

# Guide des randonnées

Hiking guide



SAINT FRANÇOIS  
LONGCHAMP

Le Grand Domaine

# Sommaire

## CONSEILS DE SECURITE

### GENERAL SAFETY INFORMATION

## PLAN ET LEGENDE

### MAP AND KEY

## SECTEUR SAINT FRANCOIS LONGCHAMP

### SAINT FRANCOIS LONGCHAMP AREA

## - ITINERAIRES RAQUETTES ET PIETONS

### WALKING & SNOWSHOEING TRAILS

## - RAQUETTES SUR LE DOMAINE SKIABLE DE SAINT FRANÇOIS LONGCHAMP

### SNOWSHOEING ON THE SKI AREA OF ST FRANÇOIS LONGCHAMP

## SECTEUR MONTAIMONT - L'ESPACE NORDIQUE DU «GRAND COIN»

### Nordic site «Le Grand Coin»

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Avant votre randonnée, prenez le soin de vous renseigner sur la météo, les risques d'avalanche et le bulletin d'enneigement. Munissez-vous d'un détecteur de victime en avalanche (DVA), d'une pelle et d'une sonde pour la sécurité.

Before hiking, check the weather forecast and the avalanche risk. Make sure you have the safety equipment for avalanche risk.



Ne surestimez pas vos capacités. En cas de doute, nous vous conseillons de vous rapprocher des professionnels de la montagne. (voir liste ci-dessous)

Do not overestimate your abilities. In case of doubt, we advice you to contact professional mountain guides (see below).



Le fléchage jaune aux écritures vertes correspond au balisage des sentiers pédestres en été. A ne pas suivre en saison hiver.

The yellow arrow signs with green written text is the marking out for the pedestrian summer hiking tracks. Do not follow during the winter season.



Hydratez-vous et alimentez-vous. Pensez aux lunettes de soleil, à la crème solaire ainsi qu'à des vêtements chauds et adaptés aux conditions météo.

Keep hydrated and fed. Don't forget sunglasses, sunscreen and warm clothes.



Les luges sont interdites sur les pistes de ski. Sledges are not allowed on the ski slopes.



Numéros de secours : 112 (européen) et 114 (sourd et muet) // Service des pistes : +33 (0)4 79 59 10 38  
Emergency Number: 112 and 114 (deaf and mute) // Slope Emergency : +33 (0)4 79 59 10 38

### Accompagnateurs moyenne montagne / Mountain Guides

Crécimes : +33(0)6 88 01 02 61

Evasion en Marchant : +33(0)6 08 00 19 68

Mathieu Taboury : +33(0)6 60 54 05 85 ou +33(0)6 42 66 63 67



# Plan Station Hiver

Resort Map / Winter Plan



# LEGENDE / KEY

## TELESIEGES ACCESSIBLES AUX PIETONS



La Lune Bleue : Aller simple ou aller-retour (dernière montée à 15h et dernière descente à 16h15)

Le Marquis et les Clochettes : aller simple (uniquement à la montée, dernière montée à 15h)

## CHAIRLIFTS ACCESSIBLE TO PEDESTRIAN

Lune Bleue chairlift : One way up or roundtrip at the same price (last ride up at 3pm and last ride down at 4.15pm)

Le Marquis and les Clochettes chairlift: one way only (last ride up at 3pm)

## TARIFS TICKET PIETON



6,60€ tarif unique (A retirer aux caisses des remontées mécaniques avant le départ)

Renseignements télésièges : +33(0)4 79 59 10 38

## PEDESTRIAN TICKET PRICES

6,60€ for a pedestrian ticket on sale at the ski lift tale.

