

beaufortain

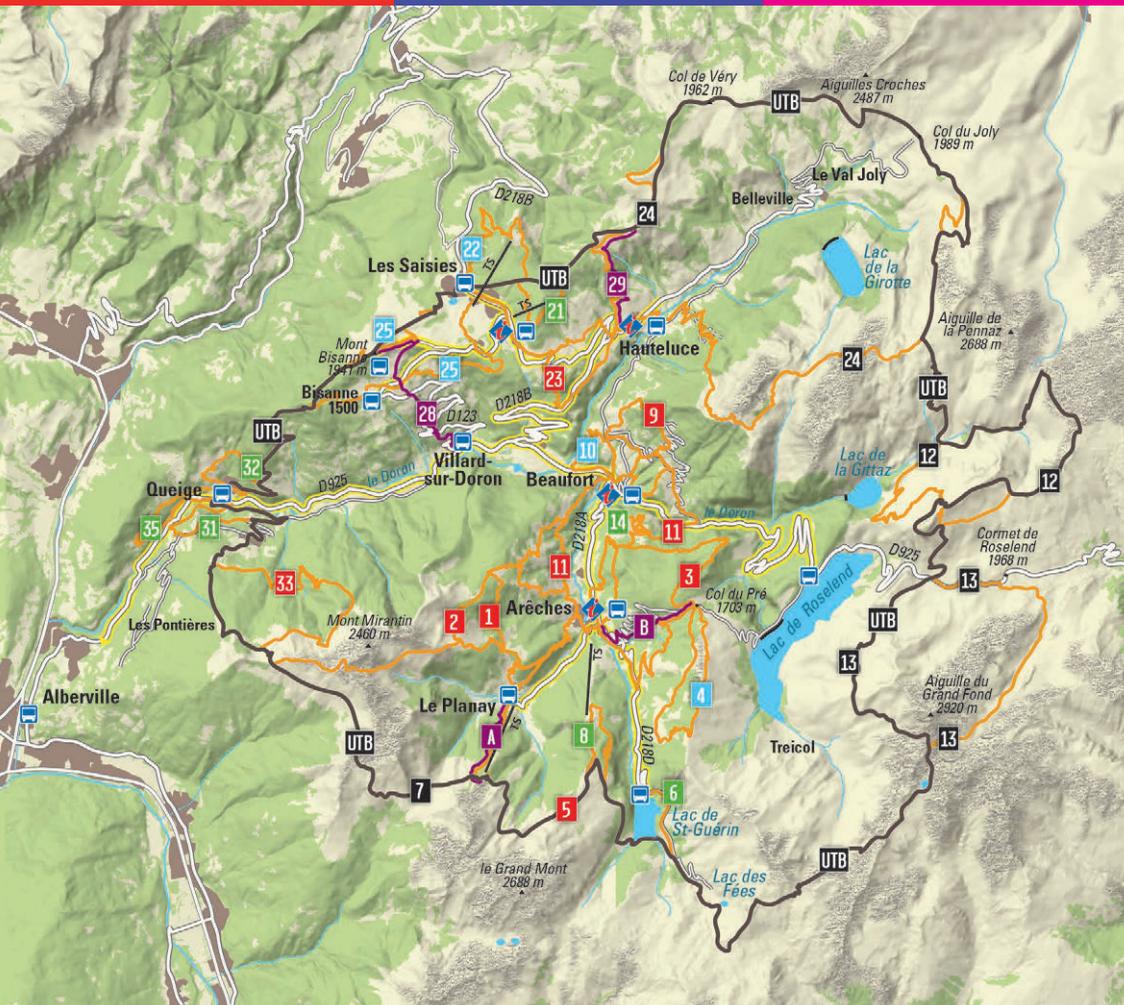
SAVOIE - FRANCE

ITINÉRAIRES TRAIL EN BEAUFORTAIN

ARÊCHES | BEAUFORT | QUEIGE | VILLARD-SUR-DORON | HAUTELUCE | LES SAISIES

420 KM BALISÉS | 24 ITINÉRAIRES | 4 MONTÉES SÈCHES





LÉGENDE DES CARTES DES PAGES 6 à 49

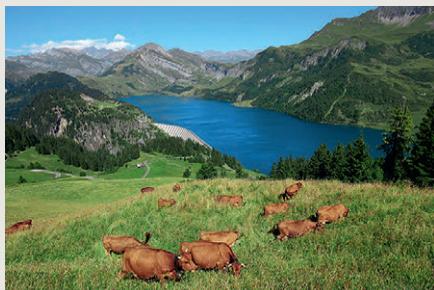
- Itinéraire facile, débutant
- Itinéraire moyen, initié
- Itinéraire difficile, confirmé
- Itinéraire très difficile, expert
- Ultra Tour du Beaufortain
- Montée sèche
- Office de Tourisme
- Le Plan 1027 m
- Poteau directionnel
- Restauration
- Parking
- Patrimoine religieux
- Arrêt navette
- Curiosité patrimoniale
- Refuge
- Table d'orientation
- Abri
- Point de vue

