


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

Nombres utiles / Useful numbers
 • Office de Tourisme / Tourist Office : +33 (0)4 79 06 95 19
 • Mairie / 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 : 112





- 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 Miroir)
 - 4 Chapelle Saint-Claude et Sainte-Appollonie (La Masure)
 - 5 Chapelle Saint-André (Le Planay-Dessous)
 - 6 Chapelle Notre-Dame de Bon Conseil et Saint-Germain (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 Sassièrre)
 - 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-Dessus)
 - 26 Chapelle Saint-Bernard de Menthon (Les Maisons-Dessous)
 - 27 Oratoire Saint-Antoine (sous le Chenal)

- Office de tourisme / Tourist office**
Toilettes publiques / Public toilets
Espace pique-nique / Picnic area
Location & encadrement VTT / Bike hire & guided rides
Pumptrack
Espace de maniabilité / Manoeuvring space
Bornes de recharge VTTAE / E-bike charging points
- Parcours Verts • FACILE**
Green trails • EASY
 1 • CHOUETTE départ station 6.1 km +374 m -28 m A/R
 3 • FAON départ station 6.03 km +316 m -114 m A/R
- Parcours Rouges • DIFFICILE**
Red trails • DIFFICULT
 2 • BELETTE départ station 4.1 km +122 m -128 m Boucle
 6 • BICHE départ station 18 km +648 m -650 m A/R
- Parcours Noirs • DIFFICILE**
Red trails • DIFFICULT
 4 • BLAIREAU départ station 17 km +839 m -839 m Boucle
 5 • SANGLIER départ parking du Chenal 18.3 km +578 m -1370 m

Conseils / Advice

1. Porter un casque et des équipements de protection

A helmet and protective gears must always be worn
Le port du casque est indispensable, y compris pour les sorties de courte durée. En montagne, il est recommandé d'ajouter des gants, des genouillères, des coudières, voire une dorsale en descente.

Wearing a helmet is essential, even for short rides. In mountain environments, it is recommended to add gloves, knee and elbow pads, or a back protector for downhill sections.

2. Choisir un itinéraire adapté à son niveau

Routes should match the rider's ability
Avant de partir, il est important de connaître les caractéristiques du parcours (dénivelé, technicité, météo) et de s'assurer qu'il correspond à ses capacités. L'usage d'une carte ou d'une application GPS fiable est conseillé.

Before setting out, it's important to know the route's characteristics (elevation, technical sections, weather) and ensure it matches the rider's ability. Using a map or reliable GPS app is recommended.

