



# ITINÉRAIRES RAQUETTES

## ALBIEZ-MONTROND / ALBIEZ-LE-JEUNE

# PAYS DES AIGUILLES D'ARVES

Montagnicimes vous ouvre l'accès aux grands espaces pour profiter de l'air pur de nos montagnes.

Partez à la découverte de nos coins secrets en raquettes à neige ou à pied.



Sur Android

# Application gratuite

## "PAYS DES AIGUILLES D'ARVES"

### ÉTÉ / HIVER



Sur IOS



IMMERSION 3D - GÉOLOCALISATION  
LECTURE DE PAYSAGE - ITINÉRAIRES DE  
RANDONNÉES - ACTIVITÉS  
Fonctionne Hors connexion

Montagnicimes

St-Jean-de-Maurienne

Albiez

Les Bottières

Le Grand Coin

Villages nature

Office de tourisme Montagnicimes

Place de la Cathédrale | 73300 - Saint-Jean-de-Maurienne

+33 (0)4 79 83 51 51

info@montagnicimes.com

www.montagnicimes.com

## RECOMMANDATIONS



- Choisissez votre parcours en fonction de votre état de santé et des conditions météo.

- Équipez-vous de bonnes chaussures de marche et de vêtements chauds. Vérifiez l'état de votre matériel.

- Soyez vigilants lors des traversées de pistes de ski de fond.

- Pensez à vous alimenter, à vous hydrater et à vous protéger du froid et du soleil.



- Ne partez pas trop tard pour être sûr de rentrer avant la nuit.

- Pour votre sécurité, restez sur les sentiers balisés.

- Ayez un comportement nature : remportez vos déchets.



- Les chiens sont interdits sur les pistes de ski de fond.

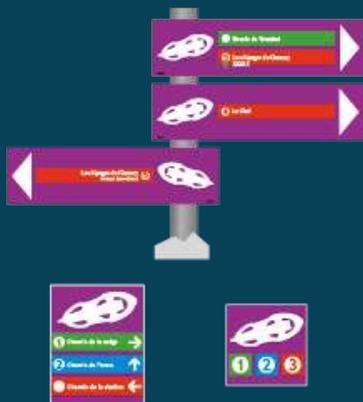
- Tout itinéraire est emprunté sous la responsabilité du randonneur, les itinéraires n'étant pas surveillés.

- La stabilité du manteau neigeux peut être très variable. Certains itinéraires peuvent être soumis à fermeture. Renseignez-vous sur le risque d'avalanches auprès du service des pistes et respectez les consignes de sécurité.

## PRÉVENTION DES AVALANCHES

1	2	3	4	5
Faible	Limité	Marqué	Fort	Très fort
Conditions généralement favorables	Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes	Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes	Forte instabilité sur de nombreuses pentes	Conditions très défavorables

## BALISAGE RAQUETTES



## SÉCURITÉ

Je me rappelle que les conditions peuvent changer rapidement et que la prudence est toujours nécessaire.

Je suis responsable de ma sécurité et de celle des autres. Je ne pars jamais seul. J'ai informé mon entourage de mon itinéraire prévu.

En cas d'accident, je contacte le 112.

Je m'informe des conditions météorologiques : +33 (0)8 99 71 02 73 - [www.meteo.fr](http://www.meteo.fr)

## ENVIRONNEMENT

Je respecte la tranquillité des animaux sauvages. Je tiens mon chien en laisse. Je suis attentif à ne pas piétiner les jeunes arbres. Je remporte mes débris.

## POUR VOUS ACCOMPAGNER :

Des professionnels sont à votre disposition pour vous faire découvrir la montagne enneigée, n'hésitez pas à faire appel à leur service.

Des balades raquettes encadrées sont organisées, retrouvez le détail dans les programmes d'animations à votre disposition dans les Offices de Tourisme.

## BALADES EN RAQUETTE À NEIGE

Pratique ancestrale elle remonte à plus de 10 000 ans et est accessible à toute la famille.

Chacun à son rythme peut profiter des magnifiques espaces et paysages de Montagnicimes qui s'offrent à vous.

Bonne balade sur les itinéraires enneigés de Montagnicimes.