| ITINÉRAIRE | DÉPART | DIFFICULTÉ ET BALISAGE | DISTANCE | D+ | D- | PAGE |
|-------------------------------|------------------------------------|------------------------|----------|---------|---------|-------|
| ITINÉRAIRES CLASSIQUES | | | | | | |
| Lac de Saint Guérin | Parking - Lac Saint Guérin | 6 | 4,2 km | +150 m | -150 m | 06 |
| Trail de la Légette | Le Signal - Les Saisies | 21 | 6,5 km | +190 m | -190 m | 07 |
| Tête de Cuvy | Cuvy - arrivée du télésiège | 8 | 6 km | +325 m | -325 m | 08 |
| Trail sur neige | Le Bersend | 14 | 3,2 km | +70 m | -70 m | 09 |
| Folliachut | Queige - Rond-point | 31 | 5,7 km | +270 m | -270 m | 10 |
| Les Pommiers | Queige - Mairie | 32 | 5,9 km | +370 m | -370 m | 11 |
| Le Villaret | Queige - Mairie | 35 | 5,4 km | +250 m | -250 m | 12 |
| Trail du Chard | Le Signal - Les Saisies | 22 | 9,9 km | +330 m | -330 m | 14 |
| Les Hameaux de Beaufort | Beaufort | 10 | 8,5 km | +420 m | -420 m | 15 |
| Roche Parstire | Col du Pré | 4 | 9,2 km | +535 m | -535 m | 16 |
| Balcons de Bisanne | Le Signal - Les Saisies | 25 | 15,5 km | +560 m | -560 m | 17 |
| Les Balcons de Beaufort | Beaufort | 9 | 7,1 km | +650 m | -650 m | 18 |
| Lac Tournant | Cuvy - arrivée du télésiège | 5 | 14,9 km | +680 m | -1370 m | 19 |
| Le Clou | Arèches | 1 | 13 km | +775 m | -775 m | 20 |
| Balcon d'Hauteluce | Le Signal - Les Saisies | 23 | 17,5 km | +830 m | -830 m | 21 |
| La Petite Frison | Beaufort | 11 | 15 km | +930 m | -930 m | 22 |
| Col du Pré | Arèches | 3 | 16,4 km | +945 m | -945 m | 23 |
| Pierres à Cupules | Le Réservoir - Queige | 33 | 12,6 km | +950 m | -950 m | 24 |
| Côte 2000 | Arèches | 2 | 16 km | +1025 m | -1025 m | 25 |
| Col des Lacs | Les Arolles - arrivée du télésiège | 7 | 18 km | +1025 m | -1690 m | 26/27 |
| La Gittaz | La Gittaz | 12 | 18,4 km | +1100 m | -1100 m | 28/29 |
| Grand Tour de Pisset | Plan de la Lai | 13 | 21,4 km | +1225 m | -1225 m | 30/31 |
| Tour de la Montagne d'Outray | Le Signal - Les Saisies | 24 | 47,5 km | +2130 m | -2130 m | 32/33 |
| Ultra Tour du Beaufortain | Villages et refuges (4 étapes) | UTB | 105 km | +6400 m | -6400 m | 36/43 |
| MONTÉES SÈCHES | | | | | | |
| Le Défi des Arolles | Le Planay | A | 3,3 km | +705 m | - | 46 |
| Col du Pré | Arèches | B | 3,6 km | +670 m | - | 47 |
| Montée de Villard | Villard sur Doron | 28 | 6,5 km | +1220 m | - | 48 |
| Montée d'Hauteluce | Hauteluce | 29 | 5,6 km | +810 m | -10 m | 49 |



LA PLUS BELLE TERRE DE TRAIL

Que vous soyez débutant ou expert, le Beaufortain est un terrain de jeu exceptionnel pour la pratique du trail. Evoluez sur des itinéraires variés, empruntant tantôt des sentiers techniques sur les arrêtes ou au cœur des forêts d'épicéas, tantôt de belles routes forestières traversant les alpages verdoyants. Une belle manière de découvrir les paysages majestueux du Beaufortain !



1 espace d'entraînement au trail varié :

- 420 km de sentiers balisés trail
- 24 itinéraires (de facile à très difficile)
- 4 montées sèches balisées
- Balisage spécifique de qualité
- Espaces initiation et test centers
- Espaces détente et remise en forme
- Entraîneurs et stades d'entraînement
- Service dédié à l'entretien des parcours
- Ultra Tour du Beaufortain, Pierra-Menta d'été, trail de Noël, trails et contests



L'AVIS D'ÉMILIE LECOMTE

**l'ambassadrice du Beaufortain,
vainqueur du Tor des Géants 2014
et de la Diagonale des fous 2009 et 2012**

II Venir courir en Beaufortain pour celui qui n'y a jamais mis les pieds, rien de plus simple! 24 itinéraires entièrement balisés, couvrant 420 km sur un territoire sauvage, entre alpages et forêt, avec le magique Mont-Blanc en toile de fond. Ces sentiers, aussi variés que techniques vous offrent notamment les plus beaux points de vue, sur les 4 grands lacs du secteur, Roselend, La Girotte, La Gittaz et Saint-Guérin. Pour les plus aguerris, 4 montées sèches vous permettront de travailler de manière spécifique! J'avoue une préférence pour le secteur lac d'amour, un havre de paix ou une petite pause pique-nique s'impose avant de basculer au pied de la Pierra-Menta vers le joli lac de Presset... Le Beaufortain est mon terrain de jeu favori, car on y trouve tout pour être heureux! ;-)

II Emy



L'AVIS DE FRANÇOIS D'HAENE

**l'ambassadeur du Beaufortain,
vainqueur de l'Ultra Trail World Tour 2014**

II Le Beaufortain se prête très bien au trail Running. Les terrains sont variés et permettent de satisfaire un public très large. Des sentiers techniques sur les arrêtes aux grandes routes forestières dans les alpages nous avons de quoi faire ! L'espace est immense et les paysages grandioses. Chaque sortie permet de nouvelles découvertes et un dépaysement dans un cadre sauvage et préservé. J'avoue un petit penchant pour le secteur du Mirantin - Grande Journée pour sa technicité et son esthétisme. L'accès est facile et rapide et permet d'envisager des circuits plus ou moins grands selon nos envies. II



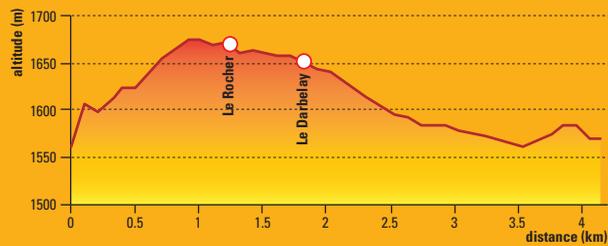
6 LAC DE SAINT GUÉRIN

DISTANCE 4,2 KM
D+ 150 M D- 150 M



DÉPART - ARRIVÉE Parking - Lac Saint Guérin

Petite boucle facile sur la rive droite du Lac de Saint Guérin. La première moitié s'effectue sur une route d'alpage jusqu'au Darbelay. De là, un sentier descend jusqu'au bord du lac et chemine tout le long de la rive droite pour revenir au point de départ. Possibilité de faire un petit aller-retour, pour rejoindre la Passerelle de Saint Guérin.



