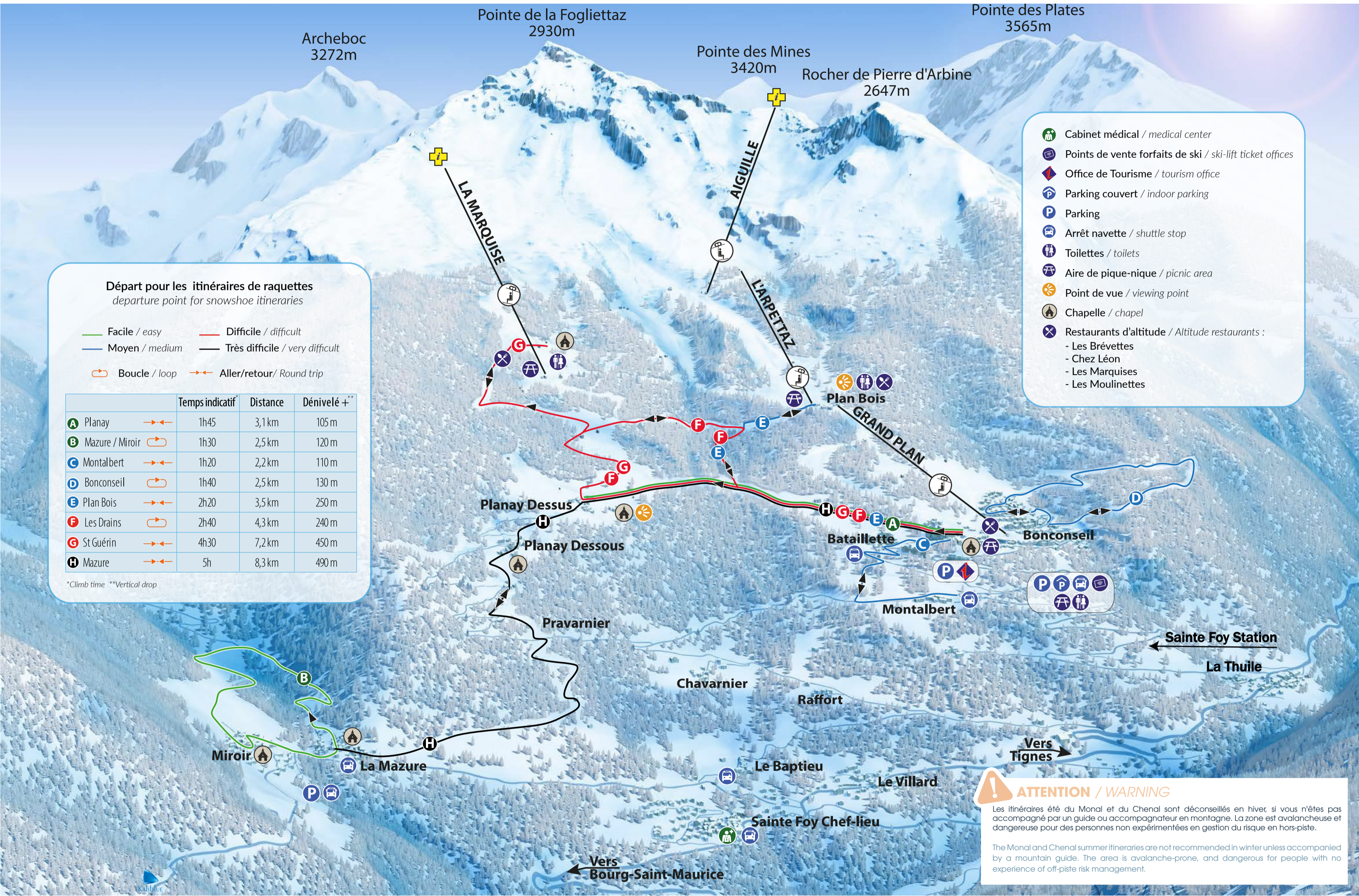
Take the tarmac road for about 150m. After the sloping ledge in front of the chalets, put your snowshoes on. Cross the ski slope; watch out for skiers. Continue via a slight hill towards the hamlet of Planay Dessus above. When you come out of the forest, admire the panoramic view over the Tarentaise valley. Enter the village and after a few houses, take the wide, steep path to the right which will take you away from the village. When you get near some chalets, bear left. At the next fork, turn right going uphill. At the top, when you get to the departure of the Marquise chairlift, enjoy an exceptional panoramic view and a snack from your favourite high-altitude restaurant. To the right, you'll see St Guérin chapel. Go back the same way.

