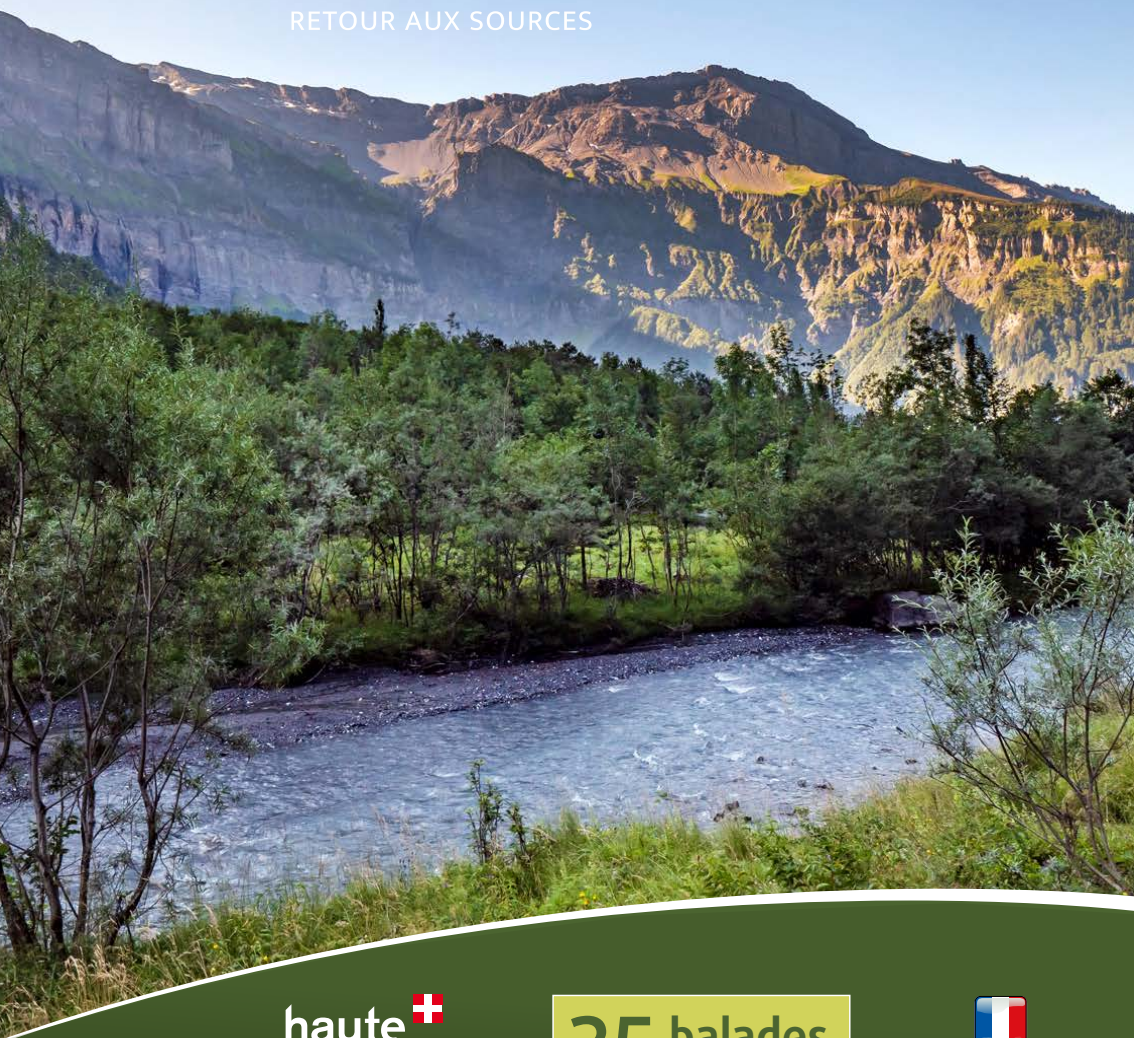




Montagnes du Giffre

RETOUR AUX SOURCES



**haute
savoie** 
le Département

35 balades
commentées



3€

Châtillon-sur-Cluses, La Rivière-Enverse, Mieussy - Sommand,
Morillon, Samoëns, Sixt-Fer-à-Cheval, Taninges - Praz de Lys, Verchaix

LES MONTAGNES DU GIFFRE



Situé entre le Lac Léman et le Mont-Blanc, le territoire des Montagnes du Giffre est un véritable écrin de verdure aux portes des grandes agglomérations. D'une superficie de 351 km², il s'étend sur huit communes : Châtillon-sur-Cluses, La Rivière-Enverse, Mieussy - Sommand, Morillon, Samoëns, Sixt-Fer-à-Cheval, Taninges - Praz de Lys et Verchaix.

Ce topo-guide vous propose 32 itinéraires de balades d'un niveau très facile à assez facile avec un faible dénivelé et n'excédant pas 3h30 aller-retour.

Au départ des villages de la vallée ou des stations vous pourrez profiter aisément des richesses naturelles et patrimoniales des Montagnes du Giffre grâce au large panel d'itinéraires proposés. Si vous souhaitez passer en mode plus "randonnée", un carto-guide avec 54 circuits est également disponible à la vente dans les offices de tourisme du territoire.

Nous vous souhaitons de belles balades dans les Montagnes du Giffre...

Bien préparer sa randonnée

Les itinéraires proposés sont accessibles à pied et leurs durées sont calculées sur la base d'une randonnée familiale. Grâce aux cartes, aux panneaux directionnels et aux temps de marche indiqués sur le terrain, il est facile de s'orienter et de choisir un parcours adapté à son niveau.

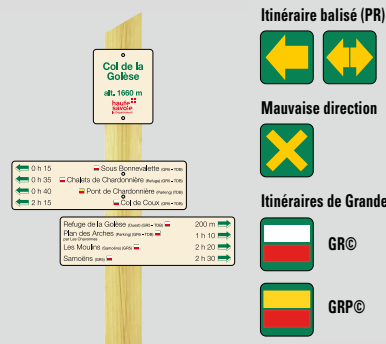
La cotation des randonnées

Les itinéraires proposés sont accessibles à pied, avec des durées indicatives basées sur un rythme de marche classique.

- Facile : sans difficulté
- Assez facile : demande un peu d'effort physique
- Assez difficile : demande un effort physique soutenu
- Difficile : demande un effort physique soutenu sur terrain de montagne (névé, pierrier, etc) pouvant comporter des passages dangereux équipés.
- Très difficile : demande un effort physique très soutenu sur terrain de montagne (névé, pierrier, etc) et comportant des passages dangereux équipés ou non.

Se repérer sur le terrain

Vous trouverez sur les itinéraires balisés une signalétique et balisage prévenant de la continuité ou des changements de direction.



Sorties accompagnées

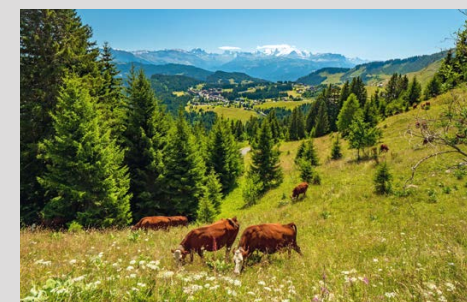
Pour découvrir plus en profondeur les richesses naturelles, patrimoniales et culturelles de la vallée, des sorties accompagnées par des professionnels de la montagne sont proposées.

Desserte par remontées mécaniques

Certaines remontées mécaniques fonctionnent également l'été pour faciliter l'accès aux alpages, aux panoramas d'altitude et aux itinéraires de randonnée ou de VTT.

Entretien des itinéraires

Certains itinéraires peuvent être en cours de réhabilitation : des écarts avec le terrain sont possibles.

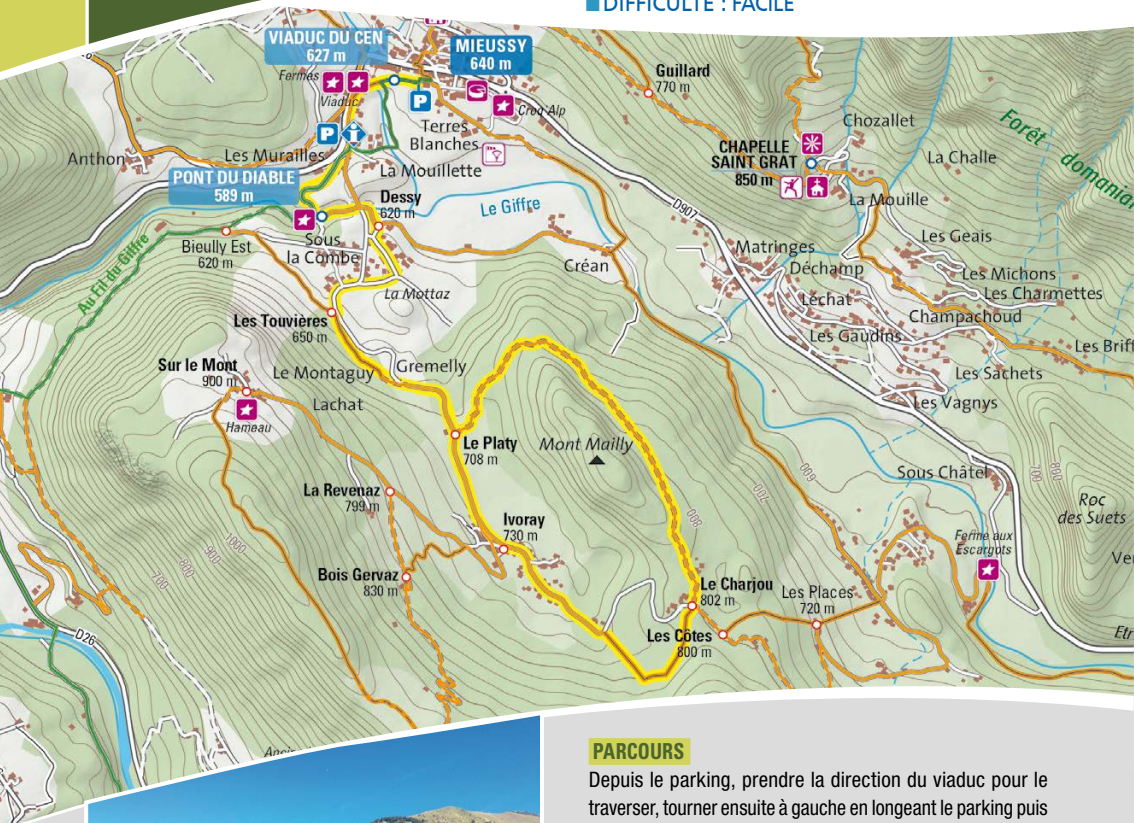


LE TOUR DU MONT MAILLY

MIEUSSY

■ DURÉE : 3 H 10
■ DIFFICULTÉ : FACILE

■ DÉNIVELÉ : + 360 M



SITUATION / DÉPART

Depuis la route départementale à l'entrée du village de Mieuussy, au rond-point, prendre la direction salle des fêtes. Se stationner sur le parking de la salle des fêtes.

PARCOURS

Depuis le parking, prendre la direction du viaduc pour le traverser, tourner ensuite à gauche en longeant le parking puis suivre ensuite la direction Pont du Diable. Poursuivre tout droit ensuite en direction de Dessy, suivre la petite route en direction d'Ivoray puis un sentier longeant la route, sur le côté droit. Prendre à gauche le chemin forestier du Mont Mailly. Après 3km environ, le chemin débouche sur le hameau de Charjou. Poursuivre par un chemin en forêt où l'on découvre d'anciens bassins avant de redescendre sur le joli village d'Ivoray, d'où la vue sur les crêtes depuis la Pointe Perret jusqu'au Pic de Marcelly est remarquable. Le retour se fait par la route d'Ivoray très peu fréquentée, en direction de Dessy, puis par le même itinéraire qu'au début de la balade.

À DÉCOUVRIR

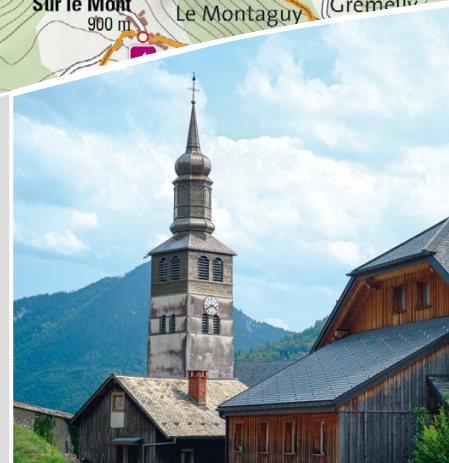
Une boucle forestière en rive gauche du Giffre. On y découvre de beaux points de vue sur le versant sud de Mieuussy et sur le décollage de Pertuiset, berceau du parapente. Les villages de Dessy et Ivoray présentent de très belles fermes savoyardes. Le marais d'Ivoray est un espace naturel remarquable. Une petite variante est possible par le Pont du Diable pour le retour, au bord du Giffre.

LA CHAPELLE SAINT GRAT

MIEUSSY

■ DURÉE : 1 H 30
■ DIFFICULTÉ : FACILE

■ DÉNIVELÉ : + 180 M



SITUATION / DÉPART

Depuis la route départementale à l'entrée de Mieuussy, au rond-point prendre la direction de Sommand, poursuivre sur 500 mètres environ puis stationner sur le parking à côté de l'église, au bord de la route.

PARCOURS

Suivre la route montant à droite derrière l'église de Mieuussy, passer le hameau des Rasses et poursuivre sur le chemin forestier de Guillard en direction de la Chapelle Saint Grat. Le chemin, en montée assez régulière, est sans difficulté. Devant la chapelle, un banc fait face à une jolie vue sur les Alpes. Le retour se fait par le même itinéraire. Les plus courageux pourront poursuivre jusqu'aux alpages de Roche-Pallud / Sommand par une voie pavée très raide datant du Moyen-Âge.

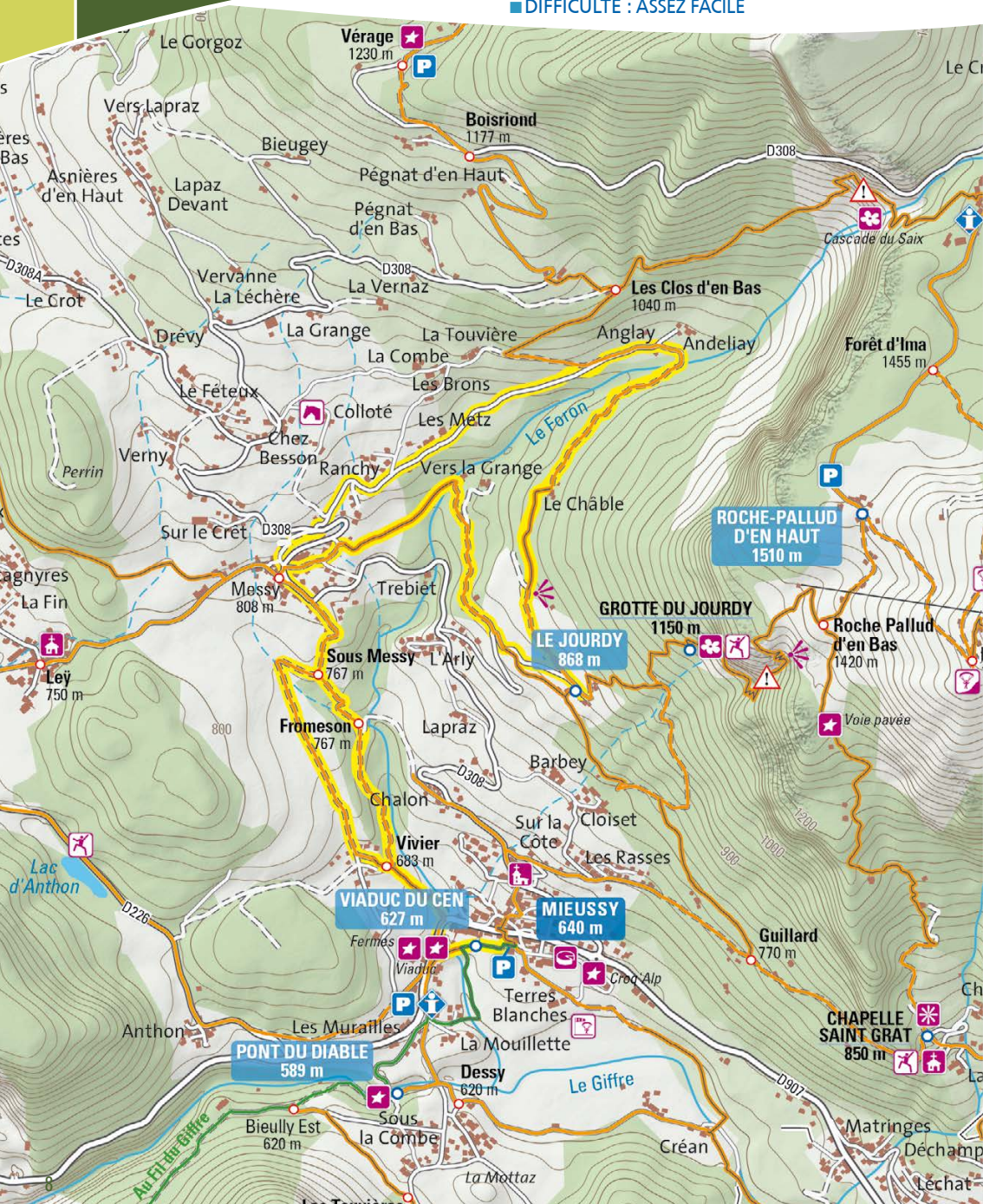
À DÉCOUVRIR

- L'itinéraire présente de beaux points de vue sur Mieuussy, l'entrée de la Vallée du Giffre et le Mont Orchez.
- L'Église de Mieuussy, au départ de l'itinéraire, se distingue par son clocher à bulbe et dévoile un portail de style gothique classé au titre des monuments historiques.
- La chapelle Saint Grat (1697), dédiée à la Sainte Famille et à Saint Grat, protecteur des cultures.