Chairlift information: +33 (0)4 79 59 10 38



Restaurant



Salle hors sac  
Picnic room



Navette gratuite  
Free shuttle



Temps  
Duration



Boucle  
Loop tour



Possibilité de faire une boucle en combinant 2 itinéraires :  
Possibility to do a circular tour

A :

Aller / One way

A-R :

Aller-Retour / Round trip



Aire de pique-nique  
Picnic area



Sens de la balade  
Direction of the walk



Attention aux skieurs en traversant les pistes ! Dernière montée piéton en télésiège à 15h00.  
Mind the skiers while crossing the slopes ! Last pedestrian chair lift at 3pm



Les chiens ne sont pas admis sur les pistes !  
Dogs are not allowed on the slopes !



Chiens admis  
Dogs allowed

Tenez votre chien en laisse, pas de divagation des animaux. Si le comportement du chien errant cause des perturbations à la faune sauvage, son propriétaire encourt une contravention de 4ème classe, punie d'une amende de 750 € auxquels peuvent s'ajouter d'éventuels dommages et intérêts.  
Keep your dog on a leash, no dog straying allowed. When action off stray dog behavior caused disruption to wildlife, the owner incurs a 4th class offense, punishable by a fine of 750 € without counting possible damages.

# ITINÉRAIRES RAQUETTES / SNOWSHOEING

## 1 LE CHEMIN DES HAMEAUX 2,9 Km LA PERELLE - MONTGELLAFREY


L'itinéraire est un parcours damé qui forme une boucle. Un panneau «Chemin des Hameaux» marque le départ.

Au départ des Pérelles, au sommet de la station, en contrebas du centre des services techniques, suivre le sentier balisé. Le sentier se sépare en deux au bout de 20mn de marche. Prendre sur la droite et descendre durant 25mn, jusqu'au hameau de Cochenières. De là, vous pouvez remonter vers les Pérelles (45mn) en faisant une boucle ou rejoindre la route de Montgellafrey, qui vous ramènera vers la station ou traverser la route et enchaîner sur le sentier du Bugeon (n°3).

It's a groomed path forming a loop.

A sign marked «Chemin des Hameaux» shows the starting point. At the Perelles departure, follow the markers. After approximately 20mn's walk, the path splits in two. Take the path on your right downhill and walk another 25mn until you arrive at Cochenières hamlet, then continue to your left (flat trail) to the Cochenières hamlet for 15mn.

From there: you can do the loop and walk up the trail to the Perelles or reach the Montgellafrey road, which leads you back to the ski resort or cross the road to continue on the Bugeon path (n°3).



**A : 0h45**  
**A/R : 1h45**  
Altitude de départ : 1700m  
Altitude d'arrivée : 1650 m  
D+ : 155m  
D- : 155m



Arrêt Centre Technique  
Stop bus Centre Technique



## 2 SENTIER DES PAQUIERS 2,1 Km OFFICE DE TOURISME - PLACE DE LA MADELEINE - ST FRANCOIS 1450m

En sortant de l'Office de Tourisme, descendre sur la Place de la Madeleine. En face de l'Eterlou Skiset, prendre le sentier à droite de la résidence Bellevue (descendre les escaliers de la résidence, longer le bâtiment sur la droite, le départ se trouve derrière en contrebas du bâtiment). A l'intersection suivante, partir à gauche dans le sens de la descente à plat, pour arriver au parcours aventure. Continuez le sentier jusqu'au niveau de la route, à l'aire des Cheminées des Fées. Profiter de la vue sur le phénomène d'érosion naturelle.


Option pour le retour : faire le chemin en sens inverse ou emprunter le skibus (arrêt Edelweiss) ou remonter par le Chemin 1450m (n°4).

At the Madeleine square, walk down the stairs of Odalys Bellevue residence, along the building on the right, the departure is below.

Follow the path down. Take to your left at the first junction (going through the summer adventure park). Continue downhill on the trail. Follow this path until you find the main road just below Saint François Longchamp 1450m. From there, enjoy the view on the geological erosion phenomenon.

Then go to the left and follow the paved road that goes straight up to the entrance to the village St Francois 1450m.

