



Informations pratiques
Practical Information

Refuges gardés de montagne
Mountain huts
• Refuge de l'Archeboc / *Archeboc hut* : +33 (0)4 79 06 87 19
• Refuge du Ruitor / *Ruitor hut* : +33 (0)4 79 06 92 12

Numéros utiles
Useful numbers
• Office de Tourisme / *Tourist Office* : +33 (0)4 79 06 95 19
• Mairie de Sainte-Foy-Tarentaise / *Town hall* : +33 (0)4 79 06 90 53
• Remontées mécaniques / *Chairlift office* : +33 (0)4 79 06 95 15
• Gendarmerie / *Police* : +33 (0)4 79 07 04 25
• Centre Médical / *Medical Center* : +33 (0)4 73 55 25 49
• Appel d'urgence européen / *European emergency services* : 112

Accompagnateurs / guides de montagne
Mountain guides
N'hésitez pas à vous rapprocher des professionnels de la montagne, ils peuvent vous accompagner sur des itinéraires ou vous proposer d'autres circuits.
Don't hesitate to get in touch with mountain professionals, who can guide you on your chosen itineraries or suggest others.
saintefoy-tarentaise.com

50€
25€

Pass Anim*
Pass Anim, un condensé d'activités au meilleur prix
A great-value bundle of activities

*En vente à l'office de tourisme, / In sale at the tourist office.

sainte  foy
TARENDAISE



**PLAN
DES SENTIERS
TRAIL MAP**



Haglöfs



Navettes accès au Monal
Shuttle access to Le Monal
Départ du parking des Maisonnettes (station) et retour station depuis le parking de l'Echaillon, horaires consultables à l'office de tourisme. / Departure from the Maisonnettes car park (station) and return to the station from the Echaillon car park. Timetables available at the tourist office.
En été, une navette offerte relie la station de Sainte-Foy-Tarentaise (parking des Mélézes) au parking de l'Echaillon du lundi au vendredi pendant la saison estivale. Depuis le parking de l'Echaillon, comptez environ 2 km de marche pour accéder au hameau du Monal. L'accès en véhicule privé est interdit afin de préserver les espaces naturels, la faune et la flore (arrêté municipal n° 2024/36). Infos et horaires disponibles auprès de l'Office de Tourisme.
During the summer season, a free shuttle bus runs between Sainte-Foy-Tarentaise resort (Mélézes car park) and the Echaillon car park Monday to Friday. The Echaillon car park is about 2km away from the hamlet of Le Monal, where access by private vehicle is forbidden in order to preserve the natural areas and the flora and fauna (municipal by-law no. 2024/36). Information and timetables available at the Tourist Office.

Télesiège de Grand Plan
Grand Plan Chairlift
Horaires et informations au près de l'office de tourisme.
Lors de la saison estivale, l'accès au télésiège de Grand Plan vous est offert, situé au pied de la station, il vous permet de rejoindre le plateau de Plan Bois avec son espace détente. Ce plateau situé à 1740 mètres d'altitude est un point de départ apprécié des randonneurs et des passionnés de VTT.
Opening times and information available from the Tourist Office.
During the summer season, the Grand Plan chairlift, located at the foot of the resort, takes you to the Plan Bois plateau with its relaxation area. This plateau, at an altitude of 1740 metres, is a popular starting point for hikers and mountain bikers.