H - MAZURE 5h A/R ⚡+490 m 🏔️ 8.3 km ↔️ A/R 🌿

Possibilité uniquement aller avec retour navette, attention aux horaires
 Possible to come back using the shuttle bus, check the timetable

Départ de la chapelle Notre Dame de Bonconseil
 Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel
 Balisage : Panneaux raquettes noirs / Markings: black snowshoes sign

Prenez la route goudronnée sur environ 150 m, puis chaussez vos raquettes au replat devant les chalets. Traversez la piste de ski en faisant attention aux skieurs, puis continuez par une montée légère en direction du hameau du Planay Dessus. À la sortie de la forêt, profitez du panorama sur la vallée de la Tarentaise. Descendez ensuite en direction du hameau du Planay Dessus et traversez-le. Après environ 100 mètres, rechaussez vos raquettes et bifurquez à gauche sur un sentier. Attention, la première partie du chemin est raide et en dévers, jusqu'au hameau du Planay Dessus. Déchaussez vos raquettes pour traverser ce hameau à l'architecture traditionnelle. Au lavoir rechaussez vos raquettes et prenez le sentier à gauche. À la croix, continuez tout droit entre les deux chalets, sans prendre la route, puis empruntez le sentier qui descend. Une fois arrivé à la route, prenez à gauche au niveau de l'épingle et continuez de descendre jusqu'à la prochaine intersection. Suivez la route goudronnée, puis prenez le sentier en descente à droite jusqu'à la maison du Plan de Suel. Après avoir dépassé la maison, prenez le sentier à droite et restez sur le chemin principal jusqu'au hameau de la Mazure. Explorez ce hameau charmant. Pour le retour, vous pouvez reprendre le même itinéraire ou opter pour la navette, en veillant à bien anticiper les horaires.



Take the tarmac road for about 150m. After the sloping ledge in front of the chalets, put your snowshoes on. Cross the ski slope; watch out for skiers. Continue via a slight hill towards the hamlet of Planay Dessus. When you come out of the forest, admire the panoramic view over the Tarentaise valley. Go downhill towards the hamlet of Planay Dessus and go through it. After around 100 metres, put your snowshoes back on and turn off onto the path to the left. Watch out: steep and sloping path on the first part until the hamlet of Planay Dessus. Take your snowshoes off and go through the hamlet with its traditional architecture. At the wash house, put your snowshoes back on and take the path to the left. At the cross, go straight on between the 2 chalets, do not take the road; take the path going downhill. When you get to the road, turn left where the hairpin bend is and continue going downhill until the next intersection with the road. Continue on the tarmac road and take the path going downhill on your right until you get to the Plan de Suel house. Once you have gone past the house, take the path on your right. Stay on the main path until you get to the hamlet of la Mazure. Visit this charming hamlet. Go back the same way or possibility of going back via the shuttle bus. Check the timetable, make sure you anticipate your return journey.



CONSEILS DE SÉCURITÉ / FOR YOUR SECURITY

Zone de montagne
 Toute sortie nécessite de vous informer de la météo, du risque d'avalanche, de la nature du terrain et que vous soyez équipé de matériel de sécurité spécifique à la pratique. Les pratiquants évoluent sous leur entière responsabilité à leurs risques et périls même sur nos itinéraires conseillés. Adaptez votre comportement et les techniques pour votre sécurité. Veillez à ne pas surestimer vos capacités physiques ou celles de vos enfants.

Tout secours devra être déclenché auprès du 112
 Règles de partage des itinéraires à la montée et à la descente. Pour votre sécurité, restez attentifs à votre environnement, les sentiers sont accessibles à toutes les pratiques.