				PAGE
 <b>ALBIEZ-MONTROND</b>				
<b>1</b> Le tour des Contamines	0h40	37m	2.2km	<b>7</b>
<b>2</b> Le plan d'eau du Mollard	0h20	14m	0.7km	<b>8</b>
<b>3</b> Le sentier de la Plaigne	2h00	198m	3.7km	<b>9</b>
<b>4</b> Le plateau de Montrond	3h30	424m	6.1km	<b>10</b>
<b>5</b> Le tour de la Cochette	3h00	463m	7.9km	<b>11</b>
 <b>ALBIEZ-LE-JEUNE</b>				
<b>1</b> Notre Dame du Pinet	0h40	82m	2km	<b>13</b>
<b>2</b> Le tour du Pinet	2h00	80m	3.6km	<b>14</b>
<b>3</b> La boucle de la Ducherie	1h30	152m	3.3km	<b>15</b>
<b>4</b> Le circuit des légendes	1h30	212m	3.5km	<b>16</b>

Albiez, station de charme, vous invite à la découverte de ses coins secrets, de ses plus beaux points de vue, de ses panoramas exceptionnels sous l'œil bienveillant des Aiguilles d'Arves.





DÉNIVELÉ

37m



DISTANCE

2.2km (boucle)



DÉPART

Chef-lieu d'Albiez-Montrond

1

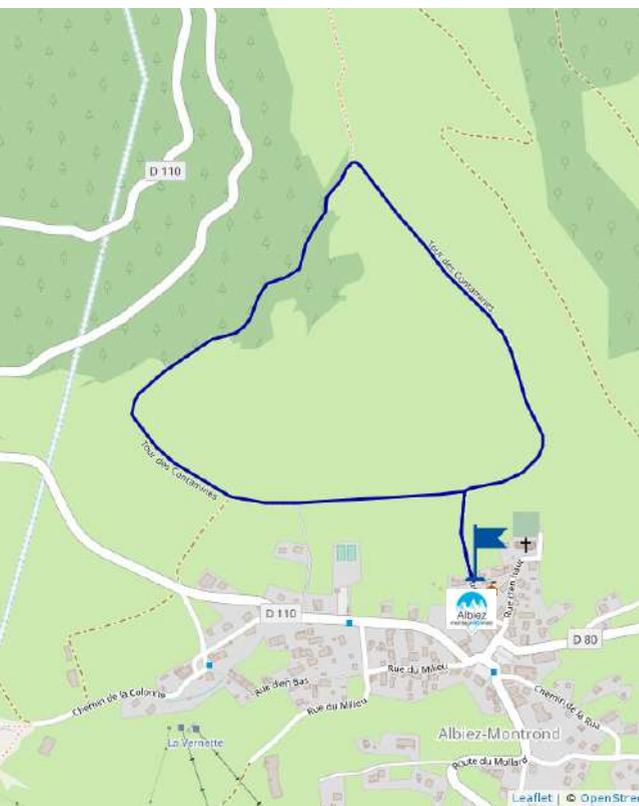
## LE TOUR DES CONTAMINES

*Profitez d'une belle petite balade en balcon à proximité du village*



### ITINÉRAIRE : 0h40

Charmante boucle au départ du Chef-lieu d'Albiez-Montrond, cet itinéraire avec très peu de dénivelé permet de prendre un peu de distance avec le centre du village et ainsi de contempler les paysages environnants.



Il est possible de rejoindre le sommet de la butte (compter 20 minutes supplémentaires) pour profiter d'un panorama à 360° surplombant le village.



DÉNIVELÉ

14m



DISTANCE

0.7km (boucle)



DÉPART

Parking du Mollard

2

## LE PLAN D'EAU DU MOLLARD

*Détendez-vous au soleil en famille*



### ITINÉRAIRE : 0h20

Boucle familiale autour du plan d'eau du Mollard, balade très bien exposée au départ du Col du Mollard qui permet de profiter d'une vue imprenable sur les Aiguilles d'Arves, le glacier de l'Etendard et la vallée de l'Arvan.



Le plan d'eau du Mollard est à la fois, l'hiver, une réserve d'eau pour la neige de culture et l'été, une base de loisirs et de baignade.