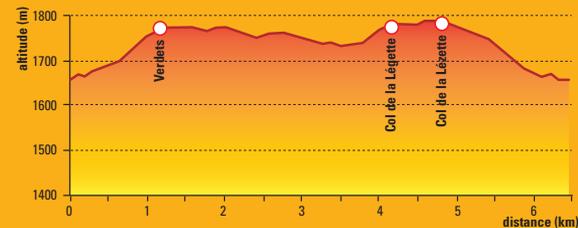
21 TRAIL DE LA LÉGETTE

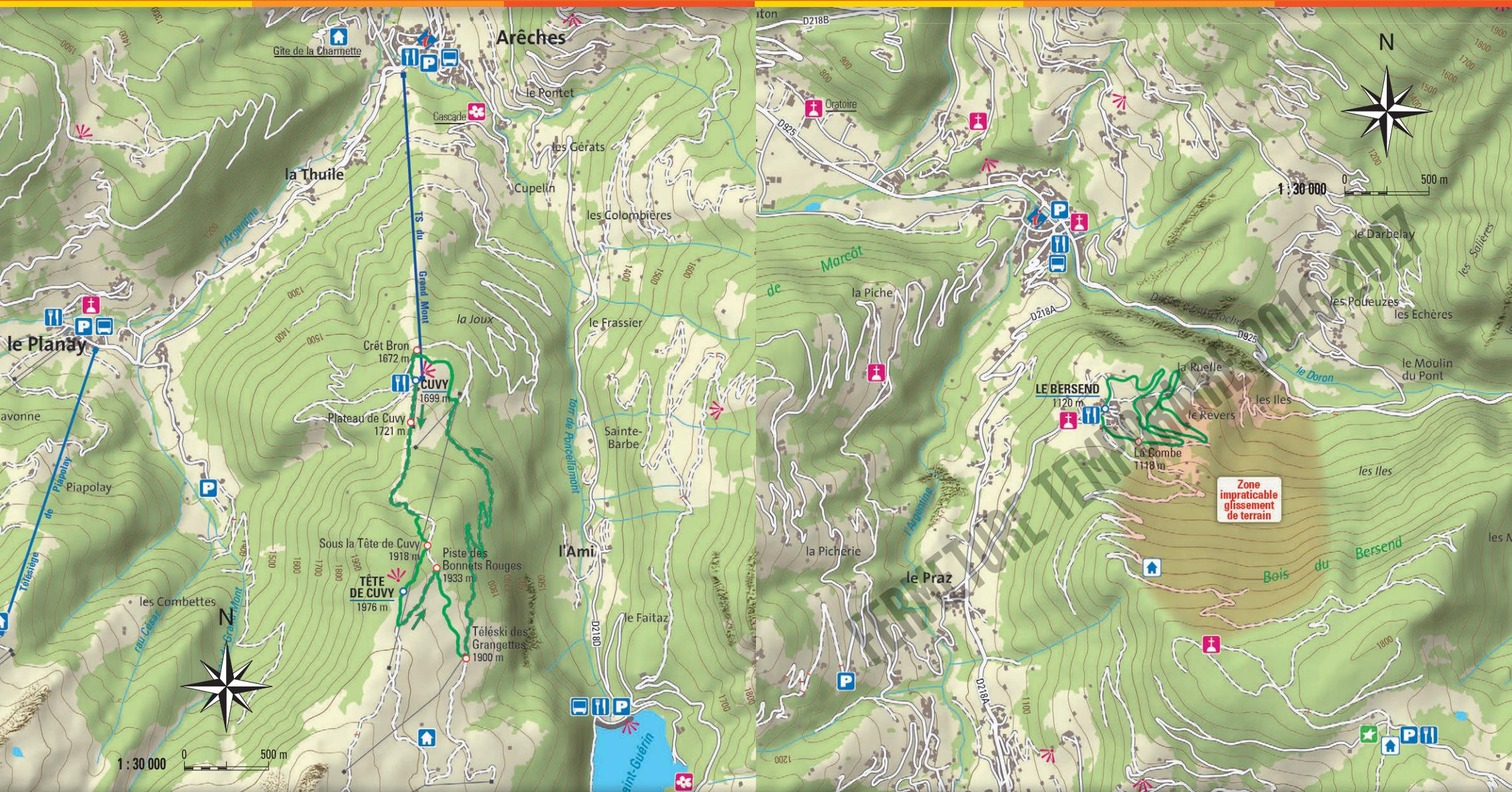
DISTANCE 6,5 KM
D+ 190 M D- 190 M



DÉPART - ARRIVÉE Le Signal - Les Saisies

Boucle facile, parfaite pour découvrir l'activité trail et ses exigences physiques. Après une première montée au Col de la Légette, le tour de la Légette est quasiment à plat et bien roulant. La descente aux Saisies s'effectue par le même itinéraire que la montée.





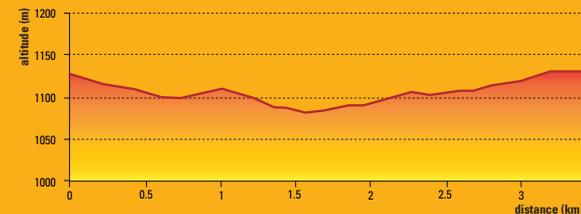
DÉPART - ARRIVÉE Cuvy - gare d'arrivée du télésiège

