CONSEILS AUX RANDONNEURS · *GUIDANCE FOR HIKERS*

Avant votre départ, nous vous recommandons de :
- Vous renseigner sur les conditions météorologiques.
- Informer un proche de votre sortie.
- Vous rapprocher, si vous le souhaitez, de professionnels de la montagne pouvant vous encadrer.
- Prévoir de l'eau et un encas.

Durant votre sortie, nous vous conseillons de :
- Porter des chaussures de marche adaptées.
- Vous protéger du soleil avec de la crème solaire, une casquette et des lunettes.
- Tenir votre chien en laisse, notamment autour des troupeaux.
- Les troupeaux sont fréquemment gardés par des chiens de Bergers, veillez à vous renseigner à l'Office de Tourisme sur les comportements à adopter en leur présence.

Vous évoluez dans un espace montagnard naturel, nous vous demandons de :
- Respecter la montagne, ramener vos détritus avec vous.
- Emprunter les sentiers balisés, éviter de marcher en dehors des chemins marqués.

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.

Before heading out, we recommend you:
- *Check the weather forecast.*
- *Let a friend or family member know what trail you'll be hiking.*
- *Get in touch with a professional who could accompany you on a guided itinerary.*
- *Plan enough water and snacks.*

During your hike, we advise you to:
- *Wear appropriate shoes (trainers or hiking boots).*
- *Protect yourself from the sun, by wearing sunscreen, sunglasses, and a cap.*
- *Keep your dog on a lead, particularly when walking near herds of animals.*
- *Herds are often protected by dogs, please ask the Tourist Office for advice on appropriate behaviour around them.*

You are hiking in a natural mountain area, we kindly ask you to:
- *Respect the mountain, take any litter back with you.*
- *Walk along marked trails, avoid hiking outside of existing paths.*

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.

sainte foy TARENTAISE

hiking and trail map

REFUGES GARDÉS DE MONTAGNE · *MOUNTAIN REFUGES*

Refuge de l'Archeboc	+ 33 (0)4 79 06 87 19
Refuge du Ruitor	+ 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 · *Town hall*	+33 (0)4 79 06 90 53
S.F.T.L.D · *Lift office*	+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*	112

ACCOMPAGNATEURS / GUIDES EN MONTAGNE · *MOUNTAIN GUIDE*

N'hésitez pas à vous rapprocher des professionnels de la montagne, ils peuvent vous accompagner sur des itinéraires ou vous proposer d'autres circuits.
Do not hesitate to contact the mountain professionals, they can accompany you on published routes or suggest others.

www.saintefoy-tarentaise.com

VALLON DE LA PETITE SASSIERE — P1 · Pierre Giret

Parking Pierre Giret : Départ depuis le Chef-lieu, prendre la route derrière la mairie en direction de la Mazure. Arrivée à la Mazure, tourner sur le parking face à l'arrêt navette. Poursuivre sur la petite route montante qui traverse le hameau en direction du "Crôt". Poursuivre jusqu'au parking.
Pierre Giret car park: Leaving the main town, take the road behind the town hall heading towards La Mazure. Once you arrive at La Mazure, turn into the car park opposite the shuttle bus stop. Follow the small uphill road through the hamlet towards "Crôt". Follow the road until you reach the car park.

N°1 · TÊTE DU PLANE · 1h30 · +269 m · 3,9 km · A/R
Du parking Pierre Giret, suivre/monter pendant 100 m la route goudronnée, et après le pont de la Savonne, emprunter le chemin qui s'élève à gauche le long du torrent. Au bout d'un quart d'heure environ, prendre à droite le chemin de la Sassière. Rejoindre la route pastorale de la Sassière et la suivre jusqu'au plateau. Même itinéraire pour le retour.
From the Pierre Giret car park, follow the tarmac road up for 100 m and after the Savonne bridge, take the path leading up to the left running alongside the stream. After around a quarter of an hour, take a right along the La Sassière path. Rejoin the Sassière pasture trail, following it up to the plateau. Take the same trail on the way down.

N°2 · REFUGE DU RUITOR · 2h · +283 m · 5,2 km · A/R
Après avoir effectué le sentier n°1, avancer sur le plateau plusieurs centaines de mètres. Le Refuge est bien en vue sur le plateau. Même itinéraire pour le retour.
After completing section 1 of the path, continue along the plateau for a few hundred metres. The mountain hut is clearly visible on the plateau. Take the same trail on the way down.