DÉNIVELÉ

424m



DISTANCE

6.1km



DÉPART

Parking du hameau  
du Chalmieu

4

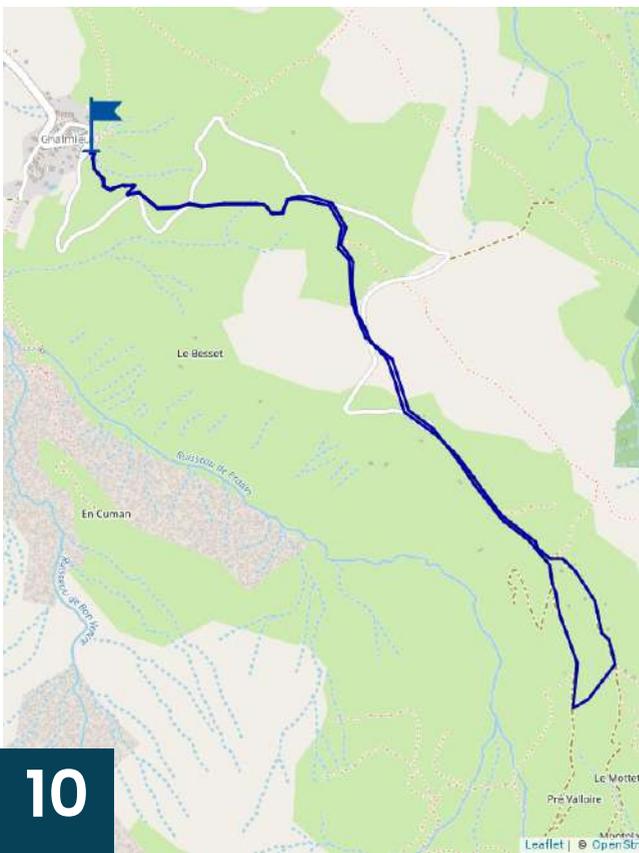
## LE PLATEAU DE MONTROND

*Respirez le grand air, la nature, l'espace...*



**ITINÉRAIRE : 3h30**

Depuis le parking du hameau du Chalmieu, cet itinéraire en direction du plateau de Montrond offre un magnifique point de vue sur les Aiguilles d'Arves. Sur place, des tables d'orientation permettent de découvrir les sommets environnants.



Serpentant en cœur d'alpage, le sentier vous invite à la contemplation et à la découverte des panoramas environnants.

**Info :** Tous les mardis, navette gratuite au départ d'Albiez-Montrond à 9h15 - Retour 15h40 (Prévoir un pique-nique - Réservation obligatoire à l'Office de Tourisme).



DÉNIVELÉ

463m



DISTANCE

7.9km



DÉPART

Albiez-Montrond

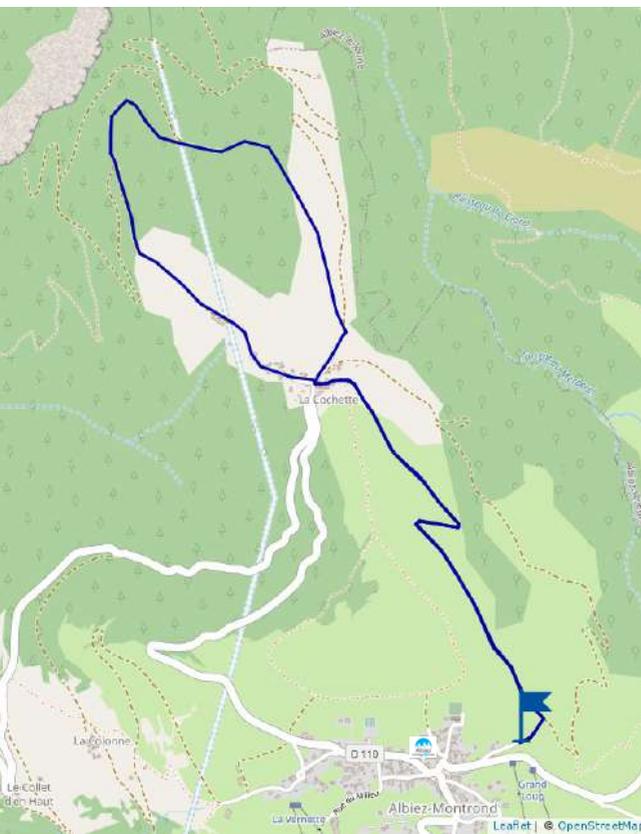
## 5 LE TOUR DE LA COCHETTE

*Profitez d'une balade nature au hameau de la Cochette*



### ITINÉRAIRE : 3h00

Partir à la rencontre du patrimoine local en rejoignant le hameau de la Cochette depuis le chef-lieu. Balade avec points de vue sur les crêts de Lâcha, le village d'Albiez-le-Jeune et les cheminées des fées. Une fois à la Cochette, possibilité de prolonger la balade en faisant le tour de la butte – Direction « Le Villard Sambuis », et retour vers le hameau en suivant la direction « Sous le Villard ».

