



## RAQUETTES - SNOWSHOEING

**A - PLANAY**   
**Départ à la chapelle Notre Dame de Bonconseil (Secteur Bataillette)**   
*Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel (Bataillette Sector)*   
**Balisage : Panneaux raquettes verts**   
*Markings: green snowshoes sign*

Prendre la route goudronnée sur environ 150m. Après le replat devant les chalets chausser vos raquettes. Traverser la piste de ski en faisant bien attention aux skieurs. Continuer par une montée légère en direction du hameau du Planay Dessus. À la sortie de la forêt, admirer le panorama sur la vallée de la Tarentaise. Descendre en direction du hameau du Planay Dessus. Visiter le hameau et effectuer le retour par le même itinéraire. *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**   
**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, traverser le hameau en direction de la chapelle Saint Claude. Suivre la route qui monte à la sortie du village. Chausser les raquettes dès que l'enneigement le permet. Prendre le sentier sur votre gauche en direction du pont du Saint Claude. Après le pont, emprunter le sentier à GAUCHE jusqu'au Miroir. Déchausser les raquettes et arperner le hameau aux ruelles entrelacées et à l'architecture traditionnelle. Retour par le sentier en direction de la Mazure, attention il est très raide. Pour un retour en navette, veillez à bien anticiper 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 the Miroir. Take your snowshoes off and roam the hamlet with its intertwining streets and its traditional architecture. Go back via the path towards the Mazure: watch out, as it is a very steep. To return via the free shuttle, check the timetable, make sure you anticipate your return journey.*

**C - MONTALBERT**   
**Départ à la chapelle Notre Dame de Bonconseil (Secteur Bataillette)**   
*Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel (Bataillette Sector)*   
**Balisage : Panneaux raquettes bleus**   
*Markings: blue snowshoes sign*

Raquettes à la main, descendre sur la route en faisant bien attention aux voitures. Après le tunnel, continuer en direction de la résidence "les Fermes d'Eugénie". Juste après la résidence prendre la route sur votre droite en descente et chausser vos raquettes. Après le virage, suivre le balisage de la boucle C toujours en descente. Au hameau de Montalbert, déchausser vos raquettes et flâner à travers ce petit hameau plein de charme. Remonter 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 - BONCONSEIL**   
**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, prendre la montée raide en direction du parcours aventure. Suivre le chemin et son balisage n°4 sur environ 300m. Après les 2 épingles, prendre à GAUCHE (virage à 180°) Poursuivre sur le plat et au panneau descendre sur 50m puis prendre à DROITE toujours dans le sens de la descente. Suivre ensuite la piste forestière jusqu'à l'entrée de la station. Profitez de cette fin de promenade pour vos restaurer dans l'un de vos restaurants préférés. *After the sports complex, go up the steep hill towards the adventure trail. Follow the path and its no.4 markings 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**   
**Départ à la chapelle Notre Dame de Bonconseil (Secteur Bataillette)**   
*Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel (Bataillette Sector)*   
**Balisage : Panneaux raquettes bleus**   
*Markings: blue snowshoes sign*

Prendre la route goudronnée sur environ 150m. Après le replat devant les chalets chausser vos raquettes. Traverser la piste de ski en faisant bien attention aux skieurs. Quelques dizaines de mètres après le chalet en forme de tour, prendre le chemin à DROITE qui serpente dans la forêt. Arrive aux chalets, le chemin s'écarte, suivre les panneaux sur votre GAUCHE. Après une légère montée, prendre à DROITE à l'intersection. Compter environ 10 min. de marche pour rejoindre le plateau de Plan Bois. Profiter de votre ascension pour vos restaurer dans un de vos restaurants d'altitude préférés et admirer le panorama unique sur la vallée de la Tarentaise. Retour par le même chemin au par 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**   
**Départ à la chapelle Notre Dame de Bonconseil (Secteur Bataillette)**   
*Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel (Bataillette Sector)*   
**Balisage : Panneaux raquettes rouges**   
*Markings: red snowshoes sign*