Conseils de sécurité en montagne
Mountain safety tips
Nos 5 conseils avant de partir en montagne / Our 5 tips before heading into the mountains:
1. Choisir un itinéraire en fonction de vos capacités.
Choose a route suited to your fitness and experience.
2. Contrôler la météo, le temps peut changer très vite en montagne.
Check the weather - conditions can change very quickly in the mountains.
3. Prévoir un équipement adapté à l'activité (bonnes chaussures, superposition des vêtements, sac à dos adapté...). / Pack appropriate gears for the activity (good hiking shoes, layered clothing, a suitable backpack...). / Let someone know about your departure time and itinerary - and avoid hiking alone.
4. Prendre de quoi manger et boire : fruits secs, barres de céréales et beaucoup d'eau.
Bring food and water. Dried fruits, energy bars, and plenty of water
5. Informer quelqu'un du départ et de l'itinéraire et éviter de partir seul(e).
Let someone know about your departure time and itinerary - and avoid hiking alone.
À emporter : Lunettes, chapeau et crème solaire / Carte IGN (carte TOP 25 IGN 3532 ET) / Appareil photos / Trousse de secours / Bâtons, lampe torche et couteau multifonctions.
What to bring: Sunglasses, hat and sunscreen / Topographic map (IGN TOP 25 map 3532 ET) / Camera / First-aid kit / Hiking poles, headlamp, and a multi-tool knife

Office de tourisme / tourist office
Toilettes publiques / public toilets
Espace pique-nique / picnic area



Plan interactif Interactive Map

GRINCAT



NOUVEAU : Cet été, partez en randonnée avec Grincat, votre allié pour rester sur le droit chemin. Un outil qui vous propose de suivre votre parcours en temps réel.

NEW: Go hiking this summer with Grincat, a tool that will help you stay on the right track and that enables you to follow your route in real time.

Sentiers Verts • FACILE

Green trails • EASY

- 1 • TÊTE DU PLANE départ parking Pierre Giret 1h30 +269 m 3,9 km A/R
- 2 • REFUGE DU RUITOR départ parking Pierre Giret 2h +283 m 5,2 km A/R
- 4 • MONTALBERT • LE BAPTIEU départ parking Les Mélézes 1h +300 m 2,5 km A/R
- 15 • LE MONAL PAR L'ÉCHAILLON départ parking l'Echaillon 1h30 +106 m 4,5 km A/R
- 15 bis • VARIANTE LE MONAL PAR L'ÉCHAILLON
- 16 • CIRCUIT DU PAN PERDU départ parking Les Noyers 2h +131 m 3,8 km Boucle
- 19 • CIRCUIT DU PLAN ST-ANDRÉ départ parking Les Noyers 3h +360 m 6,6 km Boucle
- 21 • CIRCUIT DES DRAINS départ parking Les Noyers 2h30 +274 m 5,5 km Boucle
- 25 • CIRCUIT LA THUILE départ depuis le parking du cimetière du chef-lieu 3h +225 m 6,7 km Boucle
- 26 • LIAISON SAINTE-FOY • VILLAROGIER départ sentier face à l'église du chef-lieu 1h +118 m 1,5 km A/R
- 27 • LE CHAMPET départ depuis le parking de Viclaire 1h +50 m 3 km A/R
- 28 • LIAISON LA MAZURE • CHEF-LIEU départ depuis le parking de La Masure 1h +168m 3 km A/R
- 30 • LE MONAL PAR LE CHENAL départ depuis le parking du Chenal 2h +189 m 4,1 km A/R

Sentiers Bleus • MOYENNE

Blue trails • MEDIUM

- 7 • HAMEAU LES CÔTES départ parking Pierre Giret 3h +251 m 8,5 km Boucle
- 8 • REFUGE DE L'ARCHEBOC départ parking Pierre Giret 4h +366 m 11,2 km Boucle
- 10 • LE MONAL PAR PLAN BOIS départ en haut du télésiège de Grand Plan 3h30 +158 m 7,8 km Boucle
- 11 • LE MONAL DEPUIS LES MÊLÈZES départ parking Les Mélézes 4h +375 m 9 km A/R
- 17 • CIRCUIT FORMÉIAN • ÉCHAILLON départ parking Les Mélézes 4h +517 m 9,1 km Boucle
- 18 • CASCADE DE LA RAIE départ parking Les Mélézes 2h30 +297 m 4,6 km A/R
- 18 bis • CASCADE DE LA RAIE via l'Echaillon départ parking de l'Echaillon 45 min +180 m 900 m Boucle
- 20 • CIRCUIT PLAN BOIS départ parking Les Mélézes 3h30 +415 m 7,3 km Boucle
- 22 • CIRCUIT PLAN BOIS • MARQUISE départ parking Les Mélézes 2h30 +265 m 4,8 km Boucle
- 24 • CIRCUIT DÉCOUVERTE DE SAINTE-FOY départ depuis le parking de La Masure 4h +455 m 7 km Boucle