N°3 · LAC DU PETIT · 5h · +661 m · 10,2 km · A/R
Après avoir effectué le sentier n°2, après le refuge, 300 m plus loin, traverser le ruisseau sur une petite passerelle, continuer rive gauche de ce ruisseau, jusqu'à un chaos d'énormes rochers. Traverser alors de nouveau le torrent sur un pont naturel et continuer jusqu'au lac du Petit. Même itinéraire pour le retour.
After completing section 2 of the path, 300 m beyond the mountain hut, cross the stream using the small footbridge and continue along the left bank of the stream until you reach a huge rock pile. Cross the stream again using the natural crossing point and continue until you reach Lac du Petit. Take the same trail on the way down.

N°4 · LACS VERDET ET LONGET · 5h30 · +743m · 11,2 km · A/R
Après avoir effectué le sentier n°2, après le refuge, 300 m plus loin, traverser le ruisseau sur une petite passerelle, continuer rive gauche de ce ruisseau, jusqu'à un chaos d'énormes rochers. Traverser alors de nouveau le torrent sur un pont naturel et suivre une trace presque plate sur votre gauche, parfois peu visible. Traverser plusieurs petits ruisseaux. Enfin un petit couloir amène au lac Longet. Le laisser à gauche et prendre un couloir pendant 20 minutes qui amène au lac Verdet. Même itinéraire pour le retour.
After completing section 2 of the path, 300 m beyond the mountain hut, cross the stream using the small footbridge and continue along the left bank of the stream until you reach a huge rock pile. Cross the stream again using the natural crossing point and follow a fairly indistinct, almost level path, on your left. Cross various small streams. Finally, a small passage leads to Lac Longet. With the lake on your left, follow the passage for 20 minutes until you reach Lac Verdet. Take the same trail on the way down.

N°5 · COL DE MONTSÉTI ET LAC NOIR · 6h · +803 m · 13,2 km · Boucle
Après le refuge continuer et franchir le torrent sur le pont, traverser le hameau ruiné de la Sassière, franchir un 2ème ruisseau sur une petite passerelle, puis s'élever à gauche sur un petit sentier jusqu'à un plateau. Traverser un torrent, puis, par des pentes raides, arriver au col de Montséti. Prendre à gauche pour descendre au lac Noir. À l'extrémité du lac, part le sentier qui commence à descendre. À une bifurcation, prendre à gauche le chemin qui descend jusqu'au hameau de la Motte (refuge de l'Archeboc). Suivre la route pastorale jusqu'au hameau des Côtes, puis prendre à droite un chemin en direction de Pierre-Giret et de la Savonne. Après le gros torrent de la Sassière (Traversée parfois délicate). Rejoindre la route qui redescend à la Savonne et au parking.
After the mountain hut, continue and cross the stream using the bridge, walk through the La Sassière village ruins, cross a second stream using a small footbridge, then take the small path up to the left to the plateau. Cross the stream and then take the steep slope to the Montséti pass. Take a left and head down to Lac Noir. At the end of the lake, take the path that begins the descent. At the fork, take the left path that leads down to the hamlet of La Motte (the Archeboc mountain hut). Follow the pasture trail until you reach Les Côtes, then take a path on the right towards Pierre Giret and La Savonne. After the large mountain stream at La Sassière (sometimes difficult to cross), rejoin the road that leads back down to La Savonne and the car park.

N°6 · LAC DU RETOUR · 4h30 · +669 m · 7,2 km · A/R
Du parking Pierre GIRET suivre pendant 100 m la route goudronnée, et après le pont de la Savonne emprunter le chemin qui s'élève à gauche le long du torrent. Au bout d'un quart d'heure environ laisser à droite le chemin de La Sassière en direction du Refuge du Ruitor et continuer tout droit. Traverser le torrent par le pont et suivre le sentier. Remonter plus raide au fond du plateau, jusqu'à un torrent. On peut alors soit le franchir et remonter le long de petits ruisseaux sur un sentier parfois peu visible, soit ne pas franchir le torrent et prendre à gauche un petit sentier raide et peu visible dans un champ de rhododendrons. Quand les 2 itinéraires se rejoignent, on a le Col du Retour en face de soi. Le franchir et redescendre légèrement sur le lac du Retour qui est juste derrière. Même itinéraire pour le retour.
From the Pierre Giret car park, follow the tarmac road for 100 m and after the Savonne bridge, take the path that leads up to the left alongside the stream. After around a quarter of an hour, with the La Sassière path heading towards the Ruitor mountain hut on your right, continue straight ahead. Cross the stream using the bridge and follow the path. Take the steep path to the end of the plateau until you reach a stream. At this point, you can either cross the stream and walk up a small, indistinct path alongside the small streams, or not cross the stream and take a small, steep, indistinct path on the left into a rhododendron field. When these two trails join together again, you'll see the Col du Retour pass in front of you. Cross it for a gradual descent above the Lac du Retour, which is just behind. Take the same trail on the way down.

