Maurienne
SAVOIE MONT BLANC

Top 20 RANDONNÉES

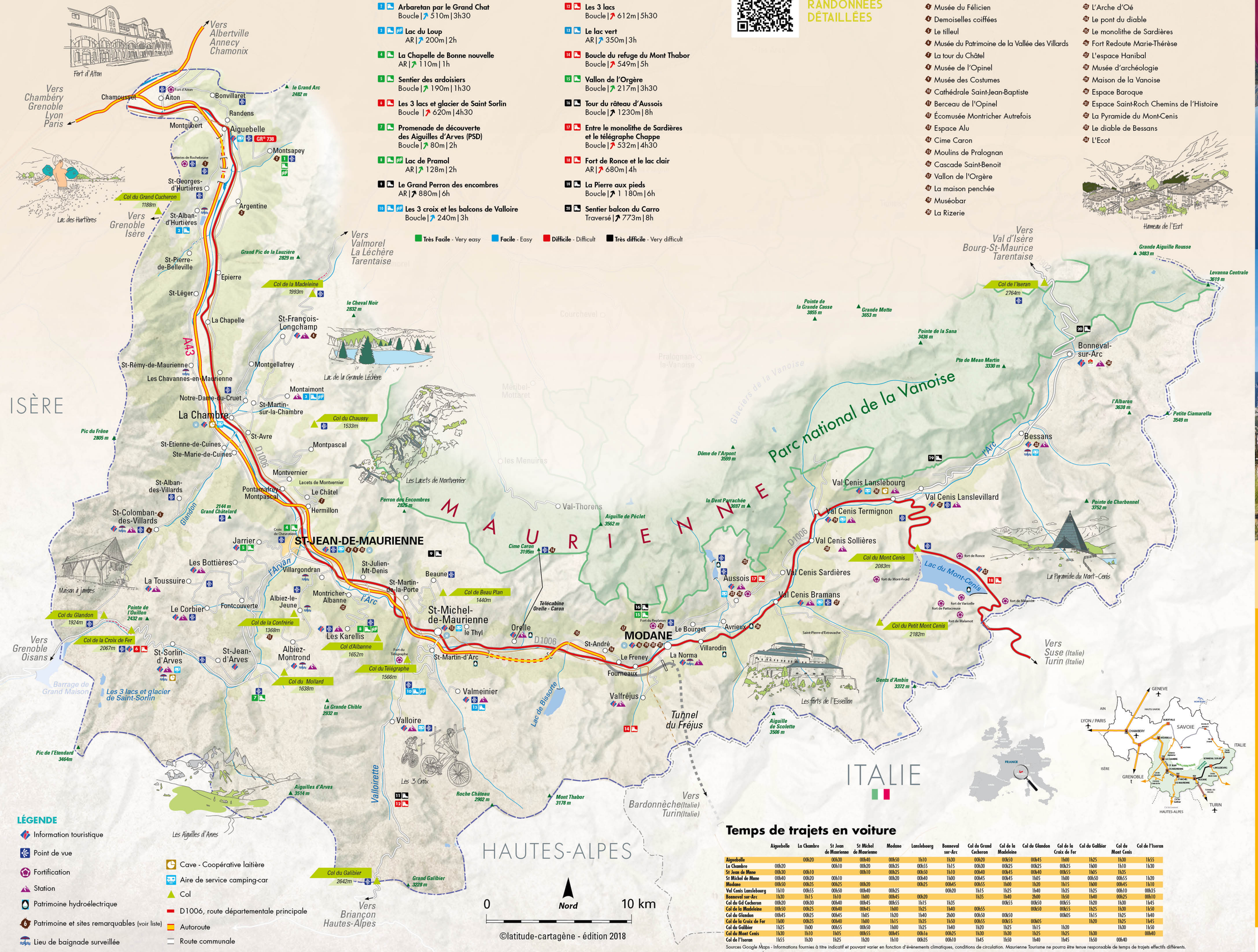
1. Circuit nature et souvenirs — Boucle | 120m | 1h
2. Arbaretan par le Grand Chat — Boucle | 510m | 3h30
3. Lac du Loup — AR | 200m | 2h
4. La Chapelle de Bonne nouvelle — AR | 110m | 1h
5. Sentier des ardoisiers — Boucle | 190m | 1h30
6. Les 3 lacs et glacier de Saint Sorlin — Boucle | 620m | 4h30
7. Promenade de découverte des Aiguilles d'Arves (PSD) — Boucle | 80m | 2h
8. Lac de Pramol — AR | 128m | 2h
9. Le Grand Perron des encombres — AR | 880m | 6h
10. Les 3 croix et les balcons de Valloire — Boucle | 240m | 3h
11. Le Grand Galibier — AR | 1300m | 9h
12. Les 3 lacs — Boucle | 612m | 5h30
13. Le lac vert — AR | 350m | 3h
14. Boucle du refuge du Mont Thabor — Boucle | 549m | 5h
15. Vallon de l'Orgère — Boucle | 217m | 3h30
16. Tour du râteau d'Aussois — Boucle | 1230m | 8h
17. Entre le monolithe de Sardières et le télégraphe Chappe — Boucle | 532m | 4h30
18. Fort de Ronce et le lac clair — AR | 680m | 4h
19. La Pierre aux pieds — Boucle | 1 180m | 6h
20. Sentier balcon du Carro — Traversé | 773m | 8h