1



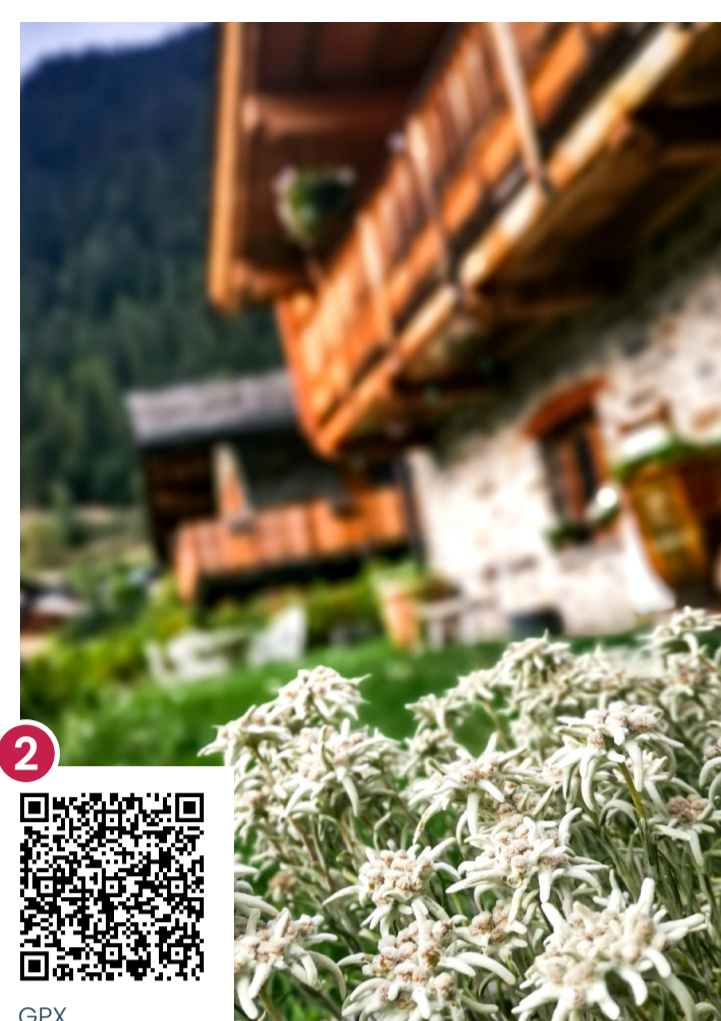
GPX



2



GPX



3



GPX



4



GPX



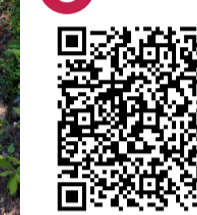
5



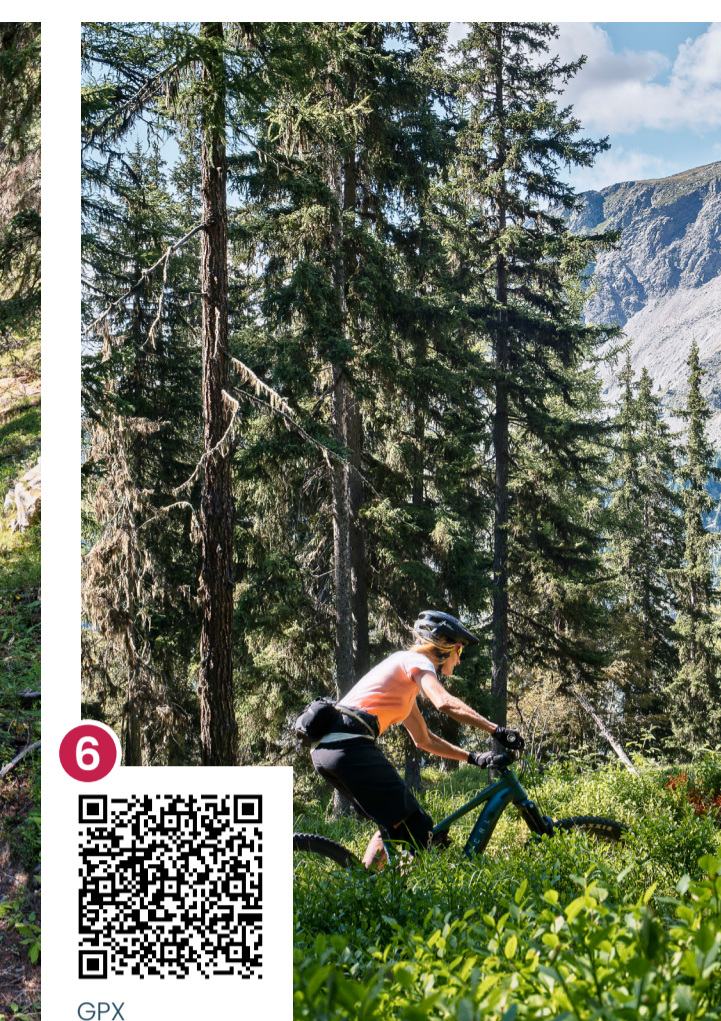
GPX



6



GPX



Chouette



1

Un itinéraire accessible et incontournable pour explorer le hameau classé du Monal. Entre forêt, alpages et glacier, ce circuit offre un dépaysement total et une initiation parfaite au VTTAE. Attention : bien que ce circuit soit classé niveau vert, une portion technique d'environ 100 mètres est à traverser juste après le parking de l'Echaillon. Si besoin, descendez du vélo.

An accessible and must-do route to explore the listed hamlet of Le Monal. Between forest, mountain pastures and glaciers, this route offers a complete change of scenery and a perfect introduction to mountain biking. Please note: although this trail is marked as an easy (green) route, a technical section of around 100 metres remains just after the Echaillon car park. If necessary, get off the bike.

Encadrement VTT

Guided rides

BIKE LAPS
+ 33 (0)6 07 84 67 51
bikelaps73@gmail.com

EVOLUTION 2
+ 33 (0)6 13 76 23 41
stefoy@evolution2.com
evolution2.com/sainte-foytarentaise

Location VTT

Mountain bike hire

INTERSPORT LES BALCONS
+ 33 (0)4 79 08 88 29
intersport.saintefoy@gmail.com
Ouvert tous les jours de 9h à 18h.
Open every day from 9am to 6pm.

