

ESPRIT NATURE

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.



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.

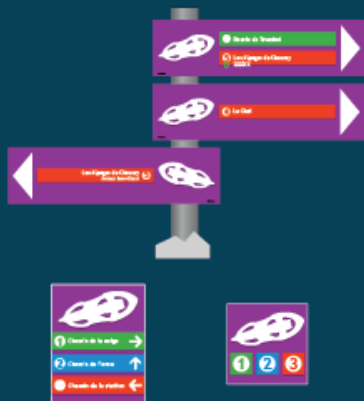
- Tout itinéraire est emprunté sous la responsabilité du randonneur, les itinéraires n'étant pas surveillés.

- 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 sécurités.

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

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 détritux.

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

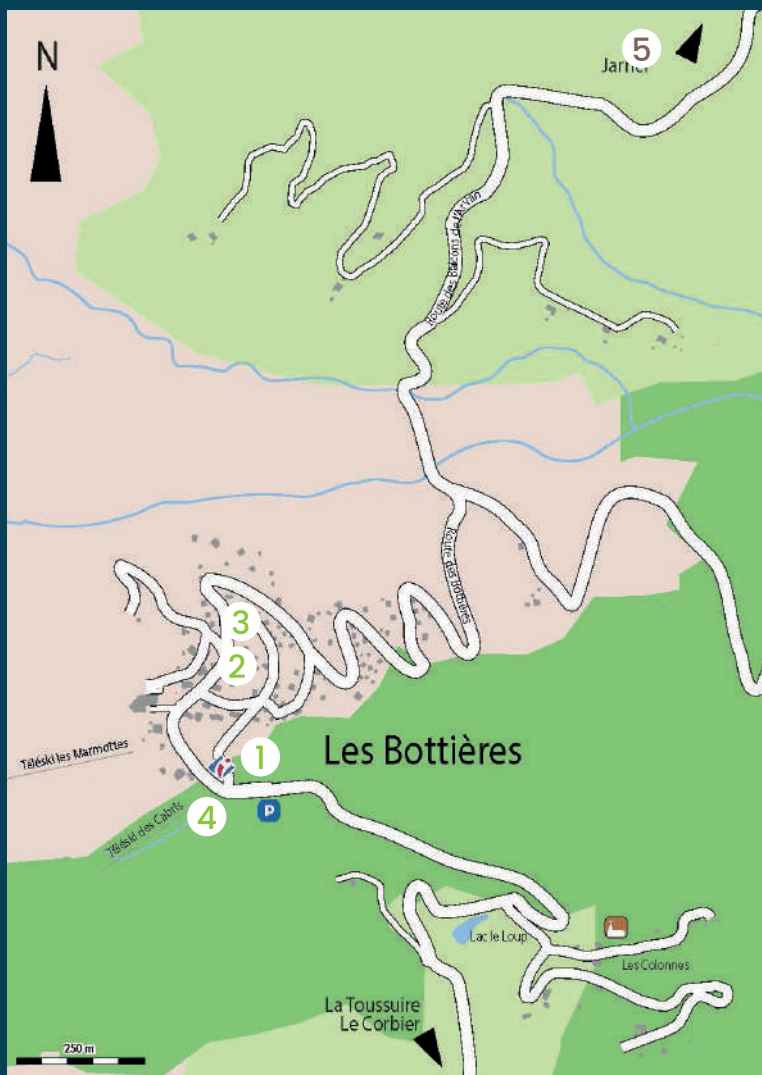
Pratique ancestrale elle remonte à plus de 10 000 ans et est accessible à toute la famille.

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
 LES BOTTIÈRES – JARRIER 				
1 Découverte des Bottières	0h45	139m	2.3km	6
2 Le chemin de Montfalcon	1h30	60m	3.3km	7
3 Le sentier du haut	3h00	310m	6.9km	8
4 La montée des 3 croix	2h00	270m	3.6km	9
5 La chapelle aux Chambeaux	2h30	349m	2.5km	10

Les Bottières et Jarrier vous proposent de partir à la découverte de leurs espaces naturels tout en bénéficiant d'un panorama exceptionnel sur la vallée et Saint-Jean-de-Maurienne.