Très Facile - Very easy · Facile - Easy · Difficile - Difficult · Très difficile - Very difficult

FICHES DE RANDONNÉES DÉTAILLÉES

PATRIMOINE ET SITES REMARQUABLES

1. Le Grand Filon
2. Le Chalet du Tour
3. Musée du Félicien
4. Demoiselles coiffées
5. Le tilleul
6. Musée du Patrimoine de la Vallée des Villards
7. La tour du Châtel
8. Musée de l'Opinel
9. Musée des Costumes
10. Cathédrale Saint-Jean-Baptiste
11. Berceau de l'Opinel
12. Écomusée Montricher Autrefois
13. Espace Alu
14. Cime Caron
15. Moulins de Pralognan
16. Cascade Saint-Benoit
17. Vallon de l'Orgère
18. La maison penchée
19. Muséobar
20. La Rizerie
21. Laboratoire Souterrain de Modane
22. Fort Saint-Gobain
23. L'Arche d'Oé
24. Le pont du diable
25. Le monolithe de Sardières
26. Fort Redoute Marie-Thérèse
27. L'espace Hanibal
28. Musée d'archéologie
29. Maison de la Vanoise
30. Espace Baroque
31. Espace Saint-Roch Chemins de l'Histoire
32. La Pyramide du Mont-Cenis
33. Le diable de Bessans
34. L'Ecot



LÉGENDE

- Information touristique
- Point de vue
- Fortification
- Station
- Patrimoine hydroélectrique
- Patrimoine et sites remarquables (voir liste)
- Lieu de baignade surveillée
- Cave - Coopérative laitière
- Aire de service camping-car
- Col
- D1006, route départementale principale
- Autoroute
- Route communale

Temps de trajets en voiture

	Aiguebelle	La Chambre	St Jean de Maurienne	St Michel de Maurienne	Modane	Lanslebourg	Bonneval sur-Arc	Col du Grand Cucheron	Col de la Madeleine	Col du Glandon	Col de la Croix de Fer	Col du Galibier	Col du Mont Cenis	Col de l'Iseran
Aiguebelle		00h20	00h30	00h40	00h50	1h10	1h30	00h20	00h50	00h45	1h00	1h25	1h30	1h55
La Chambre	00h20		00h10	00h20	00h35	00h55	1h15	00h30	00h25	00h25	00h35	1h00	1h10	1h30
St Jean de Mnne	00h30	00h10		00h10	00h25	00h50	1h10	00h40	00h45	00h40	00h55	1h05	1h35	
St Michel de Mnne	00h40	00h20	00h10		00h20	00h40	1h00	00h45	00h45	1h05	1h00	00h50	00h55	1h20
Modane	00h50	00h35	00h25	00h20		00h25	00h45	00h55	1h00	1h20	1h15	1h00	00h45	1h10
Val Cenis Lanslebourg	1h10	00h55	00h50	00h40	00h25		00h20	1h15	1h25	1h40	1h35	1h25	00h10	00h35
Bonneval sur-Arc	1h30	1h15	1h10	1h00	00h45	00h20		1h35	1h40	2h00	1h50	1h40	00h25	00h10
Col du Gd Cucheron	00h20	00h30	00h40	00h45	00h55	1h15	1h35		00h55	00h50	00h55	1h20	1h30	1h45
Col de la Madeleine	00h50	00h25	00h40	00h45	1h00	1h25	1h40	00h55		00h50	00h55	1h25	1h30	1h50
Col du Glandon	00h45	00h25	00h45	1h05	1h20	1h40	2h00	00h50	00h50		00h05	1h15	1h25	1h40
Col de la Croix de Fer	1h00	00h35	00h40	1h00	1h15	1h35	1h50	00h55	00h55	00h05		1h20	1h25	1h45
Col du Galibier	1h25	1h00	00h55	00h50	1h00	1h25	1h40	1h20	1h25	1h15	1h20		1h30	1h50
Col du Mont Cenis	1h30	1h10	1h05	00h55	00h45	00h10	00h25	1h30	1h30	1h25	1h25	1h30		00h40
Col de l'Iseran	1h55	1h30	1h25	1h20	1h10	00h35	00h10	1h45	1h50	1h40	1h45	1h50	00h40	