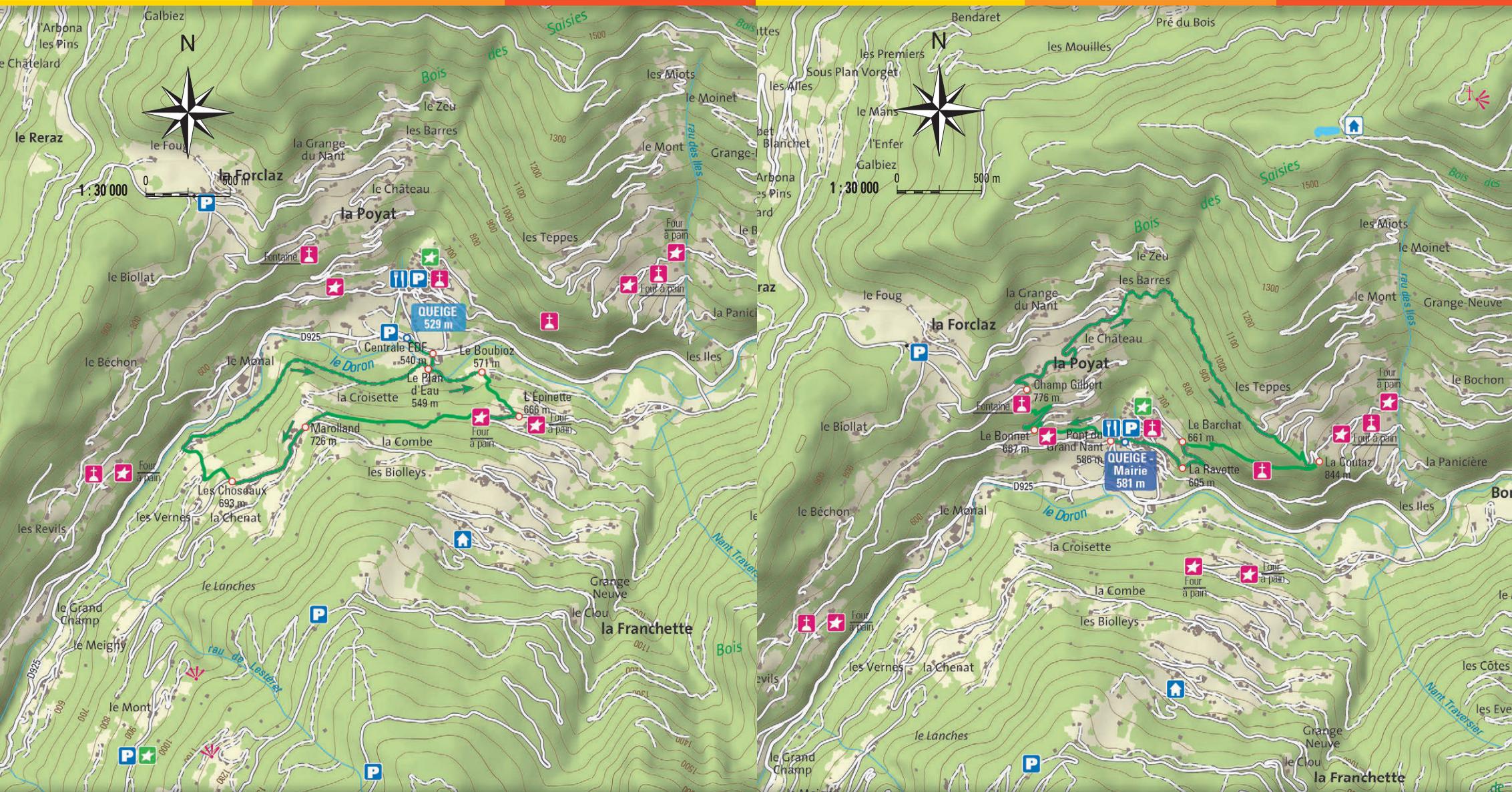
Petite boucle très accessible avec une ambiance de montagne. Accès au départ à l'aide du télésiège du Grand Mont. Possibilité d'accéder au départ à pied (D+ 700 m). Monter à la Tête de Cuvy par les pistes de ski assez pentues puis retour sur une piste forestière à faible déclivité. Attention aux horaires d'ouverture du télésiège pour le retour.



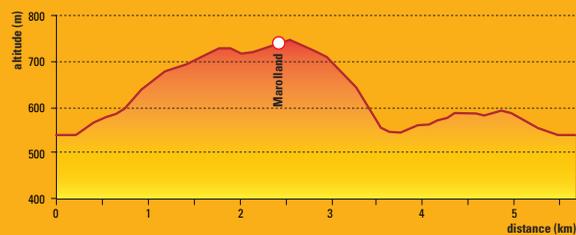
DÉPART - ARRIVÉE Bersend

Itinéraire sans difficulté en 8 sur le plateau du Bersend. Neige changeante en fonction des conditions météorologiques. Fermeture temporaire de cet itinéraire pour 2016-2017 car en partie inaccessible en raison d'un important glissement de terrain sur le secteur du Bersend.



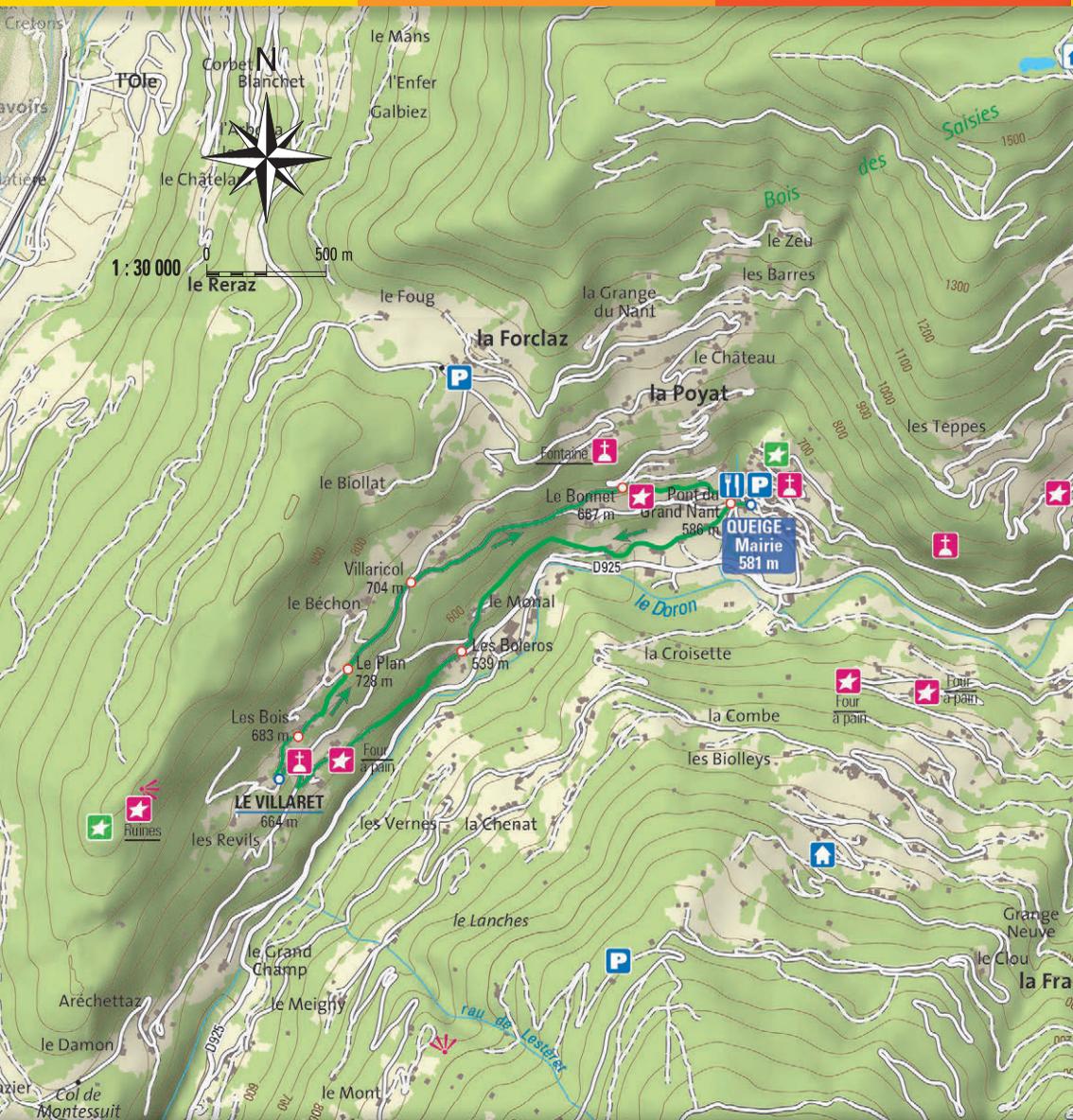
**DÉPART - ARRIVÉE** Queige - Rond-point

Boucle ombragée en forêt, idéale par forte chaleur. Petite montée soutenue pour atteindre L'Épinette puis traversée en balcon jusqu'aux Choseaux. Descente sur sentier pour rejoindre la piste forestière de la Transbeaufortaine. Retour au point de départ en suivant cette piste en rive gauche du Doron.

