#STADENATUREL

BALADES & RANDONNÉES

AUTOUR DE TIGNES / *WALKS AND HIKES AROUND TIGNES*

ÉTÉ / *SUMMER* 2025

TIGNES

FLOCON VERT

LE SAC À DOS DES P'TITS BAROUDEURS
THE BACKPACK FOR LITTLE ADVENTURERS

Prêt(e) à partir à l'aventure sur les sentiers de Tignes ?

Vérifions d'abord que tu es bien équipé(e) !

As-tu bien pensé à prendre avec toi...

- **Des chaussures de marche ?**
- **Une casquette ?**
- **Une tenue adaptée à la météo ?**
- **Des lunettes de soleil ?**
- **De la crème solaire ?**
- **De l'eau ?**
- **Un p'tit casse-croûte ?**
- **Un sac poubelle pour jeter tes déchets ?**

Are you ready for an adventure along the trails of Tignes? Let's check you've got everything you need! Have you thought about bringing...

- ☑ *Walking boots?*
- ☑ *A cap?*
- ☑ *Clothing that is adapted to the weather?*
- ☑ *Sunglasses?*
- ☑ *Sun cream?*
- ☑ *Water?*
- ☑ *A little snack?*
- ☑ *A bin bag for all your rubbish?*

You could also ask the adults with you to make sure they bring a map of the trail, a fully-charged mobile phone, a first-aid kit in case of little injuries, and maybe even some binoculars so you can watch the marmots and chamois from far away, without disturbing them!

Tu peux aussi demander aux adultes qui t'accompagnent s'ils ont bien pensé à prendre avec eux une **carte de la balade, un téléphone chargé, une petite trousse de secours** en cas de bobo, voire même **des jumelles pour observer les marmottes et les chamois de loin, sans les déranger !**

TSL **Partez sereins et profitez de la nature bien équipés grâce aux produits et conseils avisés de notre partenaire TSL Outdoor.**

TOUS ENSEMBLE, PRÉSERVONS LE BON AIR DE LA MONTAGNE
TOGETHER, LET'S PROTECT THE PURE MOUNTAIN AIR

Pour rejoindre le départ de votre randonnée, **laissez votre voiture au parking** et privilégiez les déplacements **à pied, en trottinette électrique** ou **en navettes gratuites !**

To get to the departure point for your walk, leave your car at the car park and choose to get there on foot, on an electric scooter or use the free shuttle service!

NAVETTES GRATUITES pour les piétons et les VTT (horaires et circuits : application Tignes)

/ FREE SHUTTLE
For pedestrians and MTB (timetable and circuits: Tignes app)

VOIE VERTE & PISTES CYCLABLES sécurisées et balisées pour les piétons, vélos, poussettes...

/ CYCLE PATHS AND FOOTPATHS
Secured and signposted for pedestrians, bicycles, strollers, etc.

TROTTINETTES ÉLECTRIQUES dott pour vous déplacer à Tignes 2100

/ DOTT ELECTRIC SCOOTERS
To get around Tignes 2100

REMONTÉES MÉCANIQUES, MODE D'EMPLOI
HOW TO USE THE PEDESTRIAN LIFTS

OPTION 1	OPTION 2	OPTION 3
INCLUS DANS VOTRE CARTE MY TIGNES *INCLUDED IN YOUR MY TIGNES CARD*	**1 JOUR** / day **20 €**	**1 MONTÉE** *1 WAY UP* PALAFOUR, TUFS, FRESSE OU **1 ALLER-RETOUR** *WAY UP AND DOWN* TOVIÈRE **5 €* / 9 €****

Les chiens en laisse sont autorisés dans la télécabine de Tovière et dans le funiculaire. Les animaux sont interdits sur les télésièges Palafour, Fresse et Tufs.
/ Dogs on a leash are permitted in the Toviere gondola and in funicular. Animals not allowed on Palafour, Fresse and Tufs chairlifts.

Porte-bébé obligatoire pour les enfants de moins de 2 ans sur tous les appareils. Accès déconseillé aux enfants de cet âge dans la télécabine de Tovière et dans le funiculaire.
/ Baby carrier required for children under 2 years old on all lifts. Access not recommended for children of that age in the Toviere gondola and in funicular.
Télésièges Palafour, Fresse et Tufs : peuvent être empruntés par une personne mesurant au minimum 1m10.
/ Palafour, Fresse and Tufs chairlifts: can be taken by a person measuring at least 1m10.

