

Infos générales sur les BALADES & RANDONNEES AU CŒUR DU MASSIF DES BAUGES (SAVOIE)

CONSEIL SECURITE : De bonnes chaussures de marche, des vêtements secs pour se changer, de l'eau, de la nourriture et une bonne carte sont indispensables pour la randonnée en montagne. Evitez de partir par temps trop chaud ou orageux. About security : Good mountain shoes, dry clothes (for change), water, food and a good map are necessary for hiking ; + Consultez la météo avant de partir au 0892 68 02 73 Weather informations 0892 68 02 73 (in French)



Des petites balades faciles pour découvrir nos villages (1/2h à 2h) *Very easy and short walks (1/2h to 2h)*

- Aillon le Jeune
- Aillon le Vieux
- Arith
- Bellecombe
- Doucy
- École
- Jarsy
- La Compôte
- La Motte
- Le Châtelard
- Lescheraines
- St François / Le Noyer
- Ste-Reine



Des randonnées pédestres faciles (2 à 4h de marche) *Easy walks (2h - 4h)*

- | | | |
|--|--|--|
| <p><u>Depuis AILLON LE JEUNE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le Mont Pelat (montée en télésiège en hiver et en été) ➤ Margériaz (Sentier du Karst) -Livret explicatif en vente à l'O T 2,30 € <p><u>Depuis ARITH</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le Mariet et son étang ➤ Le Creux de Lachat (refuge) <p><u>Depuis LA COMPOTE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Oratoire St Bernard & Col de la Fullie | <p><u>Depuis BELLECOMBE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Col de Bornette ➤ Chalets du Sollier ➤ Col de la Frasse <p><u>Depuis LE CHATELARD</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les Garins (gîte d'étape) ➤ Col du Plane <p><u>Depuis JARSY</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Col de Chérel ➤ Croix d'Allant | <p><u>Depuis ECOLE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Col d'Orgeval (refuge) ➤ Oratoire St Bernard & Col de la Fullie ➤ Bellevaux (sentier thématique) <p><u>Depuis SAINTE REINE</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Col du Potat <p><u>Depuis ST FRANCOIS DE SALES</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le Creux de Lachat (refuge) |
|--|--|--|



Quelques parcours et sommets à la journée (4 à 6h30 de marche) *Summits (4h - 6h30)*

Des parcours de randonnée de 4H à 6H30 de marche, dont une dizaine balisée dans LA RÉSERVE NATIONALE. Vous retrouverez une description de la plupart de ces randonnées sur <http://www.lesbauges.com/>

<u>Sommet</u>	<u>Summit's name</u>	<u>Départ(s)</u>	<u>Start(s)</u>
-	Le Trélod - 2181m	Doucy	(Parking des Cornes)
-	La Pointe de Chaurionde - 2173m	Ecole	(Parking Nant Fourchu – réglementation réserve)
-	L'Armène - 2158m	Ecole	(Parking de Bellevaux – réglementation réserve)
-	Le Col d'Arclusaz - 1770m	Ecole	(Parking de Bellevaux – réglementation réserve)
-	Le Colombier - 2045m	La Compôte ou École ou Aillon le Jeune ou Aillon le Vieux	
-	La Dent de Rossanaz - 1891m	Aillon le Vieux (Chef lieu) ou la Compôte ou le Châtelard (Montlardier)	
-	Le Roc des Bœufs - 1774m	Bellecombe	(Parking du Mont)
-	La Galoppaz - 1681m	Aillon le Jeune (Hameau du Penon) ou Col des Prés	

Sommets demandant une expérience de la montagne (passages aériens, chutes de pierres...)

These summits are dangerous for unexperienced people (technical passages, stones falling...):

- L'Arcalod - 2217mÉcole (parking Nant Fourchu – réglementation réserve)
- Le Pécloz - 2197mÉcole (Parking de Bellevaux – réglementation réserve)
- La Dent d'Arclusaz - 1770mSainte Reine (Parking Col du Frêne)



Les randonnées de plusieurs jours : GR et GRP des Bauges *Several days' walks*

- Le Tour des Bauges en 5 à 7 jours (GRP 96)
 - La Traversée des Bauges (GR 96)
 - Le Tour de l'Arcalod en 2 jours (étape au refuge d'Orgeval)
- Topo guide « Tours et traversée du Massif des Bauges » FFRP/PNRMB – 12,80 €



Guides et Cartes pour s'orienter *Guides and maps for orientation*

- Disponibles à l'office de tourisme - bon de commande sur www.lesbauges.com / on sale at the tourist office (French versions only)
- ◆ **I.G.N. - 1/25 000^e - TOP 25 3432 OT Massif des Bauges / 10,80 € :** Carte d'orientation compatible GPS
 - ◆ **Carte « Balades et randonnées dans le Cœur des Bauges » / 6,00 € :** Descriptif des principales randonnées avec leur niveau de difficulté et fonds de carte IGN au 1/50000^e (randonnées pour moyens et bons marcheurs.../ Map with walks description for beginners and good walkers...
 - ◆ **« Sentiers baujus » / 14,90 € :** une vingtaine d'itinéraires dans les Bauges.