**DÉPART - ARRIVÉE** Queige - Mairie

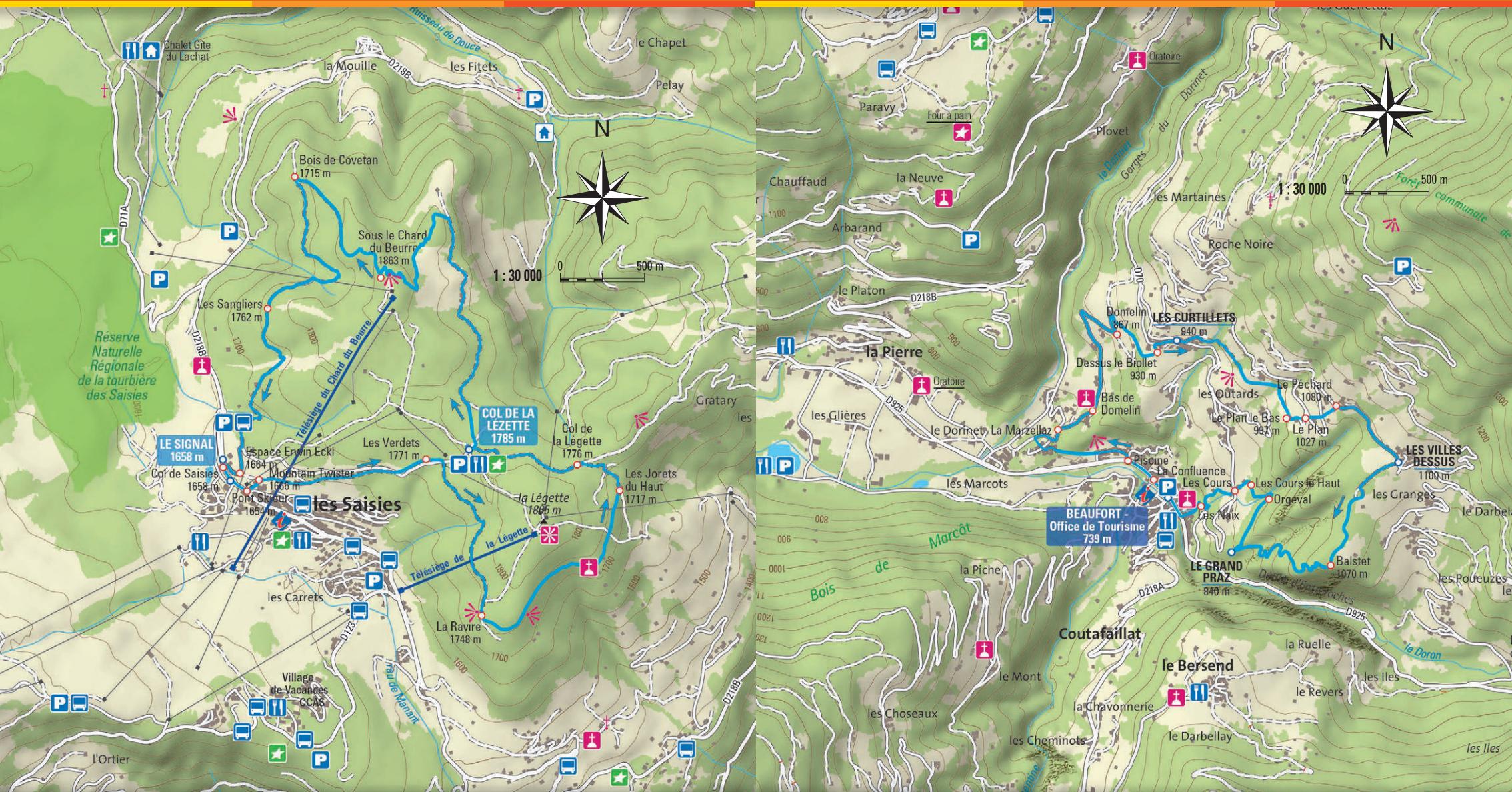
Boucle en adret au-dessus du village de Queige. Première montée sur route et sentier sur les traces du Tour du Beaufortain jusqu'à Champ Gilbert. Poursuivre sur la route en faux plat montant puis sur piste forestière en balcon jusqu'aux Treppes. De là, emprunter un petit sentier sinueux jusqu'à la Coutaz. Retour à Queige par un sentier très roulant.




DÉPART - ARRIVÉE Queige - Mairie

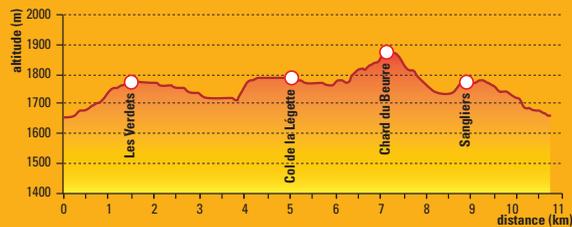
Boucle très roulante avec un profil doux, sur sentier principalement, jusqu'au hameau de Villaret en passant par Les Boléros. Retour sur Queige par Villaricol et Le Bonnet. Ce tronçon en grande partie sur la route se termine en empruntant un sentier du Tour du Beaufortain.





