



## FICHES ITINÉRAIRES

### *Ramenez-nous !*

Dans un souci de cohérence avec notre politique d'écomobilité, nous vous serons reconnaissants de bien vouloir rapporter ces fiches-itinéraires au magasin partenaire ou à l'office de tourisme avant votre départ.



5 magasins partenaires

20€ la journée, 15€ la demi-journée.

En savoir + OFFICES DE TOURISME Haute-Maurienne Vanvoise 04 79 05 99 06 / Bornes-sur-Arç 04 79 05 99 05



*Je ramène mes fiches itinéraires = Elles resserviront tout l'été aux autres randonneurs = Elles n'auront pas besoin d'être réimprimées l'été prochain = Gain de temps et économie de papier ! CQFD.*

MERCI

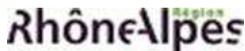
Pour toute info complémentaire sur les horaires et jours d'ouverture des sites, consulter le journal hebdomadaire *L'Info Semaine*

---

## Loueurs VTT à assistance électrique

<b>Bessans</b>	<i>Sport 2000</i>	04 79 05 20 13
<b>Lanslevillard</b>	<i>Jeannot Sports Intersport</i>	04 79 05 89 06
<b>Lanslevillard</b>	<i>Skiset Sports Vanoise</i>	04 05 79 92 25
<b>Lanslebourg</b>	<i>Val Sports Sport 2000</i>	04 79 05 90 18
<b>Bramans</b>	<i>Camping municipal</i>	04 79 05 03 05

---



Opération réalisée dans le cadre de la Convention Stations Durables de Moyenne Montagne et du Programme Espace Valléen Haute Maurienne Vanoise 2010-2013

# Au Petit Bonheur la chance



**1 h40 (maximum)**

**15 km**

**Dénivelée positif : 450 m**

**Mode assistance électrique**

**préconisé : *Tour* et *Speed* dans la montée**

**Difficulté technique : \*\***



Photo M. Thollet

## LANSLEBOURG

Un circuit en Forêt d'Arc

### A VOIR

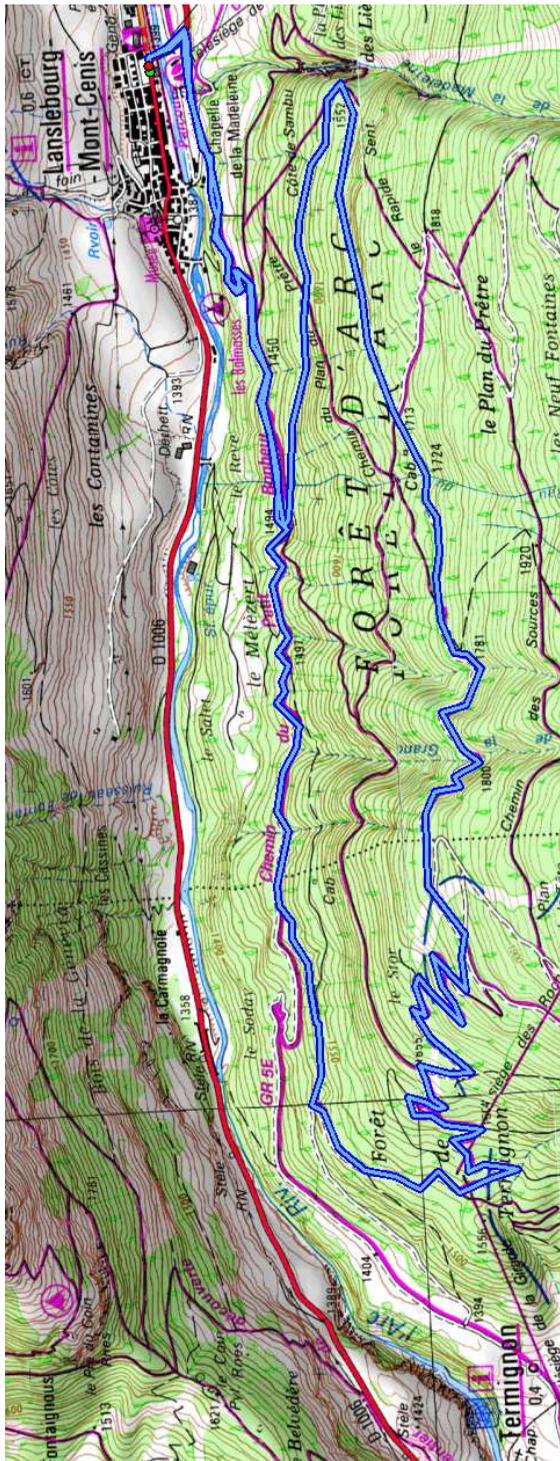
- Vieux quartier de Lanslebourg
- Chapelle de la Madeleine