VALLON DE MERCUEL — P1 · Pierre Giret

P1 - Parking Pierre Giret : Départ depuis le Chef-lieu, prendre la route derrière la mairie en direction de la Mazure. Arrivée à la Mazure, tourner sur le parking face à l'arrêt navette. Poursuivre sur la petite route montante qui traverse le hameau en direction du "Crôt". Poursuivre jusqu'au parking.
Pierre Giret car park: Leaving the main town, take the road behind the town hall heading towards La Mazure. Once you arrive in La Mazure, turn into the car park opposite the shuttle bus stop. Follow the small road up that crosses the hamlet heading towards "Le Crôt". Follow the road until you reach the car park.

N°7 · HAMEAU LES CÔTES · 3h · +251 m · 8,5 km · Boucle
Suivre la route de la Sassière et traverser le hameau de la Savonne. 200 m après, prendre un chemin à droite (panneau "la Motte"), franchir le torrent, continuer le sentier, traverser la forêt et arriver aux Côtes. Descendre ensuite à droite, sur la route pastorale jusqu'à la prise d'eau (passerelle et bloc de béton). Tourner à droite, prendre la piste à plat jusqu'à avoir la centrale électrique en vue. Prendre à gauche pour retrouver une passerelle pour traverser le torrent. Remonter au parking par la route.
Follow the Sassière road and go through the hamlet at La Savonne. After 200 m, take a path on the right (signposted "La Motte"), cross the stream, continue along the path, pass through the forest and you'll arrive in Les Côtes.Take a right turn down the pastoral trail, all the way to a water reserve (small bridge and a bloc of cement). Turn right onto the flat path until you reach the electric centre. Turn left to reach a bridge, enabling you to cross the stream. Head back up to the car park by following the road.

N°8 · REFUGE DE L'ARCHEBOC · 4h · +366 m · 11,2 km · Boucle
Après avoir effectué le sentier n°7 et être arrivé aux Côtes, continuer tout droit : le refuge de l'Archeboc est bien en vue face à soi après que le chemin fasse un léger tournant sur la gauche. Poursuivre après le Refuge sur un sentier tournant à gauche, sur la gauche du torrent. Continuer le sentier jusqu'à la prise d'eau (passerelle et bloc de béton). Tourner à droite, prendre la piste à plat jusqu'à avoir la centrale électrique en vue. Prendre à gauche pour retrouver une passerelle pour traverser le torrent. Remonter au parking par la route.
After completing section 7 of the path and arriving in Les Côtes, continue straight ahead. The Archeboc mountain hut is clearly visible opposite you after the path bends gently to the left. Continue after the mountain hut, by taking a trail leading to the left, on the left side of the river. Pursue until the water reserve (small bridge and a bloc of cement). Turn right onto the flat path until you reach the electric centre. Turn left to reach a bridge, enabling you to cross the stream. Head back up to the car park by following the road.

N°9 · COL DU MONT · 6h · +915 m · 15,6 km · A/R
Après avoir effectué le sentier n°8, à partir du refuge de l'Archeboc, le sentier du col part en pente raide sur la moraine (empilement de blocs, cailloux). Ensuite il s'adoucit et serpente dans les alpages jusqu'au col. Même itinéraire pour le retour.
After completing section 8 of the path, starting from the Archeboc mountain hut, there is a steep path up to the pass on the moraine (mass of rocks and stones). The path then levels off and winds through the alpine meadows up to the pass. Take the same trail on the way down.

MONAL & VALLON DU CLOU — P2

P2 - Maisonnettes : Prendre la direction de la station de Sainte Foy et suivre les panneaux directionnels "Bonconseil". Stationner votre véhicule au parking dit "des Maisonnettes".
***P2 – Maisonnettes:** Head towards the Sainte Foy resort and follow signs towards "Bonconseil". Park in the "Maisonnettes" car park.*
La jonction - P2 : Maisonnettes jusqu'à l'Echaillon se fait à pied ou par l'intermédiaire d'une navette mise en place sur les dates de la saison d'été (horaires de la navette consultables sur le point de départ ou auprès de l'Office de tourisme)
***The junction - P2:** Maisonettes to the Echaillon is done on foot or via a shuttle set up on the dates of the summer season (shuttle schedules can be consulted at the starting point or from from the Tourist Office)*

N°10 · LE MONAL PAR PLAN BOIS · P2 : 3h30 · +158 m · 7,8 km · Boucle
Depuis le Parking P2, rejoindre le départ du télésiège de Grand Plan. Emprunter le télésiège. À l'arrivée, prendre à droite, monter légèrement jusqu'au début du sentier. Le sentier serpente ensuite en forêt en alternant montées et descentes. Une fois arrivée sur la route forestière, prenez sur votre gauche en direction du parking et du hameau de l'Echaillon. Puis, suivre les panneaux d'indication "Le Monal". Au retour, prendre le même Itinéraire jusqu'à l'intersection, après le parking de l'Echaillon. Suivre les panneaux en direction de Bonconseil.
From the P2 car park, make your way to the Grand Plan ski lift. Take the ski lift. At the top, turn right on a gentle climb until you reach the start of the path. The path then winds through the forest, alternating between uphill and downhill stretches. Once you're on the forest road, take a left towards the Echaillon car park and hamlet. Then, follow signs towards "Le Monal". To head back, take the same trail until the fork, after the Echaillon car park. Follow the signs towards Bonconseil

