



**RANDONNEES TARENTEISE ET HAUTE TARENTEISE autour
des sites des Itinéraires des fromages de Savoie**

Le Lac de Bozon.

Une jolie randonnée facile à montée très régulière, accessible à tous entre Tarentaise et Beaufortain, sur un grand plateau qui offre une large vision, pratiquement à 360°.

Les Fromages de Savoie vous proposent avant ou au retour de cette balade, de vous arrêter à la Coopérative laitière de Moûtiers pour découvrir la fabrication du Beaufort, un fromage haut en saveurs.

Le Saviez-vous ?

L'affinage du Beaufort dure 5 mois minimum et peut se prolonger jusqu'à plus de 12 mois. L'optimum se trouve autour de 9 mois. Les fromages sont conservés à une température inférieure à 10°C et une humidité élevée, les soins du caviste succèdent à ceux du fromager. Il sale, frotte et retourne les fromages deux fois par semaine, conditions indispensables pour que se développent les arômes du fromage.

Itinéraire :

Du parking, suivez le sentier qui part à droite au niveau des chalets et longe la ligne électrique. Le sentier amène au Passage de Bozon, petit dôme entre Tarentaise et Beaufortain.

Le lac de Bozon se situe en contrebas sur la droite, avec son refuge.

Pour le retour, remontez au Passage de Bozon, puis longez la crête, grand plateau frontière entre les deux vallées, pour redescendre par le lac du Saut, le lac du Bouchet et le lac de Prariond. Le sentier n'est pas toujours visible, mais la pente herbeuse est très douce, donc sans difficulté. A noter que s'il fait très chaud, les 3 lacs peuvent être asséchés.

FICHE TECHNIQUE

Comment y aller ?

Accès : Moûtiers, Hautecour, se garer à l'endroit où la route cesse, en dessous du lieu-dit Les Chalets de Faverges.

- Durée : 2h30 AR (dont 1h30 de montée)
- Dénivelée : 480 m
- Difficulté : moyenne.
- Carte IGN: 3532 OT
- Boucle.

Bonnes adresses

Office de tourisme de Moûtiers

04-79-24-04-23

www.ot-moutiers.com

Coopérative laitière de Moûtiers

Direction gare SNCF ou La Chaudanne (à 2 min à pieds de la gare).

04-79-24-03-65

Galerie de visite, film vidéo et montage audiovisuel. Visite gratuite du lundi au vendredi (sauf jours fériés) de 9h à 12h. Visite possible le samedi de 9h à 11h30 (sauf jours fériés), uniquement pendant les saisons touristiques.

Pour les groupes : réservation obligatoire.

www.beaufortdesmontagnes.com

Les Fromages de Savoie

Tel : 04-50-32-74-79

Mail : contact@fromagesdesavoie.fr

Sites : www.fromagesdesavoie.fr et www.itinerairesdesfromages.com



...vous souhaitent une bonne randonnée !

Le Lac des Cornaches.

La balade au lac des Cornaches est courte mais sportive. Le dénivelé, bien que relativement faible, est à un pourcentage élevé. N'hésitez pas à prendre un peu d'altitude autour du lac afin de le voir de haut.

Les Fromages de Savoie vous proposent avant ou au retour de cette balade, de vous arrêter aux Fromageries de Tarentaise sur l'axe entre Albertville et Moûtiers pour découvrir la fabrication du Beaufort, un fromage haut en saveurs.

Le Saviez-vous ?

Le système agro-pastoral permettait de répondre aux besoins des populations qui devaient faire face à un long hiver froid et rigoureux en optimisant l'utilisation de la végétation selon l'altitude :

- **Dans la vallée**, les terrains sont réservés à la culture des céréales de base, et c'est le lieu où les petits troupeaux hivernaient ;
- **En zone dite de "montagnette"**, les troupeaux pâturent au printemps et à l'automne. Le lait produit est transformé en tomme destinée à l'auto-consommation familiale. On y récolte aussi le foin nécessaire au long hiver ;
- **En zone dite de "grande montagne" ou alpage**, les vaches sont rassemblées en grands troupeaux pouvant atteindre 200 têtes. Les "montagnards" exploitent pendant les "100 jours", de juin à septembre, les prairies de 1500 à 2500 mètres d'altitude.