For the return: come back by the same way or take the skibus (Edelweiss bus stop) or take the 1450m path (n°4)



**A : 1h00**  
**A/R : 2h15**  
Altitude de départ : 1650 m  
Altitude d'arrivée : 1400 m  
D+ : 250 m  
D- : 250 m



## 3 SENTIER DU BUGEON 1 Km OFFICE DE TOURISME - MONTGELLAFREY


En sortant de l'Office de Tourisme, descendre sur la Place de la Madeleine. Prendre le sentier à droite de la résidence Bellevue (descendre les escaliers de la résidence, longer le bâtiment sur la droite, le départ se trouve derrière en contrebas du bâtiment). Suivre le sentier en descendant jusqu'au panneau de randonnée puis prendre à droite au croisement. Passage d'un pont en bois puis du ruisseau.

Arrivée au hameau de Cochenières, poursuivre jusqu'à la route de Montgellafrey.

Option pour le retour : faire le chemin en sens inverse ou prendre la route qui rejoint la station, sur votre droite ( route qui remonte) ou prendre le sentier de l'autre coté de la route (jalons jaunes).

At the Madeleine square, walk down the stairs of Odalys Bellevue residence, along the building on the right, the departure is below. Follow the path down. Turn right at the first junction. Cross a wooden bridge and a stream. Arrival at Cochenières hamlet, and go on to Montgellafrey road.

Option for the return : come back by the same way or take the road which goes to the ski resort .




**A : 30 m**  
**A/R : 1h15**  
Altitude de départ : 1700m  
Altitude d'arrivée : 2000m  
D+ : 300m  
D- : 300m



## 4 CHEMIN 1450M 2,7 Km OFFICE DE TOURISME - ST FRANCOIS 1450m

Balade ludique



**A : 1h15**  
**A/R : 2h30**  
Altitude de départ : 1700m  
Altitude d'arrivée : 2000m  
D+ : 300m  
D- : 300m



Arrêt ATC  
Stop bus ATC



En sortant de l'Office de Tourisme, passer devant le restaurant la Godille et suivre la piste de ski, dans le sens de la descente. Contourner le tunnel skieur par la droite et suivre la piste de ski en descendant jusqu'au pied du télésiège du Marquis. Suivre le chemin (petits chalets en bord de piste) en longeant le village Gaulois jusqu'à 1450m.

Les enfants se familiariseront avec le milieu alpin tout au long de ce parcours grâce à des supports et jeux en bois leur permettant de tester leur équilibre et leur adresse.

Option pour le retour : Faire le chemin en sens inverse ou emprunter la navette (Arrêt ATC) ou remonter par le sentier des Paquiers (sentier n°2).

Going out of the tourist office, walk down the ski slope, pass by the restaurant La Godille. Bypass the skier tunnel from the right and follow the path down to the Marquis chairlift. Carry on along the Village Gaulois chalets to Saint François Longchamp 1450m.

Children can discover the alpine environment throughout this course thanks to wooden supports and games.

Option for the return: come back by the same way or go by the Paquiers Path (walk n°2). If you feel tired take the ski-bus ( ATC bus stop).

## RAQUETTES SUR LE DOMAINE SKIABLE / WALKING ON THE SKI SLOPES

5

### LES TAMALOUS

DOMAINE SKIABLE - TELESIEGE LUNE BLEUE /  
LUNE BLEUE CHAIRLIFT

2,2Km



A : 1h20

Altitude de départ : 1980m  
Altitude d'arrivée : 1650 m  
D+ : 0 m  
D- : 330 m

Départ en bas du télésiège de la Lune Bleue. Emprunter le télésiège pour la montée (prendre un ticket piéton aux caisses des remontées mécaniques ou bien votre forfait de ski valable). En haut du télésiège, prendre à droite vers le restaurant «L'Alpage» et suivre le fléchage piétonnier orange et les jalons jaunes.

Departure at the bottom of the Lune Bleue chairlift. Take the chair lift to go uphill.