N°11 · LE MONAL DEPUIS LES MAISONNETTES · P2 : 4h · +375 m · 8,7 km · A/R
Depuis le Parking P2, suivre un chemin en forêt jusqu'au parking navette de l'Echaillon (1h15) puis continuer sur la route forestière en direction du hameau de l'Echaillon et poursuivre jusqu'au hameau classé "Le Monal". Même itinéraire pour le retour.
From the P2 car park, follow the forest path until you reach the Echaillon shuttle park (1 hr 15 min) then continue along the forest road heading towards the Echaillon hamlet, heading towards the classified site at "Le Monal". Take the same trail on the way down.

N°12 · VALLON DU CLOU DEPUIS L'ECHAILLON · P3 : 4h30 · +460 m · 9,6 km · A/R
INFORMATION : Les durées d'itinéraires au départ de l'Echaillon ne prennent pas en compte la jonction Station-Echaillon à effectuer en navette ou à pied. Après avoir effectué le sentier n°15, traverser le hameau du Monal et continuer tout droit. Peu après l'entrée en forêt, prendre un sentier à gauche qui monte en lacets. Au 1er carrefour après la sortie de la forêt, prendre à droite, rejoindre et prendre à gauche la route pastorale qui monte de Chenal et la suivre en direction du Clou. Faire un crochet à gauche pour admirer la stèle qui a été érigée sur le site de l'ancienne chapelle St Jacques, rejoindre la route, passer sous le barrage et remonter au village du Clou. Même itinéraire pour le retour.
After completing section 15 of the path, cross Le Monal hamlet and continue straight ahead. Just after entering the forest, ascend via the winding path on the left. At the first crossroads after leaving the forest, turn right, then rejoin the pasture trail on the left, which ascends from Chenal, and follow this towards Le Clou. Take a detour on the left to see the headstone erected on the site of the former St Jacques chapel, then rejoin the route, go under the dam and head back up to Le Clou village. Take the same trail on the way down.

N°13 · LAC DU CLOU · P3 : 5h · +637 m · 11,5 km · A/R
Après avoir effectué le sentier n°12, depuis le Vallon du Clou passer sous le barrage et remonter au village du Clou. Continuer le chemin à gauche qui monte encore sur 170m de dénivelé jusqu'au lac du Clou. Même itinéraire pour le retour.
After completing section 12 of the path, from Vallon du Clou, go under the dam and head back up to Le Clou village. Continue along the path on the left that rises again over 170 m of elevation up to the Lac du Clou. Take the same trail on the way down.

N°14 · LAC NOIR · P3 : 6h · +858 m · 16,7 km · A/R
Après avoir effectué le sentier n°15, traverser le hameau du Monal et continuer tout droit. Peu après l'entrée en forêt, prendre un sentier à gauche qui monte en lacets. Au 1er carrefour après la sortie de la forêt, prendre à droite, rejoindre et prendre à gauche la route pastorale qui monte de Chenal et la suivre en direction du Clou. Traverser ensuite le vallon du Clou en gardant le torrent à votre gauche, les glaciers des Balmes se trouvent à votre droite. Ensuite, suivre le petit sentier montant jusqu'au lac Noir le long du torrent. Même itinéraire pour le retour.
After completing section 15 of the path, cross Le Monal hamlet and continue straight ahead. Just after entering the forest, ascend via the winding path on the left. At the first crossroads after leaving the forest, turn right, then rejoin the pasture trail on the left, which ascends from Chenal, and follow this towards Le Clou. Next, cross the Vallon du Clou keeping the stream on your left and the Balmes glaciers on your right. Then, follow the small rising path alongside the stream up to Lac Noir. Take the same trail on the way down.

N°15 · LE MONAL PAR L'ECHAILLON · P3: 1h30 · +106 m · 4,5 km · A/R
Depuis le parking navette, continuer sur la route forestière en direction du hameau de l'Echaillon et poursuivre jusqu'au hameau classé "Le Monal". Même itinéraire pour le retour
From the Echaillon shuttle park, continue along the forest road towards Echaillon hamlet and follow the road to the classified site of "Le Monal. Take the same trail on the way down.