DÉNIVELÉ

90m



DISTANCE

1.8km (boucle)



DÉPART

Office de tourisme
des Bottières

1

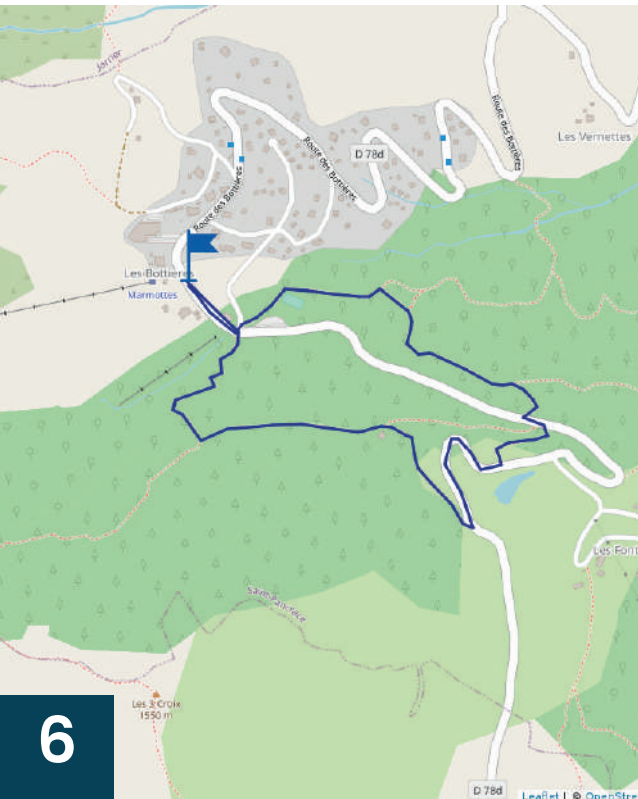
DÉCOUVERTE DES BOTTIÈRES

Baladez-vous en famille



ITINÉRAIRE : 0h45

Boucle facile en forêt en direction du lac du Lou. Le départ s'effectue sous le parking à droite du bâtiment Bottières accueil (à côté de la fontaine). Attention, des traversées de routes sont présentes sur l'itinéraire.



Un point de vue remarquable sur les Aiguilles d'Arves se trouve près de la chapelle Saint Bernard de Menthon. Chapelle de style baroque avec une porte en tuf en arc brisé.



DÉNIVELÉ

60m



DISTANCE

3.3km (aller-retour)



DÉPART

Route de la Chasserie |
À côté du restaurant
«Le Grenier»

2

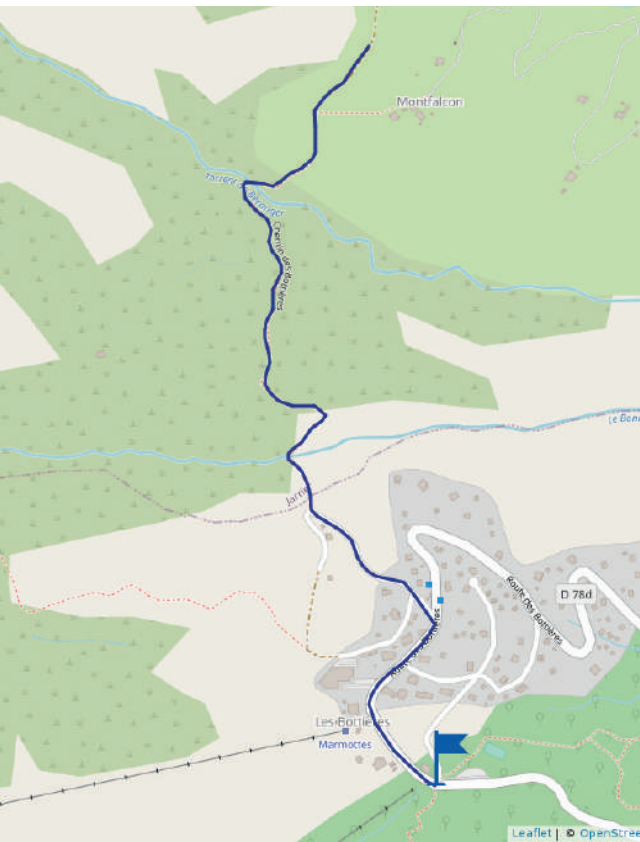
LE CHEMIN DE MONTFALCON

Flânez sur le chemin qui surplombe la vallée



ITINÉRAIRE : 1h30

Balade facile et ensoleillée en direction du village de Jarrier, cet itinéraire propose une expérience apaisante à travers une forêt de feuillus et quelques mélèzes. Le parcours s'effectue en aller-retour par le même itinéraire.