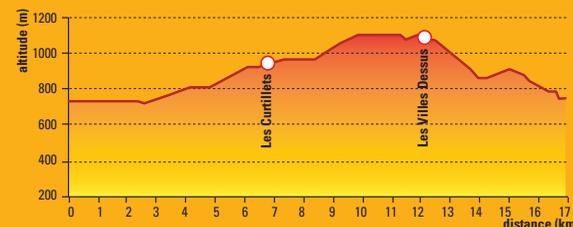
DÉPART - ARRIVÉE Le Signal - Les Saisies

Boucle avec des pentes douces à la montée comme à la descente, principalement sur des sentiers. Le tour de la Lézette permet une mise en jambe avant de revenir en faux plat sur le Col de la Lézette et sous le Chard du Beurre. Retour aux Saisies par un petit sentier plutôt descendant, en forêt.



DÉPART - ARRIVÉE Beaufort

Boucle exposée sud, traversant les prés et les hameaux au-dessus de Beaufort. Monter à Domelin par la route, puis par un sentier jusqu'aux Curtilletts. Sentier en balcon avec de beaux points de vue sur la vallée de Beaufort jusqu'aux Villes Dessus. Retour à Beaufort par une belle descente en forêt entrecoupée d'une très courte montée.

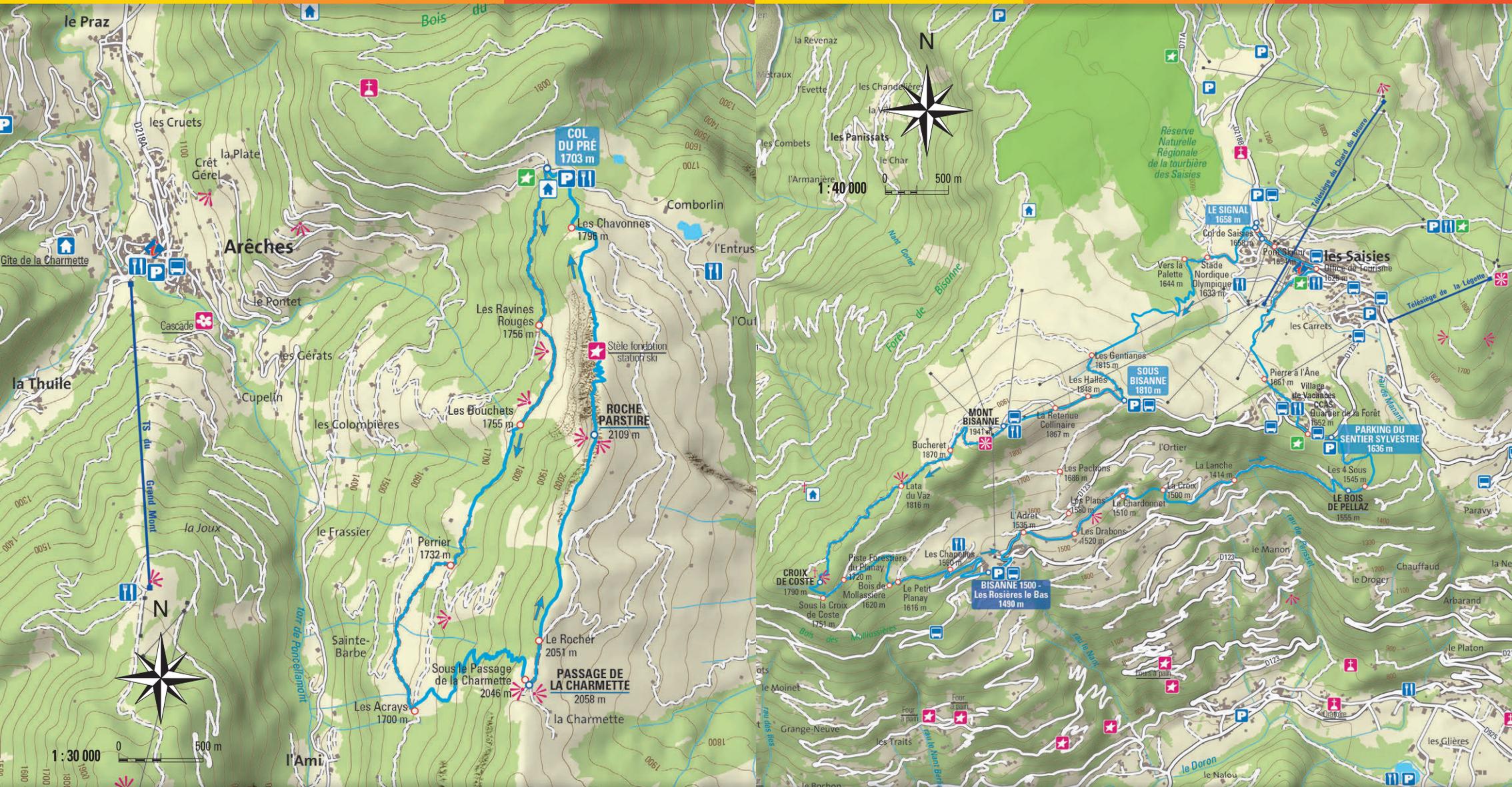


4 ROCHE PARSTIRE

DISTANCE 9,2 KM
D+ 535 M D- 535 M

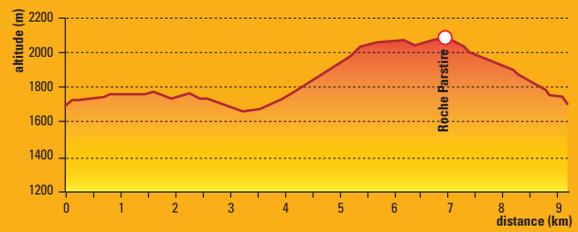
25 BALCONS DE BISANNE

DISTANCE 15,5 KM
D+ 560 M D- 560 M



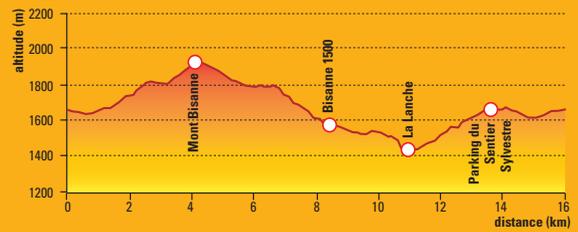
DÉPART - ARRIVÉE Col du Pré

La boucle débute par un chemin forestier en balcon jusqu'au pied du Passage de la Charmette. La montée au passage s'effectue par un sentier avec une pente régulière, exposée ouest. Le sentier en crête permet de rejoindre le sommet de la Roche Parstire, magnifiques points de vue sur le Mont Blanc et le Lac de Roselend. Descente au Col du Pré par un sentier en alpage.