At the top of the Lune Bleue chairlift, take on your right, above the restaurant «L'Alpage» and follow the pedestrian orange arrow signs and yellow poles to go back down.



Arrêt Lauzière  
Bus Stop Lauzière



6

### LES GENS HEUREUX

DOMAINE SKIABLE - TELESIEGE MARQUIS  
(Les Longes) / MARQUIS CHAIRLIFT

2Km



A : 1h15

Altitude de départ : 1985 m  
Altitude d'arrivée : 1650 m  
D+ : 0 m  
D- : 335 m

Départ au bas du télésiège du Marquis (Les Longes), emprunter le télésiège pour la montée (prendre un ticket piéton aux caisses des remontées mécaniques ou bien votre forfait de ski valable). En haut du télésiège, aller sur votre gauche et suivre en descendant le fléchage piétonnier orange et les jalons jaunes.

Arrivée : centre station Saint François Longchamp 1650m.

Departure at the bottom of the Marquis chairlift. Take the chairlift to go uphill. At the top, go on your left and walk down the path, following the pedestrian orange arrow signs and yellow poles.

Arrival: resort centre Saint François Longchamp 1650m.



## L'ESPACE NORDIQUE DU GRAND COIN

### THE «Grand Coin» NORDIC SITE

L'Espace Nordique du Grand Coin est situé entre Montaimont et Montpascal, charmants petits villages de montagne, situés au cœur de la Maurienne à une altitude moyenne de 1300m.

The Grand Coin Nordic Site, located between Montaimont and Montpascal, charming typical mountain villages, located in the heart of the Maurienne valley at an average altitude of 1300 meters.

An ideal location for cross country skiing, sledding and snowshoeing in winter.



- Initiations au biathlon
- Soirées nordiques les soirs de pleine lune et plein d'autres activités...
- Biathlon Initiations
- Nordic nights on full moon nights and many other activities ....

### CONTACTS



Foyer BONVILLARD  
Tel +33 (0)4 79 59 47 93  
Foyer du CHAUSSY  
Tel +33 (0)4 79 64 41 40

### SITUATION / LOCATION

Vallée de la Maurienne / Savoie.  
Entre St François Longchamp et La Chambre  
Maurienne Valley / Savoy

Accès à Montaimont depuis /

Access to Montaimont from :

La Chambre : 20 min

St François Longchamp : 25 min



### TARIFS



Journée adulte : 7,5€  
Journée enfant : 4€  
Réduction de 1€ sur ces tarifs avec la carte My Card