Chemin balcon qui offre des beaux points de vue sur la vallée et Saint-Jean-de-Maurienne.



DÉNIVELÉ

310m



DISTANCE

6.9km (boucle)



DÉPART

Route de la Chasserie |
À côté du restaurant
«Le Grenier»

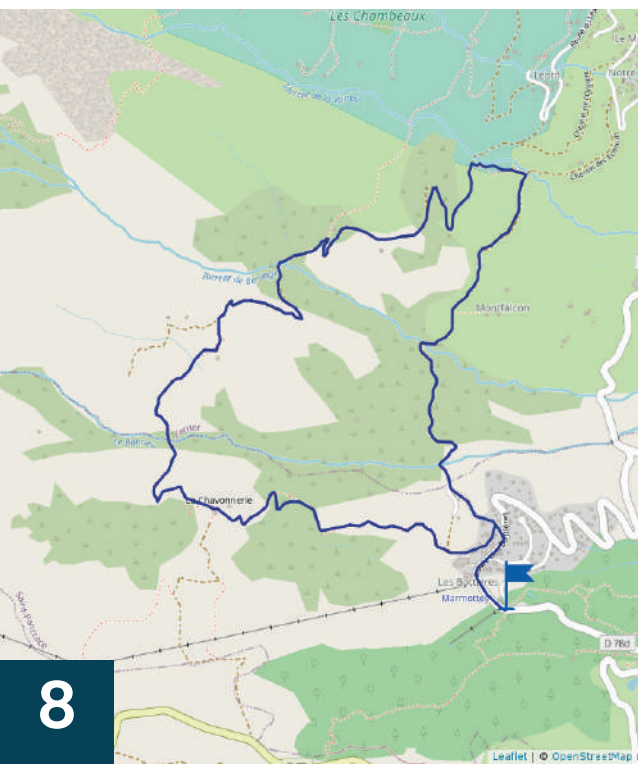
3 LE SENTIER DU HAUT

Explorez les hauteurs de Saint-Pancrease



ITINÉRAIRE : 3h00

Randonnée raquette plus sportive, cette belle boucle permet de prendre de la hauteur et de découvrir de jolis panoramas sur les Aiguilles d'Arves, la vallée de la Maurienne et Saint-Jean-de-Maurienne.



Un parcours qui peut s'effectuer au départ de Jarrier, parking du Léard (avec parcours de liaison).



DÉNIVELÉ

270m



DISTANCE

3.6km (aller-retour)