Prendre la route goudronnée sur environ 150m. Après le replat devant les chalets chausser vos raquettes. Traverser la piste de ski en faisant bien attention aux skieurs. Continuer par une montée légère en direction du hameau du Planay Dessus. À la sortie de la forêt, admirer le panorama sur la vallée de la Tarentaise. Entrer dans le village et après quelques maisons, emprunter le chemin à DROITE large et raide 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. La petite montée légère vous permet de rejoindre l'itinéraire E qui vous ramène sur le chemin emprunté à l'aller. Retour sur les mêmes traces 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 at 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.*

**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



## & plan raquettes ski de rando

snowshoeing & ski touring map

## 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.*

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.*

www.saintefoy-tarentaise.com



**G - SAINT GUERIN**   
**Départ à la chapelle Notre Dame de Bonconseil (Secteur Bataillette)**   
*Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel (Bataillette Sector)*   
**Balisage : Panneaux raquettes rouges**   
*Markings: red snowshoes sign*

Prendre la route goudronnée sur environ 150m. Après le replat devant les chalets chausser vos raquettes. Traverser la piste de ski en faisant bien attention aux skieurs. Continuer par une montée légère en direction du hameau du Planay Dessus. À la sortie de la forêt, admirer le panorama sur la vallée de la Tarentaise. Entrer dans le village et après quelques maisons, emprunter le chemin à DROITE large et raide qui vous éloigne du village. Arriver à proximité de quelques chalets prendre à GAUCHE. À la prochaine bifurcation prendre à DROITE dans le sens de la montée. Au sommet, arrivée au départ du télésiège de Marquise, profiter d'un panorama d'exception et d'une collation concoctée par votre restaurant d'altitude préféré. À droite se trouve la chapelle St Guérin. Retour 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. 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**   
**Possibilité uniquement aller avec retour navette. ATTENTION AUX HORAIRES**   
*Possible to come back using the shuttle bus. CHECK THE TIMETABLE*   
**Départ à la chapelle Notre Dame de Bonconseil (Secteur Bataillette)**   
*Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel (Bataillette Sector)*   
**Balisage : Panneaux raquettes noirs**   
*Markings: black snowshoes sign*

Prendre la route goudronnée sur environ 150m. Après le replat devant les chalets chausser vos raquettes. Traverser la piste de ski en faisant bien attention aux skieurs. Continuer par une montée légère en direction du hameau du Planay Dessus. À la sortie de la forêt, admirer le panorama sur la vallée de la Tarentaise. Descendre en direction du hameau du Planay Dessus et le traverser. Après une centaine de mètres, rechausser les raquettes et bifurquer sur le sentier à gauche. Attention chemin raide et en dévers sur la première partie jusqu'au hameau du Planay Dessus. Déchausser vos raquettes et traverser le hameau à l'architecture traditionnelle. Au bachal (lavoir), rechausser les raquettes et prendre le sentier à GAUCHE. À la croix continuer tout droit entre les 2 chalets, ne pas prendre la route, et emprunter le sentier qui descend. Arrivé à la route prendre à GAUCHE au niveau de l'épingle et continuer de descendre jusqu'à la prochaine intersection avec la route. Continuer sur la route goudronnée et prendre le sentier en descente sur votre DROITE jusqu'à la maison du Plan de Suel. Après avoir dépassé la maison, prendre le sentier sur votre DROITE. Bien rester sur le chemin principal jusqu'au hameau de la Mazure. Visiter ce hameau plein de charme et ses tables gourmandes. Retour par le même chemin ou possibilité de retour par la navette. Attention aux horaires, bien anticiper son retour. *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 "bachal" (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 route, 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 and its gourmet restaurants. Go back the same way or possibility of going back via the shuttle bus Check the timetable, make sure you anticipate your return journey.*

**I - LA MARQUISE**   
**Départ à la chapelle Notre Dame de Bonconseil (Secteur Bataillette)**   
*Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel (Bataillette Sector)*   
**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 piste Charmette. *Descent possible during the ski area's opening times (Check the opening times before leaving, especially in case of an active avalanche control plan) via the Charmette slope.*