Ouverture prévisionnelle du 21 décembre 2019 au 29 mars 2020

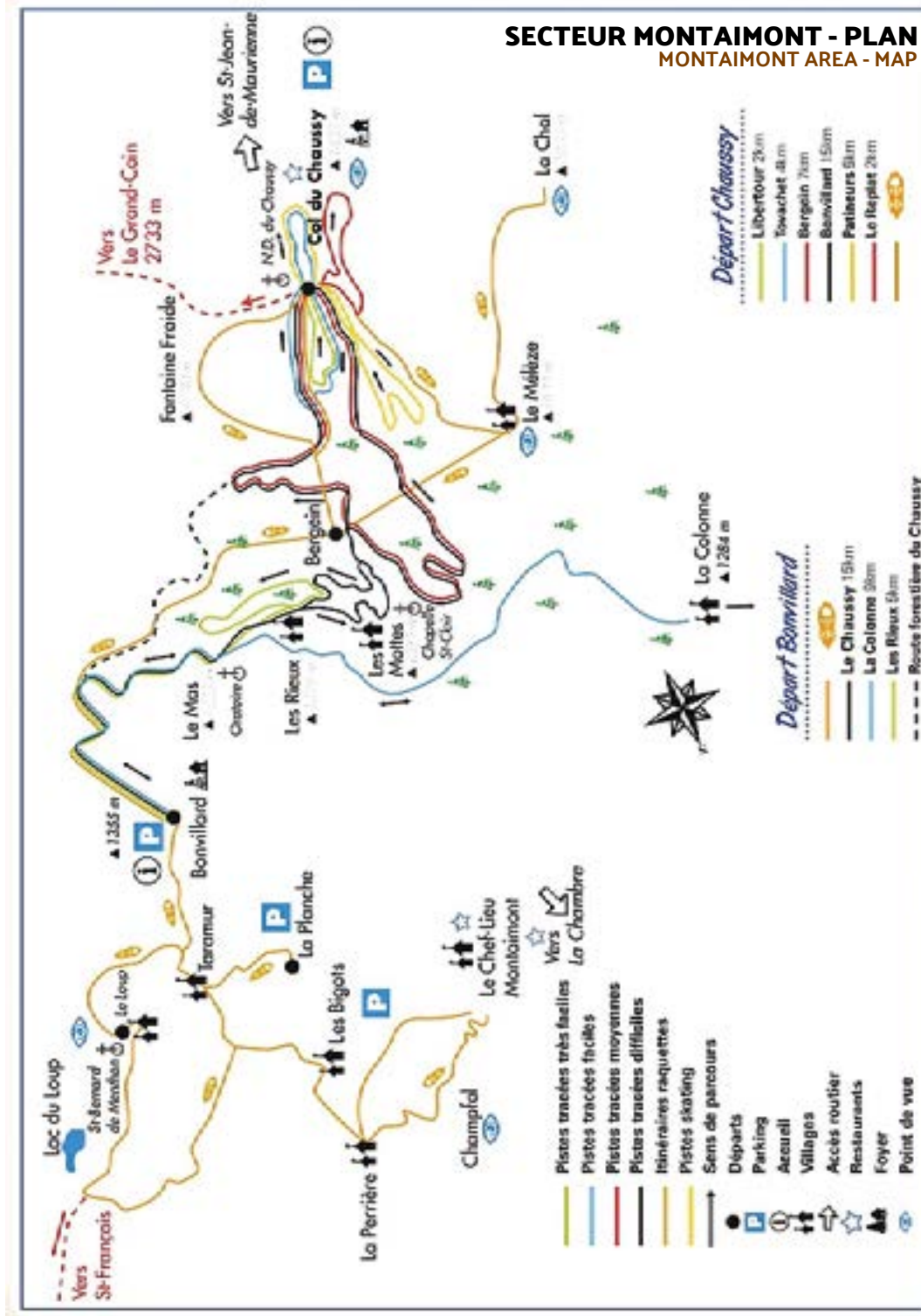
7j / 7j - 10h à 16h30 (ou 17h selon les dates) selon les conditions d'enneigement.

Opening: 21st December 2019 to 29th March 2020

7/7 - 10am to 4.30pm (or 5pm depending on dates) depending on snow conditions

## SECTEUR MONTAIMONT - PLAN

### MONTAIMONT AREA - MAP




## ITINÉRAIRES RAQUETTES / SNOWSHOEING

7

### LE MELEZE

BONVILLARD - COL DU CHAUSSY - BONVILLARD

8,1 km

 **A/R : 4h00**  
Altitude de départ : 1345m  
Altitude d'arrivée : 1345 m  
D- : 508m  
D+ : 508m

L'itinéraire est un parcours balisé qui forme une boucle.

Départ du foyer de ski de fond à Bonvillard. Suivre les pistes de ski de fond pendant 900m. Prendre l'itinéraire raquettes indiqué sur la gauche, en direction de Bergein. De là, suivre l'itinéraire «Le Mélèze» qui descend vers la droite puis remonte en direction du Mélèze. Arrivée au Mélèze, redescendre en direction du Col du Chaussy.

Le retour se fait en longeant la route du Col du Chaussy par l'itinéraire balisé jusqu'à Bergein, puis rejoindre l'itinéraire emprunté à l'aller.

The route is a marked trail making a loop.