3 BOUCLE DU COTEAU SUD

MIEUSSY

■ DURÉE : 3 H 40 ■ DÉNIVELÉ : + 423 M
■ DIFFICULTÉ : ASSEZ FACILE



SITUATION / DÉPART

Depuis la route départementale à l'entrée du village de Mieuussy, au rond-point, prendre la direction salle des fêtes. Se stationner sur le parking de la salle des fêtes.

PARCOURS

Depuis le parking, emprunter le viaduc puis prendre à droite la RD sur une centaine de mètres avant de rejoindre le chemin devant la Brasserie K&G. L'itinéraire rejoint les hameaux de Vivier et Messy. Au cœur de Messy, on emprunte un sentier qui permet de rejoindre la petite route communale d'Anglay en traversant la RD, hameau niché au pied de l'immense falaise du Bartou. La petite route laisse place ensuite à une route forestière menant au Châble et au Jourdy. Poursuivre à droite par la petite route goudronnée et dans l'épingle, suivre le chemin direction Messy, en passant par le Moulin. Traverser le village de Messy et reprendre le chemin vers Vivier. "Sous Messy", prendre à gauche direction Fromeson et devant la ferme isolée, suivre à droite la petite sente en sous-bois jusqu'à Vivier. Rejoindre ensuite le viaduc de Mieuussy.

À DÉCOUVRIR

L'itinéraire présente une variété de paysages, entre sous-bois, pâtures et villages ainsi que des points de vue sur la vallée du Giffre et le Mont Blanc. Des trésors d'architecture savoyarde émaillent la randonnée (fermes, mazots, bassins...).

■ DURÉE : 4 H 50

■ DÉNIVELÉ : + 552 M

■ DIFFICULTÉ : ASSEZ FACILE

**SITUATION / DÉPART**

Depuis la route départementale à l'entrée du village de Mieuussy, au rond-point, prendre la direction salle des fêtes. Se stationner sur le parking de la salle des fêtes.

PARCOURS

Depuis le parking, prendre la direction du viaduc pour le traverser, tourner ensuite à gauche en longeant le parking puis suivre ensuite la direction Pont du Diable. Puis se diriger vers Bieully Est, Ivoray, Les Seujets, Sur le Coux. Arrivé à La Biolle, prendre la direction Bois Gervaz où l'on passe près de l'atelier de poterie et prendre enfin la direction d'Ivoray puis Dessy. Vous aurez la chance de contempler une vue très dégagée sur le coteau de Mieuussy et le massif du Marcelline.

À DÉCOUVRIR

Vue panoramique sur le coteau de Mieuussy, le Marcelline et la chaîne du Bargy.

5 L'ALPAGE DES CHARMETTES

MIEUSSY - SOMMAND

■ DURÉE : 2 H 40
■ DIFFICULTÉ : FACILE

■ DÉNIVELÉ : +362 M



SITUATION / DÉPART

Depuis la route départementale à l'entrée du village de Mieussy, au rond-point, prendre la direction de Sommand. Au niveau de la dernière épingle avant l'arrivée au tunnel, prendre à gauche en direction de Véragé. Se stationner sur le parking au bout de la route goudronnée.

PARCOURS

Emprunter la piste forestière en direction de Planet et des Charmettes. On arrive au cœur d'un alpage verdoyant, au pied du col de Cordon et de Haute-Pointe. Rejoindre l'alpage des Charmettes d'en Haut, pour découvrir une ferme en activité. Possibilité de faire un crochet par le col de Cordon afin de découvrir une très belle vue sur le plateau de Sommand. Le retour se fait par le même chemin.

À DÉCOUVRIR

L'alpage des Charmettes est un véritable écrin de nature. Vaches et moutons occupent l'espace et avec un peu de chance, les chamois feront leur apparition.



PLUS D'INFOS

Se référer à l'encart « chiens de protection ».

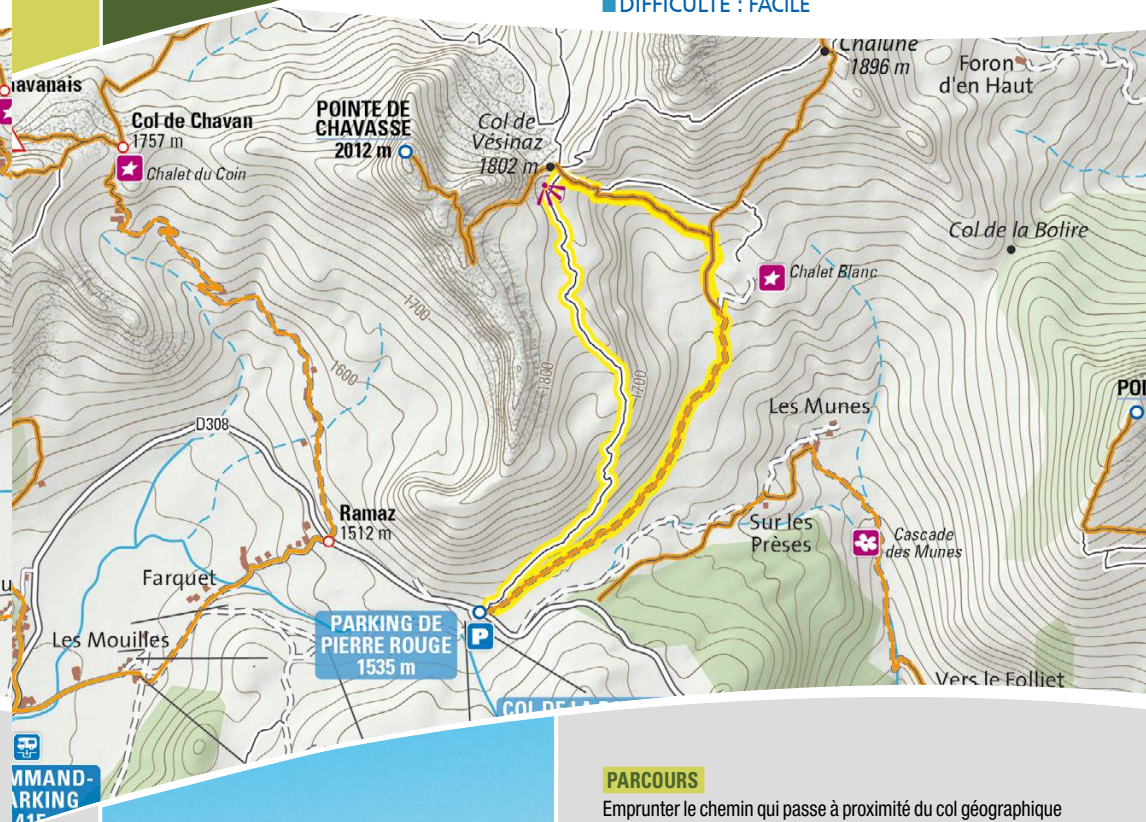


6 LE CHALET BLANC

MIEUSSY - SOMMAND

■ DURÉE : 1 H 50
■ DIFFICULTÉ : FACILE

■ DÉNIVELÉ : + 292 M



PARCOURS

Emprunter le chemin qui passe à proximité du col géographique de la Ramaz. Le sentier s'élève en direction de la majestueuse Pointe de Chalune, l'un des points culminants du territoire. On laissera le Chalet Blanc sur la droite. Partir ensuite sur la gauche en direction du col de Vesinaz puis emprunter le sentier à gauche qui permet de revenir au point de départ par une belle prairie au pied de la pointe de Chavasse. Possibilité de pousser jusqu'à la pointe de Chavasse par un sentier aérien assez difficile.

À DÉCOUVRIR

Les marmottes joueuses du Chalet Blanc, cadre magique face à la chaîne du Mont-Blanc. Vue panoramique sur les Alpes françaises, suisses et italiennes. Les chiens sont interdits.



PLUS D'INFOS

Se référer à l'encart « chiens de protection ».



SITUATION / DÉPART

Depuis la route départementale à l'entrée de Mieussy, au rond-point prendre la direction de Sommand. A l'arrivée au plateau de Sommand poursuivre en direction du Col de la Ramaz, se stationner au parking de Pierre Rouge.

■ DURÉE : 2 H 10

■ DÉNIVELÉ : + 262 M

■ DIFFICULTÉ : FACILE

**SITUATION / DÉPART**

Depuis la route départementale à l'entrée de Mieussy, au rond-point prendre la direction de Sommand. A l'arrivée au plateau de Sommand prendre à droite en direction de Roche Pallud. Se stationner en face des résidences.

PARCOURS

Suivre la route communale de Roche-Pallud au cœur de la forêt d'Ima peuplée de pins, sapins et épicéas et emprunter à gauche la piste forestière vers Pertuiset. L'itinéraire passe au pied des décollages de parapentes. Après avoir profité d'une très belle vue sur le Mont-Blanc et le Pic de Marcellly devant les chalets de Pertuiset, descendre vers Roche-Pallud. A Roche-Pallud, à quelques pas de la route, rejoindre la croix située sur un promontoire. De là s'ouvre une vue grandiose sur le massif des Bornes, la chaîne des Aravis, le Bargy, Cenise, le Môle... Découverte également de la tourbière de Sommand au pied des Résidences avant de quitter le plateau.

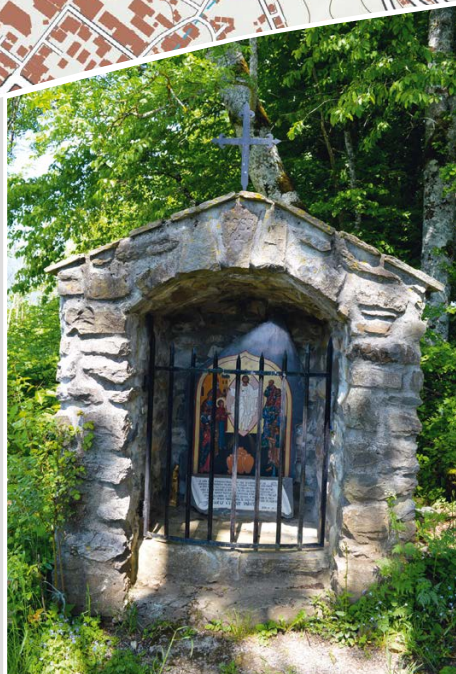
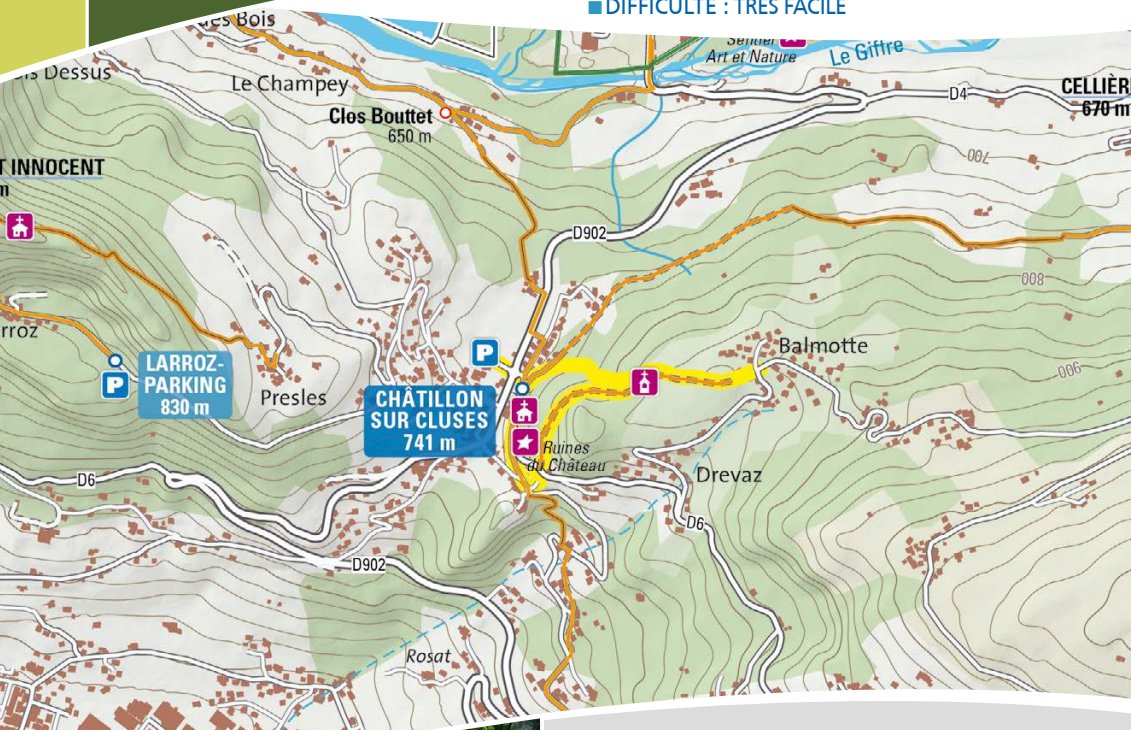
À DÉCOUVRIR

- Le décollage des parapentes depuis Pertuiset, site historique de cette discipline sportive née en 1978.
- La tourbière de Sommand au pied des Résidences avant de quitter le plateau.

**PLUS D'INFOS**

Se référer à l'encart « chiens de protection ».

■ DURÉE : 1 H ■ DÉNIVELÉ : + 138 M
■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DÉPART

Au rond-point de Châtillon-sur-Cluses, prendre la direction de la salle Béatrix. Se stationner sur le parking de la salle Béatrix.

PARCOURS

Se diriger vers la Chapelle de Mont Provent, puis prendre le chemin qui longe l'arrière des bâtiments de l'école et de la mairie poursuivre jusqu'au bout de la rue de l'ancienne poste. Au bout de la rue tourner continuer tout droit puis tourner à gauche dans l'impasse du Castel. Un petit sentier permet d'accéder à la route départementale qu'il faut traverser pour rejoindre le chemin du Calvaire. On suit alors le chemin de croix jusqu'au hameau de Balmotte qui offre une très belle vue sur la vallée de l'Arve. Puis revenir un peu sur ses pas jusqu'au premier croisement entre 2 chemins. Prendre cette fois à droite et redescendre jusqu'à la boulangerie pour retrouver le parking.

À DÉCOUVRIR

Un chemin de croix construit en 1846 et rénové en 1993. Une vue sur l'église de Châtillon-sur-Cluses et sur les ruines du Château édifié au 12^e siècle et remanié à plusieurs reprises. Entre les 13^e et 16^e siècles, il fut le siège d'une châtellenie regroupant treize paroisses, puis centre du bailliage de Faucigny.

■ DURÉE : 1 H 30 ■ DÉNIVELÉ : + 235 M
■ DIFFICULTÉ : FACILE



PARCOURS

Depuis le parking de Larroz, traverser le hameau. Le chemin passe le long des habitations avant de rentrer en forêt. La montée, assez pentue, se fait tout le long dans les bois et est bien ombragée. On peut voir au cours de l'ascension de nombreux gros blocs de pierre, d'éboulements plus ou moins anciens en provenance de la pointe d'Orchez. Après 35 minutes environ on atteint le panneau directionnel qui divise le sentier prendre à droite pour rejoindre la chapelle Saint Innocent au pied d'un grand rocher. L'édifice peut se visiter (merci de respecter les lieux). La vue sur la vallée de l'Arve encadrée d'arbres est splendide. Depuis la chapelle, suivre la direction des Presles, traverser le hameau, puis à la route tourner à droite et poursuivre jusqu'au parking du Larroz.

À DÉCOUVRIR

- Le magnifique hameau de Larroz.
- La chapelle Saint Innocent, ancien lieu de pèlerinage.