## SKI DE RANDO - SKI TOURING

**N°1 - PLAN BOIS**   
**Départ à la chapelle Notre Dame de Bonconseil (Secteur Bataillette)**   
*Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel (Bataillette Sector)*   
**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 piste Camp Filuel puis Grand Solliet puis Chapelle puis Charmettes. *Descent possible during the ski area's opening times (Check the opening times before leaving, especially in case of an active avalanche control plan) via the Camp Filuel slope, then Grand Solliet, then Chapelle, then Charmette.*

**N°2 - SAINT GUERIN**   
**Départ à la chapelle Notre Dame de Bonconseil (Secteur Bataillette)**   
*Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel (Bataillette Sector)*   
**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 Charmette. *Descent possible during the ski area's opening times (Check the opening times before leaving, especially in case of an active avalanche control plan) via the Grand Solliet slope, then Chapelle, then Charmette.*

**N°3 - GRAND SOLLIET**   
**Départ à la chapelle Notre Dame de Bonconseil (Secteur Bataillette)**   
*Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel (Bataillette Sector)*   
**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 piste Camp Filuel puis Grand Solliet puis Chapelle puis Charmettes. *Descent possible during the ski area's opening times (Check the opening times before leaving, especially in case of an active avalanche control plan) via the Camp Filuel slope, then Grand Solliet, then Chapelle, then Charmette.*

**N°4 - MARQUISE**   
**Départ à la chapelle Notre Dame de Bonconseil (Secteur Bataillette)**   
*Departure from the Notre Dame de Bonconseil chapel (Bataillette Sector)*   
**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 piste Chapelle puis Charmette. *Descent possible during the ski area's opening times (Check the opening times before leaving, especially in case of an active avalanche control plan) via the Chapelle slope, then Charmette.*



**DEPART des itinéraires de raquettes**

— Facile — Difficile — Boucle  
— Moyen — Très difficile — Aller/Retour

	Temps indicatif	Distance	Dénivelé +	
<b>A</b> Planay	→←	1h45	3,1 km	105 m
<b>B</b> Mazure / Miroir	↻	1h30	2,5 km	120 m
<b>C</b> Montalbert	→←	1h20	2,2 km	110 m
<b>D</b> Bonconseil	↻	1h40	2,5 km	130 m
<b>E</b> Plan Bois	→←	2h20	3,5 km	250 m
<b>F</b> Les Drains	↻	2h40	4,3 km	240 m
<b>G</b> St Guérin	→←	4h30	7,2 km	450 m
<b>H</b> Mazure	→←	5h	8,3 km	490 m

**DEPART des itinéraires de ski de randonnée**

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



## CONSEILS DE SÉCURITÉ - FOR YOUR SECURITY

**ZONE DE MONTAGNE**  
Toute sortie nécessite de s'informer de la météo, du risque d'avalanche, de la nature du terrain et d'être équipé de matériel de sécurité spécifique à la pratique. *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.*