### A FAIRE

- Espace baroque (dans le centre de Lanslebourg) : une exposition permanente présente l'art baroque, des expositions temporaires sur l'histoire et le patrimoine de la vallée

### ITINERAIRE

Départ de l'Office de Tourisme, prendre le pont traversant l'Arc (route du Mont Cenis), tourner de suite à droite (passage à proximité des télésièges de la Ramasse et Turra), continuer sur cette route qui mène au chemin du Petit Bonheur direction Termignon (2<sup>ème</sup> chemin sur votre gauche), suivre le chemin du Petit Bonheur jusqu'à l'intersection du « Revet », prendre la direction « Termignon-chemin du Petit Bonheur », continuer un moment sur ce chemin, à la prochaine intersection prendre à gauche en direction de « Termignon par la forêt » (suivre itinéraire n°8 de VTT), continuer sur ce chemin (ne pas prendre en compte le premier chemin arrivant sur votre gauche) jusqu'à une épingle. Arrivée à cette épingle, prendre à gauche (itinéraire VTT n°8). Monter jusqu'à une intersection où vous verrez deux remontées mécaniques, continuer tout droit (direction Replat des canons). Longue montée en lacet (toujours rester sur la route forestière). Attention à l'intersection indiquant « piste d'Albert », ne pas prendre ce chemin, continuer sur la même piste forestière, et continuer la montée jusqu'à la prochaine intersection. A cette intersection prendre à droite, et prendre à gauche au croisement suivant. Suivre un bon moment ce chemin, plat ou légèrement descendant, vous ramenant vers Lanslebourg. Virage en épingle. Vous arriverez ensuite à l'intersection du « Revet », prendre à droite : le chemin du petit bonheur vous ramène à Lanslebourg.



Lanslebourg, Forêt d'Arcy



**1h30 ou 2h30 (variante)**  
**12 km**  
**Dénivelée positif : 490 m**  
**Mode assistance**  
**électrique préconisé :**  
**Tour**

**Difficulté technique : \*\***

# Suivre le chemin de l'Histoire

## A VOIR

- Vue sur la vallée de Lanslevillard-Lanslevillard avec la Dent Parrachée au fond
- Bâti traditionnel par l'ancienne route de la Madeleine en passant par le hameau du Mollard et le hameau du Collet
- Chapelles St Laurent et La Madeleine appartenant aux chapelles des chemins de l'Histoire.
- Sur le chemin du Petit Bonheur : hameau de Chantelouve, rocher de Sarrazins, chapelle Saint Etienne (Chemins de l'Histoire)
- Vieux village de Lanslevillard et son église.

## A FAIRE

- Visite des chapelles : 10 chapelles de Val Cenis Lanslevillard ont été restaurées et aménagées et constituent « Les Chemins de l'Histoire ». L'itinéraire passe par trois de ces chapelles. (Des clés sont à récupérer pour y accéder, renseignement Office de Tourisme de Lanslevillard)