* Tarif enfant/senior : 5-13 ans et 65-74 ans */ Child/senior rate: 5-13 y.o. and 65-74 y.o.*
** Tarif adulte : 14-64 ans */ Adult rate: 14-64 y.o.*

POINTS DE VENTE
Points of sale
→ **ACCUEIL PLAGE DES SPORTS** (Maison de Tignes)
→ **BASES D'ACTIVITÉS** (Val Claret, Lavachet)
(à côté des Offices de Tourisme)

Consultez les conditions générales d'utilisation des remontées mécaniques
/ Consult the general conditions of use of the lifts

AVANT DE PARTIR EN MONTAGNE
BEFORE HEADING OFF TO THE MOUNTAINS

RENSEIGNEZ-VOUS SUR LA MÉTÉO
/ Check the weather forecast

ÉQUIPEZ-VOUS DE MATÉRIEL ADAPTÉ À LA RANDONNÉE
/ Wear suitable hiking gear

EMPORTEZ AVEC VOUS EAU ET NOURRITURE
/ Take food and water with you

NE SOUS-ESTIMEZ PAS LES EFFETS DE L'ALTITUDE !
Tignes est perchée à 2100 m d'altitude : commencez progressivement vos efforts afin d'entraîner votre organisme.
/ Don't underestimate the effects of altitude! Tignes is set at an altitude of 2100 m: start your efforts gradually to get your body used to the altitude.

ATTENTION : NE RANDONNEZ PAS SUR LES PISTES DE VTT !
/ Caution: do not walk on the mountain bike trails!

Office de tourisme :
+33 (0)4 79 40 04 40

Météo France Savoie :
+33 (0)8 99 71 02 73

Secours (depuis un portable) :
Emergency services (from a mobile):
112

COMPRENDRE LES NIVEAUX DE DIFFICULTÉ
UNDERSTANDING THE LEVELS OF DIFFICULTY

Facile : Pas de difficulté physique. Itinéraire (balade, promenade) ne présentant aucun ou quasiment aucun obstacle particulier.
Easy: *No physical difficulty. A route (walk, stroll) with no or hardly any particular obstacles.*

Assez facile : Correspond à une petite randonnée.
Peu d'obstacles, qui ne dépassent pas la hauteur d'une cheville.
Quite easy: *Corresponds to short hike. Few obstacles, no more than ankle-high.*

Assez difficile : Engagement physique soutenu.
L'utilisation de bâtons est recommandée pour appréhender l'irrégularité du terrain.
Les obstacles peuvent aller jusqu'à la hauteur de la hanche.
Quite difficult: *Sustained physical effort. The use of poles is recommended to cope with the unevenness of the terrain.*

Difficile : Engagement physique très soutenu.
Obstacles d'une hauteur supérieure à la hanche, l'utilisation des mains peut être nécessaire sur certains passages. Présence de reliefs abrupts.
Difficult: *Very sustained physical effort. Obstacles higher than hip height, use of hands may be necessary on some sections. Very marked unevenness.*

ENCORE PLUS DE RANDOS DISPONIBLES !
MORE WALKS AVAILABLE!

Pour en savoir plus sur le patrimoine, la faune, la flore et découvrir encore plus de sentiers : scannez le code et partez à la découverte d'itinéraires au départ de la station, des villages ou des remontées mécaniques.

To find out more about the resort's heritage, fauna and flora and discover even more trails, scan the code and set off on a discovery trail starting from the resort, the villages or the ski lifts.

Création : Service communication - Tignes Développement

AVEC QUI PARTEZ-VOUS EN BALADE AUJOURD'HUI ?
WHO ARE YOU WALKING WITH TODAY?

AVEC MON CHIEN !
Votre fidèle compagnon est autorisé à vous accompagner sur la plupart des sentiers indiqués sur le plan (voir pictogrammes). Quelques précautions cependant : les chiens sont interdits dans le Parc national de la Vanoise et dans la Réserve naturelle nationale de Tignes-Champagny (autorisés en laisse dans la Réserve naturelle nationale de la Grande Sassière). Ils ne peuvent pas non plus emprunter les télésièges (uniquement la télécabine de Tovière et le funiculaire).

WITH MY DOG!
Your trusty companion is allowed to accompany you on most of the trails shown on the map (see the pictograms). Bear in mind that dogs are not allowed in Vanoise national Park and Tignes-Champagny National Natural Reserve (permitted on a leash in the La Grande Sassière national nature Reserve). They are also not permitted on the chair lifts (only the Tovière gondola and the funicular).

AVEC DES MARCHEURS EXPÉRIMENTÉS, QUI VEULENT RANDONNER À LA DEMI-JOURNÉE
Direction les itinéraires plus longs et présentant un dénivelé plus important. Ces parcours vous emmèneront vers les curiosités naturelles préférées des habitants de Tignes et Val d'Isère (Aiguille Percée, Vallée Perdue, crête de Fresse...). Équipez-vous : bonnes chaussures, chapeaux, une gourde et un casse-croûte et partez à la découverte "de la crème de la crème" !

