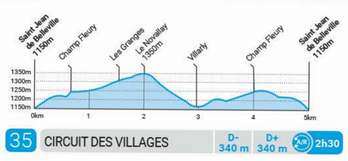
SENTIERS PÉDESTRES

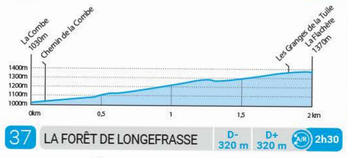
BAS DE VALLÉE

34 CHEMIN DE LA MESSE — D- 403 m — D+ 403 m — A/R 2h30

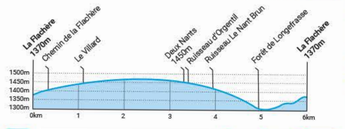


35 CIRCUIT DES VILLAGES — D- 340 m — D+ 340 m — A/R 2h30

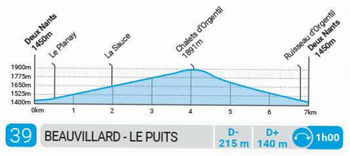
36 LA COMBE - LA FLACHÈRE — D- 20 m — D+ 300 m — 1h20



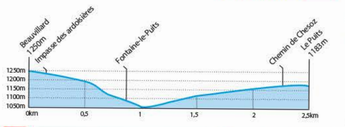
37 LA FORÊT DE LONGEFRASSE — D- 320 m — D+ 320 m — A/R 2h30



38 CHEMIN DE LA MESSE — D- 400 m — D+ 400 m — A/R 3h00

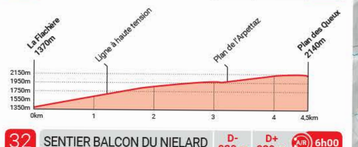


39 BEAUVILLARD - LE PUITS — D- 215 m — D+ 140 m — 1h00

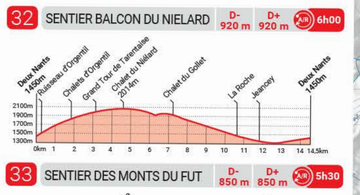


21 CRÈVE TÊTE par LE NOVALLAY — D- 1020 m — D+ 1020 m — A/R 6h30

24 PLAN DES QUEUX — D- 30 m — D+ 775 m — 3h30



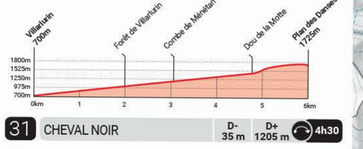
32 SENTIER BALCON DU NIELARD — D- 920 m — D+ 920 m — A/R 6h00



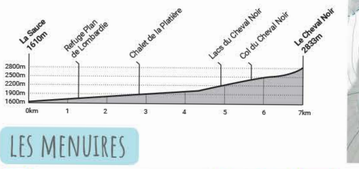
33 SENTIER DES MONTS DU FUT — D- 850 m — D+ 850 m — A/R 5h30

48 BOUCLE AUTOUR DU MONT CUCHET — D- 230 m — D+ 230 m — A/R 2h00

49 DOU DE LA MOTTE — D- 70 m — D+ 1120 m — 4h00



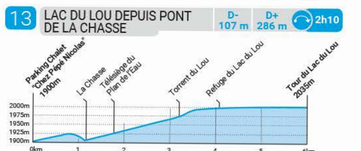
31 CHEVAL NOIR — D- 35 m — D+ 1205 m — 4h30



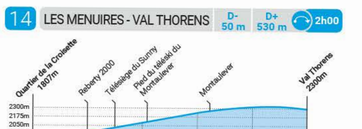
LES MENUIRES

12 LAC DU LOU — D- 85 m — D+ 370 m — 2h15

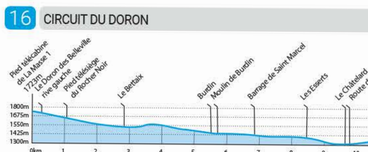
13 LAC DU LOU DEPUIS PONT DE LA CHASSE — D- 107 m — D+ 286 m — 2h10



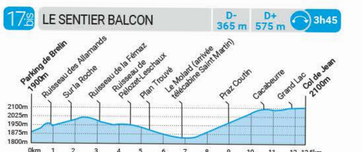
14 LES MENUIRES - VAL THORENS — D- 50 m — D+ 530 m — 2h00



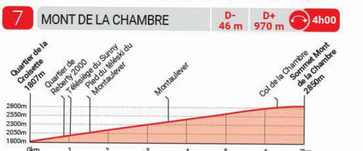
16 CIRCUIT DU DORON — D- 775 m — D+ 775 m — A/R 6h30