Itinéraire :

Vous prendrez la piste forestière qui monte dans la forêt. Après 500 mètres, vous aurez un sentier qui monte vers la droite. En principe, un panneau indique la direction : les Cornaches. La pente se fait encore plus rude, mais on aperçoit rapidement le surplomb sur lequel se trouve le lac. En une heure et quelques minutes vous serez arrivés au lac des Cornaches. Il est possible de faire le grand tour en prenant par le sud. Vous vous retrouverez alors au pied de la Grande Pointe de Bizard (2507 m) ; lieu magnifique par son aspect sauvage accentué par les cris des marmottes. Le sentier existe et continue vers le chalet de Chizeraz, proche des lacs de la Tempête. Pour redescendre au lac, vous redescendrez en sous bois.

Le retour se fait par le même chemin.

FICHE TECHNIQUE

Comment y aller ?

Accès : Albertville, Cevins. A Cevins chercher à gagner le haut du village en prenant l'église comme point de repère. A l'église, tourner à droite puis chercher le panneau indiquant Le Villard. La route se fait étroite et la prudence est de mise surtout dans les virages. Suivre ensuite la direction de Bénétant. Après environ 1,5 km, surveiller votre droite, car c'est là que se trouve la piste forestière pour se rendre au Planay, lieu de départ de la balade.

- Dénivelée : 390 m
- Difficulté : aucune.
- Carte IGN: 3532 OT
- Durée : 2h AR
- Aller-retour par le même itinéraire.

Bonnes adresses

Office de tourisme d'Albertville

04-79-32-04-22

www.albertville.com

Les Fromageries de Tarentaise

Depuis Moûtiers, prendre la sortie 33. Depuis Albertville, prendre la sortie 32b.

04-79-89-52-30

Découverte de l'atelier de fabrication libre et gratuite (panneaux explicatifs).

Les Fromages de Savoie

Tel : 04-50-32-74-79

Mail : contact@fromagesdesavoie.fr

Sites : www.fromagesdesavoie.fr et www.itinerairesdesfromages.com



...vous souhaitent une bonne randonnée !

Le Col de la Tourne.

Une balade facile et courte à faire en famille ; amenez les luges pour les névés... Chamois et beaux points de vue.

Les Fromages de Savoie vous proposent avant ou au retour de cette balade, de vous arrêter à Tignes, à la ferme de Lognan pour découvrir la fabrication du Beaufort, un fromage haut en saveurs.

Si vous choisissez la descente par le refuge du Palet, vous aurez aussi l'occasion de passer à l'alpage de la Grande Plagne pour y découvrir la fabrication du Beaufort « Chalet d'alpage ».

Le Saviez-vous ?

Le qualificatif "été" pour le Beaufort s'applique aux "productions laitières de juin à octobre inclus, y compris les laits d'alpage, selon les usages locaux, loyaux et constants".

Itinéraire :

Le sentier au départ s'élève doucement, traverse une piste carrossable et passe derrière les anciens chalets d'alpage du Bec Rouge. Puis montée assez raide en lacets entre un télésiège et un télési jusqu'à la croix de Palafour. Le sentier rejoint une ancienne piste 4x4 et continue jusqu'à l'embranchement : Col de la Tourne, Aiguille Percée. Vous continuez par une légère montée en pente douce avant d'attaquer une petite portion de sentier assez soutenue avec une très belle vue sur Beau Plan et l'Aiguille Percée. En arrivant sur un deuxième replat, observez sur les pentes sud de la Grande Tourne les longues coulées de terre en saillies, herbues, au front en arc de cercle. On les appelle "loupes de solifluxion" : matériaux boueux et pierreux, ramollis par l'augmentation de leur teneur en eau au printemps (dégel). Cette période d'écoulement maximum peut atteindre 10 cm par an. Il reste à faire une courte montée pour déboucher au col de la Tourne : au Sud-Ouest et au premier plan vue sur l'Aiguille Noire (2870 m), l'Aiguille des Aimes (2812 m), un peu plus loin la pointe de la Vallaisonnay (3020 m), et à l'horizon la pointe de la Grande Glière (3392 m).

Le retour sur Tignes se fait par le même itinéraire.

