

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 55 25 49
 Appel d'urgence Européen / European emergency services: +33 (0)4 79 06 95 19

112

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.
 Plus d'information sur saintefoy-tarentaise.com
 Contact the mountain professionals, they can accompany you on published routes or suggest others.
 More information at saintefoy-tarentaise.com

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-FoyTarentaise Tourist Office.



Itinéraires raquettes SNOWSHOE ROUTE MAP

Haglöfs - Partenaire Officiel
de Sainte-Foy-Tarentaise

Haglöfs - Official Partner of Sainte-Foy-Tarentaise Resort

SOMEONE
TO TRUST

Crédits photo / Photo credits:
 ©MontagneTV, ©SainteFoyTourisme et ©PRoyer.

H Haglöfs



Itinéraires raquettes / SNOWSHOE ROUTE MAP

Parcours Verts • FACILE Green trails • EASY

A PLANAY Aller/retour / Out & back

Distance : 3,1 km
 Dénivelé / Elevation : 105 D+ / 105 D-
 Durée / Duration : 1h45
 Alt. max : 1655 m

B MASURE / MIROIR Boucle / Loop

Distance : 2,5 km
 Dénivelé / Elevation : 150 D+ / 150 D-
 Durée / Duration : 1h30
 Alt. max : 1700 m

Parcours Bleus • MOYEN Blue trails • MEDIUM

C MONTALBERT Aller/retour / Out & back

Distance : 2,2 km
 Dénivelé / Elevation : 110 D+ / 110 D-
 Durée / Duration : 1h20
 Alt. max : 1660 m

D BONCONSEIL Boucle / Loop

Distance : 2,5 km
 Dénivelé / Elevation : 130 D+ / 130 D-
 Durée / Duration : 1h40
 Alt. max : 1680 m

Parcours noirs • TRÈS DIFFICILE Black trails • DIFFICULT

H MASURE Aller/retour / Out & back

Distance : 8,3 km
 Dénivelé / Elevation : 518 D+ / 518 D-
 Durée / Duration : 5h
 Alt. max : 1732 m

Parcours Rouges • DIFFICILE Red trails • DIFFICULT

F LES DRAINS Boucle / Loop

Distance : 4,3 km
 Dénivelé / Elevation : 240 D+ / 240 D-
 Durée / Duration : 2h40
 Alt. max : 1790 m

G SAINT-GUÉRIN Aller/retour / Out & back

Distance : 7,2 km
 Dénivelé / Elevation : 485 D+ / 485 D-
 Durée / Duration : 4h30
 Alt. max : 2 035 m

Parcours noirs • TRÈS DIFFICILE Black trails • DIFFICULT

E PLAN BOIS Aller/retour / Out & back

Distance : 3,5 km
 Dénivelé / Elevation : 250 D+ / 250 D-
 Durée / Duration : 2h20
 Alt. max : 1800 m

Bons comportements / GOOD behaviours

Restaurant d'altitude
Mountain Restaurant

Point de vente forfaits de ski
Skipass ticket office

Office de tourisme / Tourist Office

Point de vue / Viewpoint

Toilettes / Toilets

Aire de pique-nique / Picnic area

Départ itinéraires ski de randonnée
Start of ski touring routes

Départ itinéraires raquettes
Start of snowshoeing routes

Navette inter-villages
Inter-villages shuttle

Navette station / Resort shuttle

Cabinet Médical / Medical practice

Télésiège piéton / Pedestrian lift

Avant toute sortie, informez-vous sur la météo, le risque d'avalanche et la nature du terrain.

Équipez-vous de matériel adapté à la pratique de la raquette et adaptez votre itinéraire à vos capacités physiques ainsi qu'à celles des enfants. Les itinéraires sont parcourus sous votre entière responsabilité.

Before setting out, check the weather forecast, avalanche risk and terrain conditions. Make sure you are equipped with appropriate snowshoeing gear and choose an itinerary suited to your physical abilities and those of any children. All routes are undertaken at your own responsibility.

En cas d'urgence, tout secours devra être déclenché en contactant le 112.

In an emergency, call 112 for assistance.