SAINTE FOY STATION — P2 / P4

P2 - Maisonnettes : Prendre la direction de la station de Sainte Foy et suivre les panneaux directionnels "Bonconseil". Stationner votre véhicule au parking dit "des Maisonnettes" .
***P2 – Maisonnettes:** Head towards the Sainte Foy resort and follow signs towards "Bonconseil". Park in the "Maisonnettes" car park.*
P4 - Bataillette : À l'entrée de la station de Sainte Foy, suivre les panneaux directionnels "Bataillette". Stationner votre véhicule au parking avant le tunnel derrière la résidence les fermes d'Eugénie.
***P4 – Bataillette:** On entering the Sainte Foy resort, follow signs towards "Bataillette". Park in the car park before the tunnel behind Les Fermes d'Eugénie apartments.*

N°16 · CIRCUIT DU PAIN PERDU · P4 : 2h - P2 : 2h30 · +131 m · 3,8 km · Boucle
Depuis le parking P4, monter jusqu'à la chapelle de Bonconseil. Possibilité de rejoindre la chapelle depuis le parking P2 en traversant la station et son front de neige. Prendre la route montante à gauche derrière la Chapelle et poursuivre sur la route forestière légèrement montante en direction du "Planay Dessus". Une fois arrivé dans le hameau, prendre la direction de "Planay Dessous" puis suivre les panneaux "Bonconseil". Vous passerez devant le "moulin du pain perdu", vieux moulin en forêt qui n'a jamais bien fonctionné (d'où son nom). Rejoindre votre point de départ en suivant la direction de "Bonconseil".
From the P4 car park, head up to the Bonconseil chapel. Option to get to the chapel from the P2 car park by going through the resort and the snow front. Take the road up on the left behind the chapel and follow the forest road that rises gently towards "Planay Dessus". Once you arrive in the hamlet, head towards "Planay Dessous" and then follow the signs towards "Bonconseil". You'll go past the "Moulin du pain perdu", which is an old forest mill that was never fully functional (hence the name "lost bread"). Get back to your starting point by following signs to "Bonconseil".

N°17 · CIRCUIT FORMEÏAN - ECHAILLON · P2 : 4h · +517 m · 9,1 km · Boucle
Depuis le parking P2, prendre le large chemin en direction du parcours aventure. Poursuivre sur la route forestière en direction de "l'Echaillon". Arrivé au hameau, prendre le sentier montant à gauche en direction de "Plan Bois". À la sortie de la forêt, prendre à gauche et suivre de nouveau la direction de l'Echaillon. Arrivé sur la route forestière, descendre direction Bonconseil.
From the P2 car park, take the wide path towards the adventure trail. Follow the forest road towards the "l'Echaillon". Once you get to the hamlet, take the path that leads up to the left towards "Plan Bois". On leaving the forest, take a left and once again follow signs to l'Echaillon. Once you reach the forest road, head back down towards Bonconseil.

N°18 · CASCADE DE LA RAIE · P2 : 2h30 · +297 m · 4,6 km · A/R
Depuis le parking P2, prendre le large chemin en direction du parcours aventure et suivre le balisage "Cascade de la Raie" ou "Belvédère" sur un sentier qui devient plus étroit. Même itinéraire pour le retour.
From the P2 car park, take the wide path towards the adventure trail and follow the path marked "Cascade de la Raie" or "Belvédère" along a narrowing path. Take the same trail on the way back.

N°19 · CIRCUIT DU PLAN ST ANDRÉ · P4 : 3h · P2 : 3h30 · +360 m · 6,6 km · Boucle
Depuis le parking P4, monter jusqu'à la chapelle de Bonconseil. Possibilité de rejoindre la chapelle depuis le parking P2 en traversant la station et son front de neige. Prendre la route montante derrière la Chapelle et suivre "Planay Dessus". Monter en haut du hameau et prendre la route pastorale en direction de la chapelle St Guérin. Après le 2e chalet du Bochet, prendre à gauche, entrer en forêt et au prochain carrefour, tourner à gauche sur un beau chemin descendant en direction de Plan St André. Au Plan St André, tourner à gauche et descendre en direction du Planay Dessus. Continuer tout droit sur un sentier étroit qui ramène sur la route goudronnée. La remonter à gauche jusqu'au Planay-Dessus. Suivre la direction de "Bonconseil" jusqu'à la chapelle.
From the P4 car park, head up to the Bonconseil chapel. Option to get to the chapel from the P2 car park by going through the resort and the snow front. Take the road that rises behind the chapel and follow "Planay Dessus". Go up to the top of the hamlet and take the pasture trail towards St Guérin chapel. After the second Bochet chalet, turn left, enter the forest and at the next crossroads turn left on a pretty path that leads down towards Plan St André. At Plan St André, turn left and head down towards Planay-Dessus. Continue straight ahead along a narrow path that leads to the tarmac road. Head up this road to the left towards Planay-Dessus. Follow signs to "Bonconseil" until you reach the chapel.