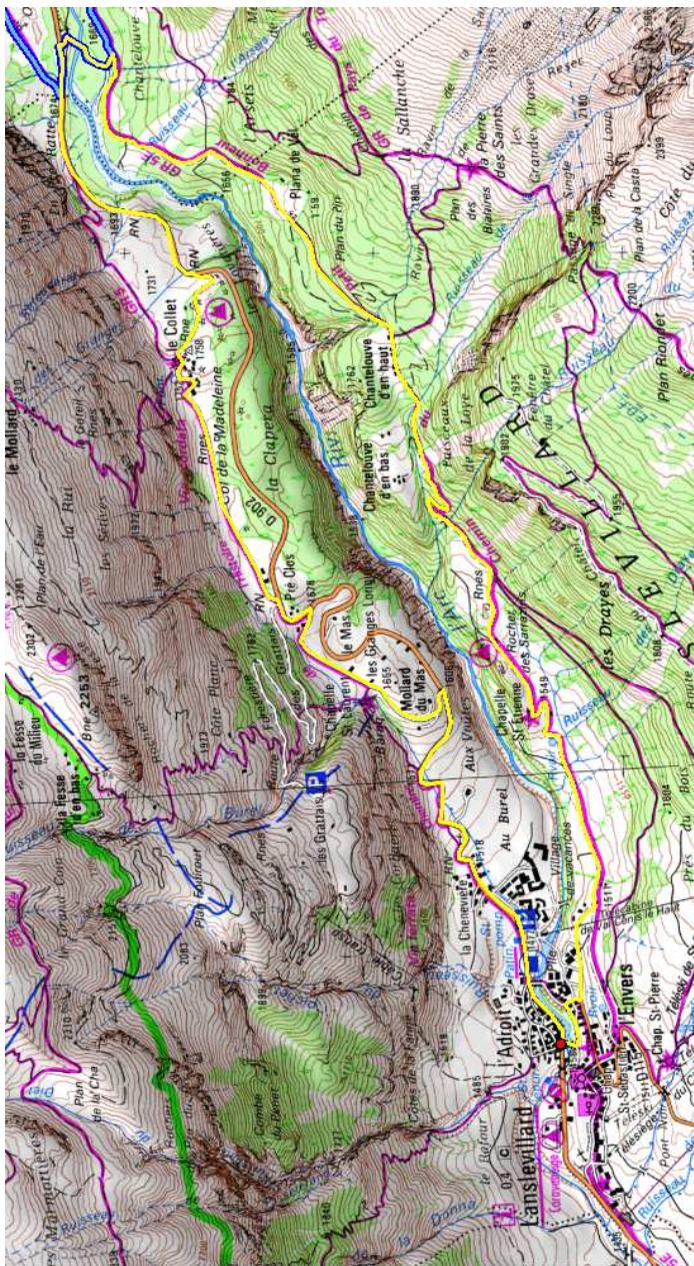
Photo Jérôme Roch

## LANSLEVILLARD, COL DE LA MADELEINE, CHANTELOUVE

### ITINERAIRE

Départ de l'Office de Tourisme de Lanslevillard. Suivre la route départementale (RD 902) en direction du Col de la Madeleine (direction de Bessans). Prendre à gauche l'ancienne route avant les premières maisons pour rejoindre le Hameau Mollard. Retrouver la route principale sur 100 m puis prendre à gauche en direction du Collet (route goudronnée). Descendre la petite route pour retrouver la RD 902.

- La prendre sur 500 m, puis tourner à droite et traverser l'Arc. Suivre le chemin du Petit Bonheur direction Lanslevillard, en passant par le Hameau de Chantelouve.
- Variante : de la RD 902, prendre le chemin sur la gauche ; suivre l'itinéraire « *Tranquillité entre torrent et mélèzes* »)



Lanslevillard, Col de la Madeleine, Chantelouve

# A la découverte des habitats traditionnels



2 h (maximum)  
 15 km  
 Dénivelée positif :  
 450 m  
 Mode assistance  
 électrique préconisé :  
**Tour**  
 Difficulté technique :  
 \*\*

## A VOIR

- Cœur du vieux village de Bessans : Chapelle Saint Sébastien
- Oratoire au Hameau de La Goulaz
- Hameau de Vincendières, Chapelle Marie-Madeleine
- Oratoire Saint Antoine du Bec
- Hameau d'Avérole
- Vue sur le Glacier du Charbonnel

## A FAIRE

- Le Chapoteur (sculpture sur bois) au centre de Bessans
- Habitation-traditionnelle «l'Erablo » datant du XVIIème siècle qui témoigne d'un mode de vie où cohabitait l'homme avec l'animal au centre de Bessans