Credits images : Anne Marmottan, A. Royer, Laura Altieri, Tristan Shu et Sainte-Foy Tourisme.

Belette



2

Un circuit complet autour de la station de Sainte-Foy-Tarentaise pour s'échauffer et profiter de points de vue à couper le souffle. Chemins forestiers et sentiers alpins s'enchaînent pour une expérience ludique et sportive.

A complete circuit around the resort of Sainte-Foy-Tarentaise to warm up and enjoy breathtaking views! Forest paths and alpine trails follow one another for a fun and sporting experience.

Pour entraîner petits & grands

For training young and old



Station
Espace de maniabilité
Manoeuvring space



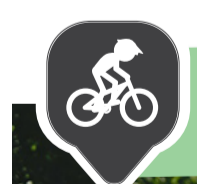
Faon



3

Une belle traversée des hameaux typiques du Planay-Dessous et du Planay-Dessus, qui dominent la station avec, en toile de fond, le majestueux Mont Pourri. Le parcours se poursuit ensuite dans la splendide forêt de Sainte-Foy.

A beautiful route crossing the typical hamlets of Planay-Dessous and Planay-Dessus, which overlook the resort with the majestic Mont Pourri in the background. The trail then continues into the splendid Sainte-Foy forest.



Planjo
Pumptrack



Blaireau



4

Une boucle nature pour découvrir le pittoresque hameau du Chenal et parcourir des paysages préservés, avec une halte rafraîchissante au pied de la cascade de la Raie. Un condensé de montagne et de patrimoine à savourer à deux roues. Attention : en raison de son niveau technique, ce parcours est exclusivement réservé aux pratiquants experts.

A nature-filled loop that takes you through the picturesque hamlet of Le Chenal and across unspoiled landscapes, with a refreshing stop at the foot of the Raie waterfall. A perfect blend of mountain scenery and local heritage to enjoy on two wheels. Please note: due to its technical level, this route is strictly reserved for expert riders.

SECOURS / EMERGENCY

112

Si vous êtes témoin d'un accident, ou si la victime est en mesure de contacter les secours, appelez immédiatement le 112. Indiquez précisément l'emplacement de la victime à l'aide des coordonnées de la grille figurant sur le plan (lettre + numéro), ainsi que la nature de l'accident et l'état de la victime.

If you witness an accident, or if the injured person is able to contact the emergency services, call 112 immediately. Provide the casualty's exact location using the map grid reference (letter and number), together with details of the accident and the casualty's condition.

Sanglier



5

Une excellente façon de découvrir la richesse des paysages de Sainte-Foy : hameaux de charme, village typique, station animée, forêts denses et plateaux d'altitude aux panoramas ouverts. Ce parcours offre un bel équilibre entre patrimoine montagnard et plaisir du pilotage. À noter : une descente technique en forêt clôture l'itinéraire. Ce circuit est exclusivement réservé aux pratiquants experts.

An excellent way to discover the rich landscapes of Sainte-Foy: charming hamlets, a typical village, a lively resort, dense forests, and high-altitude plateaus with expansive panoramas. This route offers a perfect balance between mountain heritage and the joy of riding. Please note: a technical descent through the forest concludes the itinerary. This circuit is strictly reserved for expert riders.



Attention / Warning

Vous évoluez sur des sentiers partagés avec des piétons. Merci d'adapter votre vitesse et de rester vigilant.

You are riding on shared trails with pedestrians. Please adjust your speed and remain alert.

Biche



6

Un beau circuit VTT mêlant patrimoine et nature : après la traversée des hameaux du Planay Dessus et Dessous, l'itinéraire gagne les hauteurs de Sainte-Foy et se poursuit sur des sentiers forestiers plus engagés.

A beautiful mountain bike trail combining heritage and nature: after passing through the hamlets of Planay Dessus and Dessous, the route climbs to the heights of Sainte-Foy and continues along more challenging forest trails.



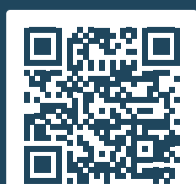
Plan interactif

Interactive map

GRINCAT

Cet été, partez à l'aventure avec Grincat, votre compagnon de route qui vous aidera à ne jamais vous perdre ! Suivez votre itinéraire en temps réel et restez sur les bons chemins grâce à cet outil pratique et intuitif.

This summer, go on an adventure with Grincat, your road companion to never lose your way! Follow your route live and stay on the right trails with this practical and intuitive tool.



Haglöfs