N°20 · CIRCUIT PLAN BOIS · P4 : 3h30 - P2 : 4h · +415 m · 7,3 km · Boucle
Depuis le parking P4, monter jusqu'à la chapelle de Bonconseil. Possibilité de rejoindre la chapelle depuis le parking P2 en traversant la station et son front de neige. Prendre la route montante derrière la Chapelle et suivre "Planay Dessus". Une fois au Planay Dessus, poursuivre en descente sur la route goudronnée. Prendre le premier sentier qui monte à droite direction Plan St André. Emprunter l'itinéraire en direction de la chapelle St Guérin puis suivre le balisage direction Crêt Serru, Arpettaz et peu après bifurquer à droite en descendant pour rejoindre Plan Bois puis Bonconseil. Descente possible par le télésiège de Grand Plan.
From the P4 car park, head up to the Bonconseil chapel. Option to get to the chapel from the P2 car park by going through the resort and the snow front. Take the road that rises behind the chapel and follow "Planay Dessus". Once you get to Planay Dessus, follow the tarmac road down. Take the first path up on the right towards Plan St André. Follow the route towards the St Guérin chapel and then follow the marked path towards Crêt Serru, Arpettaz. Shortly afterwards, fork to the right and head back down towards Plan Bois and then Bonconseil. Option to take the Grand Plan ski lift back down.

N°21 · CIRCUIT DES DRAINS · P4 : 2h30 - P2 : 3h · +274 m · 5,5 km · Boucle
Depuis le parking P4, monter jusqu'à la chapelle de Bonconseil. Possibilité de rejoindre la chapelle depuis le parking P2 en traversant la station et son front de neige. Prendre la route montante derrière la Chapelle et suivre "Planay Dessus". Entrer dans le hameau et après quelques maisons, emprunter le chemin montant à droite qui vous éloigne du village. Arriver à proximité de quelques chalets, prendre à droite de l'embranchement. Admirer les drains de Sainte Foy, construction humaine pour limiter l'infiltration de l'eau dans les sols et protéger contre les glissements de terrains, autrefois réguliers. Après le chemin à plat, traverser le petit pont. Face à vous la petite montée légère vous permet de rejoindre le sentier descendant à droite qui vous ramène sur le chemin emprunté à l'aller. Retour sur le même itinéraire jusqu'à la chapelle.
From the P4 car park, head up to the Bonconseil chapel. Option to get to the chapel from the P2 car park by going through the resort and the snow front. Take the road that rises behind the chapel and follow "Planay Dessus". Enter the village and, after passing a few houses, take the path up to the right which will take you away from the village. As you approach the chalets, bear right at the fork. Take a moment to look at the Sainte Foy drainage system, a human construction to reduce water infiltration in the soil and protect against mountain landslides, which used to be a frequent occurrence. After the level path, cross the little bridge. The slight hill will rejoin the descending path on the right, which will take you back to the path you took on the way out. Go back the same way to the chapel.

N°22 · CIRCUIT PLAN BOIS - MARQUISE · P2 : 2h30 · +265 m · 4,8 km · Boucle
Depuis le Parking P2, rejoindre le départ du télésiège de Grand Plan. Emprunter le télésiège. À l'arrivée, descendre sur le plateau de Plan Bois à gauche puis suivre la route forestière jusqu'aux Charmettes d'en haut. Au pied du télésiège de la Marquise, prendre la direction de la chapelle Saint Guérin, poursuivre vers Crêt Serru puis l'Arpettaz. Emprunter ensuite le chemin redescendant à Plan Bois. Redescendre en télésiège. Attention aux horaires d'ouverture.
From the P2 car park, make your way to the Grand Plan ski lift. Take the ski lift. When you arrive, go down over the Plan Bois plateau on the left and follow the forest road until you reach the top of Charmettes. At the foot of the Marquise ski lift, head towards the Saint Guérin chapel, heading towards Crêt Serru and then l'Arpettaz. Next, take the path leading back down to Plan Bois. Take the chairlift back down. Beware of the opening hours.