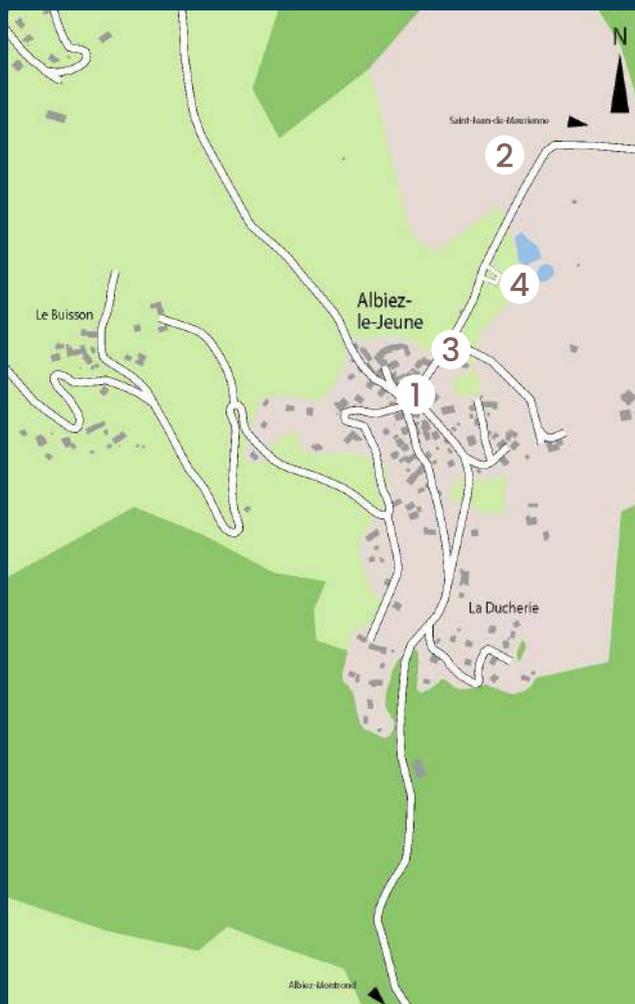


Balade familiale au travers de l'étage montagnard, pour découvrir le travail de l'homme au fil des siècles.

Chaque coin de terre était cultivé d'orge, de seigle, de pomme de terre, lin, betteraves... Les Broues (talus des terrasses souvent bordées d'érables), marquaient les limites des parcelles.

# ALBIEZ-LE-JEUNE

Albiez-le-Jeune, village nature, vous propose de parcourir ses itinéraires balisés qui vous emmèneront à la rencontre du légendaire Gargantua ou tout simplement à côtoyer les hôtes des montagnes : chamois, roitelets huppés, chevreuil...





DÉNIVELÉ

82m



DISTANCE

2km (boucle)



DÉPART

Chef-lieu d'Albiez-le-Jeune

1

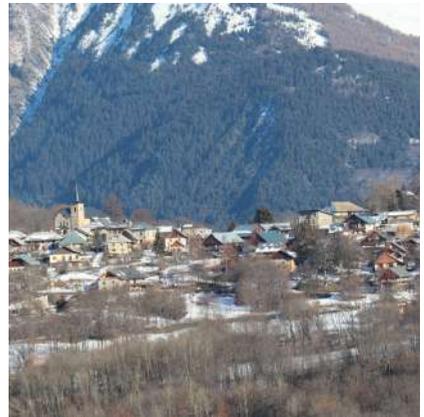
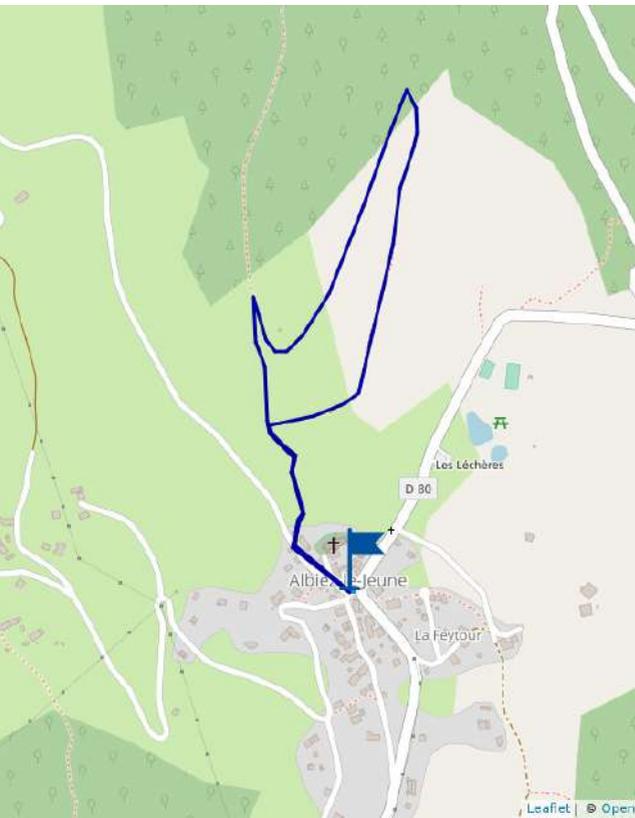
## NOTRE-DAME DU PINET