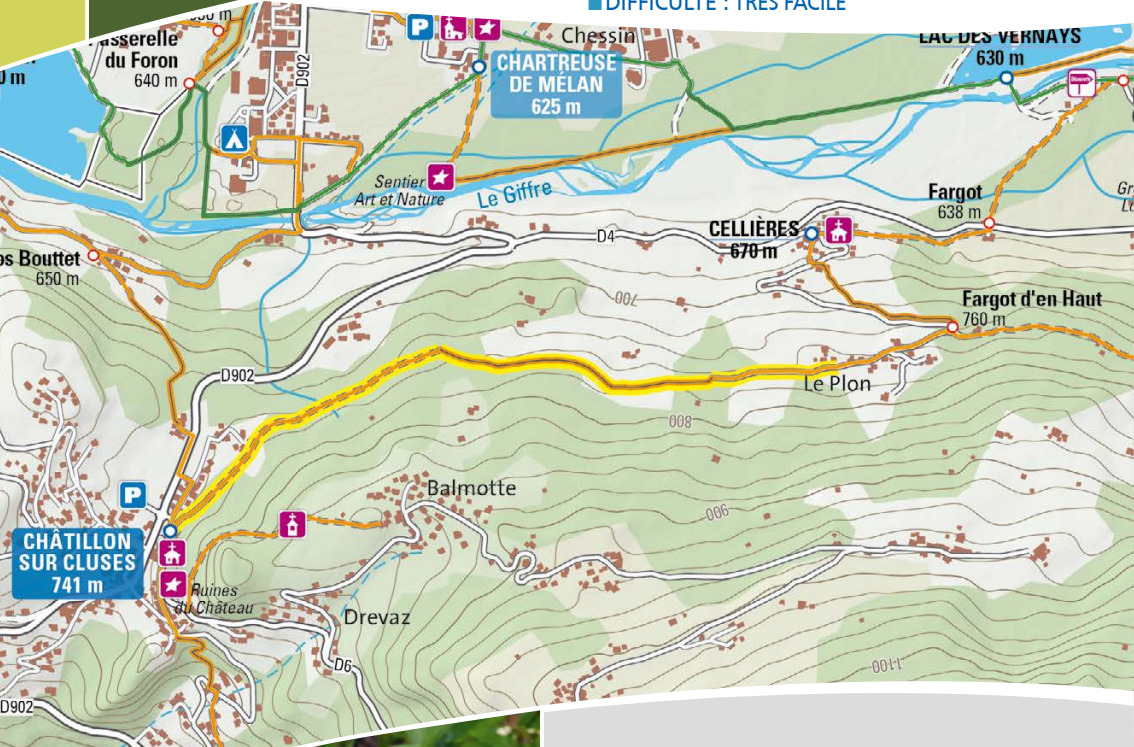
SITUATION / DÉPART

Au rond-point de Châtillon-sur-Cluses, prendre la direction salle des fêtes puis poursuivre en direction de Larroz. Le parking communal de Larroz est situé au bord de la route.

10 LE CHEMIN DES GUERS

CHÂTILLON-SUR-CLUSES

■ DURÉE : 1 H 40 ■ DÉNIVELÉ : + 102 M
■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DÉPART

Au rond-point de Châtillon-sur-Cluses, prendre la direction de la salle Béatrix. Se stationner sur le parking de la salle Béatrix.

PARCOURS

Depuis le parking de la salle Béatrix, traverser la route de Taninges en direction de la boulangerie, puis suivre le chemin sur la gauche. Après un passage agréable dans un bois de feuillus on accède à une belle clairière qui offre un beau panorama sur le Pic du Marcelly, Taninges et notamment le lac de Flérier. En continuant sur le chemin on profite de cette alternance entre clairières et zones de forêt. Plus loin, le sentier passe sous un chêne braque qui marque la limite entre les communes de Châtillon-sur-Cluses et de La Rivière-Enverse. On redescend ensuite jusqu'au lieu-dit Le Plon. Le retour se fait par le même itinéraire

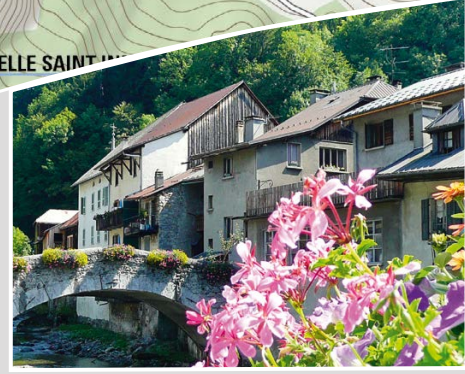
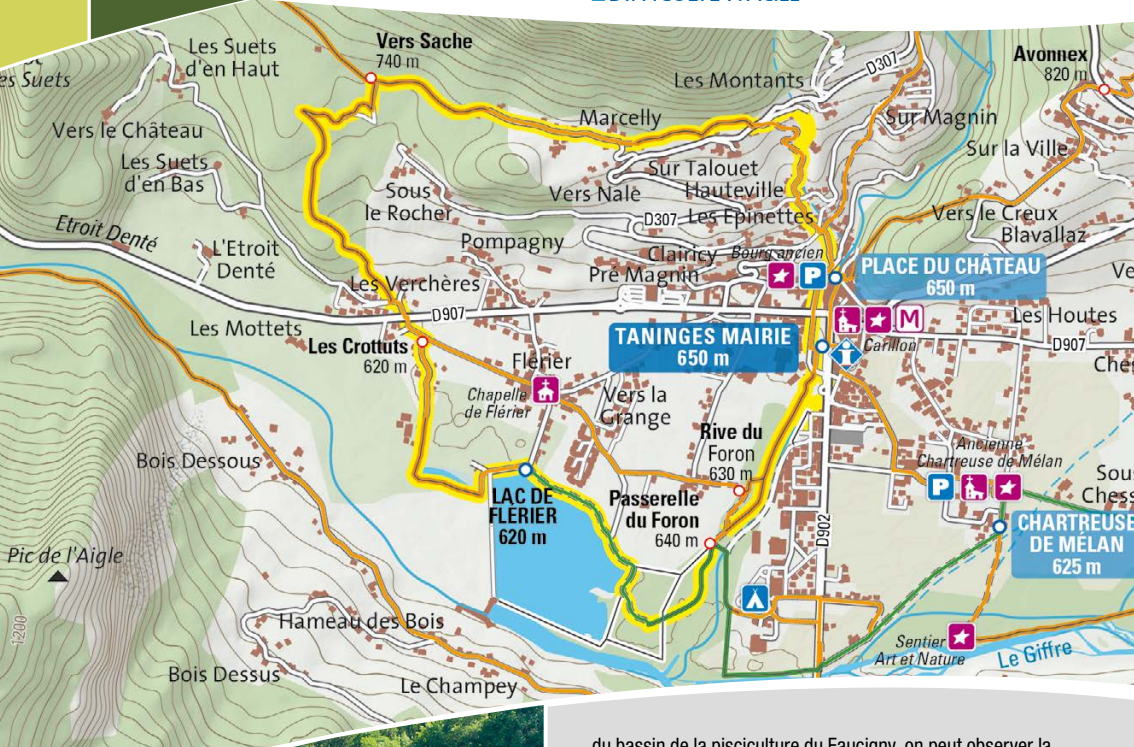
À DÉCOUVRIR

Panorama en balcon sur le coteau sud de la vallée du Haut Giffre.

11 CIRCUIT DU LAC DE FLÉRIER ET DES VILLAGES

TANINGESA

■ DURÉE : 2 H 30 ■ DÉNIVELÉ : +204 M
■ DIFFICULTÉ : FACILE



SITUATION / DÉPART

Au rond point du centre de Taninges, prendre direction Mieussy, traverser le pont puis prendre la rue du quai du bras de fer, le parking se situe quelques mètres plus loin.

PARCOURS

Depuis le parking, redescendre vers le centre en longeant le torrent du foron en rive droite. Suivre la direction rives du Foron puis Lac de Flérier. A l'approche du lac, dans le secteur

du bassin de la pisciculture du Faucigny, on peut observer la présence active de castors (ébauches de barrages, abattage d'arbres). Le circuit passe par Flérier, puis le hameau Les Crottuts avant de traverser la D907, au niveau de Chez les Montants, Les Verchères. Suivre un sentier montant entre pré et forêt puis prendre à droite le chemin passant par les jolis villages en balcon de Sur Marcelly, Marcelly et Sous Marcelly. On regagne Taninges avec d'impressionnants points de vue surplombant le village, par Hauteville et la Montée du Sapeur.

À DÉCOUVRIR

- Le village de Flérier permet la découverte d'une chapelle (XIII^e siècle), d'un four à pain et d'un lavoir.
- Les vues sur le bourg de Taninges sont imprenables avec le clocher à bulbe de la chapelle Saint-Anne, l'église St Jean-Baptiste et la Chartreuse de Mélan au cœur de la plaine.

PLUS D'INFOS

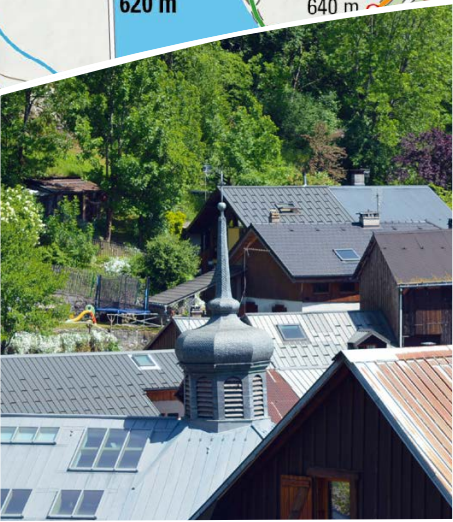
- Présence de chien de protection en hiver entre le lac de Flérier et les Crottuts, se référer à l'encart « chiens de protection ».



CIRCUIT DES RIVES DU FORON ET DU BOURG ANCIEN

TANINGES

■ DURÉE : 0 H 40 ■ DÉNIVELÉ : + 60 M
■ DIFFICULTÉ : FACILE



SITUATION / DÉPART
Se stationner sur le parking de l'Office de Tourisme à proximité de l'église.

PARCOURS
Au départ de l'Office de Tourisme, suivre le sentier du Jacquemard, balisé par des clous au sol, pour découvrir le vieux bourg de Taninges. Après avoir traversé le parvis de l'église, longer le Foron en rive gauche avant de rejoindre la place du Marché. Emprunter la rue Sainte-Anne et la montée du Char, l'une des traboules emblématiques du village pour atteindre un beau belvédère sur le foron et le sentier du Brion. Redescendre par la rue des Arcades jusqu'au vieux pont. Poursuivre par la rue de l'Usine puis le chemin des Gorges du Foron jusqu'à la maison isolée (passerelle privée). Faire demi-tour jusqu'au 117 rue de l'Usine puis emprunter le sentier remontant le cours d'eau jusqu'à la rue de Croyère. Tourner à gauche puis, au petit croisement, passer entre les deux murs en pierre pour rejoindre le parc de l'ancien château avant de revenir au point de départ.

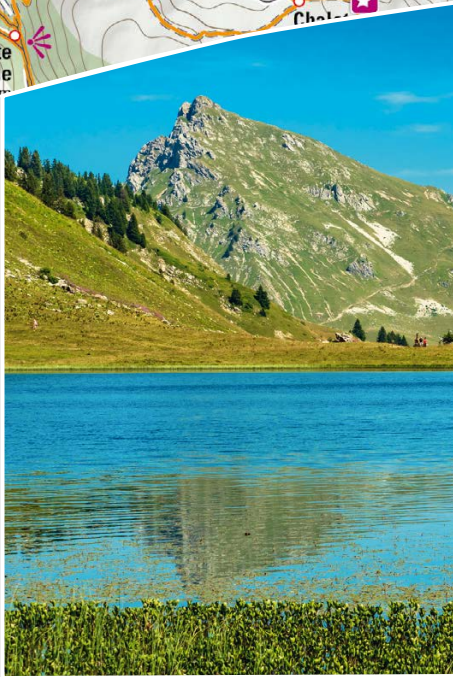
À DÉCOUVRIR
Le Bourg Ancien de Taninges, le Foron et le parc de l'ancien château avec très belle vue sur le village, les maisons Renaissance.



LE LAC DE ROY

TANINGES - PRAZ DE LYS

■ DURÉE : 0 H 50 ■ DÉNIVELÉ : + 76 M
■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DÉPART
Depuis Taninges, prendre la direction du Praz de Lys, traverser le centre de la station puis continuer en direction du col de la Ramaz. Se stationner au parking du col.

PARCOURS
Du col, suivre la direction du Lac de Roy. Le chemin caillouteux est large et de faible dénivelé, rendant cet itinéraire accessible au plus grand nombre. En période estivale, présence de troupeaux sur l'alpage de Vêran, penser à refermer les parcs. Il est possible de faire un simple tour du lac ou de prolonger la balade en rejoignant la crête, pour une vue plongeante sur la vallée du Giffre, le Môle et les Aravis (panorama à 360 degrés depuis la Pointe du Haut-Fleury). Le retour s'effectue par le même chemin.

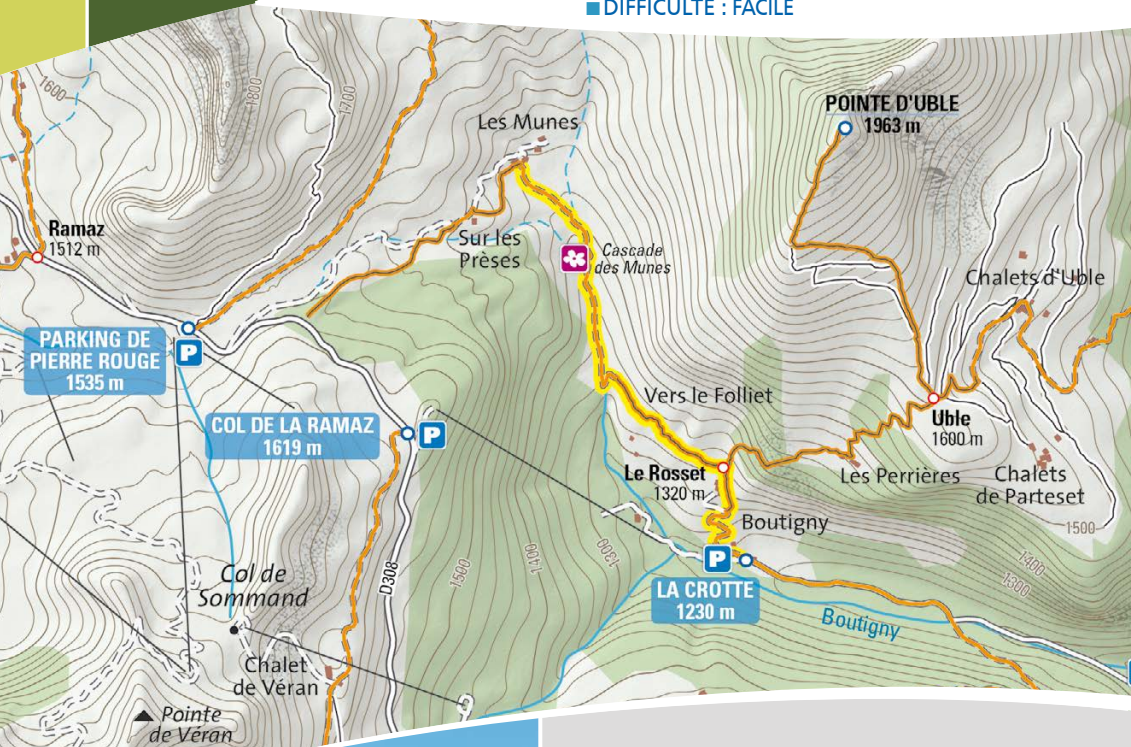
À DÉCOUVRIR
- Cet itinéraire de balade est apprécié pour être très fréquenté des marmottes !
- Le lac de Roy, lac de montagne naturel d'origine glaciaire situé au cœur de l'alpage du même nom, est somptueux. L'accès au lac depuis le col de la Ramaz par ce chemin en balcon face au Mont-Blanc l'est tout autant.

14 L'ALPAGE DES MUNES



TANINGES - PRAZ DE LYS

■ DURÉE : 1 H 40
■ DIFFICULTÉ : FACILE
■ DÉNIVELÉ : + 230 M



SITUATION / DÉPART

Depuis Taninges, prendre la direction du Praz de Lys, dans la première épingle après le hameau de Fry, continuer tout droit, la route devient plus rustique. Poursuivre jusqu'au parking de la Crotte et s'y stationner.

PARCOURS

Du parking, emprunter le sentier sur la droite qui monte rapidement vers les chalets de Rosset. Prendre ensuite à gauche, le sentier à flanc d'alpage, au pied de la pointe d'Uble. Le sentier rejoint le torrent et passe à proximité de la cascade des Munes. Quelques centaines de mètres plus haut, on rejoint l'alpage des Munes et ses chalets traditionnels. Des troupeaux de vaches y séjournent tout l'été. Le retour se fait par le même itinéraire.

À DÉCOUVRIR

- Un vallon sauvage et silencieux, loin de toute agitation humaine ! Le paradis des observateurs de la faune et de la flore... Les plus patients observeront peut-être des Mouflons sur la Pointe d'Uble.
- De l'alpage des Munes, la vue sur le plateau de Praz de Lys, les montagnes environnantes et le Mont Blanc est saisissante.

15 LA COMBE DE GRON PAR LE PETIT PLANEY



TANINGES - PRAZ DE LYS

■ DURÉE : 1 H 50
■ DIFFICULTÉ : FACILE
■ DÉNIVELÉ : +253 M



SITUATION / DÉPART

Depuis Taninges, prendre la direction du Praz de Lys. Traverser le centre de station, en haut de la côte, prendre à gauche puis se stationner au parking P6.