- L'usager à la montée est toujours prioritaire.
- À la descente, lorsque vous croisez un autre usager, serez à droite et ralentissez.
- À la montée, marchez ou glissez en file lorsque vous êtes plusieurs pratiquants.

Bons Comportements

- Emporter vos déchets avec vous.
- Tenir vos animaux en laisse.
- Ne pas déranger la faune sauvage.
- Emporter systématiquement 1l d'eau par personne et une collation.
- Tenue vestimentaire adaptée et trousse de 1er secours conseillée.
- Secteurs parfois hors couverture téléphonique, informer un proche de votre parcours.

Mountain Area
 Before you set off, check the weather forecast, the avalanche risk, the type of terrain, and make sure you are equipped with appropriate safety gear. Participants progress at their own risk and full responsibility, even on our recommended routes. Adapt your behaviour & your technique to your safety. Be careful not to overestimate your physical abilities or those of your children.

Mountain rescue must be called via 112
 Sharing Rules regarding uphill and downhill itineraries
 For your safety, remain mindful of your surroundings, the paths are accessible to all practice.

- Hikers coming uphill have the right of way.
- When going downhill, if you encounter another hiker, keep right and slow down.
- When going uphill, walk or slide in a line if you are with a group.

Good Behaviour

- Do not litter. Take your rubbish with you.
- Keep your dogs on a lead.
- Do not disturb wildlife.
- Bring 1L of water per person, as well as a snack.
- We recommend you to wear appropriate clothing and take a first aid kit.
- You may find yourself in an area where there is no telephone service, so let someone know where you are going.

ATTENTION / WARNING
 Les itinéraires été du Monal et du Chenal sont déconseillés en hiver si vous n'êtes pas accompagné par un guide ou accompagnateur en montagne. La zone est avalancheuse et dangereuse pour des personnes non expérimentées en gestion du risque en hors-piste.

The Monal and Chenal summer itineraries are not recommended in winter unless accompanied by a mountain guide. The area is avalanche-prone, and dangerous for people with no experience of off-piste risk management.

Haglöfs - Partenaire Officiel de Sainte Foy Tarentaise

Haglöfs - Official Partner of Sainte Foy Tarentaise Resort

SOMEONE TO TRUST

sainte foy TARENTAISE

Haglöfs

SKI DE RANDO / SKI TOURING

N°1 - PLAN BOIS ⌚ 1h30 ⚡ +250 m 🏔️ 1.9 km

Départ de la chapelle Notre Dame de Bonconseil

Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel

Balisage : ski de rando avec le n°1 / Markings: touring skis with a no.1

Descente possible sur les horaires d'ouverture du domaine skiable (Vérifier les ouvertures avant tout départ notamment en cas de PIDA) par la piste Les Charmettes.

Descent possible during the ski area's opening times (check opening times before leaving, especially during avalanche control plan) via Les Charmettes slope.

N°2 - SAINT GUERIN ⌚ 2h30 ⚡ +450 m 🏔️ 3.7 km

Départ de la chapelle Notre Dame de Bonconseil

Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel

Balisage : ski de rando avec le n°2 / Markings: touring skis with a no.2

Descente possible sur les horaires d'ouverture du domaine skiable (Vérifier les ouvertures avant tout départ notamment en cas de PIDA) par piste Grand Solliet puis Chapelle puis Charmettes.

Descent possible during the ski area's opening times (check opening times before leaving, especially during avalanche control plan) via Grand Solliet then Chapelles and Charmettes slopes.

N°3 - GRAND SOLLIET ⌚ 3h ⚡ +620 m 🏔️ 4.4 km

Départ de la chapelle Notre Dame de Bonconseil

Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel

Balisage : ski de randonnée avec le n°3 / Markings: touring skis with a no.3

Descente possible sur les horaires d'ouverture du domaine skiable (Vérifier les ouvertures avant tout départ notamment en cas de PIDA) par la piste Camp Filluel puis Grand Solliet puis Chapelle puis Charmettes.

Descent possible during the ski area's opening times (check opening times before leaving, especially during avalanche control plan) via Camp Filluel, then Grand Solliet, then Chapelle, then Charmettes slopes.