Les usagers à la montée sont toujours prioritaires. À la descente, ralentissez et serrez à droite lors des croisements. En groupe, progressez en file indienne à la montée. Les sentiers étant partagés, restez attentifs aux autres usagers.

Uphill users always have priority. When descending, slow down and keep to the right when passing others. When moving uphill in a group, proceed in single file. As the trails are shared, remain aware of other users and ski slopes is strictly prohibited during preventive avalanche control operations.

Pour profiter pleinement de votre expérience en toute sécurité, n'hésitez pas à vous faire accompagner par des professionnels expérimentés. Pour plus d'informations, rendez-vous sur saintefoy-tarentaise.com.

To make the most of your experience safely, do not hesitate to be accompanied by experienced professionals. For more information, visit saintefoy-tarentaise.com.

Emporter vos déchets avec vous.
Take your trash with you.

Tenir vos animaux en laisse.
Keep your pets on a leash.

Ne pas déranger la faune sauvage.
Do not disturb wildlife.

Emporter systématiquement 1L d'eau par personne et une collation. / Always carry 1L of water per person and a snack.

Tenue vestimentaire adaptée et trousse de secours conseillée. / Wear appropriate clothing and carry a first aid kit.

Secteurs parfois hors couverture.
Areas may sometimes have no signal/coverage.



Station classée de tourisme



Attention / warning
Les itinéraires été du Mondal 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 Mondal 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.



Itinéraires ski de rando SKI TOURING ROUTE

VICTOR DAHET ET FRIENDS PRÉSENTENT
UN ÉVÉNEMENT DE SÉCURITÉ EN MONTAGNE
OUVERT À TOUS

KIDS DAY 07 JAN
SAFETY SHRED DAYS

SAFETY DAY 10 JAN
RIDING DAY 11 JAN

SAINTE-FOY-TARENTAISE 07-11 JAN 2026

Le Miroir

La Masure

Le Baptieu

Le Villard

La Thuile

SAINTE-FOY-TARENTAISE CHEF-LIEU

GRINCAT



Itinéraires ski de rando SKI-TOURING ROUTES

Parcours initiation • FACILE
Beginner trail • EASY

1 PLAN BOIS

Distance : 1.9 km
Dénivelé / Elevation : 250 D+ / 250 D-
Durée / Duration : 1h30
Alt. max : 1770 m

Parcours sportifs • DIFFICILE
Sporting trails • DIFFICULT

2 SAINT GUÉRIN

Distance : 3.7 km
Dénivelé / Elevation : 450 D+ / 450 D-
Durée / Duration : 2h30
Alt. max : 2 000 m

3 GRAND SOLLIET

Distance : 4.4 km
Dénivelé / Elevation : 620 D+ / 620 D-
Durée / Duration : 3h
Alt. max : 2 170 m

4 MARQUISE

Distance : 3.1 km
Dénivelé / Elevation : 345 D+ / 345 D-
Durée / Duration : 2h
Alt. max : 1 895 m

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.
Wearing an Avalanche Transceiver (DVA), a shovel, an airbag backpack, a probe and any other safety equipment is strongly recommended.

Assurez-vous de disposer du matériel adéquat et en bon état. / Make sure you have suitable equipment and that it is in proper working condition.

Le ski de randonnée est un sport de montagne offrant 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.
Ski touring is a mountain sport offering countless possibilities. To reduce the inherent risks of this activity, get trained by a specialised organisation, join a club, or hire professionals.

Il est interdit de descendre par l'itinéraire de montée.
It is forbidden to ski down using the uphill route.

Toute pratique est interdite entre 16h et 9h afin de ne pas gêner le travail des dameuses et d'éviter tout danger lié aux câbles de treuil.
All ski touring is prohibited between 4 pm. and 9 am. to avoid interfering with grooming operations and to prevent any risk linked to winch cables.

L'accès aux parcours balisés et aux pistes de ski est strictement interdit lors des opérations de tirs préventifs de déclenchement d'avalanche.
Access to marked routes and ski slopes is strictly prohibited during preventive avalanche control operations.

Assurez-vous d'avoir le niveau nécessaire en ski alpin pour pratiquer le ski de randonnée (notamment à la descente). / Make sure you have the required alpine skiing skills before practising ski touring, especially for the descent.