PARCOURS

Depuis le parking, emprunter la petite route communale de Brésy. A hauteur du Lys Blanc et du Chalet des Bons Fromages, la petite route laisse place à un chemin montant vers le plateau de Gron, magnifique combe sauvage au pied du pic du Marcellé. On quitte la station en pleine effervescence pour accéder aux grands espaces naturels et sauvages. Au niveau du Petit Planey, un petit crochet à droite par le point de vue de Planey dominant les montagnes du Giffre, vaut le détour. Pour le retour suivre la petite route peu fréquentée de Planey ou la variante par le Pontet avec un retour par la fin de la Voie Pavée.

À DÉCOUVRIR

L'alpage de Gron surplombe le plateau de Praz de Lys, avec une vue somptueuse sur le Mont Blanc et les montagnes du Chablais.

16 BOUCLE DU PLATEAU DE LOËX

TANINGES ET VERCHAIX

■ DURÉE : 2 H 00 ■ DÉNIVELÉ : + 229 M
■ DIFFICULTÉ : FACILE



SITUATION / DÉPART

Depuis le village de Taninges. Suivre la direction des Gets (D307) sur 3 km puis tourner sur la droite en direction de Vers le Mont. Traverser le hameau du Mont et poursuivre sur la route. Au croisement de la stèle du maquis de Loëx, prendre à droite et poursuivre jusqu'au parking des Rossignols.

PARCOURS

Suivre vers la droite une large piste forestière qui conduit au-dessus du hameau des Têtes (1470 m), ancien village d'alpage, comme en témoignent les pâturages encore

entretenus. 500 m plus loin, suivre la piste forestière assez raide qui démarre à gauche jusqu'au chalet de Veruy (1580 m) : belle vue sur le col de Joux Plane, la pointe de Chamossière et La Bourgeoise. Après le chalet, emprunter la piste à gauche qui se transforme en petit sentier sur la fin du parcours, et mène tranquillement jusqu'à la Chapelle de Jacquicourt. Après la Chapelle, l'itinéraire redescend en forêt et rejoint enfin une route étroite jusqu'au point de départ.

À DÉCOUVRIR

- Le plateau de Loëx est un espace protégé Natura 2000. Côté faune et flore, la zone abrite des espèces remarquables.
- La construction de la chapelle de Jacquicourt remonte à 1679, marquant la frontière entre Taninges, Verchaix et Les Gets. Détruite la même année pour des questions de contestations des limites d'alpages, elle a été reconstruite à l'identique entre 1986 et 1989 mettant ainsi fin à six siècles de conflits.

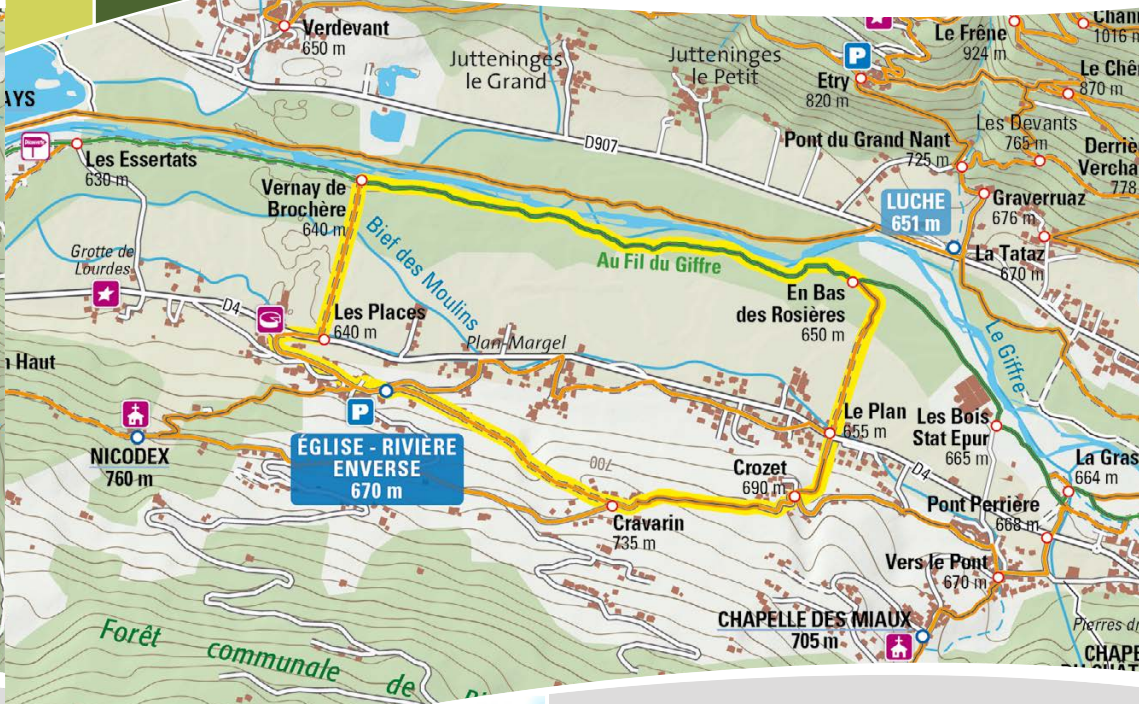
PLUS D'INFOS

Une partie de l'itinéraire est fermée en hiver, généralement de janvier à avril (période d'enneigement), en raison d'un arrêté préfectoral. Se référer à l'affichage sur place (au niveau du parking).

17 CIRCUIT DES BÉZIÈRES

LA RIVIÈRE-ENVERSE

■ DURÉE : 1 H 40 ■ DÉNIVELÉ : + 99 M
■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DÉPART

Depuis la route départementale qui traverse la Rivière-Enverse, prendre la direction du chef-lieu et se stationner près de l'église.

PARCOURS

En contrebas de l'église, suivre la petite route près de la Croix direction Cravarin. Le chemin s'élève à travers champs, entre en forêt, traverse un ru au niveau d'une remise avant de rejoindre le hameau de Cravarin. Poursuivre dans la direction de Crozet. Au village, suivre à gauche la sente descendant au lieu-dit Le Plan. Traverser la RD puis la plaine agricole, direction La Rivière par bords du Giffre. À la balise En bas des Rosières suivre la direction Taninges jusqu'au croisement de Vernay de Brochère. Emprunter à gauche le large chemin carrossable qui vous ramène vers l'église en passant par Les Places.

À DÉCOUVRIR

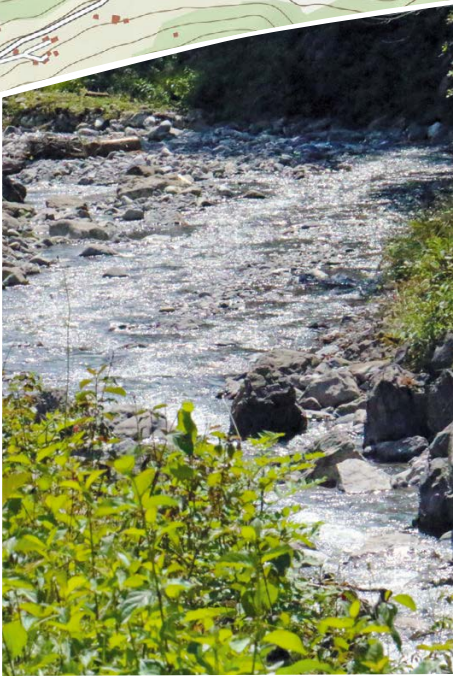
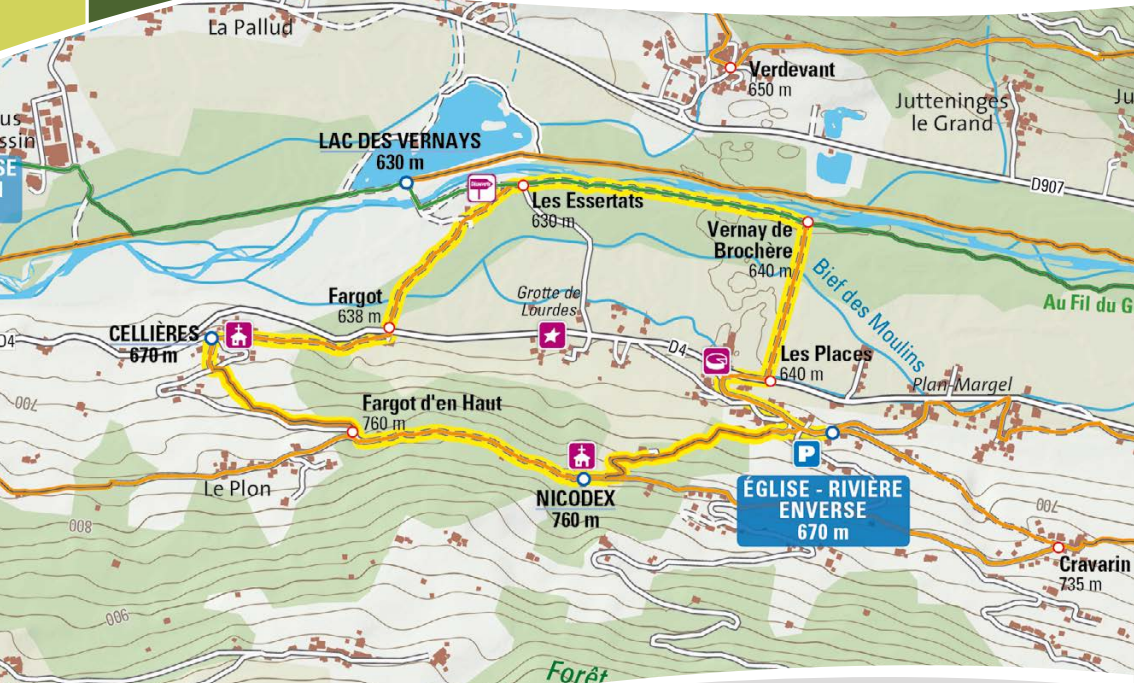
Les croix, les fermes, la rive gauche du Giffre.

18

CIRCUIT DES GRANDS BOIS

LA RIVIÈRE-ENVERSE

■ DURÉE : 1 H 50 ■ DÉNIVELÉ : + 147 M
■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DÉPART

Depuis la route départementale qui traverse la Rivière-Enverse, prendre la direction du chef-lieu et se stationner près de l'église.

PARCOURS

Du coin de l'école, suivre la direction de Nicodex. Le chemin s'élève jusqu'à la chapelle éponyme. Suivre ensuite la direction Fargot d'en Haut, où on obliquera à droite pour arriver à Cellières. À la balise, tourner à droite (direction Fargot), passer devant la chapelle récemment restaurée, puis continuer et traverser la RD4 à Fargot. Suivre le chemin direction La Rivière par bord du Giffre, longer la gravière et poursuivre par le sentier qui longe le Giffre. Au croisement de Vernay de Brochère, emprunter à droite le large chemin carrossable qui vous ramène vers l'église en passant par Les Placés.

À DÉCOUVRIR

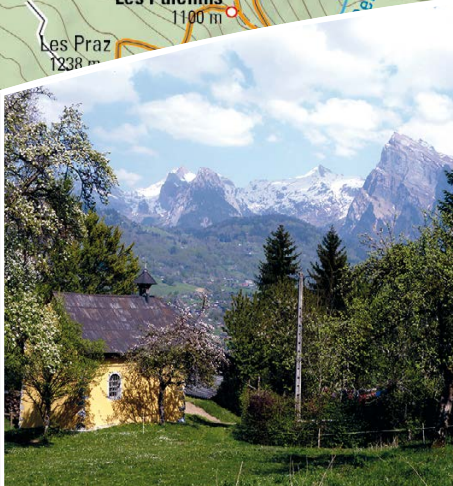
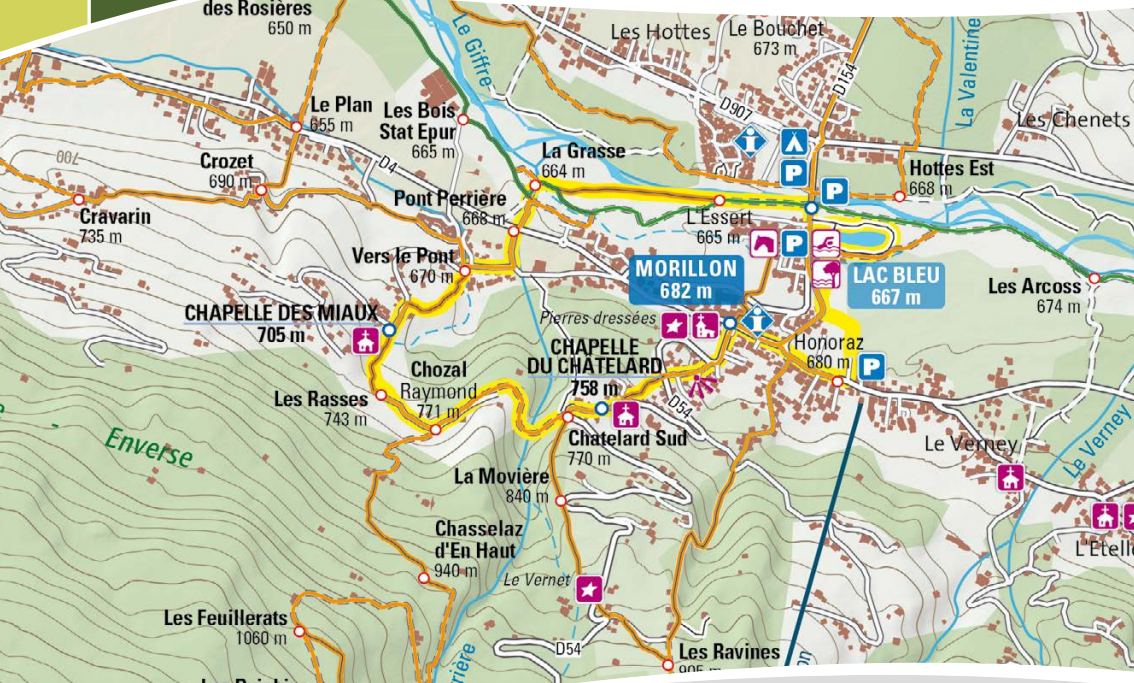
- Les chapelles de Nicodex et de Cellières.
- Les points de vue sur le Marcellay, le Criou, le Tuet et la vallée du Giffre. La rive du Giffre.

19

LES MIAUX / LE CHÂTELARD

MORILLON - LAC BLEU

■ DURÉE : 1 H 40 ■ DÉNIVELÉ : + 230 M
■ DIFFICULTÉ : FACILE



SITUATION / DÉPART

Depuis le chef-lieu de Morillon, prendre la route en face de la télécabine pour se stationner sur le parking.

PARCOURS

Du parking, se diriger vers le Lac Bleu dont on peut faire le tour, puis poursuivre jusqu'au pont du Giffre. Suivre la direction des Miaux. Le chemin suit les digues du Giffre jusqu'à la passerelle de La Grasse. Suivre la direction des Miaux et gagner le village de Vers le Pont. Un étroit sentier vous conduit au village des Miaux et à sa chapelle datant de 1529. Suivre la direction Le Châtelard. Le chemin monte jusqu'aux Rasses à travers bois. Poursuivre dans la direction du Châtelard en suivant brièvement la route qui laisse rapidement la place à un large chemin. Le sentier descend ensuite à la chapelle du Châtelard, construite en 1750, puis gagne l'église de Morillon avant de retrouver le lac Bleu puis le parking.

À DÉCOUVRIR

- Le village des Miaux où l'on observe de beaux chalets restaurés et une chapelle datant de 1529.
- La chapelle du Châtelard, construite en 1750, d'où l'on jouit d'un splendide panorama sur les sommets du Haut Giffre.
- L'alignement de pierres dressées (en pierre de Sixt), dû à Michel Ducastel, entre l'église de Morillon et le lac Bleu.

LA CROIX DES 7 FRERES ET L'ALPAGE DE LA VIEILLE

MORILLON - LES ESSERTS

■ DURÉE : 4 H 50

■ DÉNIVELÉ : +784 M

■ DIFFICULTÉ : ASSEZ FACILE



SITUATION / DÉPART

Depuis le centre de Morillon, tourner en direction des Esserts (route en face de l'église). Se stationner sur le parking en contrebas du centre de la station. Durant les mois de juillet et août il est possible de prendre la télécabine depuis le centre de Morillon pour rejoindre les Esserts.

PARCOURS

Depuis le centre des Esserts, suivre la direction de la Vieille d'En Haut / L'Igloo. Le sentier conduit en quelques minutes à ce belvédère dominant les alpages et offrant une belle vue sur les montagnes du Giffre. Arrivé à la Vieille continuer en suivant Igloo puis La Croix des 7 frères. Poursuivre la boucle en suivant Sommet de Sairon puis La Lanche par Biollaire. Pour redescendre poursuivre en suivant Les Esserts par l'alpage de la Vieille puis emprunter le même sentier large qu'à l'aller pour retrouver le point de départ.

Durant les mois de juillet et août, il est possible d'emprunter le télésiège de Sairon depuis les Esserts pour le secteur de la Vieille et de la Croix des 7 frères.