DÉPART - ARRIVÉE Le Signal - Les Saisies

Boucle roulante entre forêt et alpages sur les pentes à faible déclivité du Mont Bisanne. Du sommet, poursuivre sur une descente rapide jusqu'à la Croix de Coste. Retour aux Saisies par Bisanne 1500 et le Bois de Pellaz. De nombreux points de vue sur ce parcours.

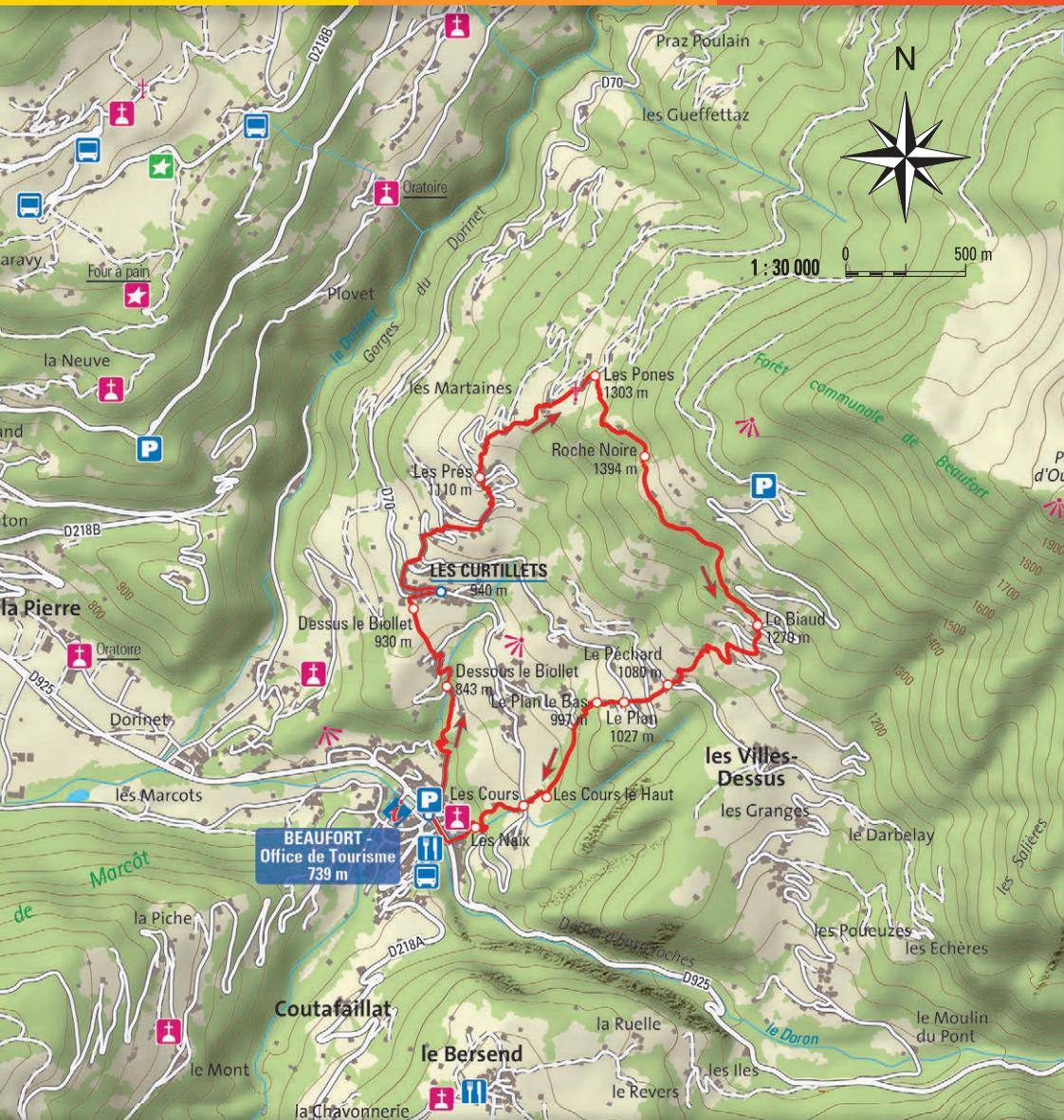


9 LES BALCONS DE BEAUFORT

DISTANCE 7,1 KM
D+ 650 M D- 650 M

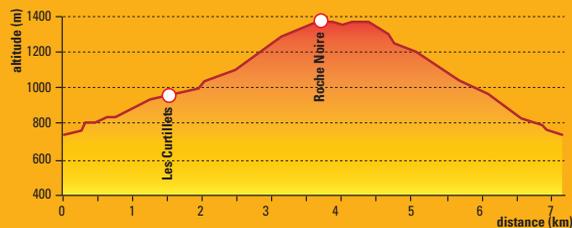
5 LAC TOURNANT

DISTANCE 14,9 KM
D+ 680 M D- 1370 M



DÉPART - ARRIVÉE Beaufort

Boucle exposée sud, traversant les Prés et les hameaux au-dessus de Beaufort. Montée difficile jusqu'à la Roche Noire en passant par les Curtilllets puis longue traversée descendante et rapide. Retour à Beaufort par un sentier plus pentu.



DÉPART Cuvy - gare d'arrivée du télésiège
ARRIVÉE Arêches

Accès au départ à l'aide du télésiège du Grand Mont. Possibilité d'accéder au départ à pied (D+ 700 m). Monter par une piste de ski puis traverser sur un sentier en balcon dans un pierrier, pour atteindre le Lac Tournant. On rejoint le Refuge des Arolles en passant par le Lac Brassa puis par les remontées mécaniques sommitales du domaine skiable du Planay. Descente au Planay et retour à Arêches en forêt par un sentier roulant.