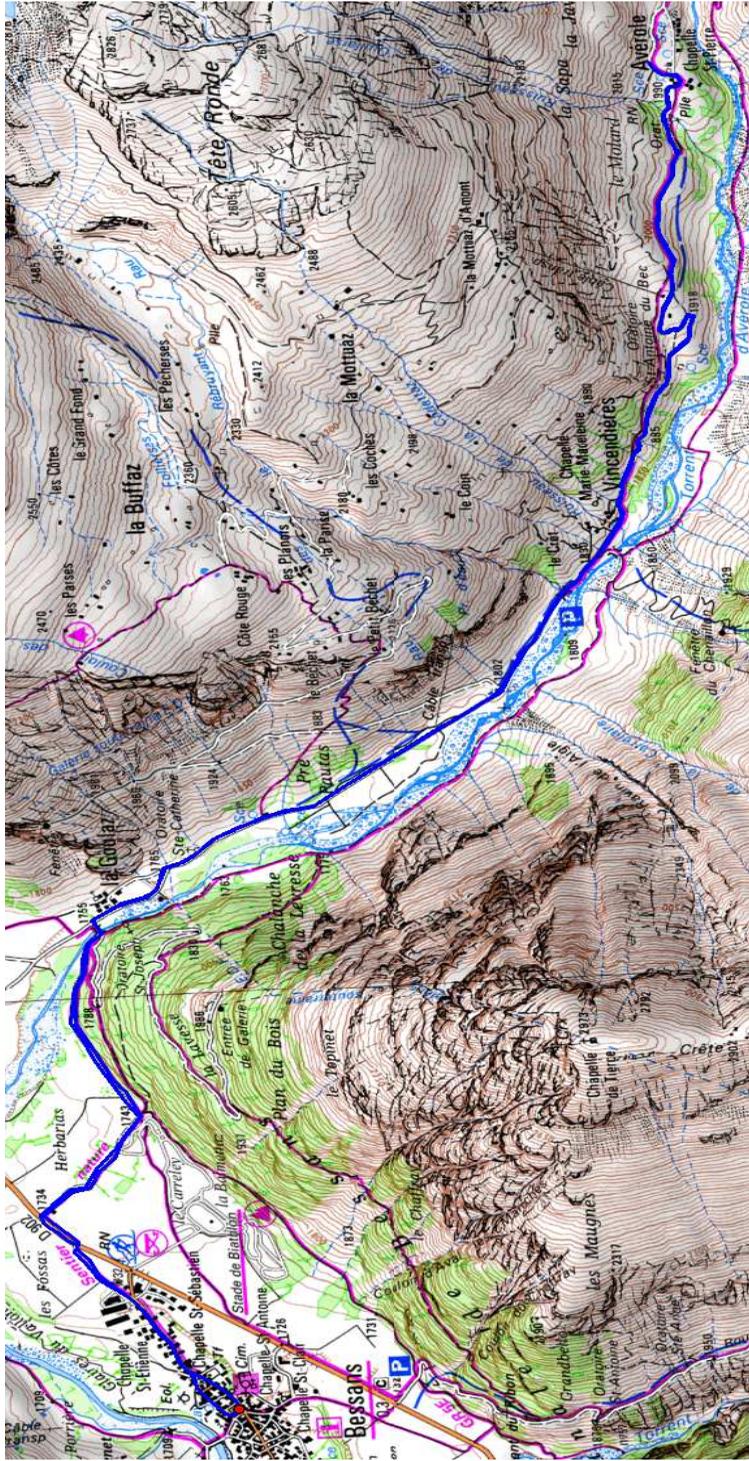
Photo Christian Mellior

## BESSANS, HAMEAU D'AVÉROLE

Un circuit accessible à tous, en grande partie sur route goudronnée. La vallée d'Avérole longe le torrent du même nom, et est dominée par le somptueux glacier du Charbonnel (3 752 m). Vous traverserez trois hameaux au bâti traditionnel, n'hésitez pas à vous y arrêter et prendre le temps de flâner au détour d'une ruelle. Le circuit se fait en aller-retour.

## ITINERAIRE

Départ Office de Tourisme de Bessans. Prendre la rue de la Chapelette à droite qui rejoint la route principale en direction de Bonneval sur Arc. Prendre le sentier nature qui traverse le stade de biathlon en direction du Hameau de la Goulaz. Remonter le vallon d'Avérole par la route goudronnée. Après Avérole, continuer sur la piste forestière en direction du refuge d'Avérole. Retour sur Bessans par la même route. Vous pouvez prolonger le l'itinéraire en allant au hameau du Villaron (fiche-itinéraire « *Le patrimoine historique à portée de guidon* ».).



Itinéraire Bessans, Hameau d'Auvérole

# Le patrimoine historique à portée de guidon



**1h30 pour l'itinéraire court**  
**11 km**  
**3h pour la variante (Avérole)**  
**Dénivelée positif : 200 m**  
**Mode assistance électrique :**  
**Tour**

Difficulté technique : \*



Photo M. Thollet

## A VOIR

- Hameau du Villaron (bâti traditionnel, poutres sculptées) avec la chapelle de Saint Bernard
- Rocher du château et peintures rupestres
- La Chapelle de Notre Dame des Grâces
- Au cœur du vieux village de Bessans : Chapelle Saint Sébastien, bâti traditionnel

## A FAIRE

- Le Chapoteur (sculpture sur bois)
- Habitation-traditionnelle « l'Erablo » datant du XVIIème siècle qui témoigne d'un mode de vie où cohabitait l'homme avec l'animal (visite organisée : voir « Info Semaine »)