À DÉCOUVRIR

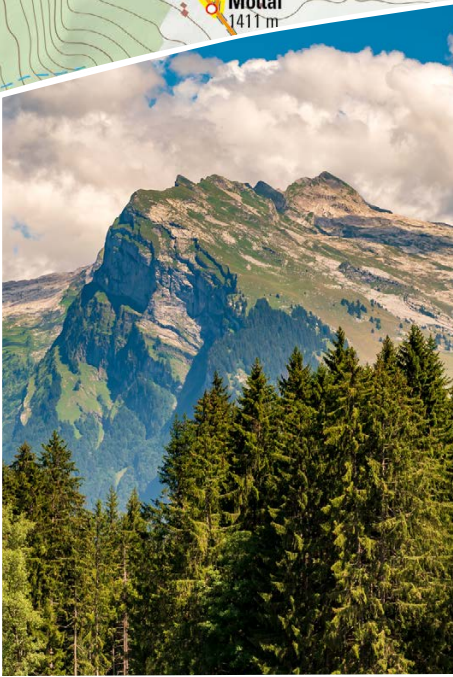
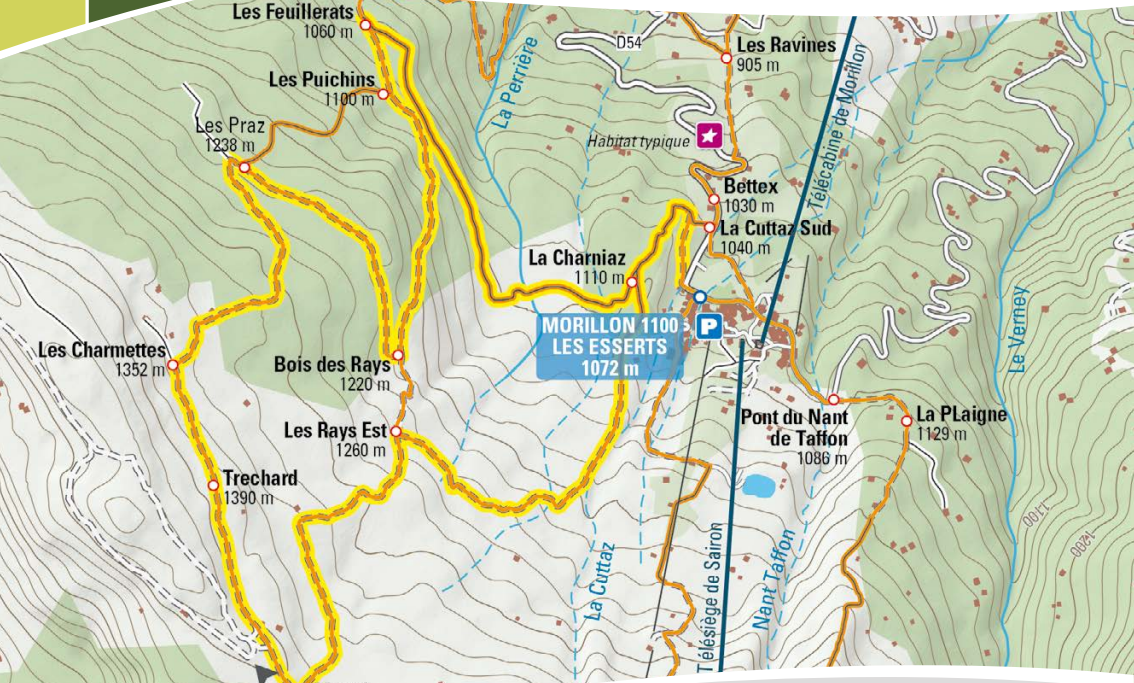
La ferme d'alpage de La Vieille d'en Haut propose des goûters à la ferme. Un excellent moyen pour rencontrer et découvrir la vie des alpagistes tout en dégustant une tarte aux myrtilles.



PLUS D'INFOS

Se référer à l'encart « chiens de protection ».

■ DURÉE : 4 H 00 ■ DÉNIVELÉ : + 487 M
■ DIFFICULTÉ : ASSEZ ACILE

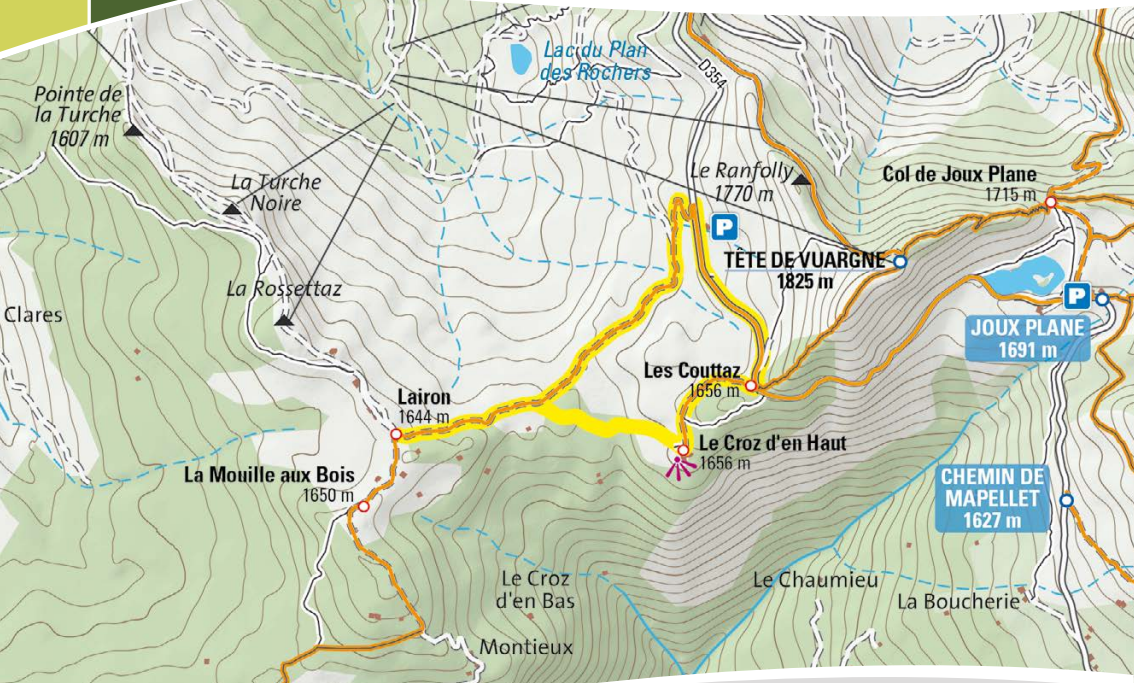


SITUATION / DÉPART
Depuis le centre de Morillon, tourner en direction des Esserts (route en face de l'église). Se stationner sur le parking en contrebas du centre de la station. Durant les mois de juillet et août il est possible de prendre la télécabine depuis le centre de Morillon pour rejoindre les Esserts.

PARCOURS
Depuis le parking, prendre la direction Les Fayets (parking) puis La Charniaz. On s'enfonce en forêt et traverse plusieurs cours d'eau. Poursuivre en direction des Feuillerats pour remonter en suivant Les Praz. Suivre ensuite les Charmettes puis La vieille d'En Haut. Au niveau de la balise Mottal, prendre à gauche en direction Les Esserts par les Laurents. Redescendre jusqu'à la Charniaz pour retrouver le parking.

À DÉCOUVRIR
Les chalets d'alpage appelés aussi "remues".

■ DURÉE : 1 H 20 ■ DÉNIVELÉ : +143 M
■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DÉPART
Depuis le centre de Samoëns, prendre la direction de Joux Plane, continuer après le lac jusqu'au parking qui se situe à côté du Wetzet. Se stationner sur le parking qui se trouve juste à après le restaurant sur le côté gauche de la route.

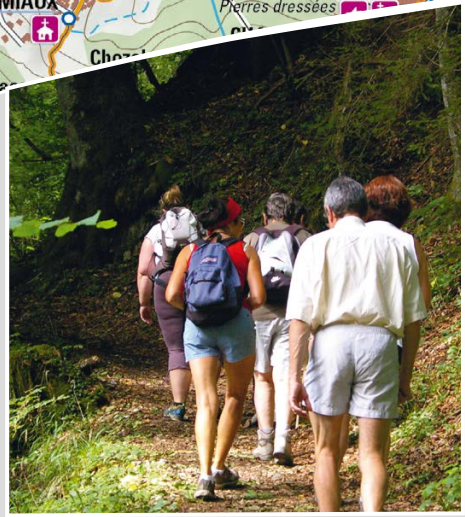
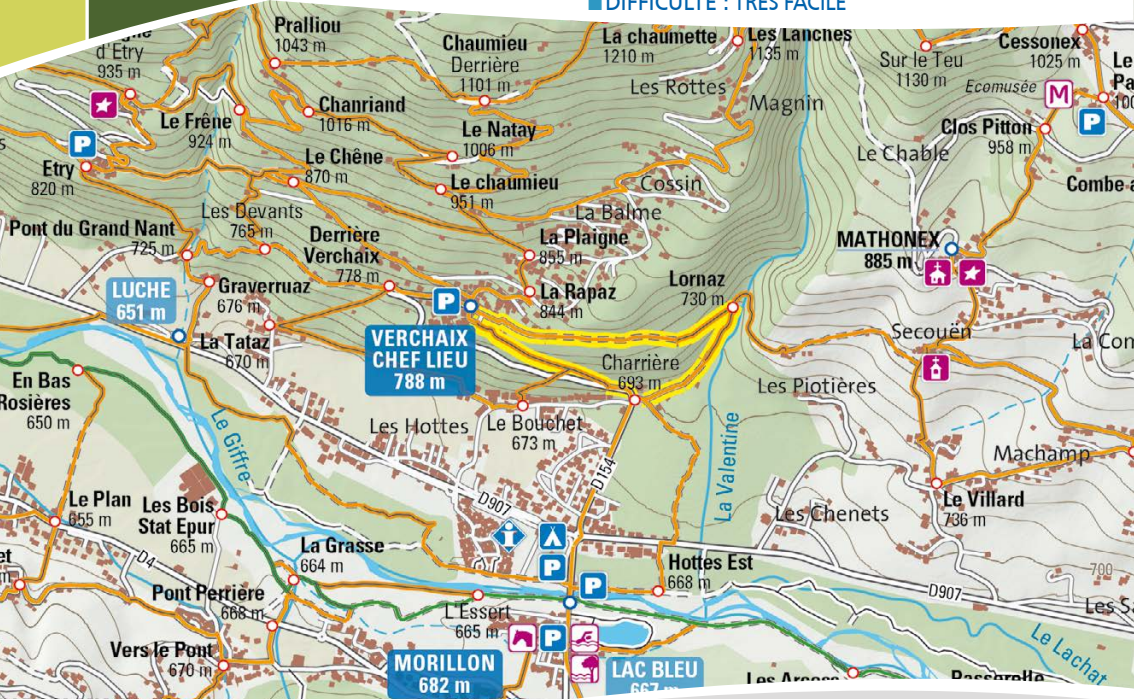
PARCOURS
Depuis le parking, emprunter le chemin qui descend en direction de **Lairon**. On peut aller jusqu'au chalets traditionnels. Revenir ensuite par le même itinéraire sur une partie, à la première intersection, prendre la direction du Croz d'en Haut. On traverse alors un champ en suivant les balises. Depuis les chalets du Croz on peut admirer le panorama qui s'ouvre sur le Grand Massif, les massifs du Giffre et le Mont-Blanc. L'itinéraire se poursuit en direction des Couttaz. Il faut ensuite longer la route jusqu'au parking.

À DÉCOUVRIR
- Les alpages de Lairon et du Croz.
- Les vues panoramiques sur le Mont Blanc, le Grand Massif et les sommets de la vallée du Giffre.

23 LE SENTIER DE LORNAZ

VERCHAIX

■ DURÉE : 0 H 50 ■ DÉNIVELÉ : +122 M
■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DÉPART
Depuis la départementale entre Samoëns et Taninges, au rond-point du centre de Verchaix, suivre la direction Verchaix village. Se stationner près de l'église.

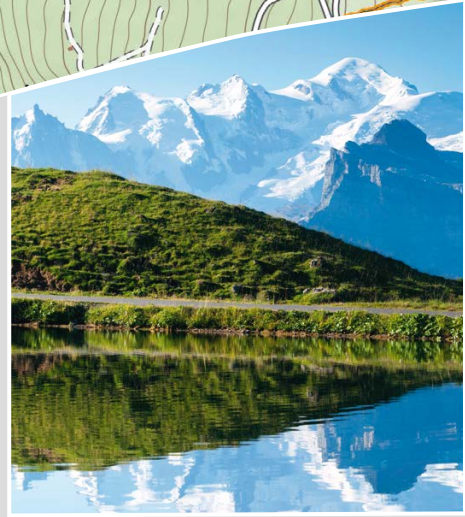
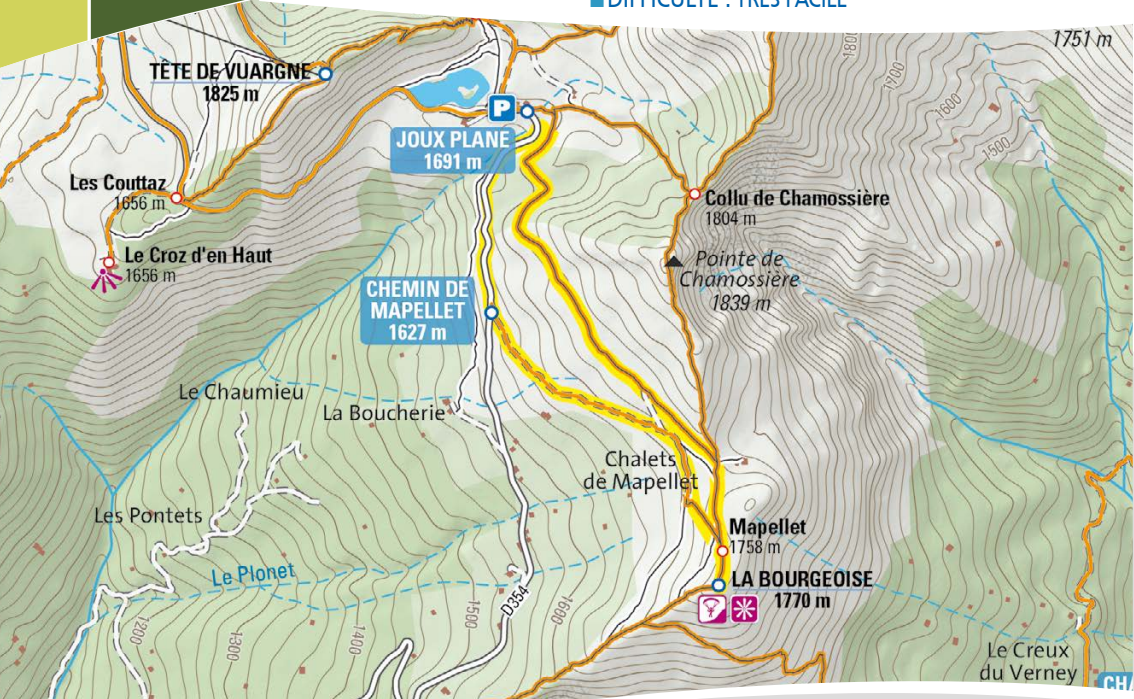
PARCOURS
Après l'église, emprunter la première route à gauche. Obliquer de nouveau à gauche, l'itinéraire revient derrière l'église pour emprunter le sentier de la voie courbe. On poursuit la descente à travers bois pour gagner le lieu-dit Charrière Lornaz. Poursuivant tout droit après la croix, par une petite route puis un joli chemin, on gagne l'intersection avec le sentier conduisant à la passerelle de la Valentine. On distingue à gauche les vestiges d'un béliar, système hydraulique qui permettait de remonter l'eau jusqu'au bassin du hameau de Lornaz où conduit le sentier.
Aux maisons de Lornaz, au-dessus du hameau, une vue panoramique s'étend sur la Bourgeoise, le Criou et le Buet. Le chemin, devenu plus large, passe devant un oratoire, peu avant de rentrer dans le village de Verchaix.

À DÉCOUVRIR
- L'église édifée en 1783.
- La remarquable « maison rouge » qui se situe après l'église : on peut remarquer la très belle porte d'entrée et une courtine traditionnelle pavée de galets.

24 LE LAC DE JOUX PLANE ET LA BOURGEOISE

SAMOËNS ET VERCHAIX

■ DURÉE : 1 H 30 ■ DÉNIVELÉ : + 163 M
■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DÉPART
Depuis le centre de Samoëns, prendre la direction de Joux Plane. Se stationner au parking du col.

PARCOURS
Depuis le parking, emprunter le chemin à droite, entre le chalet nordique et le parking. Après une courte montée, le chemin oblique à droite et suit une large piste qui conduit à un large plateau : Le Plan des Vacherets.
La piste passe au-dessus des chalets de Mapellet, puis, par une courte montée, gagne la croix de Mapellet et la table d'orientation marquant le sommet de la Bourgeoise. De ce belvédère, vous découvrez la vallée du Giffre, dominée par les hauts sommets enneigés du Haut-Giffre et du Mont Blanc. Le retour s'effectue depuis les chalets de Mapellet, suivre le large chemin empierré qui redescend vers la route. Il vous suffit alors de remonter celle-ci jusqu'au lieu de stationnement.