Sources Google Maps - Informations fournies à titre indicatif et pouvant varier en fonction d'évènements climatiques, conditions de circulation. Maurienne Tourisme ne pourra être tenue responsable de temps de trajets effectifs différents.

Offices de Tourisme EN MAURIENNE

Aiguebelle	www.portedemaurienne-tourisme.com	+33 (0)4 79 36 29 24
St-François-Longchamp	www.saintfrancoislongchamp.com	+33 (0)4 79 59 10 56
La Chambre	www.tourisme-la-chambre.com	+33 (0)4 79 56 33 58
St-Jean-de-Maurienne	www.montagnacimes.com/st-jean-de-maurienne	+33 (0)4 79 83 51 51
Les Bottières	www.montagnacimes.com/les-bottieres	+33 (0)4 79 83 51 51
Le Corbier	www.le-corbier.com	+33 (0)4 79 83 04 04
La Toussuire	www.la-toussuire.com	+33 (0)4 79 83 06 06
St-Colomban-des-Villards	www.saint-colomban.com	+33 (0)4 79 56 24 53
Saint-Jean-d'Arves	www.sjd3.com	+33 (0)4 79 59 73 30
Saint-Sorlin-d'Arves	www.saintsorlindarves.com	+33 (0)4 79 59 71 77
Albiez	www.montagnacimes.com/albiez	+33 (0)4 79 59 30 48
Les Karellis	www.karellis.com	+33 (0)4 79 59 50 36
Maurienne Galibier	www.maurienne-galibier.com	+33 (0)4 79 56 87 43
Valloire	www.valloire.net	+33 (0)4 79 59 03 96
Valmeinier	www.valmeinier.com	+33 (0)4 79 59 53 69
Orelle	www.orelle.net	+33 (0)4 79 56 87 22
Aussois	www.aussois.com	+33 (0)4 79 20 30 80
La Norma	www.la-norma.fr	+33 (0)4 79 05 99 16
Valfréjus	www.valfrejus.com	+33 (0)4 79 05 33 83
Modane	www.cchautemaurienne.com	+33 (0)4 79 05 10 54
Val Cenis	www.valcenis.com	+33 (0)4 79 05 23 66
Bessans	www.bessans.com	+33 (0)4 79 05 96 52
Bonneval-sur-Arc	www.bonneval-sur-arc.com	+33 (0)4 79 05 95 95

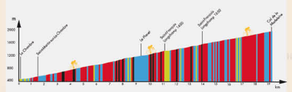
Syndicat du Pays de Maurienne
Av d'Italie - 73300 Saint-Jean-de-Maurienne
Tél. +33 (0)4 79 83 23 94
info@maurienne-tourisme.com
www.maurienne-tourisme.com

La Région Auvergne-Rhône-Alpes · SAVOIE MONT BLANC · Pays de Maurienne · SAVOIE LE DÉPARTEMENT

1 COL DE LA MADELEINE (SUD)
COL DE LA MADELEINE (SOUTH)

Niveau / Level :
Départ / Start point : La Chambre (470 m)
Arrivée / Finish point : Col de la Madeleine (2000 m)
Distance : 19,4 km
Dénivelé + / Height gain : 1530 m
Dénivelé - / Height loss : 0 m
Fréquentation / Traffic levels : Élevée / Heavy