CHEF-LIEU ET HAMEAUX DE SAINTE-FOY

P6 - La Mazure : Départ depuis le Chef-lieu, prendre la route derrière la mairie en direction de la Mazure. Arrivé à la Mazure, stationner sur le parking face à l'arrêt navette.
***P6 – La Mazure:** Leaving the main town, take the road behind the town hall heading towards La Mazure. Once you arrive in La Mazure, park in the car park opposite the shuttle bus stop.*
P7 - Le Miroir : Départ depuis le Chef-lieu, prendre la route derrière la mairie en direction de la Mazure/le Miroir. Arrivée au Miroir, stationner sur le parking de l'église en cas difficulté de stationnement rejoindre le parking de la Mazure P6.
***P7 – Le Miroir:** Leaving the main town, take the road behind the town hall heading towards La Mazure/Le Miroir. Once you arrive in Le Miroir, park in the church car park if you have any problems parking in the P6 La Mazure car park.*
P8 - Viclaire : Depuis le Chef-Lieu, en direction de Bourg-Saint-Maurice, tourner à gauche devant l'auberge et poursuivre tout droit jusqu'au parking de Viclaire.
***P8 – Viclaire:** From the main town, heading towards Bourg-Saint-Maurice, turn left in front of the inn and go straight ahead until you reach the Viclaire car park.*

N°23 · CIRCUIT DE LA FALCONNIÈRE · P7 : 3h · +429 m · 4,5 km · Boucle
Depuis le parking P7, traverser le hameau du Miroir. Au sommet du hameau, prendre le sentier montant sur votre gauche en direction de la Falconnière. Une fois arrivé au hameau composé de quelques chalets d'alpage, tourner à droite sur un sentier plat descendant traversant la forêt du Miroir. Avant le pierrier, rester sur le sentier en forêt situé sur votre droite. Poursuivre jusqu'au hameau du Miroir.
From the P7 car park, go through Le Miroir hamlet. At the top of the hamlet, take the path that leads up to the left towards La Falconnière. Once you reach the hamlet, which consists of a few alpine chalets, turn right onto a flat path that goes down through the Miroir forest. Before the scree, stay on the forest path located on your right. Follow this path towards Le Miroir hamlet.

N°24 · CIRCUIT DÉCOUVERTE DE SAINTE-FOY · P6 : 4h · +455 m · 7 km · Boucle
Depuis le parking P6, continuer la route à plat vers Le Miroir. Après le pont, monter à droite un chemin pentu avec quelques marches qui traverse le village du Miroir. Tout en haut, prendre à droite le chemin en direction du Crôt. Franchir le torrent, rejoindre la route goudronnée et la suivre en montant jusqu'au Plan du Pré. Prendre à droite le sentier montant en forêt et le poursuivre jusqu'à la route forestière. Emprunter cette route à la montée, puis au second virage, suivre le sentier descendant vers le Planay-Dessous. Entrer dans le village, descendre une ruelle et, devant le bassin, descendre le chemin en lacets qui traverse les hameaux de La Croix et Pravarnier. En-dessous de Pravarnier, prendre au virage la route goudronnée, la descendre sur 50 m et prendre en face le sentier qui descend jusqu'à la maison de Plan de Suel. Prendre alors le large chemin de droite qui rejoint La Mazure.
From the P6 car park, continue along the flat road towards Le Miroir. After the bridge, go up the steep path with a few steps on the right that passes through the village. Right at the top, take the path on the right towards Crôt. Cross the stream, rejoin the tarmac road and follow it up towards Plan du Pré. Take the path on the right that goes up into the forest and follow this until you reach the forest road. Take this road up and, at the second bend, follow the path that goes down towards Planay-Dessous. Enter the village, go down an alley and in front of the pool, take the winding path down passing through the hamlets of La Croix and Pravarnier. Below Pravarnier at the bend, take the tarmac road and head down it for 50 m, then take the path opposite that goes down to the house at Plan de Suel. Next, take the wide path on the right that goes back to La Mazure.

N°25 · CIRCUIT LA THUILE · SAINTE-FOY · 3h · +225 m · 6,7 km · Boucle
Depuis le parking du cimetière au Chef-Lieu, traverser le pont puis emprunter la route goudronnée montante. Continuer ensuite à plat, tout droit jusqu'à rejoindre un chemin en terre. Suivre ensuite la direction de La Thuile en passant la salle polyvalente de Planjo. Arrivé à La Thuile, prendre le chemin descendant à droite. Traverser un pont puis continuer sur le sentier en direction de Villaroger. A Villaroger, descendre le long de la route départementale jusqu'au Pont de l'Isère. Remonter jusqu'au Villard. Pour éviter un retour par la route départementale, vous pouvez emprunter le sentier de liaison Sainte Foy - Villaroger (N°26).
From the cemetery car park in the main town, cross the bridge and then take the rising tarmac road. Continue straight on along the flat section until you reach a dirt track. Head towards La Thuile past the Planjo community hall. Once you arrive in La Thuile, take the path that goes down to the right. Cross over the bridge and then continue on the path towards Villaroger. In Villaroger, follow the departmental road down to Pont de l'Isère. Go back up towards Villard. if you want to avoid returning on the departmental road, you can follow the path linking Sainte Foy and Villaroger (No. 26).