À DÉCOUVRIR
- Le sommet de la Bourgeoise, superbe belvédère dominant la vallée du Giffre.
- Le décollage des parapentes au sommet de la Bourgeoise.

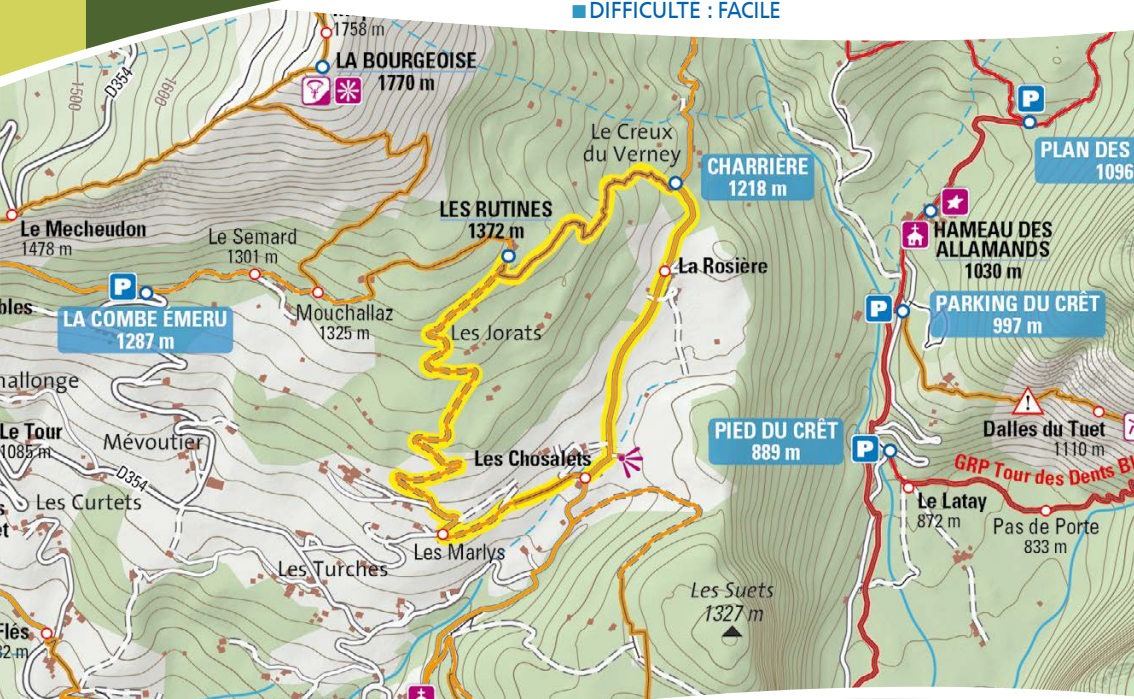
PLUS D'INFOS
Se référer à l'encart « chiens de protection ».



L'ALPAGNE DES RUTINES

SAMOËNS

■ DURÉE : 1 H 40
■ DIFFICULTÉ : FACILE
■ DÉNIVELÉ : +214 M



SITUATION / DÉPART
Depuis le centre de Samoëns prendre la direction du col de Joux Plane. Au carrefour situé après le lieu-dit Le Tour (env. 8 km après Samoëns) laisser à gauche la route du col et continuer tout droit vers Les Chosalets puis La Rosière. Stationner peu après ce hameau, à gauche, sur un terre-plein.

PARCOURS
Du parking, poursuivre la route sur 200 mètres puis emprunter, sur la gauche, un étroit sentier qui s'élève le long d'un ruisseau puis gagne l'alpage des Rutines à travers la forêt. Suivre la lisière du bois, passer devant un cabanon et rejoindre le chalet des Rutines.
Redescendre en suivant le large chemin situé sur la gauche du chalet. Il vous conduit aux chalets des Jorats puis, après avoir dépassé une étable, rejoint la petite route des Marlys. Obliquer à gauche direction les Chosalets, puis, quelques dizaines de mètres plus loin, tourner de nouveau à gauche, toujours en suivant la direction des Chosalets. De ce hameau, il ne reste plus qu'à suivre la route qui remonte vers la Rosière.

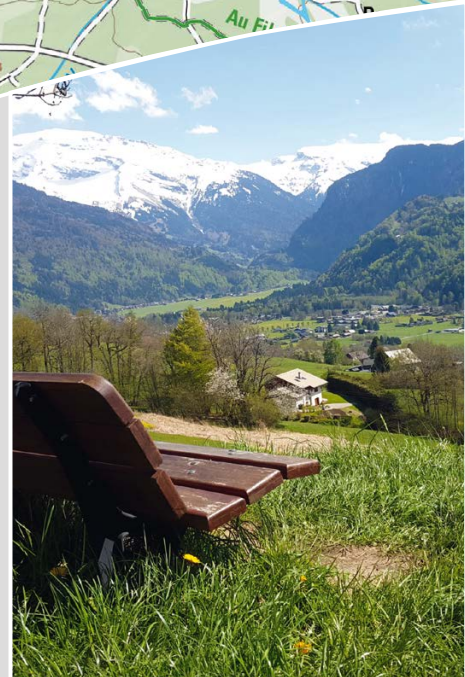
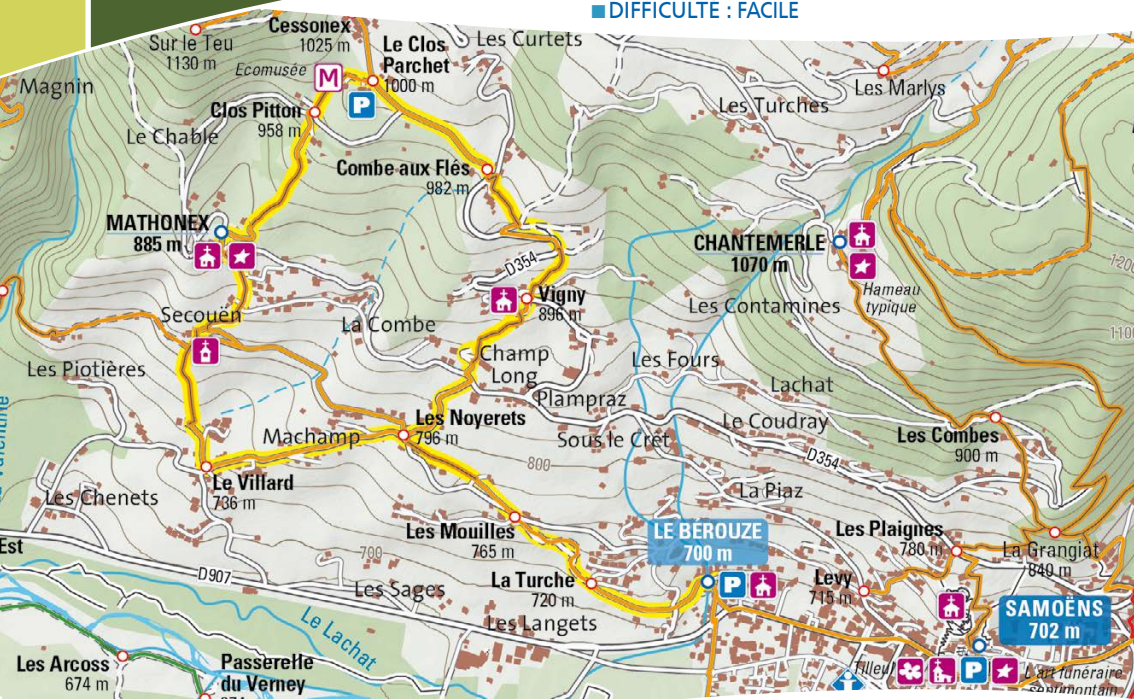
À DÉCOUVRIR
- Une balade au calme dans un environnement verdoyants.
- Le vue sur le Criou.



LE BÉROUZE - MATHONEX - VIGNY

SAMOËNS

■ DURÉE : 2 H 50
■ DIFFICULTÉ : FACILE
■ DÉNIVELÉ : + 366 M



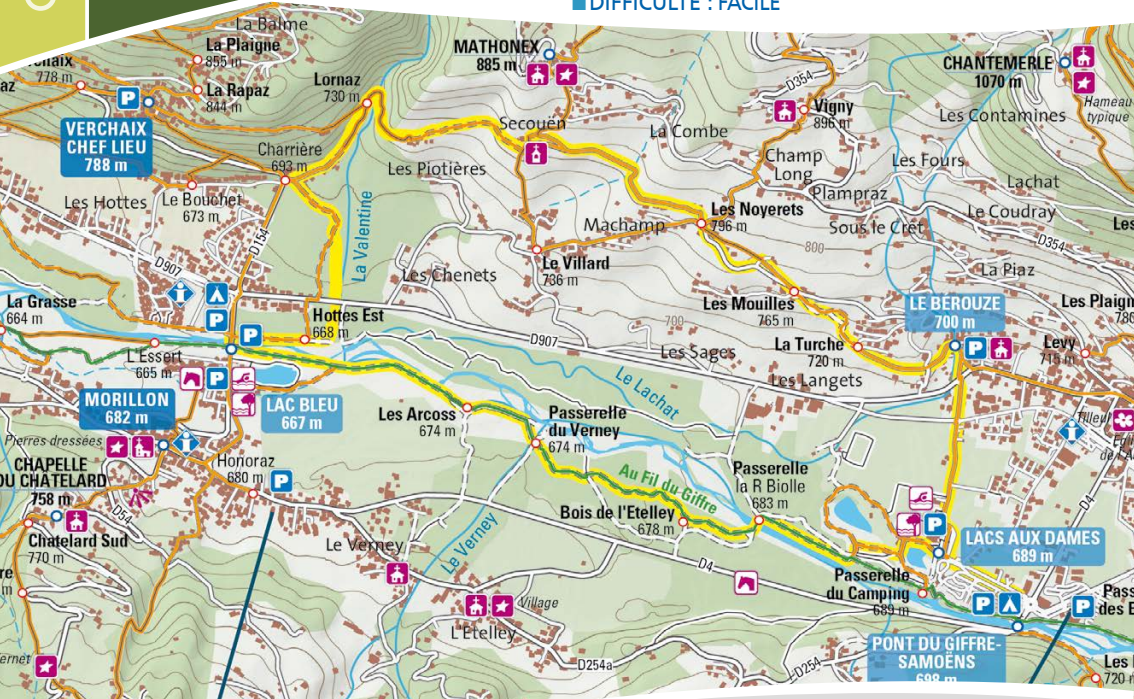
SITUATION / DÉPART
La place du Bérouze, située à l'entrée ouest de Samoëns, direction Taninges.

PARCOURS
De la place du Bérouze, suivre le balisage qui conduit aux Mouilles puis aux Noyerets. Au croisement, suivre la direction Le Villard. Au carrefour marqué d'une croix, poursuivre dans la direction de Secouen puis de Mathonex et gagner le Clos Parchet (écomusée). Rejoindre la route principale et descendre jusqu'à la Combe aux Flés. De jolis chemins creux conduisent à la jolie chapelle de Vigny, puis vers le centre de vacances de Champ Long. Rejoindre la route principale puis obliquer à droite pour rejoindre les Noyerets. Il vous suffit ensuite de reprendre l'itinéraire emprunté à l'aller pour rejoindre le Bérouze.

27 DE SAMOËNS À VERCHAIX

SAMOËNS ET VERCHAIX

■ DURÉE : 3 H 10 ■ DÉNIVELÉ : +190 M
■ DIFFICULTÉ : FACILE



SITUATION / DÉPART
La place du Bérrouze, située à l'entrée ouest de Samoëns, direction Taninges.

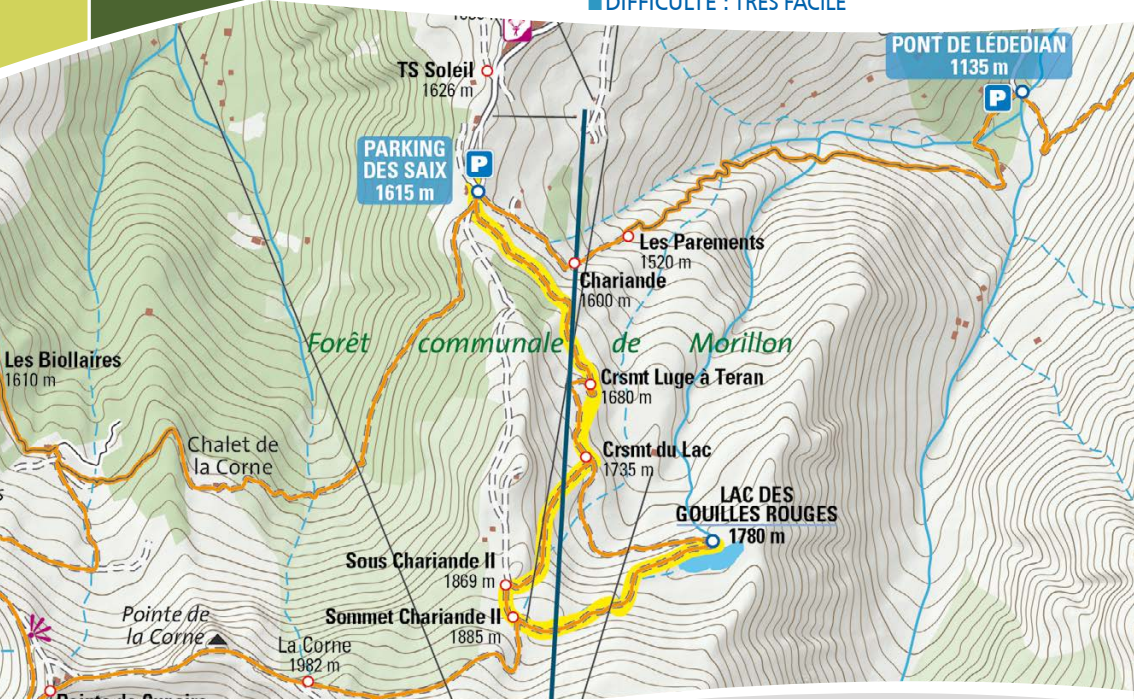
PARCOURS
De la place du Bérrouze, franchir le pont à gauche et suivre la route sur 700 mètres. Quitter la route pour un large chemin à gauche conduisant au hameau des Mouilles. Traverser la voie principale pour emprunter la petite route qui passe devant un oratoire. Poursuivre par le large chemin jusqu'au hameau des Noyerets. Au carrefour, suivre la direction de Secouen puis continuer vers Lornaz. Poursuivre la descente à travers bois pour gagner Charrière. Depuis le hameau suivre le chemin qui descend dans les bois jusqu'à la route départementale. Traverser celle-ci pour gagner la rive du Giffre. Tourner à droite et suivre le chemin qui conduit au pont sur le Giffre. Traverser ce dernier et obliquer immédiatement à gauche. Le chemin passe devant le Lac Bleu de Morillon et vous ramène aux Lacs aux Dames à Samoëns. A la sortie de la base de loisirs emprunter la route à gauche qui passe devant la piscine puis, toujours tout droit, rejoindre la chapelle du Bérrouze.

À DÉCOUVRIR
- Une balade au calme dans un environnement verdoyant.
- Le vue sur le Criou.

28 LE LAC DES GOUILLES ROUGES

SAMOËNS

■ DURÉE : 2 H 20 ■ DÉNIVELÉ : +380 M
■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DÉPART
Depuis le centre de Samoëns prendre la direction des Saix - Samoëns 1600. Se stationner sur le grand parking du plateau des Saix.

PARCOURS
A l'extrémité du parking, prendre le large chemin qui, s'orientant vers la gauche, passe sous les télésièges de Chariande et vous emmène, paisiblement, à travers les myrtilliers et les rhododendrons, au lac des Gouilles Rouges. Du lac, suivre à gauche le sentier qui, en quelques mètres, vous conduit sur un petit promontoire ouvrant la vue sur le cirque de Vaconnant. L'hiver ce cirque est le théâtre de nombreuses avalanches qui empruntent les couloirs vous faisant face. Retour par le même itinéraire.

À DÉCOUVRIR
Ce lac artificiel alimentait autrefois en eau potable la station. Il sert maintenant de réserve d'eau pour l'enneigement artificiel des pistes.

29

CHANTEMERLE ET LA FORÊT DES SUETS



SAMOËNS

■ DURÉE : 3 H 50 ■ DÉNIVELÉ : +580 M
■ DIFFICULTÉ : ASSEZ FACILE



SITUATION / DÉPART
Se stationner au centre de Samoëns puis se diriger au cœur du village, place du Tilleul.