Renseignements : Office de tourisme du cœur des Bauges, Savoie

73630 Le Châtelard – T.04.79.54.84.28 – e-mail : infos@lesbauges.com - web www.lesbauges.com



Un accueil sympathique en Refuge

Welcome in mountain refuges

Un chemin balisé, une randonnée facile pour les familles, de beaux paysages... Pour se reposer, manger (midi et soir), prendre une collation, dormir... Pour dates d'ouverture consulter. Gestion libre possible sur demande.

- ◆ **Refuge du Creux de Lachat** (1350m, accès depuis Arith & St François - étape du GR96).....T.06 23 36 65 75
- ◆ **Refuge d'Orgeval** (1603m, accès depuis Ecole - tour de l'Arcalod, variante du GRP 96)T.04 79 52 18 72
- ◆ **Refuge du Semnoz** (1540m, accès depuis le sommet du Semnoz - étape du GR96).....T.04 50 52 50 18



Randonnée avec un accompagnateur en montagne

Mountain guides

- ◆ **ANES ET COMPAGNIE** - LA MOTTE-EN-BAUGES.....T.06 09 89 84 24
www.anes-et-compagnie.info. Randonnées avec ânes bâtés, randonnées pédestres.
- ◆ **CHIC PLANETE - BALLET Jean-Benoît** - LA MOTTE-EN-BAUGES.....T.06 73 33 78 94
jeanbenoit.ballet@yahoo.fr Randonnées raquettes, randonnées pédestres.
- ◆ **CALC'ERE DES BAUGES** - ARITH.....T.04 79 63 85 00
www.ere-des-bauges.fr Randonnées pédestres thématiques, éducation à l'environnement. Sorties géologiques et géographiques autour du paysage.
- ◆ **COLLIOT Yvon** - LA MOTTE-EN-BAUGES.....T.04 79 63 36 59
Randonnée, nuit en refuge avec soirée contes. Animations, séminaires. Marche consciente, marche afghane
- ◆ **DIAGONALE** - SAINT FRANCOIS DE SALES.....T.06 07 09 22 40 ou T.04 79 63 37 12
anne.genereau@free.fr Randonnées pédestres et raquettes. Nuits sous yourte. Randonnée avec des ânes, sur la flore...
- ◆ **RIONDY Véronique** - DOUCY-EN-BAUGES.....T.06 82 86 41 43 ou T.04 79 52 28 40
veronique.riondy@lesaem.org Randonnées pédestres découverte, thématiques, en compagnie d'un âne. Education à l'environnement.
- ◆ **TERRES D'ALTITUDE** - LE CHATELARD.....T.04 79 52 05 98
www.terres-altitude.com Randonnées guidées et liberté de 3 à 7 jours, randonnées avec un âne.



Randonnées avec un âne pour compagnon

donkey trekking

Location d'ânes et accompagnement

- ◆ **ANES ET COMPAGNIE** - La Motte - www.anes-et-compagnie.info.....T.06 09 89 84 24

Accompagnement

- ◆ **RIONDY Véronique** - Doucy-en-Bauges - veronique.riondy@lesaem.org.....T.04 79 52 28 40 ou T.06 82 86 41 43
- ◆ **TERRES D'ALTITUDE** - Le Châtelard - www.terres-altitude.com.....T.04 79 52 05 98
- ◆ **CHIC PLANETE** - Jean Benoît BALLET - La Motte en Bauges - jeanbenoit.ballet@yahoo.fr.....T.06 73 33 78 94
- ◆ **DIAGONALE** - Saint François de Sales - anne.genereau@free.fr.....T.06 07 09 22 40 ou T.04 79 63 37 12



Balades et Randonnée à Cheval, balades en main à poney Horse riding, ponies, trekking on horseback for a few days

- ◆ **CENTRE EQUESTRE DES BAUGES** - Chez Lovat, Lescheraines - www.equibauges.com.....T.04 79 63 33 45 ou T.06 82 28 22 76

Amis randonneurs, la montagne est un lieu de travail et de vie : respectez nos usages SVP

Please, respect these rules

- ◆ **Fermez toujours les clôtures après votre passage.** Please close the fields' gates behind you.
- ◆ **Ne camper, ni garer votre voiture, ni pique-niquer dans les prés non fauchés.** Do not cross the fields, keep the path.
- ◆ **Rempportez toujours tous vos déchets.** Throw your rubbish in a dustbin.
- ◆ **Ne souillez pas l'eau de nos sources et rivières.** Don't pollute the water.
- ◆ **Restez bien à l'écart des troupeaux** (taureaux, chèvres...). Avoid the herds, they need peace.
- ◆ **Ne donnez pas à manger aux animaux de rencontre, sauvages ou domestiques** : cela peut les rendre malade. Don't give anything to eat to any animals (wild or not), they may be sick.
- ◆ **Évitez d'approcher les troupeaux trop bruyamment.** Avoid to much noise near the herds.
- ◆ **Les véhicules tout terrain motorisés détériorent les chemins et les prés.** Motor vehicles : keep the paths and go slowly.
- ◆ **Ne laissez pas divaguer votre chien sans contrôle** : certains agressent les troupeaux, voire chassent la faune sauvage. Chiens tolérés uniquement en laisse dans la Réserve Nationale. Keep your dog under control.

Renseignements : Office de tourisme du cœur des Bauges, Savoie

73630 Le Châtelard - T.04.79.54.84.28 - e-mail : infos@lesbauges.com - web www.lesbauges.com