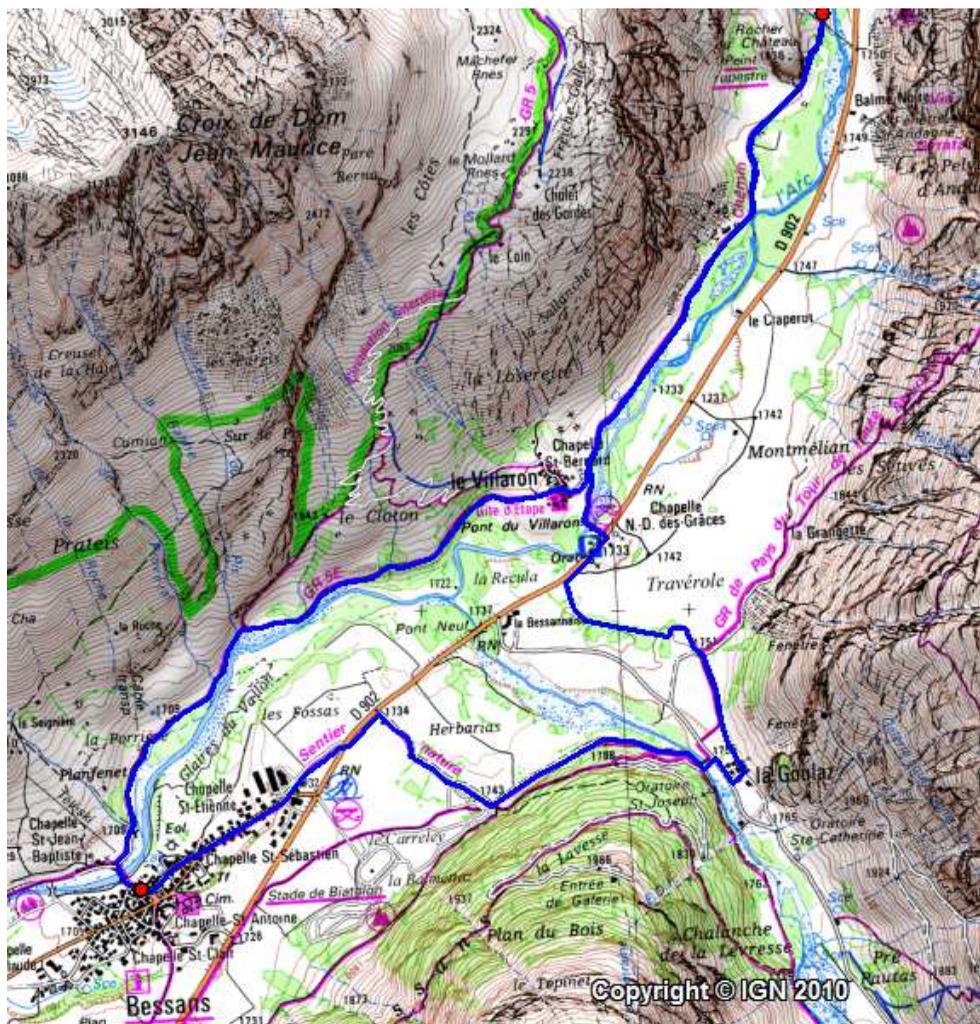
## BESSANS,

### HAMEAU DE VILLARON

**Le rocher du château vous impressionnera par son gigantisme ; il a conservé sur sa face Sud-Est des peintures rupestres de cerfs (néolithiques). Peintes à l'ocre rouge, leur visibilité demande une attention particulière.**

## ITINÉRAIRE

Départ de l'Office de Tourisme de Bessans. Prendre la route menant à la chapelle St Sébastien (direction Bonneval), rejoindre la route principale (toujours direction Bonneval), la suivre sur quelques mètres puis tourner à droite sur le sentier nature (direction hameau de la Goulaz). Tourner à gauche à la prochaine intersection (direction du Hameau de la Goulaz). Continuer sur ce chemin jusqu'à la rivière, la traverser. Prendre tout de suite à droite (direction vallée d'Avérole) puis tourner à gauche au niveau du hameau de la Goulaz, tourner à gauche en direction du hameau du Villaron. A la prochaine intersection, continuer tout droit jusqu'à la route principale. Prendre à droite sur cette route et l'emprunter sur quelques mètres, puis tourner à gauche en direction du Villaron. En dessous du hameau, prendre le chemin qui part sur la droite en direction du « Rocher du Château », le prendre et le suivre jusqu'au rocher. Revenir sur vos pas en direction du Villaron. De retour en bas du hameau, monter jusqu'au Villaron. Après la traversée du Villaron, suivre le chemin qui longe l'Arc. Ce chemin vous ramène en direction de Bessans, suivre le balisage indiquant Bessans. Vous pouvez prolonger cet itinéraire, en allant au hameau d'Avérole (fiche-itinéraire « A la découverte des habitats traditionnels »)