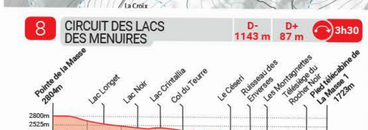
17 LE SENTIER BALCON — D- 365 m — D+ 575 m — 3h45



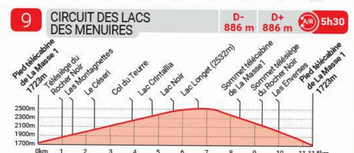
7 MONT DE LA CHAMBRE — D- 46 m — D+ 970 m — 4h00



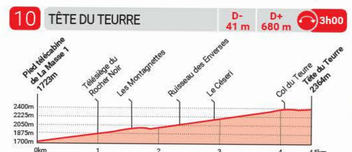
8 CIRCUIT DES LACS DES MENUIRES — D- 1143 m — D+ 87 m — 3h30



9 CIRCUIT DES LACS DES MENUIRES — D- 886 m — D+ 886 m — A/R 5h30



10 TÊTE DU TEURRE — D- 41 m — D+ 680 m — 3h00



11 SENTIER BALCON DU COL DE LA FENÊTRE — D- 246 m — D+ 655 m — 4h30

15 COL DE LA VALLÉE ÉTROITE — D- 60 m — D+ 1030 m — 4h15

17 POINTE DE LA MASSE — D- 26 m — D+ 1050 m — 4h00

42 SENTIER BALCON DE LA MASSE — D- 337 m — D+ 106 m — 1h30

51 BOUCLE DE ROCHE JAILLE — D- 1050 m — D+ 1050 m — A/R 5h00

LÉGENDE

REPÈRES CARTOGRAPHIQUES

- Remontée mécanique
- Limite du cœur du Parc national de la Vanoise
- 2400 — Courbe de niveau avec altitude équidistance entre les courbes : 40 m.
- 1699 — Point côté (altitude en m.)

LECTURE DES CIRCUITS

- Facile
- Difficile
- Très difficile
- Itinéraires secondaires non balisés
- Sens de circuit
- Départ du circuit
- Grand Tour de Tarentaise ou Tour de la Pointe de la Masse

SYMBOLES DES DESCRIPTIFS

- distance aller
- A/R distance aller/retour
- D- dénivelé négatif
- D+ dénivelé positif
- D dénivelé positif dénivelé négatif

INFORMATIONS TOURISTIQUES

- Refuge non gardé ou abri ouvert de juin à novembre
- Refuge
- Rocher d'escalade
- Table thématique
- Point de vue
- Zone humide
- Pêche

Les forfaits sont en vente au départ des remontées mécaniques ouvertes.

Moûtiers
Salins-les-Thermes
Champoulet
Feissons-sur-Salins
Villarlurin
Fontaine-le-Puits
Brides-les-Bains
Beauvillard
Le Villaret
Le Novallay
Villarly
Saint-Jean-de-Belleville
Saint-Laurent de la Côte
La Flachère
La Combe
La Rochette
Bérenger
La Sauce
Deux Nants
Villarabout
Villarenger
Villartoux
Saint-Martin-de-Belleville
Les Menuires
Val Thorens
Les Frachettes
La Gittaz
Le Châtelard
Le Molard
St-Marcel
Les Granges
Méribel-Les-Allues
Méribel Village
Le Raffort
Col de la Croix
Col de la Coche
Col de la Lune
Col de Leschaux
Col du Bonnet du Prêtre
Col de la Fenêtre
Col de Jean
Col du Lou
Col de la Masse
Col de la Chambre
Col de la Vallée Etroite
Col de Gelffriand
Col du Mottet Ou de Roche Blanche
Col du Cheval Noir
Col du Bouchet
Col de Lauzon
Col de la Grande Combe
Col de Pierre Blanche
Col de la Montée du Fond
Col de Caron
Cime Caron
Lac du Cheval Noir
Lac de la Coche
Lac de la Masse
Lac du Lou
Lac des Vaches
Lac de la Loy
Lac du Pré
Lac des Allamands
Lac des Cornes
Lac des Vallons
Lac de la Montagnette
Lac de la Portette
Lac de Tête Ronde
Lac de la Chambre
Lac du Montaulever
Lac des Bruyères
Lac des Grenouilles
Lac du Borgne
Lac Blanc
Lac Noir
Lac Long
Lac Rond
Lac de Crintallia
Lac de la Montagnette
Lac de la Masse
Grand Lac de Montfiot
Petit Lac de Montfiot
Lac de la Grande Combe
Lac de Pierre Blanche
Lac de la Vallée Etroite
Lac de Montfiot
Lac de Leschaux
Lac du Grand Lac
Lac de la Montagne
Lac de la Masse
Lac de la Coche
Lac de la Lune
Lac de Leschaux
Lac du Lou
Lac des Grenouilles
Lac de Tête Ronde
Lac de la Portette