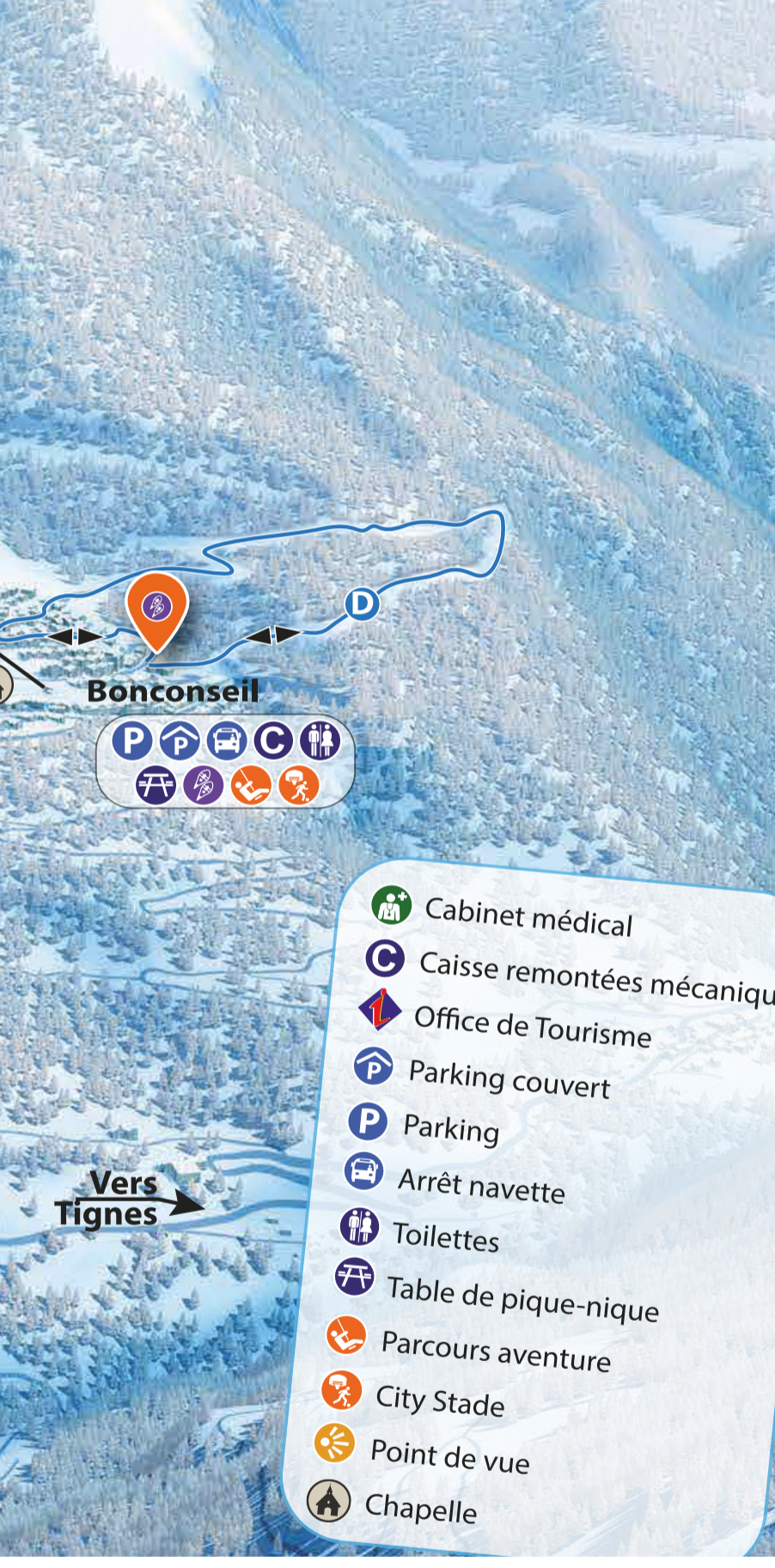
**Tout secours devra être déclenché auprès du T12**

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.**

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

**BONS COMPORTEMENTS**

- Ne pas jeter vos déchets dans la nature. Merci de les rapporter.
- 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 vos parcours.



## SKI DE RANDO - SKI TOURING

**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, de clubs ou faites appel à des professionnels (guides...)

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

Le sac à parcourir balisé et aux pistes de descente est strictement interdit lors des opérations de tir préventifs de déclanchement 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 !

## RAQUETTES - SNOWSHOEING

**CONSEIL EQUIPEMENT :**  
• Assurez-vous de disposer du matériel adéquat et en bon état.  
• Porter des lunettes de soleil.  
• Penser à la crème solaire.

**RÈGLES DE PRUDENCE**  
• Marcher sur la neige avec des portes bébées est fortement déconseillé  
• Prévoir d'emporter 1L d'eau par demi-journée minimum.  
• Des professionnels (guides, écoles de ski) proposent des formules d'accompagnement. Contactez-les !  
• Secteurs parfois hors couverture téléphonique, informer un proche de votre parcours.

**EQUIPEMENT ADVICE:**  
• Make sure that the equipment you are using is appropriate and in good condition.  
• Wear sunglasses.  
• Remember to wear sunscreen.

**SAFETY RULES**  
• Walking on snow with baby carriers is strongly discouraged.  
• Always carry at least 1 litre of water per person per half-day.  
• Professionals (mountain guides and ski schools) offer coaching. Contact them!  
• You may find yourself in an area where there is no telephone service, so let someone know where you are going.