WITH EXPERIENCED WALKERS, LOOKING FOR A HALF-DAY HIKE
Head for the longer and more challenging trails, leading to some of the favourite natural curiosities for the locals of Tignes and Val d'Isère (Aiguille Percée, Vallée Perdue, crête de Fresse.). Get equipped: good shoes, hats, a water bottle and a snack and set off to discover the cream of the crop! "

AVEC DES MARCHEURS INITIÉS, QUI CHERCHENT DES BALADES D'ENVIRON 1H30
Choisissez un itinéraire de niveau bleu : ils vous offriront à la fois l'expérience amusante de prendre une remontée mécanique en plein été (circuits 8, 9 et 10), le plaisir du point de vue, et le côté plus sportif du retour en station par les sentiers. Vous avez le temps, profitez-en !

WITH SEASONED WALKERS LOOKING FOR WALKS OF AROUND 1.5 HOURS
Choose one of the "blue" trails for a fun experience taking the chair lifts in the summer (trails 8, 9 and 10), a chance to admire the views, and then a sporty walk back to the resort along the footpaths. Make sure you enjoy yourselves and take your time!

AVEC DE TRÈS JEUNES ENFANTS OU DES PERSONNES LIMITÉES DANS LEURS DÉPLACEMENTS
Pour les p'tits bouts qui découvrent nos paysages depuis leur poussette ou leur porte-bébé, et pour tous les amoureux de la nature limités dans leurs déplacements, nous recommandons les itinéraires de niveau vert.

WITH VERY YOUNG CHILDREN OR PEOPLE WITH RESTRICTED MOBILITY
For the little ones who are exploring the landscapes from their pushchair or baby sling, and for all nature lovers who cannot walk very far, we recommend the "green" itineraries.

DEPUIS L'OFFICE DE TOURISME DE TIGNES LE LAC 2100
From the tourist office of Tignes le Lac 2100

1 LE LAC DE TIGNES (2 085 M)

23 m | 23 m | 0h45 | 2,7 km

24 SENTIER BALCON : TIGNES-LE-LAC 2100 > TIGNES 1800

74 m | 368 m | 1h45 | 5,1 km

Retour en navette gratuite / *Return by free shuttle*

16 TIGNES > VAL D'ISÈRE, PAR LA VALLÉE PERDUE

187 m | 483 m | 2h25 | 6,5 km

Retour en navette gratuite depuis la gare routière de Val d'Isère ou retour par le même chemin / *Return with the free shuttle bus from Val d'Isère bus station or by the same path.*

DEPUIS LA TÉLÉCABINE DE TOVIÈRE ET LE TÉLÉSIÈGE DES TUFS
From Tovière and Tufs ski lifts

7 COL DE FRESSE (2 576 M) PAR LES CRÊTES, RETOUR VAL CLARET 2100

41 m | 620 m | 2h00 | 5,8 km

8 PAS DE TOVIÈRE

8 m | 619 m | 1h40 | 5 km

DEPUIS LE TÉLÉSIÈGE DE PALAFOUR
From Palafour ski lifts

9 LACS DU CHARDONNET (2 384 M), RETOUR TIGNES-LE-LAC 2100

5 m | 467 m | 1h30 | 4,7 km

9 LACS DU CHARDONNET (2 384 M), RETOUR TIGNES-LE-LAC 2100 PAR LA COMBE DES MILITAIRES

15 m | 477 m | 1h35 | 4,8 km

9 LACS DU CHARDONNET (2 384 M), RETOUR VAL CLARET 2100 PAR LA COMBE DES MILITAIRES

9 m | 448 m | 1h15 | 3,7 km

10 LES CONDUS

32 m | 497 m | 1h15 | 3,5 km

11 L'AIGUILLE PERCÉE (2 778 M)

176 m | 637 m | 2h05 | 5 km

DEPUIS LE BELVÉDÈRE DU LAVACHET
From the Lavachet balcony

12 SENTIER BOTANIQUE DU BOIS DE LA LAYE

93 m | 93 m | 0h45 | 1,6 km

13 SENTIER DÉCOUVERTE DU BOIS DE LA LAYE

305 m | 305 m | 2h25 | 5,9 km

LES BRÉVIÈRES 1550
From the Brévières 1550 play area

27 LES BRÉVIÈRES 1550 AU FIL DE L'EAU

22 m | 22 m | 0h35 | 2 km

28 CLAIRIÈRE DES CONDUS (1 980 M), DEPUIS LES BRÉVIÈRES 1550

432 m | 432 m | 2h30 | 4,2 km

28 CLAIRIÈRE DES CONDUS (1 980 M), DEPUIS LE TUNNEL DES BRÉVIÈRES

360 m | 360 m | 2h05 | 3,7 km

DEPUIS LE PARKING DU SAUT
From the Saut car park

34 LE LAC DE LA SASSIÈRE (2 460 M)

200 m | 200 m | 2h25 | 7 km

Les temps de marche ne tiennent pas compte des pauses et sont calculés pour un marcheur de niveau moyen / *Walking times do not include breaks and are calculated for an average-level walker.*