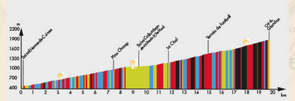
Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- St-Martin-sur-la-Chambre : à gauche dans la montée (D213) / On the left in the ascent (road D213)
- St-François Longchamp (450): Place du marché / Market place



2 COL DU GLANDON NORD
COL DU GLANDON NORTH

Niveau / Level :
Départ / Start point : St-Etienne-de-Cuines (485 m)
Arrivée / Finish point : Col du Glandon (1924 m)
Distance : 19,9 km
Dénivelé + / Height gain : 1439 m
Dénivelé - / Height loss : 0 m
Fréquentation / Traffic levels : Élevée / Heavy

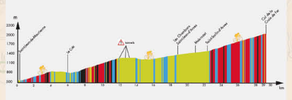
Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- St-Colomban-des-Villards: - Chef-lieu: A l'Office de tourisme / Main town : In the tourist office
- La Chal: parking Via Ferrata (sur la droite / On the right)



3 COL DE LA CROIX DE FER (EST)
COL DE LA CROIX DE FER (EAST)

Niveau / Level :
Départ / Start point : St-Jean-de-Maurienne (570 m)
Arrivée / Finish point : Col de la Croix de Fer (2067 m)
Distance : 29,3 km
Dénivelé + / Height gain : 1620 m
Dénivelé - / Height loss : 120 m
Fréquentation / Traffic levels : Élevée / Heavy

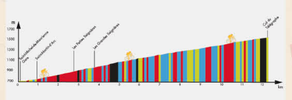
Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- St-Jean d'Arves (Les Chambons) : à côté de l'Office de Tourisme / Next to the tourist office
- St-Sorlin d'Arves : à l'Office de tourisme / at the tourist office



4 COL DU TÉLÉGRAPHE
COL DU TÉLÉGRAPHE

Niveau / Level :
Départ / Start point : St-Michel-de-Maurienne (710 m)
Arrivée / Finish point : Col du Télégraphe (1566 m)
Distance : 12,3 km
Dénivelé + / Height gain : 853 m
Dénivelé - / Height loss : 0 m
Fréquentation / Traffic levels : Élevée / Heavy

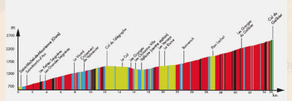
Points d'eau / Water points:
- St-Michel-de-Maurienne : Place du / Place of Champs de foire
- Col du Télégraphe : Devant le restaurant /In front of the restaurant «Le Relais du Télégraphe»



5 COL DU GALIBIER
COL DU GALIBIER

Niveau / Level :
Départ / Start point : Saint-Michel-de-Mne (710 m)
Arrivée / Finish point : Col du Galibier (2642 m)
Distance : 35,2 km
Dénivelé + / Height gain : 2088 m
Dénivelé - / Height loss : 169 m
Fréquentation / Traffic levels : Élevée / Heavy

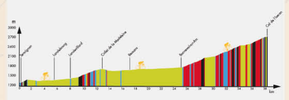
Points d'eau / Water points:
- au Col du Télégraphe : Devant le restaurant / In front of the restaurant «Le Relais du Télégraphe»
- Valloire : Sur la place à proximité de l'église / On the place next to the church



6 COL DE L'ISERAN
COL DE L'ISERAN

Niveau / Level :
Départ / Start point : Termignon (1130 m)
Arrivée / Finish point : Col de l'Iseran (2770 m)
Distance : 38,4 km
Dénivelé + / Height gain : 1680 m
Dénivelé - / Height loss : 130 m
Fréquentation / Traffic levels : Élevé / Heavy

Toilettes et points d'eau / Toilets and water points:
- Val Cenis Lanslebourg : Dernière l'Office de tourisme / Behind the tourist office
- Bonneval-sur-Arc : à l'Office de tourisme / Inside the tourist office