N°26 · LIAISON SAINTE-FOY · VILLAROGER · 1h · +118 m · 1,5 km · A/R
En face de l'Eglise de Sainte Foy. Cette petite jonction vous permet de rejoindre le village de Villaroger depuis Sainte Foy chef-lieu. Large au début et plus étroit jusqu'à l'Isère puis remonter vers Villaroger. Même itinéraire pour le retour.
Opposite the church in Sainte Foy. From this little junction, you can get back to Villaroger village from the town at Sainte Foy. The path is wide at first, but then narrows as you approach the Isère before heading back up to Villaroger.Take the same trail on the way back.

N°27 · LE CHAMPET · P8 : 1h · +59 m · 3 km · A/R
Depuis le parking de Viclaire, cette voie verte vous offrira un cadre incroyable entre nature, montagne et forêt, tout en longeant la rivière l'Isère. Sa pente douce et régulière permettra autant aux plus jeunes en famille qu'aux sportifs de profiter d'un moment de détente en pleine nature, à vélo, rollers ou tout simplement à pied.
From the Viclaire car park, this green route offers stunning natural mountain and forest scenery as you walk beside the Isère river. The gentle, regular slope means that everyone from the little ones in the family to more sporty types can enjoy the relaxing, natural surroundings on bikes, on skates or just on foot.

N°28 · LIAISON LA MAZURE - CHEF-LIEU · P6 : 1h · +168m · 3 km · A/R
Depuis le parking P6, descendre la route principale en direction du chef lieu (attention aux voitures), jusqu'au panneau de la Mazure. Après le panneau, prendre à droite le chemin qui descend dans la forêt. Arriver à la chapelle St Roch, poursuivre sur le chemin à gauche en forêt, jusqu'à la route goudronnée. Retour par le même itinéraire.
From the P6 car park, head down towards the main town on the main road. Once you get to the 'La Mazure' sign, take a path down to the right through the forest. At the St Roch chapel, continue on the path to the left in the forest until you get to the tarmac road. Take the same path on the way back

CHENAL

P5 - Chenal : Depuis le Chef-Lieu de Sainte-Foy-Tarentaise, suivre la direction de Tignes et Val d'Isère. Avant le premier paravalanche (Les Pigettes), tourner à gauche et suivre la route jusqu'au hameau de Chenal.
***P5 – Chenal:** From the main town of Sainte Foy Tarentaise, head in the direction of Tignes and Val d'Isère. Before you get to Les Pigettes snow fence, turn left and follow the road until you get to the Chenal hamlet.*

N°29 · CIRCUIT DE NAZONDE · P5 : 5h · +520 m · 10,3 km · Boucle
Depuis le Parking Chenal, monter la route pastorale jusqu'au Fenil. Au sommet du hameau, quitter la route et emprunter à droite un sentier montant. Le sentier finit par rejoindre dans les alpages une route pastorale à plat. À la fourche suivante, prendre la route à gauche, puis suivre un sentier qui part à plat à droite. Franchir les gorges du Nant Cruet sur un pont naturel et continuer à monter jusqu'à la "Pierre Carrée". Prendre alors à droite, le sentier descendant dans un bois. À la sortie du bois, laisser une ruine à droite dans un pré et continuer à descendre en forêt. Passer sous une ligne électrique et rejoindre un sentier à droite permettant d'atteindre la ferme de Nazonde. Remonter en face, repasser sous la ligne électrique, puis descendre un sentier raide et étroit. Traverser le torrent sur un autre pont naturel et continuer jusqu'au hameau de Nant Cruet. Puis rejoindre Chenal par la route pastorale.
From the Chenal car park, take the pasture trail up to Fenil. At the top of the hamlet, leave the road and take a path rising up to the right. The path eventually joins up with a flat, pasture trail through the alpine meadows. At the next fork, take the road on the left and follow a level path on the right. Cross the Nant Cruet gorges via a natural bridge and continue to ascend to the "Pierre Carrée" (square rock). Take a right on the path going down into the woods. When you come out of the woods, with some ruins in a field on your right, continue your descent into the forest. Go under the electricity line and join a path on the right leading to the Nazonde farm. Opposite here, go up under the electricity line again, and then down a steep, narrow path. Cross the stream using another natural crossing point and continue until you reach Nant Cruet hamlet. Go back to Chenal via the pasture trail.

N°30 · LE MONAL PAR LE CHENAL · P6 : 2h · +189 m · 4,1 km · A/R
Depuis le Parking P5, prendre la route pastorale goudronnée jusqu'au deuxième lacet. Poursuivre sur le sentier tout droit en direction du hameau de 'La Combaz' (route en terre), puis du hameau 'Le Monal'. Même itinéraire pour le retour.
From the P5 car park, take the pastoral road until the second bend. Continue straight on, up the path leading to 'La Combaz' and then to 'Le Monal'. Take the same trail on the way back.

sainte foy TARENTAISE