LÉGENDE / *KEY*

- Office de Tourisme / *Tourist Office*
- Point d'Information / *Information point*
- Parking couvert / *Covered car park*
- Parking extérieur / *Outdoor car park*
- Toilettes / *Toilets*
- Espace pique-nique / *Picnic area*
- Point de vente MyTignes / *My Tignes sales point*
- Point d'eau / *Water point*
- Point de vue / *View point*
- Chiens autorisés en laisse / *Dogs on leash allowed*
- Chiens interdits / *Dogs forbidden*
- Passage difficile pour poussettes / *Difficult stroller access*
- Réserve naturelle nationale / *National nature reserve*
- Parc national de la Vanoise / *Vanoise National Park*
- Départ des randonnées / *Starting point for hikes*
- Circuit facile / *Easy hike*
- Circuit assez facile / *Quite easy hike*
- Circuit assez difficile / *Quite difficult hike*
- Circuit difficile / *Difficult hike*
- Variante assez facile
- Variante assez difficile
- GR
- Arrêt navette* / *Shuttle stop** Circuit Tignes 1800 & les Boisses
- Arrêt navette* / *Shuttle stop** Circuit Tignes 2100
- Arrêt navette* / *Shuttle stop** Circuit Tignes - Val d'Isère
- Arrêt navette sur demande* / *Shuttle stop on request**

*Gratuit / *Free*

La couleur des sentiers sur le plan est destinée à vous aider à choisir le niveau de difficulté de votre balade du jour. Une fois sur les sentiers, suivez les indications des panneaux jaunes de randonnée / *The color of the trails on the map is intended to help you choose the level of difficulty of your walk for the day. Once on the trails, follow the indications of the yellow hiking signs.*

VERS LE REFUGE DE LA LEISSE
GR55
Rochers de la Petite Balme
PARC NATIONAL DE LA VANOISE
Col du Palet
Lac du Grattaleu
VERS LE REFUGE DU COL DU PALET
GR5
Pointe du Chardonnet
Col de Fresse 2581 m
TÉLÉSIÈGE FRESSE
Montée uniquement / Way up only
7
VAL CLARET 2100
9
Lacs du Chardonnet
TÉLÉSIÈGE DES TUFS
Montée uniquement / Way up only
Les Tufs
1
9
la Tovière 2695 m
TÉLÉCABINE DE TOVIÈRE
Montée et descente / Way up and down
Lac de Tignes
TÉLÉSIÈGE PALAFOUR
Montée uniquement / Way up only
Pointe du Lavachet
TIGNES LE LAC 2100
8
Pas de la Tovière
16
10
Aiguille Percée 2778 m
Vallée Perdue
13
12
Gouille du Salin
11
RÉSERVE NATURELLE NATIONALE TIGNES-CHAMPAGNY
Roc de la Tovière
GR5
VERS VAL D'ISÈRE
Bois de la Laye
La Daille
L'Isère
Rocher du Marais ou le Grand Rond 2551 m
24
Sentier partagé piéton / VTT, soyez prudents. / *Shared pedestrian / Mountain bike path, be careful.*
La Reculaz
Le Franchet
Lac du Chevril
Le Villaret du Nial
Rochers du Franchet
Aiguille du Franchet 2809 m
TIGNES 1800
Les Boisses
Barrage de Tignes
Le Chevril
Aiguille du Dôme 3028 m
Passage de Picheru
Pointe de Picheru 2954 m
Lac du Plan du Cheval
DEPUIS TIGNES PRENDRE LA DIRECTION DU VILLARET DU NIAL POUR REJOINDRE LE DÉPART DE LA RANDONNÉE
Le Saut
L'Isère
27
Tunnel des Brévières
LES BRÉVIÈRES 1550
RÉSERVE NATURELLE NATIONALE DE LA GRANDE SASSIÈRE
34
Le Villaret des Brévières
28
VERS BOURG-SAINT-MAURICE
Lac du Grand Creux
Lac de la Sassière
Rocher de la Davie
Glacier de la Sassière
Aiguille de la Grande Sassière 3747 m
Glacier du Fond

HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES
/ *Lifts opening hours :*

Dans le cœur de la station, **de nombreuses poubelles sont à votre disposition** pour y jeter vos papiers, mouchoirs, mégots....

Ensemble, protégeons notre stade naturel !

In the heart of the resort, there are a number of bins where you can dispose of your paper, tissues, cigarette butts, etc.

Together, let's protect our extraordinary playground!

Thank you!

MERCI !