7 COL DU MONT-CENIS
COL DU MONT-CENIS

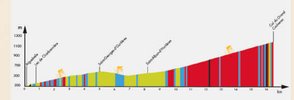
Niveau / Level :
Départ / Start point : Modane Gare (1060 m)
Arrivée / Finish point : Col du Mont-Cenis (2083 m)
Distance : 34,4 km
Dénivelé + / Height gain : 1095 m
Dénivelé - / Height loss : 135 m
Fréquentation / Traffic levels : Élevé / Heavy

Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- Val Cenis Termignon : à côté de l'église et à l'Office de Tourisme / next to the church and in the tourist office
- Col du Mont-Cenis : près de la pyramide / near the pyramid

8 COL DU GRAND CUCHERON
COL DU GRAND CUCHERON

Niveau / Level :
Départ / Start point : Aiguebelle (320 m)
Arrivée / Finish point : Col du Gd Cucheron (2776 m)
Distance : 16,5 km
Dénivelé + / Height gain : 966 m
Dénivelé - / Height loss : 88 m
Fréquentation / Traffic levels : Faible / Light

Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- Aiguebelle : Parking de la place du marché / Market place
- Saint-Georges des Hurtières (chef-lieu / Main town): Aire de pique-nique / Picnic area



9 LA MAURIENNAISE
THE MAURIENNAISE

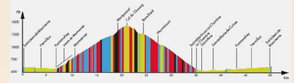
Niveau / Level :
Départ / Start point : Pont Royal / Chamousset (290 m)
Arrivée / Finish point : Saint-Michel-de- Mne (710 m)
Distance : 61,3 km
Dénivelé + / Height gain : 785 m
Dénivelé - / Height loss : 367 m
Fréquentation / Traffic levels : Modérée / Moderate

Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- Saint-Etienne-de-Cuines: En face la mairie / In front of city hall
- Saint-Jean-de-Maurienne : Jardins de l'Europe, à côté du théâtre / Next to the theatre

10 CIRCUIT DU COL DU CHAUSSY
CIRCUIT OF THE COL DU CHAUSSY

Niveau / Level :
Départ / Start point : Saint-Jean-de-Mne (570 m)
Arrivée / Finish point : Saint-Jean-de-Mne (570 m)
Distance : 50,3 km
Dénivelé + / Height gain : 1090 m
Dénivelé - / Height loss : 1090 m
Fréquentation / Traffic levels : Faible / Light

Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- Saint-Etienne-de-Cuines : En face la mairie / In front of city hall
- Saint-Jean-de-Maurienne : Jardins de l'Europe, à côté du théâtre / Next to the theatre