Bessans, Hameau de Villaron

# Découvrir une église romane à 1660 m d'altitude



2 h  
 18 km  
**Dénivelée positif :**  
 930 m  
**Mode assistance  
 électrique préconisé :**  
**Tour**  
**Difficulté technique : \*\***

## A VOIR

- Oratoires, vue sur la Dent Parrachée, sur la station de ski d'Aussois
- Chapelle Notre Dame de la Délivrance
- Le Planay : Chapelle Saint-Paul
- Refuge du Suffet
- Eglise Saint Pierre d'Extravache



Photo OTI

## BRAMANS, LE REFUGE DU SUFFET AVEC DETOUR A SAINT PIERRE D'EXTRAVACHE

Circuit très facile sur route goudronnée jusqu'au Hameau du Planay. Une promenade au grand calme serpentant entre les mélèzes, en bordure d'un torrent aux eaux pures, et offrant un cadre majestueux. Votre montée débouchera sur les vestiges d'une petite église remontant à l'an mille : St Pierre d'Extravache. De là, admirez un paysage époustouflant : la vallée de l'Arc dominée par des sommets à plus de 3000 m d'altitude.

## ITINERAIRE

Départ de l'Office du Tourisme de Bramans. Prendre la route en direction du Planay, la suivre tout du long jusqu'au Cernay (ferme pédagogique). Arrivée au Cernay, suivre le Planay, et continuer jusqu'au Refuge du Suffet. Revenir au Cernay par la route du haut. Monter jusqu'à la Chapelle de St-Pierre d'Extravache. Retour à Bramans par la route principale.



# A l'assaut du Monolithe !



3h30

23 km

Dénivelée positif : 1020 m

Mode assistance électrique

préconisé : *Tour et Speed* dans les montées

Difficulté technique : \*\*\*



Photo Christian Mollier

## A VOIR

- Ancien moulin à eau à Bramans
- Eglise de Bramans
- Verney : Bâti traditionnel (poutre, porche, porte voûtée), ancien four communal
- Chapelle Saint Claude
- Chapelle de Termignon
- Chapelle Notre Dame des Sept Douleurs
- Sardières Eglise Saint Laurent
- Monolithe de Sardières : impressionnante aiguille de Cargneule de 93 mètres de haut dans la forêt de Plan Bois

## A FAIRE

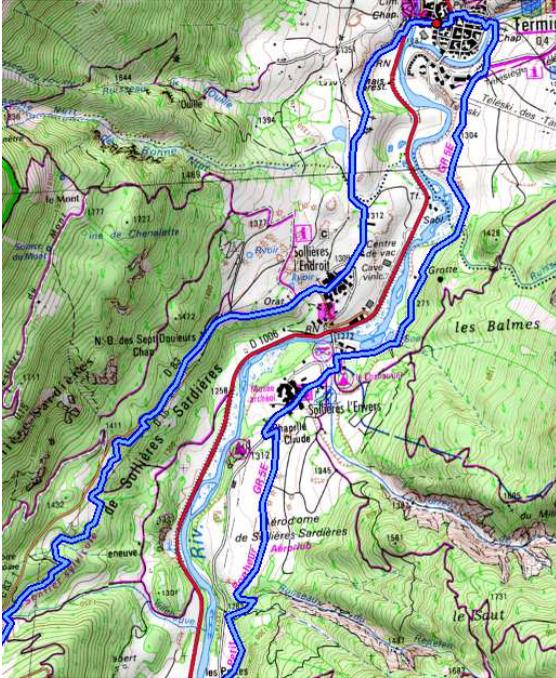
- Maison de la Vanoise à Termignon : espace d'expositions temporaires, une bibliothèque, une salle d'animations nature
- Musée Archéologique de Sollières : pour découvrir la vie en montagne à la fin de la préhistoire (tel : +33 (0)4 79 20 59 33 - pour jours et horaires, voir *l'info semaine*)
- Parc Archéologique des Lozes à proximité d'Aussois