PETITE BOUCLE : VILLAGE DE CHANTEMERLE : 2 H 10

PARCOURS
De la place du Tilleul (planté en 1438) se rendre à la mairie. Vingt mètres après l'entrée publique, prendre à gauche le chemin qui conduisait autrefois au château de la Tornalta (détruit par les valaisans en 1476). Il court le long du mur d'enceinte du jardin botanique, puis passe devant l'imposante ferme Simon (direction Chantemerle). Après avoir traversé la route, emprunter le magnifique sentier ombragé, bordé de murets de pierres sèches, qui conduit, passant au-dessus du hameau de la Grangiat, au village des Combes. A la sortie du village, remarquer l'oratoire érigé en 1754. Poursuivre par le large chemin empierré (l'ancienne voie d'accès) et gagner le village de Chantemerle*. Traverser et / ou visiter le village (aussi charmant que son nom). Au niveau du lieu-dit "La pierre du dîna" (autrement dit la pierre du dîner), emprunter le sentier vers la droite pour redescendre jusqu'à Samoëns.

**GRANDE BOUCLE :
LES CHOSALETES ET LA FÔRET DES SUETS : 3 H 20**

PARCOURS
Suivre les indications du petit circuit jusqu'au village de Chantemerle, puis poursuivre en empruntant le chemin situé de l'autre côté de la route, derrière la chapelle. Un sentier, puis une route étroite conduisent au hameau des Chosalets. Peu avant celui-ci, prendre à droite la direction "Samoëns par la Forêt des Suets" et suivre le sentier qui s'élève à travers un pré. A la lisière de la forêt, emprunter à droite un chemin qui grimpe jusqu'aux ruines d'un chalet. Le chemin redescend assez rapidement vers le village de Chantemerle et croise un sentier au lieu-dit "La pierre du dîna" (autrement dit la pierre du dîner). Suivre ce sentier vers la gauche qui court dans la très belle et giboyeuse forêt des Suets. Le sentier pénètre dans une zone de reboisement et offre de splendides points de vue sur la plaine de Vallon, la pointe de Sales et la chaîne du Mont Blanc. Il rejoint le hameau de la Grangiat. A la croix des Plaignes, on regagne Samoëns par le sentier emprunté à l'aller.

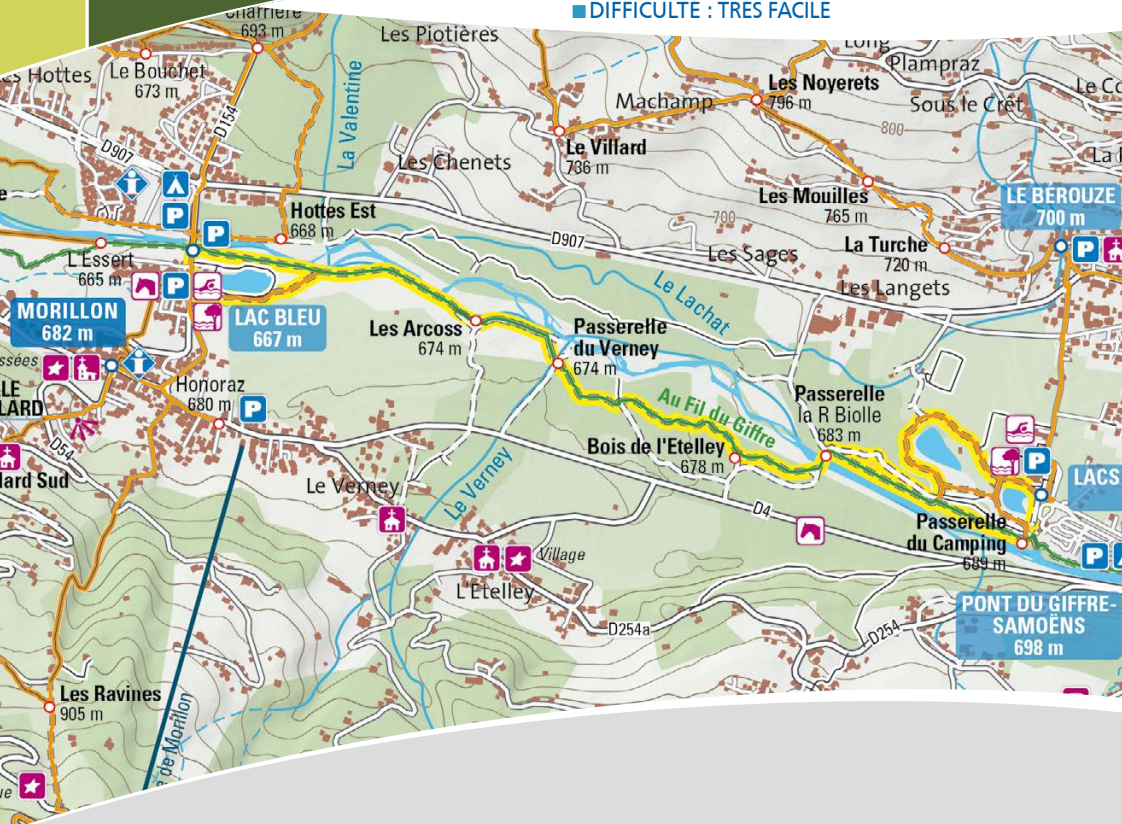
30 DES LACS AUX DAMES AU LAC BLEU

SAMOËNS ET MORILLON

■ DURÉE : 1 H 50

■ DÉNIVELÉ : +46 M

■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DÉPART

Depuis le centre de Samoëns, prendre la direction de la base de loisirs. Se stationner à l'entrée de la base de loisirs.

PARCOURS

Depuis le parking, contourner le premier lac puis franchir la passerelle entre les deux lacs. Poursuivre en longeant le deuxième lac par la gauche puis tourner à gauche pour entrer dans la forêt et suivre la direction de la passerelle de la R'Biolle. L'itinéraire se poursuit en bordure du Giffre en direction du Lac Bleu. Après avoir fait le tour du lac à Morillon, reprendre le même itinéraire pour le retour.

À DÉCOUVRIR

Les lacs aux Dames, apparus en 1930/1931 lors de l'extension de la ligne du Chemin de Fer Économique du Nord (CEN) Annemasse - Samoëns, jusqu'à Sixt (la ligne fut fermée en 1959). Durant les mois d'hiver, les lacs aux Dames et le lac Bleu font le bonheur des amateurs de nage en eau froide.

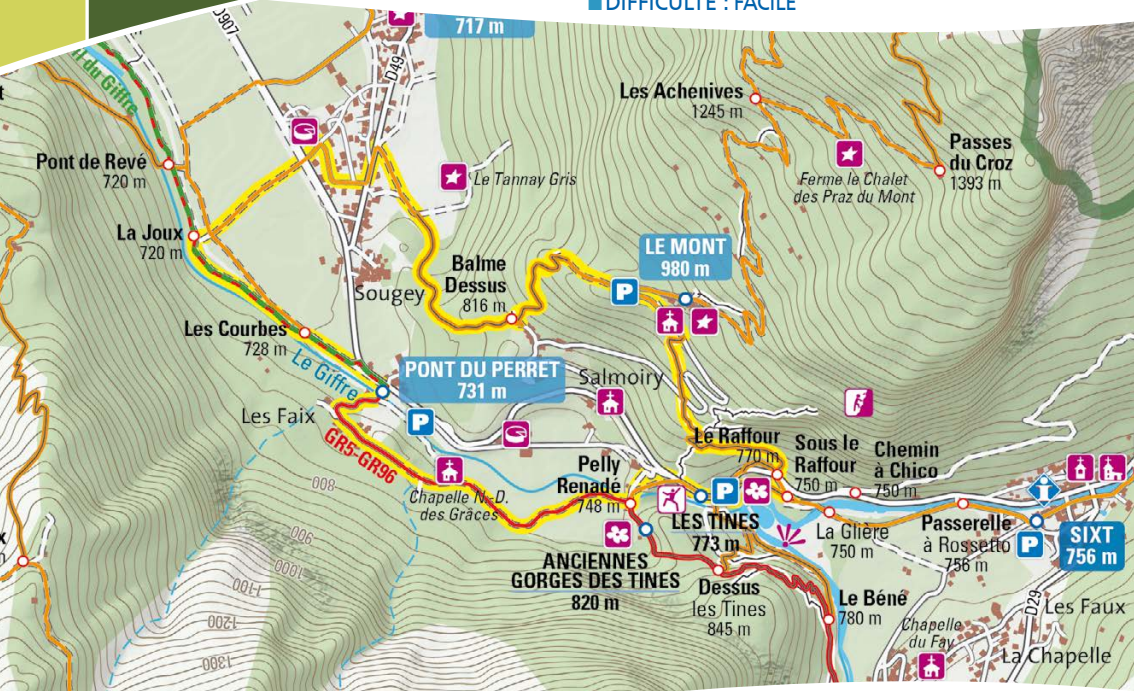


31 LE HAMEAU DU MONT



SIXT-FER-À-CHEVAL

■ DURÉE : 2 H 30 ■ DÉNIVELÉ : + 316 M
■ DIFFICULTÉ : FACILE



SITUATION / DÉPART

Le parking des Tines se situe le long de la route départementale entre Samoëns et Sixt-Fer-à-Cheval.

PARCOURS

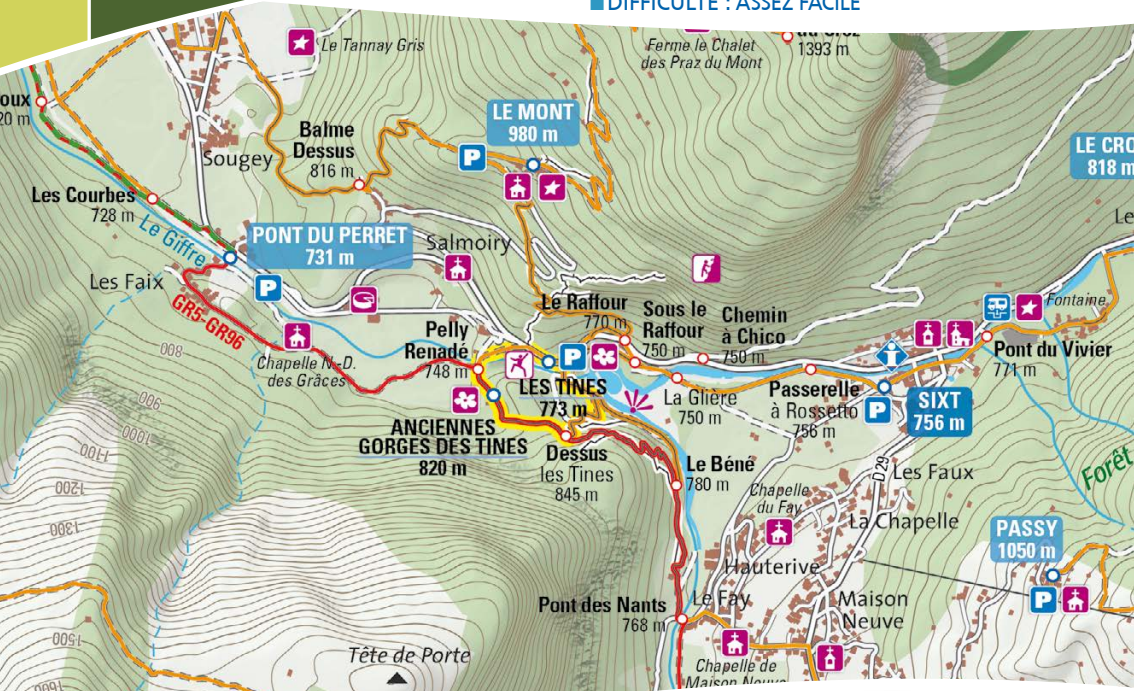
Depuis le parking, suivre la direction Le Mont par le Raffour. On emprunte un sentier en forêt jusqu'à l'arrivée au hameau. Redescendre ensuite en direction de Balme dessus puis de Sougey. L'itinéraire se poursuit en regagnant les rives du Giffre par La Joux. A hauteur du Perret, on traverse le torrent pour rejoindre la magnifique Chapelle de Notre-Dame des Grâces. Continuer en direction du Pelly Renadé puis rejoindre le parking des Gorges des Tines.

32 LES ANCIENNES GORGES DES TINES



SIXT-FER-À-CHEVAL

■ DURÉE : 1 H 10 ■ DÉNIVELÉ : + 239 M
■ DIFFICULTÉ : ASSEZ FACILE



SITUATION / DÉPART

Le parking des Tines se situe le long de la route départementale entre Samoëns et Sixt-Fer-à-Cheval.

PARCOURS

Depuis le parking, prendre la direction Anciennes Gorges des Tines par Le Pelly Renadé, au bout du parking, emprunter le chemin à gauche de la route et descendre. Après 2 virages, au croisement, prendre à gauche et rejoindre la passerelle du Pelly Renadé qui surplombe le Giffre. Poursuivre après la passerelle, en bas de la descente, prendre la direction Gorges des Tines. Après la montée qui emprunte notamment des échelles, redescendre jusqu'au croisement et prendre à gauche la direction passerelle des Tines. Longer le rocher d'escalade puis poursuivre en suivant la direction Les Tines (parking). Traverser la grande passerelle qui domine les Gorges puis tourner à gauche..

À DÉCOUVRIR

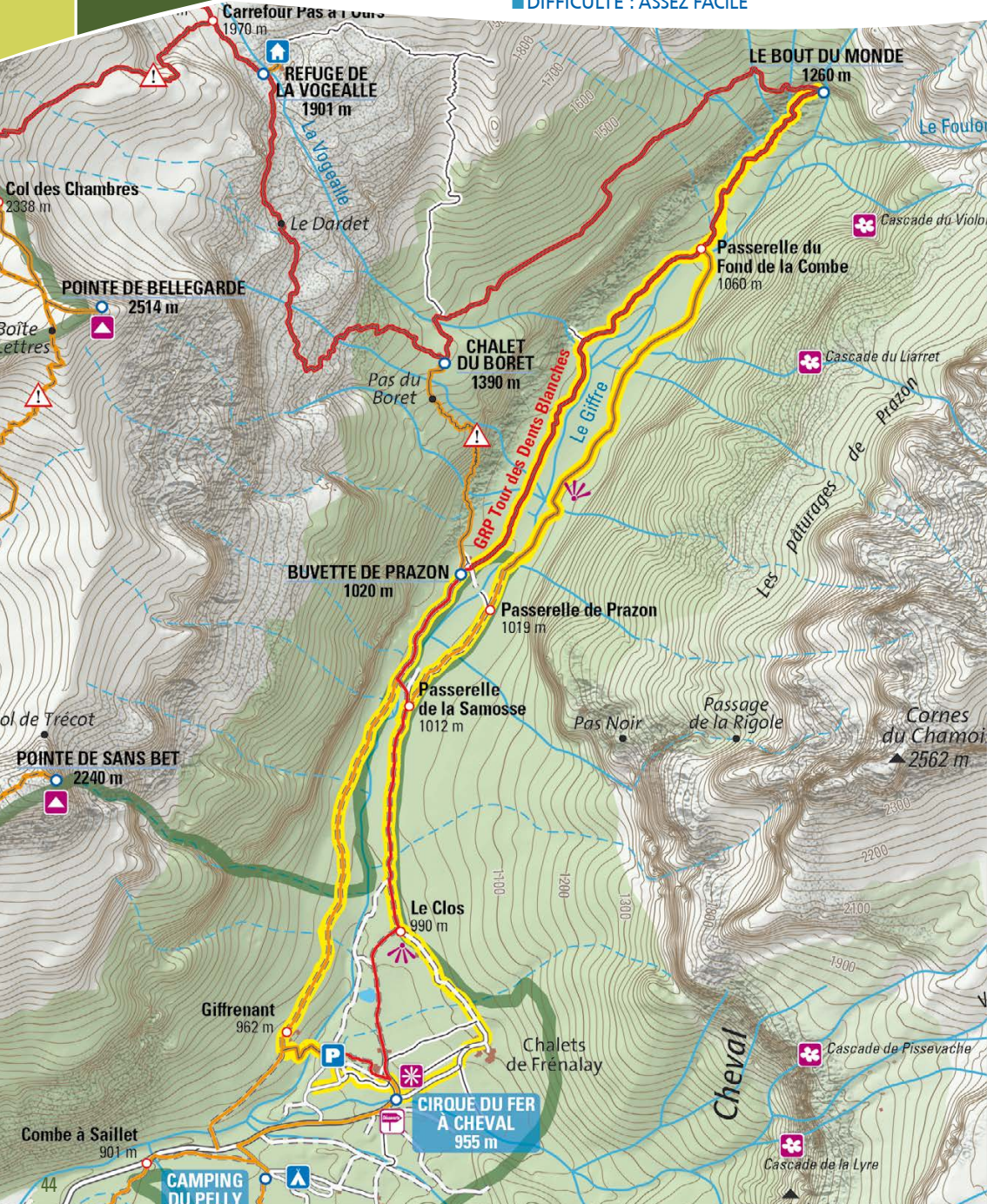
- L'impressionnante passerelle des Tines, suspendue 70 mètres au-dessus des eaux bouillonnantes du Giffre.
- Les anciennes gorges aux courbes harmonieuses, longuement sculptées par les eaux.



CIRCUIT DU BOUT DU MONDE

SIXT-FER-À-CHEVAL

■ DURÉE : 3 H 40 ■ DÉNIVELLÉ : + 411 M
■ DIFFICULTÉ : ASSEZ FACILE



SITUATION / DÉPART

Le parking du Cirque du Fer-à-Cheval, que l'on atteint depuis le village de Sixt-Fer-à-Cheval. Le parking est payant, se renseigner auprès des offices de tourisme.