*Découvrez une jolie balade surplombant le village d'Albiez-le-Jeune*



**ITINÉRAIRE : 0h40**

Courte montée en direction de la statue de Notre-Dame du Pinet depuis le centre bourg, avec un point de vue sur les Aiguilles d'Arves, le glacier de l'Etendard, les Cimes de Lancheton et le Mont Tissot.



En absence de neige cet itinéraire est aussi un parcours d'orientation à découvrir.



DÉNIVELÉ

80m



DISTANCE

3.6km (boucle)



DÉPART

Zone de loisirs de la Léchère (Plan d'eau d'Albiez le Jeune).

2

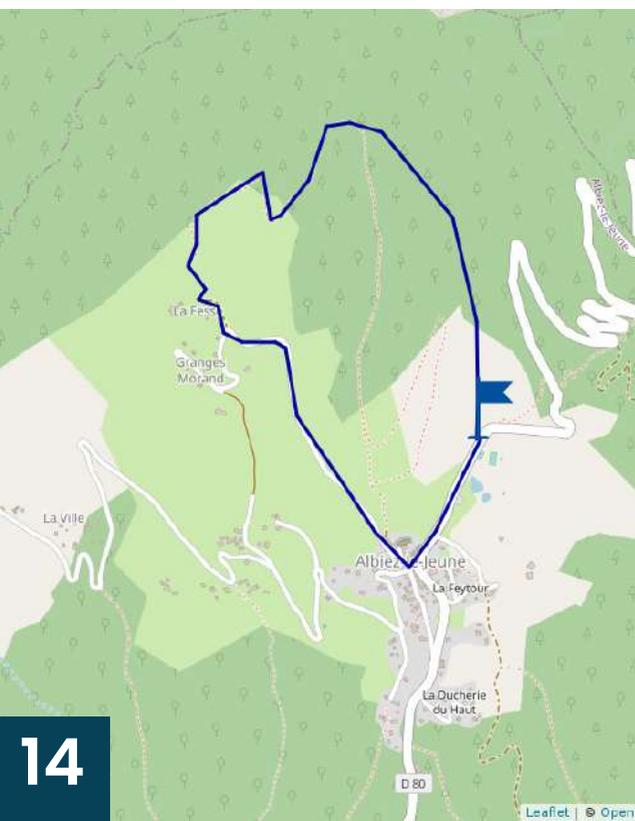
## LE TOUR DU PINET

*Dépaysez-vous au cours de cette balade nature*



### ITINÉRAIRE : 2h00

Promenade familiale à plat autour du Crêt du Pinet. Une balade avec des passages en forêt et dans les alpages, sur un chemin de montagne large avec peu de dénivelé. Vue panoramique dans la partie qui surplombe le hameau de la «Fesse».



Au cours de la balade, en ouvrant bien les yeux il est possible d'apercevoir roitelets huppés et mésanges à longues queues.



DÉNIVELÉ

152m



DISTANCE

3.3km (boucle)