## BRAMANS, TERMIGNON, LE MONOLITHE

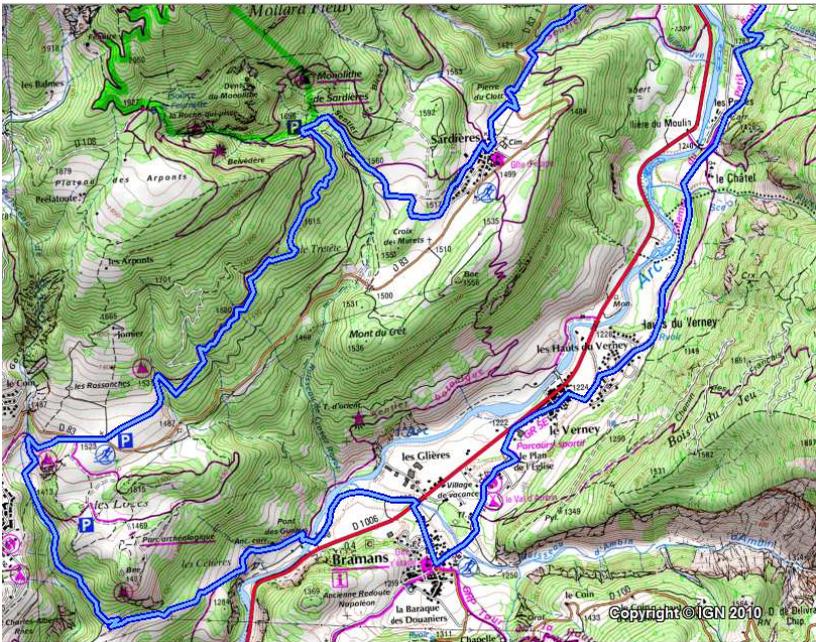
Un circuit qui allie promenade en forêt et balade le long de l'Arc, où vous pourrez découvrir plusieurs villages de Haute-Maurienne Vanoise.

### ITINERAIRE

Départ de l'Office de Tourisme de Bramans, prendre tout de suite en direction du Verney, traverser du ruisseau d'Ambin, passage à proximité du camping du Val d'Ambin, passage dans le village du Verney. Continuer sur le chemin du petit bonheur qui suit l'Arc. Au Châtel, continuer tout droit sur le chemin du petit bonheur. Traverser Sollières l'Envers, continuer sur le chemin du petit bonheur, en direction de Termignon (toujours le long de l'Arc rive gauche). Arriver au-dessus de Termignon, tourner à gauche pour traverser l'Arc et passer dans le centre de Termignon pour rejoindre la route principale (passage à proximité de la Maison de la Vanoise). En sortant de Termignon (direction Modane) prendre le chemin à droite montant en direction Sollières Endroit (chemin forestier), continuer sur ce chemin jusqu'à Sollières Endroit. Traverser Sollières et rejoindre la route montant à Sardières, prendre la route dans le sens de la montée, la suivre quelques centaines de mètres puis tourner à gauche dès que possible pour prendre le chemin du Grand Cerf (sentier sylvicole en direction de Sardières). Suivre ce chemin jusqu'à la route, tourner à gauche pour prendre la route départementale. De suite après le virage prendre à droite : le chemin vous mène jusqu'à Sardières. Traverser Sardières, et prendre la route allant au monolithe (aller au bout du village). Suivre cette route vous menant au parking du Monolithe (si cadenas possibilité de laisser les vélos et d'aller voir le monolithe). Poursuivre cette route qui redescend sur Aussois. Arriver à la route départementale, tourner à droite pour la prendre sur quelques mètres, et dès que possible prendre le chemin à gauche. A l'intersection, prendre à gauche, puis suivre le chemin redescendant sur Bramans. Redescendre jusqu'à la rivière de l'Arc, la traverser puis suivre rive gauche sur quelques mètres. Tourner sur la droite au niveau de la rivière d'Ambin et la suivre jusqu'à la route départementale, la traverser et rejoindre Bramans.



Secteur de Termignon



Secteur de Bramans



**1h 30 sans pause**  
**2h30 avec la variante**  
**15,3 km**  
**Dénivelée positif :**  
**150 m**  
**Mode assistance**  
**électrique préconisé :**  
**Tour**

# Tranquillité entre rivière et mélèzes

## A VOIR

- Vieux village de Bessans
- Chapelle Saint Antoine, Chapelle Saint Clair (extérieur)
- Hameau La Chalp et Chapelle Saint Maurice (extérieur)
- Anciennes terrasses agricoles (muret)
- Chapelle Saint Jean-Baptiste au pied des pistes de ski de Bessans

## A FAIRE

- Baignade au plan d'eau Champsuit (voir carte)
- Le Chapoteur (sculpture sur bois)
- Habitation traditionnelle «l'Erablo» datant du XVIIème siècle qui témoigne d'un mode de vie où cohabitait l'homme avec l'animal (visite organisée : voir l'info semaine)