Sentiers Rouges • DIFFICILE

départ conseillé le matin

Red trails • DIFFICULT

morning departure recommended

- 3 • LAC DU PETIT départ parking Pierre Giret 5h +661 m 10,2 km A/R
- 5 • COL DE MONTSÉTI ET LAC NOIR départ parking Pierre Giret 6h +803 m 13,2 km Boucle
- 6 • LAC DU RETOUR départ parking Pierre Giret 4h30 +669 m 7,2 km A/R
- 9 • COL DU MONT départ parking Pierre Giret 6h +1 087 m 15,6 km A/R
- 12 • VALLON DU CLOU DEPUIS L'ÉCHAILLON départ parking de l'Echaillon 4h30 +475 m 9,6 km A/R
- 13 • LAC DU CLOU départ parking l'Echaillon 5h +750 m 11,5 km A/R
- 14 • LAC NOIR départ parking l'Echaillon 6h +858 m 16,7 km A/R
- 23 • CIRCUIT DE LA FALCONNIÈRE départ depuis le parking du Miror 3h +429 m 4,5 km Boucle
- 29 • CIRCUIT DE NAZONDE départ depuis le parking du Chenal 5h +520 m 10,3 km Boucle

Chapelles / chapels

- 1 Chapelle Saint-Nicolas (Viclaire)
- 2 Chapelle Notre-Dame de la Roche et Saint-Antoine (La Roche)
- 3 Chapelle Sainte-Brigide et Saint-Ours (Le Miror)
- 4 Chapelle Saint-Claude et Sainte-Appolonie (La Masure) /
- 5 Chapelle Saint-André (Le Planay-Dessous)
- 6 Chapelle Notre-Dame de Bon Conseil et Saint-Germain (Sainte-Foy station)
- 7 Oratoire Sainte-Marguerite (Montalbert)
- 8 Chapelle Saint-Aubin (Le Jorat)
- 9 Chapelle Saint-Barthélémy (La Thuile)
- 10 Chapelle Saint-Guérin (Saint-Guérin)
- 11 Chapelle Saint-Roch (Mercuel)
- 12 Chapelle Saint-Pierre-Aux-Liens (La Sassière, hameau des Molettes)
- 13 Stèle de Saint-Jacques (Vallon du Clou)
- 14 Chapelle Saint-Clair (Le Monal)
- 15 Chapelle Sainte-Anne (La Combaz)
- 16 Chapelle Saint-Grat (Chenal-Dessous)
- 17 Chapelle Saint-Donat (Chenal-Dessous)
- 18 Chapelle Saint-Fabien et Saint-Sébastien (Nant Cruet)
- 19 Chapelle Notre-Dame des Neiges (Le Châtelard)
- 20 Chapelle Saint-Maurice (Le Biolley)
- 21 Oratoire Saint-Pantaléon du Villard
- 22 Oratoire Sainte-Marie-Madeleine (Pravarnier)
- 23 Oratoire Notre-Dame de Bon Rencontre (Le Crôt)
- 24 Oratoire Saint-Louis (chemin vers Tignes entre Planjo et la Thuile)
- 25 Chapelle Saint-Michel Archange (Le Planay-Dessous)
- 26 Chapelle Saint-Bernard de Menthon (Les Maisons-Dessous)
- 27 Oratoire Saint-Antoine (sous le Chenal)

Les départs de randonnées

Hiking starting points

Parking Pierre Giret

Parking du Chenal

Parking Le Miror

Parking de l'Echaillon

Parking des Maisonnettes

Parking de La Masure

Parking Viclaire

GRINCAT