LES MYTHIQUES

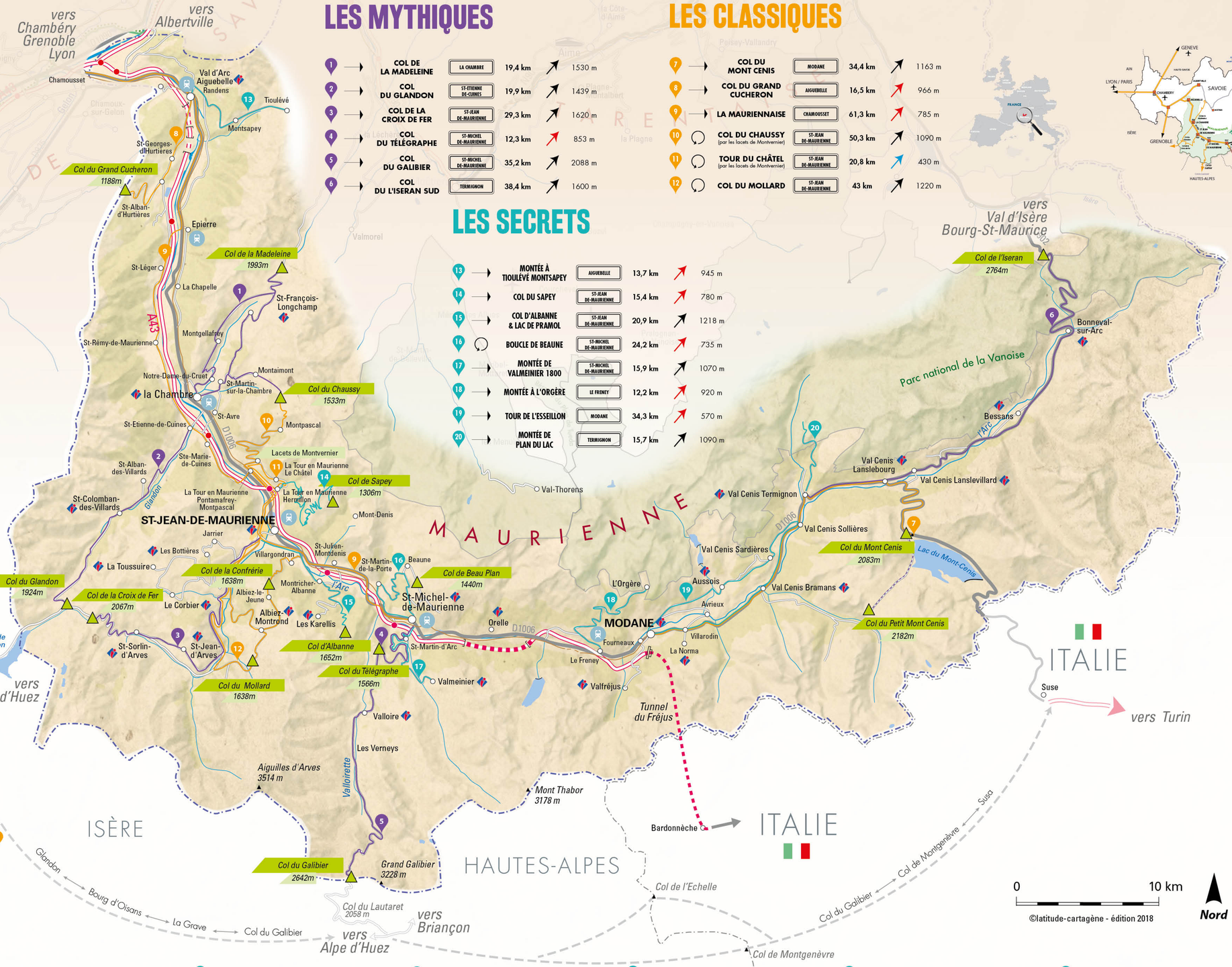
1	COL DE LA MADELEINE	LA CHAMBRE	19,4 km	↗	1530 m
2	COL DU GLANDON	ST-ETIENNE DE-CUINES	19,9 km	↗	1439 m
3	COL DE LA CROIX DE FER	ST-JEAN DE-MAURIENNE	29,3 km	↗	1620 m
4	COL DU TÉLÉGRAPHE	ST-MICHEL DE-MAURIENNE	12,3 km	↗	853 m
5	COL DU GALIBIER	ST-MICHEL DE-MAURIENNE	35,2 km	↗	2088 m
6	COL DU L'ISERAN SUD	TERMIGNON	38,4 km	↗	1600 m

LES CLASSIQUES

7	COL DU MONT CENIS	MODANE	34,4 km	↗	1163 m
8	COL DU GRAND CUCHERON	AIGUEBELLE	16,5 km	↗	966 m
9	LA MAURIENNAISE	CHAMOUSSET	61,3 km	↗	785 m
10	COL DU CHAUSSY (par les lacets de Montvernier)	ST-JEAN DE-MAURIENNE	50,3 km	↗	1090 m
11	TOUR DU CHÂTEL (par les lacets de Montvernier)	ST-JEAN DE-MAURIENNE	20,8 km	↗	430 m
12	COL DU MOLLARD	ST-JEAN DE-MAURIENNE	43 km	↗	1220 m

LES SECRETS

13	MONTÉE À TIOULÉVÉ MONTSAPEY	AIGUEBELLE	13,7 km	↗	945 m
14	COL DU SAPEY	ST-JEAN DE-MAURIENNE	15,4 km	↗	780 m
15	COL D'ALBANNE & LAC DE PRAMOL	ST-JEAN DE-MAURIENNE	20,9 km	↗	1218 m
16	BOUCLE DE BEAUNE	ST-MICHEL DE-MAURIENNE	24,2 km	↗	735 m
17	MONTÉE DE VALMEINIER 1800	ST-MICHEL DE-MAURIENNE	15,9 km	↗	1070 m
18	MONTÉE À L'ORGÈRE	LE FRENEY	12,2 km	↗	920 m
19	TOUR DE L'ESSEILLON	MODANE	34,3 km	↗	570 m
20	MONTÉE DE PLAN DU LAC	TERMIGNON	15,7 km	↗	1090 m