DÉPART

Office de tourisme
des Bottières

4

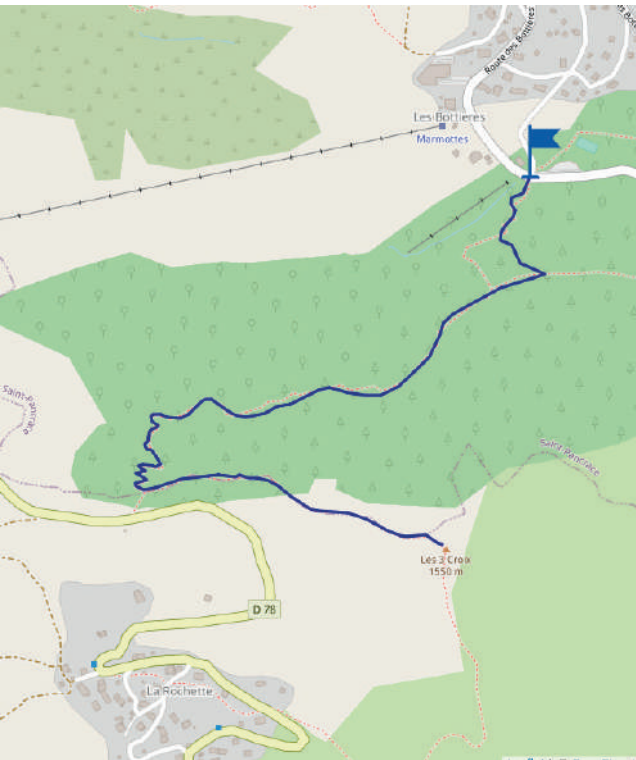
LA MONTÉE DES 3 CROIX

Contemplez le panorama à 360°



ITINÉRAIRE : 2H00

Belle montée en forêt qui permet d'accéder à un promontoire orné de 3 croix, aux limites de la commune de Fontcouverte – LaToussuire. Départ en remontant le long du télésiési du Cabris, retour par le même itinéraire. Attention : quelques passages avec une pente un peu raide.



Au sommet, un panorama exceptionnel sur 360° face aux Aiguilles d'Arves, propice à un pique-nique ou à la contemplation.



DÉNIVELÉ

340m



DISTANCE

4.6km (aller-retour)



DÉPART

Jarrier - parking du
Léard

5

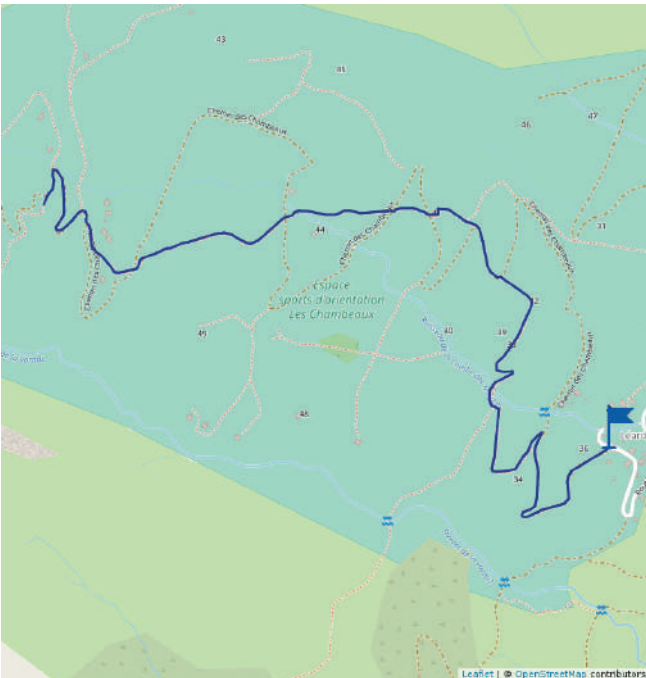
LA CHAPELLE DES CHAMBEAUX

Rejoignez cette charmante chapelle sur les hauteurs de Jarrier



ITINÉRAIRE : 2h30

Très belle balade sur les hauteurs de Jarrier en direction de la chapelle Notre-Dame des Chambeaux. L'itinéraire serpente dans les alpages des Chambeaux, dominés par la chapelle éponyme. Cet itinéraire s'effectue en aller-retour sur un large sentier d'alpage.



Le village de Jarrier compte de très nombreux hameaux et chapelles. Celle des Chambeaux est la plus haute perchée du village. Une première chapelle fut bâtie en 1864, mais détruite par une violente tempête en 1935. Elle a été reconstruite en 1941 grâce à la volonté de paroissiens très attachés à ce lieu de prière.



NUMÉROS UTILES :



**REMONTÉES
MÉCANIQUES DES BOTTIÈRES**


+33 (0)4 79 56 75 12



**OFFICE DE TOURISME
DESTINATION MONTAGNICIMES**

Place de la Cathédrale
73300 SAINT-JEAN DE MAURIENNE

+33 (0)4 79 83 51 51
info@montagnicimes.com
www.montagnicimes.com

 [@montagnicimes](https://www.facebook.com/montagnicimes)

 [#montagnicimes](https://www.instagram.com/montagnicimes)