N°4 - MARQUISE ⌚ 2h ⚡ +345 m 🏔️ 3.1 km

Départ de la chapelle Notre Dame de Bonconseil

Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel

Balisage : ski de randonnée avec le n°4 / Markings: touring skis with a no.4

Descente possible sur les horaires d'ouverture du domaine skiable (Vérifier les ouvertures avant tout départ notamment en cas de PIDA) par la piste Chapelle puis Charmettes.

Descent possible during the ski area's opening times (check opening times before leaving, especially during avalanche control plan) via Grand Solliet, then Chapelle and Charmettes slopes.

CONSEILS / ADVICE

Conseil Equipement :

Le port d'un Détecteur de Victimes d'Avalanches (DVA), d'une pelle, d'un sac airbag, d'une sonde et de tout autre matériel de sécurité est fortement recommandé. Assurez-vous de disposer du matériel adéquat et en bon état.

Règles de prudence :

Il est interdit de descendre par l'itinéraire de montée. Le ski de randonnée est un sport de montagne pouvant offrir d'innombrables possibilités, afin de limiter les risques inhérents à cette pratique formez-vous auprès d'un organisme spécialisé, d'un club ou faites appel à des professionnels (guides...).

Toute pratique est interdite entre 16h et 9h afin de ne pas gêner le travail des dameuses et de ne pas se mettre en danger par la présence de câble de treuil.

L'accès aux parcours balisés et aux pistes de ski est strictement interdit lors des opérations de tir préventifs de déclenchement d'avalanche.

Assurez-vous d'avoir le niveau nécessaire en ski alpin pour pratiquer le ski de randonnée (notamment à la descente). En cas de doute, des professionnels (guides, écoles de ski) proposent des initiations et des formules d'accompagnement. Contactez-les !

Equipment Advice:

We strongly recommend you to wear an avalanche transceiver, take a shovel, an avalanche airbag, a probe, and any other safety equipment.

Make sure that the equipment you are using is appropriate and in good condition.

Safety Rules:

It is forbidden to ski down the uphill trail.

Cross-country skiing is a mountain sport that offers endless possibilities: to limit the inherent risks, you can train with a specialist organisation or club, or contact a professional (such as a mountain guide).

It is forbidden to use the trails between 4 p.m. and 9 a.m., so as to not interfere with the snow groomers and not put yourself in danger with regards to the cable winch.

Access to trails and ski slopes is strictly forbidden during active avalanche control plans.

Make sure that your downhill skiing level is good enough for cross-country skiing (particularly for coming back down). If you are not sure, professionals (such as mountain guides and ski schools) offer lessons and coaching. Contact them!



- Cabinet médical / medical center
- Points de vente forfaits de ski / ski-lift ticket offices
- Office de Tourisme / tourism office
- Parking couvert / indoor parking
- Parking
- Arrêt navette / shuttle stop
- Toilettes / toilets
- Aire de pique-nique / picnic area
- Point de vue / viewing point
- Chapelle / chapel
- Restaurants d'altitude / Altitude restaurants :
 - Les Brévettes
 - Chez Léon
 - Les Marquises
 - Les Moulinettes
- Départ itinéraire ski de randonnée / Start of ski touring itinerary

Départ pour les randonnées à ski / ski-touring start

| | Temps indicatif en montée* | Distance | Dénivelé +** |
|------------------------|----------------------------|----------|--------------|
| 1 Plan Bois | 1h30 | 1,9 km | 250 m |
| 2 St Guérin | 2h30 | 3,7 km | 450 m |
| 3 Grand Solliet | 3h | 4,4 km | 620 m |
| 4 Marquise | 2h | 3,1 km | 345 m |

*Climb time **Vertical drop

ATTENTION / WARNING

Les itinéraires été du Monal et du Chenal sont déconseillés en hiver, si vous n'êtes pas accompagné par un guide ou accompagnateur en montagne. La zone est avalancheuse et dangereuse pour des personnes non expérimentées en gestion du risque en hors-piste.

The Monal and Chenal summer itineraries are not recommended in winter unless accompanied by a mountain guide. The area is avalanche-prone, and dangerous for people with no experience of off-piste risk management.