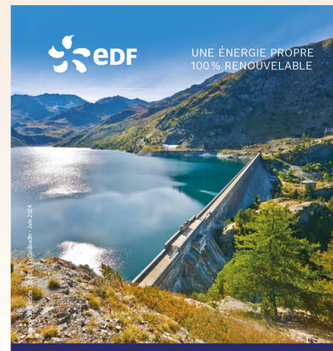
LÉGENDE

- Boucle
- Aller-retour
- Départ (ST-JEAN DE-MAURIENNE)
- Liaison
- Variante itinéraire
- Ligne ferrovière
- Cols
- Office de Tourisme

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3
- Niveau 4

LE GRAND DOMAINE CYCLABLE DU MONDE



La Maurienne, berceau de l'hydroélectricité

EDF Hydro en Maurienne, c'est :

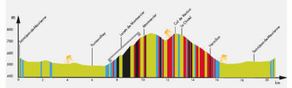
- **135 hydrauliciens EDF** qui travaillent et contribuent à la vitalité de la vallée,
- **4 grands barrages** et et **17 centrales** qui produisent, chaque année, l'équivalent de **3 fois la consommation électrique résidentielle du département de la Savoie.**

SUIVEZ NOTRE ACTUALITÉ
www.edf.fr/pays-de-savoie @EDFHydroAlpes

11 LE TOUR DU CHATEL PAR LES LACETS DE MONTVERNIER
TOUR OF LE CHATEL VIA THE LACETS DE MONTVERNIER

Niveau / Level :
Départ / Start point : Saint-Jean-de-Mne (575 m)
Arrivée / Finish point : Saint-Jean-de-Mne (575 m)
Distance : 20,8 km
Dénivelé + / Height gain : 430 m
Dénivelé - / Height loss : 430 m
Fréquentation / Traffic levels : Faible / Light

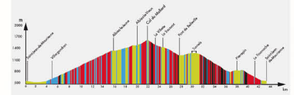
Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- Saint-Jean-de-Maurienne : Jardins de l'Europe, à côté du théâtre / Next to the theatre
- Montvernier : à l'intersection / Intersection of roads D77 et D77b



12 CIRCUIT DU COL DU MOLLARD
CIRCUIT OF THE COL DU MOLLARD

Niveau / Level :
Départ / Start point : Saint-Jean-de-Maurienne (570 m)
Arrivée / Finish point : Saint-Jean-de-Maurienne (570 m)
Distance : 43,3 km
Dénivelé + / Height gain : 1220 m
Dénivelé - / Height loss : 1220 m
Fréquentation / Traffic levels : Modérée / Moderate

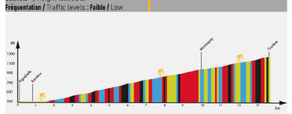
Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- Albiez-le-jeune : au plan d'eau et sous la mairie / at the pond and under the city hall
- Col du Mollard : Au plan d'eau / At the pond



13 MONTÉE À TIOULÉVÉ (MONTSAPEY)
CLIMB TO TIOULÉVÉ (MONTSAPEY)

Niveau / Level :
Départ / Start point : Aiguebelle (320 m)
Arrivée / Finish point : Tioulévé, à Montsapey (1265 m)
Distance : 13,7 km
Dénivelé + / Height gain : 945 m
Dénivelé - / Height loss : 0 m
Fréquentation / Traffic levels : Faible / Low

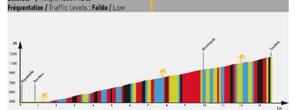
Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- Aiguebelle : parking de la Place du Marché / car park of the market place



14 COL DU SAPEY
COL DU SAPEY

Niveau / Level :
Départ / Start point : St-Jean-de-Maurienne (575m)
Arrivée / Finish point : Col du Sapey (1315 m)
Distance : 15,4 km
Dénivelé + / Height gain : 780 m
Dénivelé - / Height loss : 40 m
Fréquentation / Traffic levels : Faible / Low

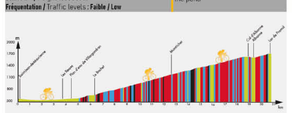
Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- Saint-Jean-de-Maurienne : Jardins de l'Europe, à côté du théâtre / Next to the theatre