PARCOURS

Au départ du parking suivre la direction Giffrenant puis Chalet de Prazon. Le chemin pénètre plus avant dans la combe pour rejoindre la passerelle suspendue du Fond de la Combe. Des hautes parois calcaires jaillissent des cascades donnant naissance, avec les eaux du glacier du Ruan et de Prazon, au Giffre. Traverser la passerelle pour repasser en rive gauche et monter jusqu'au Bout du Monde. Redescendre par le même itinéraire jusqu'à la passerelle puis suivre le sentier rive gauche du Giffre jusqu'à la passerelle de Prazon. Puis suivre la direction Le Clos. En poursuivant en direction du cirque on traverse le hameau du Frenalay témoin de l'architecture agropastorale traditionnelle. Du cirque on regagne le parking.

À DÉCOUVRIR

- Le Cirque du Fer-à-Cheval est un cirque naturel. Plus de trente cascades jaillissent de ses falaises vertigineuses.
- La Combe du Bout du Monde, unique et sauvage, dans laquelle il n'est pas rare d'apercevoir quelques bouquetins.

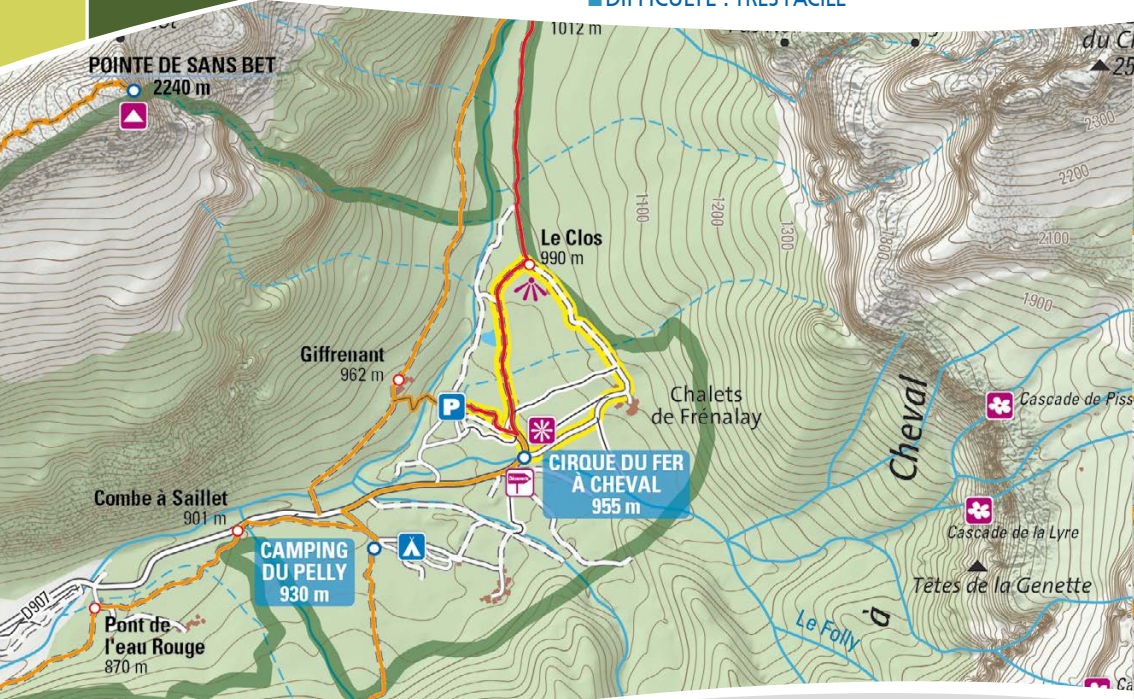
PLUS D'INFOS

- L'itinéraire se situe dans la réserve Naturelle Sixt-Passy, une réglementation spécifique y est appliquée (voir encart en page 50).
- Se référer à l'encart « chiens de protection ».

BALADE DU FRENALAY

SIXT-FER-À-CHEVAL

■ DURÉE : 0 H 40 ■ DÉNIVELÉ : + 58 M
■ DIFFICULTÉ : TRÈS FACILE



SITUATION / DÉPART

Le parking du Cirque du Fer à Cheval, que l'on atteint depuis le village de Sixt-Fer-à-Cheval. Le parking est payant, se renseigner auprès des offices de tourisme.

PARCOURS

Au départ du Cirque du Fer-à-Cheval, emprunter le chemin qui mène au cirque, puis suivre le sentier qui longe le restaurant puis le chalet de la réserve, direction "Chalet de Prazon (buvette)". Le chemin, bien à l'abri sous d'imposants épicéas, conduit à un petit lac aux eaux limpides. Plus loin, s'ouvre une vaste clairière. Suivre le chemin sur votre droite, en haut de la clairière, qui vous emmène jusqu'au très beau village du Frénalay. Emprunter la route pour redescendre au Cirque du Fer-à-Cheval.

À DÉCOUVRIR

- Le bâti traditionnel typique des chalets du Frenalay, témoin de l'activité agropastorale séculaire.
- Les cascades du Cirque du Fer-à-Cheval.

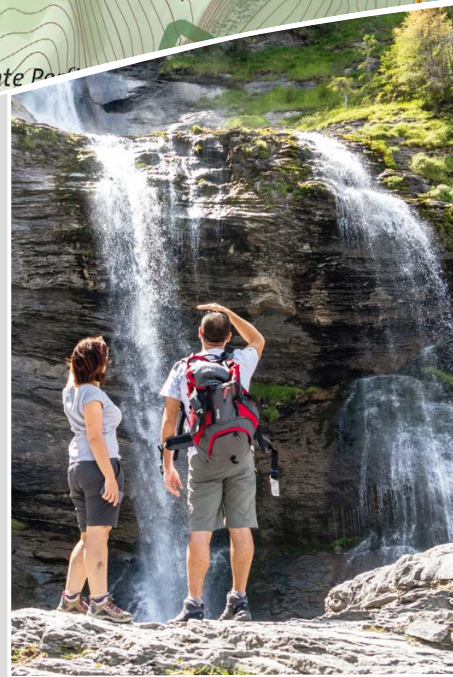
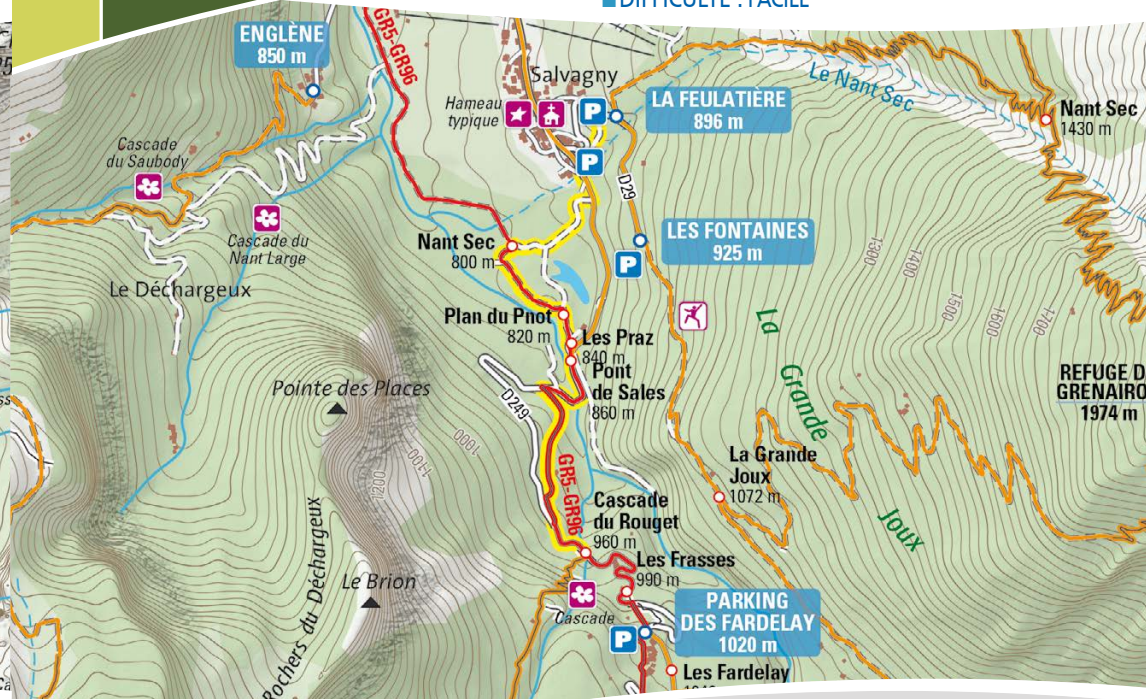
PLUS D'INFOS

- Accessible avec une poussette tout-terrain.
-  Se référer à l'encart « chiens de protection ».

CASCADE DU ROUGET

SIXT-FER-À-CHEVAL

■ DURÉE : 1 H 50 ■ DÉNIVELÉ : + 254 M
■ DIFFICULTÉ : FACILE



SITUATION / DÉPART

Depuis le centre de Sixt, au pont, prendre la direction Cascade du Rouget puis se garer au parking de Nant Sac à la sortie du hameau de Salvagny (à droite après le pont).

PARCOURS

Depuis le parking, longer la route puis prendre le chemin en terre qui redescend immédiatement sur la droite, en contrebas du parking. Retrouver l'itinéraire du GR5 et suivre la direction de la Cascade du Rouget. Le chemin revient sur la route pour traverser le torrent sur le pont. Continuer, puis après quelques dizaines de mètres, emprunter un sentier sur la gauche. Le sentier remonte à travers les bois, traverse un petit ruisseau (pont), puis remonte sur la RD. Continuer en longeant la voie. Au détour du virage, on peut admirer la Cascade du Rouget qui se dévoile d'un coup ! Le retour se fait par le même itinéraire.

À DÉCOUVRIR

La Cascade du Rouget aussi appelée "La Reine des Alpes".

RANDONNER AVEC DES ENFANTS

La randonnée est une excellente activité à partager en famille, à condition d'adapter l'itinéraire à l'âge et aux capacités des enfants (distance, dénivelé, altitude). Elle favorise l'autonomie, la découverte de la nature et l'apprentissage de comportements responsables.

Tout-petits :

Portés par un adulte, éviter plus de 2 h de portage d'affilée et les altitudes supérieures à 1800-2000 m.

4 à 8 ans :

Balades de 3 à 12 km selon l'âge, à un rythme de 1 à 3 km/h, jusqu'à 2200-2500 m d'altitude.

8 à 12 ans :

Jusqu'à 15 km par jour, avec possibilité de randonnées sur plusieurs jours.

Après 12 ans :

Les capacités se rapprochent progressivement de celles des adultes.

Pour motiver les enfants, prévoyez des pauses régulières (environ toutes les 45 minutes), veillez à une bonne hydratation et privilégiez une approche ludique (jeux, découvertes, observation de la nature). Un petit sac à dos adapté à leur âge les aide également à se sentir pleinement acteurs de la randonnée.



RECOMMANDATIONS ET BONS COMPORTEMENTS EN MONTAGNE

Respect et courtoisie

Les sentiers de la vallée sont des espaces partagés entre randonneurs, vététistes, cavaliers, agriculteurs et forestiers. Pour préserver ce territoire et garantir la sécurité de tous, adoptez un comportement respectueux : restez courtois avec les autres usagers, restez sur les sentiers, remportez vos déchets et respectez les propriétés privées, les clôtures et le travail des agriculteurs et forestiers.

Vous évoluez en milieu de montagne

Avant de partir, préparez votre sortie en fonction de votre niveau, de la météo et des conditions du terrain. Emportez de quoi faire face aux changements de temps, informez un proche de votre itinéraire et restez vigilant en période de chasse ou en hiver, lorsque certains itinéraires peuvent être impraticables ou exposés à des risques naturels.

La montagne est un milieu fragile

- Respectez la faune, la flore et les espaces naturels protégés.
- Tenez votre chien en laisse.
- Évitez de déranger les animaux sauvages
- Ne cueillez pas les espèces protégées.

En hiver

- Les itinéraires proposés ne sont pas tous praticables l'hiver. En montagne, certaines zones sont exposées aux avalanches. De plus, en période d'enneigement, la signalétique peut être incomplète ou masquée.
- N'utilisez que les itinéraires spécialement aménagés pour les piétons et les raquettes. Renseignez-vous auprès des Offices de Tourisme, des documents sont disponibles.
- Si vous pensez sortir des zones sécurisées, renseignez-vous sur les risques, l'état de la neige et les zones dangereuses à ne pas fréquenter.



Une réglementation, pourquoi ?

Une réserve naturelle a pour vocation de protéger un patrimoine naturel exceptionnel et reconnu.

Pour trouver le juste équilibre entre enjeux patrimoniaux et activités humaines, une réglementation s'y applique. Elle permet à chacun de profiter au mieux du site tout en préservant la faune, la flore, les paysages et les milieux naturels.

Les agents des réserves naturelles, de l'office français de la biodiversité, de l'office national des forêts et de la gendarmerie nationale sont chargés de faire respecter cette réglementation.

Règles de bonne conduite

-  **Pas de chiens.** Ils perturbent la vie sauvage et pastorale.
-  **Pas de cueillette.** Fleurs, fruits, arbustes et champignons appartiennent au paysage. Respectez-les.
-  **Pas de camping.** Le bivouac d'une nuit est autorisé.
-  **Pas de déchets.** Ils souillent toujours, ils blessent parfois. Aussi remportez-les avec vous.
-  **Pas de feu.** Ses marques sont irréversibles, ses dégâts toujours catastrophiques.
-  **Pas de véhicules à moteur,** ils dérangent. Seuls les véhicules de service et d'exploitation sont autorisés.



Les chiens de protection de troupeaux

Avec le retour des grands prédateurs (loups/Lynx), les agriculteurs doivent protéger leurs troupeaux. C'est le rôle des chiens de protection ("patous"). Ils sont impressionnants, parfois envahissants ou bruyants et on ne sait pas toujours comment réagir quand on se retrouve face à eux.

- **Signalez-vous** pour ne pas surprendre le chien : « salut le chien ! »
- Dans la mesure du possible, **contournez largement le troupeau** sans vous mettre en danger.
- **Le chien a besoin de vous identifier.** Laissez-le s'approcher, voire vous renifler (n'hésitez pas à mettre un sac entre vous et lui). Ne le fixez pas dans les yeux et parlez-lui calmement.
- **Avec les bâtons de marche :** prenez-les dans une main et orientez-les vers le bas. Surtout ne les brandissez pas.
- **En vélo : descendez du vélo** le plus tôt possible et avancez à pied en poussant votre vélo. Pour vous rassurer, vous pouvez mettre le vélo entre vous et le chien.
- **Avec un chien domestique : évitez d'aller en alpage.** Si malgré tout vous rencontrez un chien de protection, laissez les chiens interagir entre eux pour qu'ils se reconnaissent. Lâchez la laisse au besoin.

Le chien aboie, c'est un comportement normal et souhaitable d'alerte. Il finira par retourner à son troupeau.

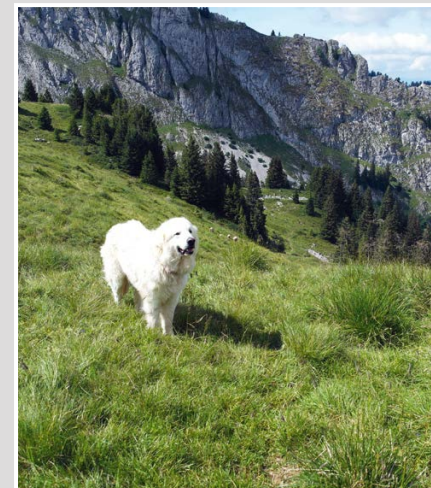
PLUS D'INFOS : PASTO KEZAKO

Comprendre les chiens de protection

Où sont les chiens de protection ?

Contact :

ecogarde@montagnesdugiffre.fr / 07 68 87 36 13





Montagnes du Giffre

RETOUR AUX SOURCES

Haut-Giffre Tourisme

www.haut-giffre.fr

Tél. : +33 (0)4 50 34 49 36

- Bureau de Morillon

23 route des Follys

74440 Morillon

- Bureau de Sixt-Fer-à-Cheval

Place du Tilleul

74740 Sixt-Fer-à-Cheval

Office de Tourisme de Samoëns

www.samoens.com

Tél. : +33 (0)4 50 34 40 28

66, place de l'Office de Tourisme

74340 Samoëns

Praz de Lys Sommand Tourisme

www.prazdelys-sommand.com

Tél. : +33 (0)4 50 34 25 05

- Bureau de Taninges

62, Rue de la Poste - BP 50

74440 Taninges

- Bureau de Mieussy

941 route de la montagne

74440 Mieussy

*Bureaux de Praz de Lys et Sommand
ouverts en saison d'été et d'hiver.*

Météo

Tél. : 08 99 71 02 74

Numéro d'urgence européen

(téléphones mobiles)

Tél. : 112

destination-montagnesdugiffre.fr