Vous pouvez aussi revenir à Tignes en descendant sur le lac du Grattaleu et le refuge du Palet, puis en remontant sur le col du Palet, en descendant vers Tignes le Lac en enfin, en suivant le GR5 qui passe sous le paravalanche. Si vous choisissez cette option, n'oubliez pas de vous arrêter à l'alpage de la Grande Plagne !

FICHE TECHNIQUE

Comment y aller ?

Accès : à Tignes le Lac, le départ se fait entre le télésiège du Millonex et les télésièges du Palafour.

- Durée : 2h pour le col, Tour par le col du Palet, 5h AR.
- Dénivelée : 543 m.
- Difficulté : moyenne. Bons marcheurs.
- Altitude maximale : 2636 m
- Carte IGN: 3633 ET
- Au choix : aller-retour par le même itinéraire (si arrêt au col) ou boucle.

Bonnes adresses

Office de Tourisme Tignes

04-79-40-04-40

www.tignes.net

Ferme de Lognan

Tignes, première route à gauche, juste avant l'entrée de la station.

04-79-06-42-54

Visite guidée du 15 juin au 15 septembre, le jeudi à 9h30. Réservation pour les groupes.

Alpage de la Grande Plagne

Col du Palet (versant le Laisonnay)

06-64-71-65-65

Du 20 juin au 20 septembre, de 9h à 11h et de 18h à 20h. Visites sur réservation.

Les Fromages de Savoie

Tel : 04-50-32-74-79

Mail : contact@fromagesdesavoie.fr

Sites : www.fromagesdesavoie.fr et www.itinerairesdesfromages.com



...vous souhaitent une bonne randonnée !

Le cirque du Génépy.

Au programme de cette randonnée, torrents, cascades, marmottes, flore et quelques superbes panoramas sur le grand Bec (3398 m), les aiguilles de Péclet (3561 m) et de Polset (3531 m), sans oublier la langue terminale du glacier du Génépy qui domine le site et que vous approcherez de très près.

Les Fromages de Savoie vous proposent au cours de cette balade, de vous arrêter au chalet d'alpage de Ritord pour découvrir la fabrication du Beaufort « chalet d'alpage », un fromage haut en saveurs.

Le Saviez-vous ?

Le qualificatif "chalet d'alpage" pour le Beaufort, s'applique aux "productions estivales, fabriquées selon les méthodes traditionnelles deux fois par jour, en chalet d'alpage au-dessus de 1 500 mètres d'altitude, comportant tout au plus la production laitière d'un seul troupeau dans le chalet".

Itinéraire :

2 options s'offrent à vous :

1/ Du pont de la pêche prenez le GR 55 jusqu'au Ritord. Pensez à vous arrêter au Chalet d'alpage. Puis, prenez à gauche en direction du chalet de Rosoire. Traversez le ruisseau de Ritord, montez jusqu'au sentier balcon d'où vous aurez un superbe panorama sur *l'aiguille de Péclet (3561 m)*, *de Polset (3531 m)* au sud-ouest et *le Grand Bec (3398 m)* dominant Pralognan-la-Vanoise au nord. Prenez ensuite à la bifurcation le sentier à droite en direction du cirque et du glacier du Génépy. Dans ce cas, le retour au pont de la Pêche se fait par Montaimont en 1H30 environ.

2/ Suivez le balisage vers le cirque de Genépy. Le sentier mène vers les cabanes de Montaimont et se poursuit sans trop de difficultés vers le cirque qui est visible pendant presque toute la montée, et qui s'effectue le long d'un ruisseau qui tombe souvent en cascades. Sentier très fleuri notamment par les rhododendrons. Lors de l'arrivée au cirque, prenez le temps de vous reposer prendre vos jumelles pour observer la face avant du glacier de Genépy et les versants, où vous aurez peut-être la chance d'observer un chamois.

Pour le retour, poursuivez votre chemin sur le pierrier qui longe le glacier (jolie cascade), contournez la pointe Ariande sur un vrai sentier balcon (belle vue sur l'Aiguille du Péclet notamment), qui mène vers le Chalet de Rosoire, puis celui de Ritord où vous n'oublierez pas de vous arrêter. De là, vous retrouvez le GR55 qui vous ramènera au pont de la Pêche.

FICHE TECHNIQUE

Comment y aller ?