Departure at the "cross-country" skiing center in Bonvillard. Follow the cross-country ski trails for 900m. Take the snowshoe route indicated on the left, in direction of Bergein. From there, follow the itinerary «Le Mélèze» which goes down to the right and then goes up towards the Larch. Arrival at the Mélèze area, go down towards the Col du Chaussy.

To return, follow the Col du Chaussy's road by taking the marked itinerary until you arrive in Bergein, then join the route taken on the way.




8

### PARCOURS DU LOUP

BONVILLARD - TARAMUR - LES COMBES - BONVILLARD

4,2 km

 **A/R : 2h00**  
Altitude de départ : 1345m  
Altitude d'arrivée : 1345 m  
D- : 235m  
D+ : 235m

L'itinéraire est un parcours balisé qui forme une boucle.

Départ du parking à l'entrée du lieu dit Bonvillard. Prendre la route goudronnée (D22) qui descend sur une centaine de mètres puis bifurquer à droite en direction de Taramur. Suivre le sentier jusqu'au hameau de Taramur puis prendre la direction du hameau du Loup par un chemin qui monte vers la droite. Arrivé au Loup, traverser le village pour rejoindre le sentier balisé en direction des combes/gorgettes. Au croisement, descendre sur la gauche en direction des Moulins. Arrivé aux Moulins, emprunter le sentier qui part sur la droite en direction de Taramur, puis retour vers Bonvillard.

Attention : Zone avalancheuse au dessus du Lac du loup !!

The route is a marked trail making a loop.

Departure from the car park at the entrance of Bonvillard area. Take the asphalt road (D22) which goes down for about a hundred meters and then turn on your right towards Taramur. Follow the trail to Taramur's hamlet then take the direction of the Loup's hamlet by a path that goes up to the right. When you arrive at the Loup's village cross it to join the trail towards the combes / gorgettes. At the junction, go down on the left towards "Les Moulins". From "Les Moulins", take the trail that starts on the right in the direction of Taramur, then return to Bonvillard.

Attention: Avalanche area above the Lac du Loup !!!




9

### FONTAINE FROIDE

BONVILLARD - FONTAINE FROIDE - COL DU CHAUSSY - BONVILLARD

8,8 Km

 **A/R : 6h00**  
Altitude de départ : 1345 m  
Altitude d'arrivée : 1345 m  
D- : 625 m  
D+ : 625 m

L'itinéraire est un parcours balisé et sécurisé qui forme une boucle.

Départ du foyer de ski de fond à Bonvillard. Suivre les pistes de ski de fond sur 900m, puis prendre l'itinéraire raquettes indiqué sur la gauche en direction de Bergein. De là, prendre le sentier qui monte sur la gauche en direction du Chaussy, puis au croisement des pistes de ski de fond, bifurquer sur la gauche en direction de Fontaine Froide. Le sentier serpente dans la forêt. Arrivé à Fontaine Froide, redescendre en direction du Col du Chaussy. Le retour se fait en empruntant le chemin qui longe la route du Col jusqu'à Bergein. Puis rentrer par le même itinéraire qu'à l'aller en direction de Bonvillard.

The route is a marked and secured path making a loop.

Departure from the "cross-country" skiing center at Bonvillard. Follow the cross-country ski runs for 900m, then take the "snowshoes route" indicated on the left in direction of Bergein. From there, take the trail that goes up on the left in the direction of Chaussy mountain pass, then crossing the cross-country ski trails, turn to the left on the direction of «Fontaine Froide». The path winds through the forest. Arriving at Fontaine Froide, go down towards the Col du Chaussy.

To go back take the pathway which follow the Col's road until you arrived in Bergein. Then return by the same way as the one going towards Bonvillard.