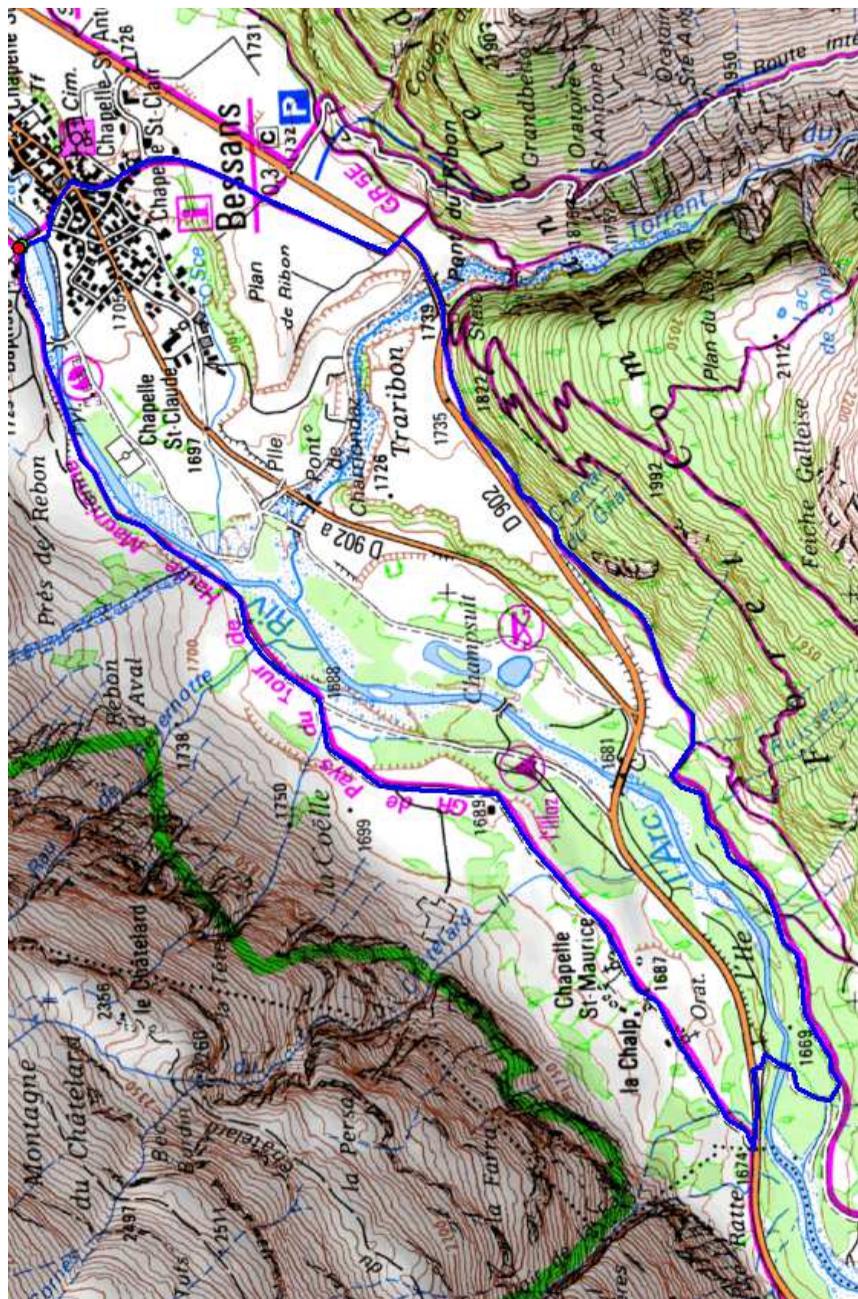
PHOTO A.S KUNEJ

## BESSANS, HAMEAU DE LA CHALP

**Circuit facile et familial autour de Bessans, longeant la rivière de l'Arc sur le versant Sud et sur le versant Nord, la forêt de mélèzes. Un arrêt ou un détour jusqu'au hameau typique du Villaron est conseillé.**

## ITINERAIRE

Départ Office de Tourisme de Bessans. Monter en direction de la mairie, prendre à droite la rue de la Chapelette pour rejoindre le sentier nature qui mène à la route D 902. Prendre à droite, traverser le pont métallique. Retrouver quelques mètres après, sur votre gauche, le sentier du Petit Bonheur. Poursuivre en direction de Chantelouve (Lanslevillard) jusqu'au croisement suivant. Prendre à droite pour traverser l'Arc et la route principale. La suivre sur 100m puis prendre à droite en direction de la Chalp. Le chemin suit ensuite l'Arc jusqu'à Bessans. Pour prolonger l'itinéraire, suivre le hameau du Villaron (fiche-itinéraire : « Le patrimoine historique à portée de guidon »)



Bessans, Hameau de la Chalp