15 COL D'ALBANNE ET LAC DE PRAMOL
COL D'ALBANNE AND LAKE PRAMOL

Niveau / Level :
Départ / Start point : Saint-Jean-de-Maurienne (575 m)
Arrivée / Finish point : Lac de Pramol (1727 m)
Distance : 20,9 km
Dénivelé + / Height gain : 1218 m
Dénivelé - / Height loss : 66 m
Fréquentation / Traffic levels : Faible / Low

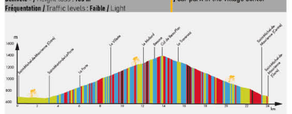
Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- Montricher : en face la mairie / in front of city hall
- Lac de Pramol : au plan d'eau / next to the pond



16 BOUCLE DE BEAUNE
CIRCUIT OF BEAUNE

Niveau / Level :
Départ / Start point : Saint-Michel-de-Mne (715 m)
Arrivée / Finish point : Saint-Michel-de-Mne (715 m)
Distance : 24,2 km
Dénivelé + / Height gain : 735 m
Dénivelé - / Height loss : 735 m
Fréquentation / Traffic levels : Faible / Light

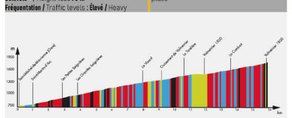
Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- La Porte : parking à l'entrée du hameau / in the village entrance
- La Villette : parking au centre du hameau / car park in the village center



17 MONTÉE DE VALMEINIER 1800
CLIMB TO VALMEINIER 1800

Niveau / Level :
Départ / Start point : Saint-Michel-de-Mne (710 m)
Arrivée / Finish point : Valmeinier 1800 (1775 m)
Distance : 15,9 km
Dénivelé + / Height gain : 1070 m
Dénivelé - / Height loss : 5 m
Fréquentation / Traffic levels : Élevé / Heavy

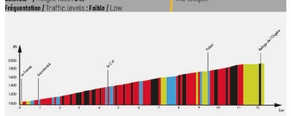
Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- Saint-Martin-d'Arc : Aire de chainage / chain-up area
- Valmeinier 1800 : Place du Marché / Market place



18 MONTÉE DE L'ORGÈRE DEPUIS LE FRENEY
CLIMB TO L'ORGÈRE FROM LE FRENEY

Niveau / Level :
Départ / Start point : Le Freney (1030 m)
Arrivée / Finish point : Refuge de l'Orgère (1950 m)
Distance : 12,2 km
Dénivelé + / Height gain : 920 m
Dénivelé - / Height loss : 0 m
Fréquentation / Traffic levels : Faible / Low

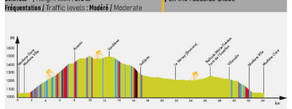
Toilettes et points d'eau / Toilets and water points:
- Saint André : Place de la mairie / Place of the city hall
- Le Col : à côté de la chapelle / next to the chapel



19 TOUR DE L'ESSEILLON
CIRCUIT OF L'ESSEILLON

Niveau / Level :
Départ / Start point : Modane Gare (1060 m)
Arrivée / Finish point : Modane Gare (1060 m)
Distance : 34,3 km
Dénivelé + / Height gain : 573 m
Dénivelé - / Height loss : 573 m
Fréquentation / Traffic levels : Modéré / Moderate

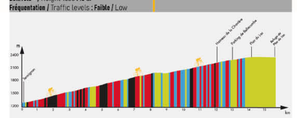
Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- Aussois : à côté de l'Office de Tourisme / next to the tourist office
- Val Cenis Sollières : au bord de la route D1006 / on the roadside D1006



20 MONTÉE DE PLAN DU LAC
ASCENT TO PLAN DU LAC

Niveau / Level :
Départ / Start point : Termignon (1030 m)
Arrivée / Finish point : Plan du Lac (2375 m)
Distance : 15,7 km
Dénivelé + / Height gain : 1090 m
Dénivelé - / Height loss : 15 m
Fréquentation / Traffic levels : Faible / Low

Toilettes et points d'eau / Toilets and water points :
- Val Cenis Termignon : à côté de l'église et à l'Office de Tourisme / next to the church and in the tourist office



0 10 km

©latitude-cartagène - édition 2018

Nord