DÉPART

Centre du village  
d'Albiez-le-Jeune

3

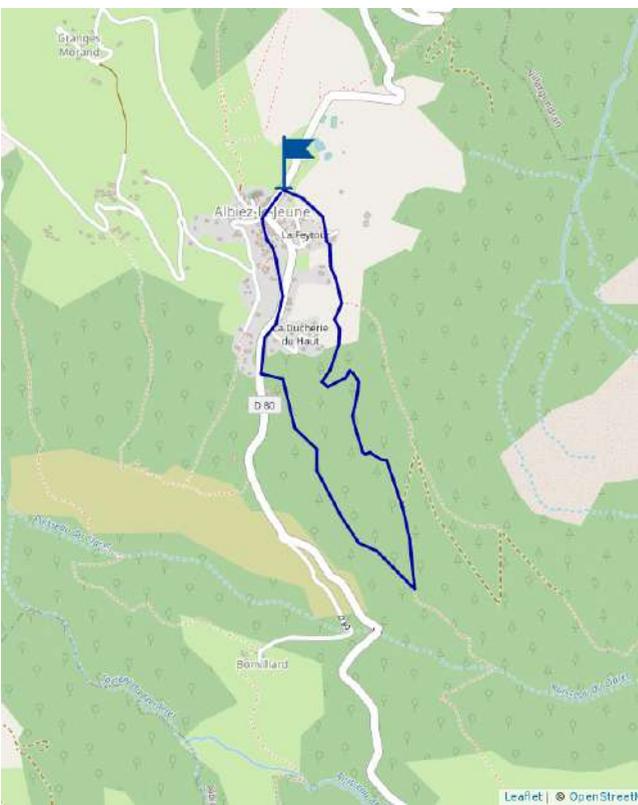
## BOUCLE DE LA DUCHERIE

*Baladez-vous dans les bois...*



**ITINÉRAIRE : 1h30**

Au départ du village parcourez la forêt sauvage de frêne. Suivre direction « Champ Lovaret » puis les « Aiguilles », le retour s'effectue par Ducherie et la D80.



Le frêne pousse en abondance sur ces terres. Son bois était utilisé pour réaliser les manches des outils et les dents des râpeaux grâce à ses propriétés de souplesse et de résistance.



DÉNIVELÉ

212m



DISTANCE

3.5km (boucle)



DÉPART

Zone de loisirs de la Léchère (Plan d'eau d'Albiez le Jeune).

4

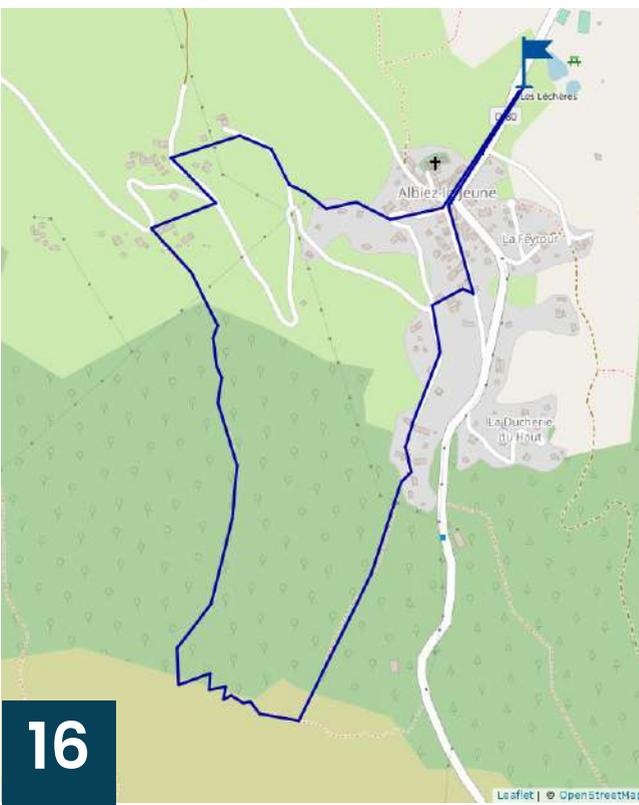
## LE SENTIER DES LÉGENDES

*Découvrez les légendes et histoires locales*



### ITINÉRAIRE : 1h30

Partir à l'aventure en suivant les pas de Gargantua. Le parcours est jalonné de personnages fantastiques, de jeux et d'énigmes pour vivre un moment magique.



**A ne pas manquer :** Le Moine de Champlan, phénomène géologique du plus de 25 m de haut né de l'érosion.



**BUREAU  
 ST-JEAN-DE-MAURIENNE**

☎ 04 79 83 51 51

✉ info@montagnicimes.com

📍 Place de la Cathédrale  
 73300 Saint-Jean-de-  
 Maurienne



**BUREAU ALBIEZ**

☎ 04 79 59 30 48

✉ albiez@montagnicimes.com

📍 Place du village Place Opinel  
 73300 Albiez-Montrond



**BUREAU LES BOTTIÈRES**

☎ 04 79 83 51 51

✉ info@montagnicimes.com

📍 Bottières Accueil  
 73300 Saint-Pancrace