Accès : se rendre à Pralognan la Vanoise et se garer au parking du Pont de la Pêche (1725 m).

- Dénivelée : 724 m
- Durée : 4h AR
- Difficulté : moyenne. Bons marcheurs.
- Carte IGN: 3534 OT
- Boucle.

Bonnes adresses

Office de tourisme de Pralognan la Vanoise

04-79-08-79-08

www.pralognan.com

Alpage de Ritord.

Depuis Pralognan, dépasser le village des Prioux et s'arrêter au parking du pont de la pêche. Le chalet est accessible après ¾ d'heure de marche.

06-69-32-56-68

Visite libre du 20 juin au 10 septembre, tous les jours, de 9h à 10h et de 17h à 18h.

Les Fromages de Savoie

Tel : 04-50-32-74-79

Mail : contact@fromagesdesavoie.fr

Sites : www.fromagesdesavoie.fr et www.itinerairesdesfromages.com



...vous souhaitent une bonne randonnée !

Le circuit des lacs.

La route de Bourg-Saint-Maurice à Arc 2000 offre déjà à elle seule, un beau panorama sur la vallée de Haute-Tarentaise.

Le chemin débute sur la route des 4x4 et se poursuit dans les pentes herbeuses. Observez le glacier du Varet et celui du Grand Col sur la gauche avant d'arriver au lac de l'Homme. Les lacs se découvrent à vous au dernier moment.

Les Fromages de Savoie vous proposent avant ou après cette balade, de vous arrêter à Bourg St Maurice, à la coopérative laitière de Haute Tarentaise, pour découvrir la fabrication du Beaufort, un fromage haut en saveurs.

Le Saviez-vous ?

On reconnaît le Beaufort à son talon concave et à sa plaque de caséine bleue. La caséine est une protéine du lait et est donc comestible.

Itinéraire :

Traversez le Centre Commercial et suivez la route en terre en direction des chalets de l'Arc et de la petite chapelle Saint-Jacques. Prenez un sentier balisé " **Circuit des lacs** " qui passe sous le télésiège du Saint-Jacques et permet d'accéder au lac du même nom. Remontez ensuite sous le télésiège du Dou de l'Homme, et continuez à flanc de montagne en direction d'un petit replat qui domine le lac de l'Homme. Continuez tout droit. Le sentier de droite permet de descendre jusqu'au lac. Le sentier rejoint ensuite une route carrossable qui permet de rejoindre le lac Marloup. Empruntez le chemin de gauche qui mène au lac de Moutons (2574 m).

Belle vue sur la chaîne de Bellecôte, l'Aiguille Rouge (3227 m) et le versant italien du Mont-Blanc avec à droite la Dent du Géant, les Arêtes de Rochefort et les Grandes Jorasses.

La descente se fait par le même itinéraire ou par la piste.

FICHE TECHNIQUE

Comment y aller ?

Accès : de Bourg-Saint-Maurice, prendre la direction d' Arc 2000. Garer votre voiture à l'entrée de la station (à côté du Club Méditerranée).

- Dénivelée : 574 m
- Durée : 2h AR
- Difficulté : moyenne. Bons marcheurs.
- Altitude maximale : 2524 m.
- Carte IGN: 3532 ET
- Au choix : aller-retour par le même itinéraire ou boucle (retour par la piste).

Bonnes adresses

Office de tourisme de Bourg St Maurice

04-79-07-12-57

www.lesarcs.com

Coopérative laitière de Haute Tarentaise

A l'entrée de Bourg St Maurice, 1^{ère} à droite en direction d'Hauteville Gondon.
Avant la base de canoë kayak, prendre à la route à droite, ZA des Colombières.
La coopérative se trouve un peu plus loin à droite.

04-79-07-08-28

Visite guidée du 1^{er} juillet au 31 août et du 20 décembre au 30 avril, le vendredi à 9h30 et 10h30. Visite libre toute l'année du lundi au vendredi de 9h30 à 11h30.

Réservation pour les groupes de plus de 10 personnes et pour les dégustations.

Les Fromages de Savoie

Tel : 04-50-32-74-79

Mail : contact@fromagesdesavoie.fr

Sites : www.fromagesdesavoie.fr et www.itinerairesdesfromages.com



...vous souhaitent une bonne randonnée !