10

**LA CHAL**

BONVILLARD - MELEZE - LA CHAL -

10 km


**A/R : 6h00**

 Altitude de départ : 1333 m  
 Altitude d'arrivée : 1333 m

 D+ : 660 m  
 D- : 660 m

L'itinéraire est un parcours balisé et sécurisé qui forme une boucle. Départ du foyer de ski de fond à Bonvillard. Suivre les pistes de ski de fond sur 900m, puis prendre l'itinéraire raquettes indiqué sur la gauche en direction de Bergein. De là, suivre l'itinéraire «Le Mélèze» qui descend vers la droite puis remonte en direction du Mélèze. Arrivés au Mélèze, emprunter le sentier en direction de La Chal. Beau point de vue sur la vallée et les villages environnants.

Pour le retour, faire le chemin en sens inverse jusqu'au Mélèze, puis redescendre en empruntant le sentier en direction du Col du Chaussy. Rentrer par l'itinéraire qui longe la route du col jusqu'à Bergein, puis reprendre le chemin en direction de Bonvillard.

The itinerary is a secure path which is marked by signs and making a loop.

Departure from the "cross-country" skiing center in Bonvillard. Follow the cross-country ski slopes for 900m, then take the snowshoe route indicated on your left and follow the direction of Bergein. From there, follow the itinerary «Le Mélèze» which goes down on your right and then goes up towards the Mélèze. At the Mélèze, take the trail in direction of La Chal. Beautiful view of the valley and the surrounding villages.

For the return, make the way in the opposite direction until the Mélèze, then go down by taking the path in the direction of Col du Chaussy. Return by the route which follow the "col's road" to Bergein, then take the road direction of Bonvillard.



11

**LE COL DU CHAUSSY**

BONVILLARD - COL DU CHAUSSY - BONVILLARD

6,8 Km


**A/R : 3h00**

 Altitude de départ : 1340 m  
 Altitude d'arrivée : 1340 m

 D+ : 400 m  
 D- : 400 m

Départ du foyer de ski de fond à Bonvillard. Suivre les pistes de ski de fond sur 900m. Prendre l'itinéraire raquettes indiqué sur la gauche en direction de Bergein. De là, partir sur la gauche en direction du Col du Chaussy. Le tracé longe la route du Col. Arrivée au Col du Chaussy, le restaurant Le Chaussy vous accueillera. Vous trouverez également des tables de pic-nic à côté de la Chapelle N.D. du Chaussy. Le retour se fait en empruntant le chemin en sens inverse.

Departure from the "cross-country" skiing center in Bonvillard. Follow the cross-country ski trails for 900m. Take the snowshoe route indicated on your left in direction of Bergein. From there, take on your left in direction of the "Col du Chaussy". The route runs along the Col du Chaussy's route. Arrival at the Col du Chaussy, the restaurant Le Chaussy will welcome you. You will also find picnic tables next to the Chapelle N.D. du Chaussy.

For returning, take the path in the opposite direction.







## Office de Tourisme

Maison du Tourisme  
73130 SAINT FRANÇOIS LONGCHAMP

Tél. : +33 (0)4 79 59 10 56

Fax. : +33 (0)4 79 59 17 23

info@saintfrancoislongchamp.fr  
www.saintfrancoislongchamp.com

GPS COORD : 45.417952, 6.363858



SAINT FRANÇOIS  
LONGCHAMP  
Le Grand Domaine

## HIVER 2019-2020

### Ouverture

Hiver : tous les jours de 9h à 18h30

Été : tous les jours de 9h à 19h

Hors saison : du lundi au vendredi  
de 9h à 12h et de 14h à 17h

### Opening hours

Winter : Every day from 9<sup>am</sup> to 6.30<sup>pm</sup>

Summer : Every day from 9<sup>am</sup> to 7<sup>pm</sup>

Off-season : from Monday to Friday  
from 9<sup>am</sup> to 12<sup>pm</sup> and from 2<sup>pm</sup> to 5<sup>pm</sup>

### Openingstijden

Winter: Elke dag 9:00-18:30

Zomer: Elke dag 09:00-19:00

Off-season: van Maandag tot Vrijdag  
9:00 tot 12:00 en 14:00-17:00



@my\_SFL



/Saint.Francois.Longchamp



#mySFL