1 LE CLOU

DISTANCE 13 KM
D+ 775 M D- 775 M

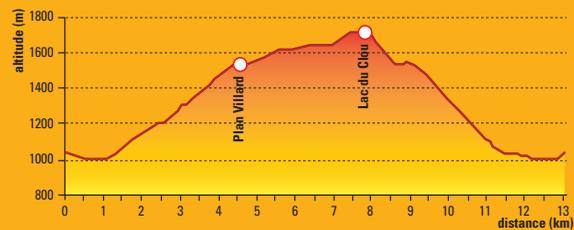
23 BALCON D'HAUTELUCE

DISTANCE 17,5 KM
D+ 830 M D- 830 M



DÉPART - ARRIVÉE Arèches

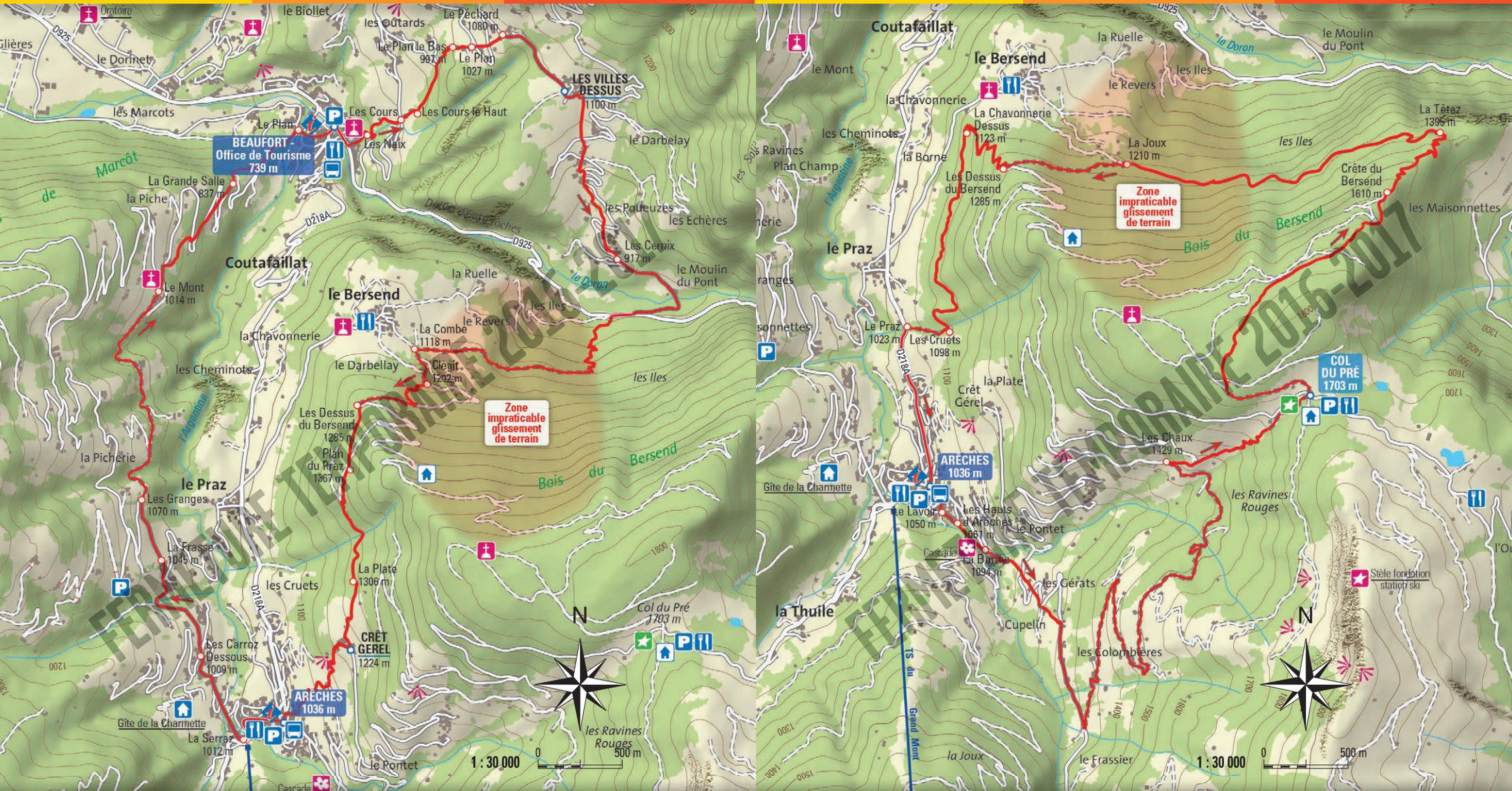
Boucle roulante, sur le versant Est au-dessus d'Arèches. Monter en forêt par un sentier en pente régulière. À Plan Villard, traverser en balcon sur une piste forestière avec vue sur le Mont-Blanc. Descente sur sentier enherbé, à travers les prés pâturés du Châtelard et des Maissonnettes. Retour à Arèches par la route.



DÉPART - ARRIVÉE Le Signal - Les Saisies

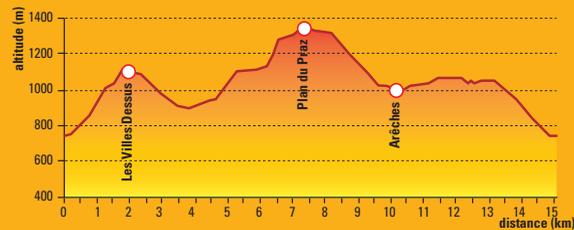
Boucle difficile cheminant entre forêt et prés sur le versant sud de la commune d'Hauteluce. Après la montée au Col de la Légette et le tour de la montagne de la Légette, une longue descente sur piste forestière puis sur route et finalement en balcon sur sentier, mène au point bas de la boucle. Au Replens, la Montée aux Saisies est pentue sur la première partie en forêt puis plus douce sur les derniers 3 kilomètres.





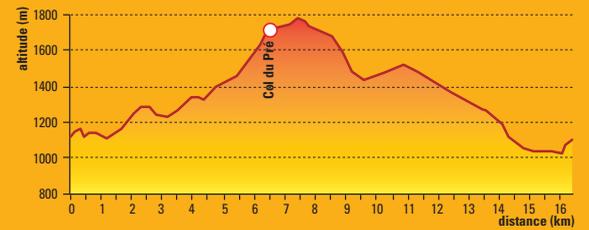
DÉPART - ARRIVÉE Beaufort

Boucle avec trois montées successives, sur les traces du Trail Frison-Roche. Première montée difficile, suivie d'une descente rapide vers les Cernix. Deuxième montée au dessus du Bersend puis descente vers Arèches. Enfin dernière montée aux Carroz, traversée en balcon sur route puis chemin suivie d'une descente technique sur sentier jusqu'à Beaufort. Fermeture temporaire de cet itinéraire pour 2016-2017 car en partie inaccessible en raison d'un important glissement de terrain sur le secteur du Bersend.



DÉPART - ARRIVÉE Arèches

Boucle principalement en forêt. Montée par palier sur terrain mixte, sentier et piste forestière avec un final à forte pente pour rejoindre le Col du Pré. Descente en forêt sur sentier dans le Bois du Bersend. Attention au sentier en balcon vers le Roc Blanc. Plusieurs passages délicats. Retour à Arèches par un sentier en forêt puis par la route. Fermeture temporaire de cet itinéraire pour 2016-2017 car en partie inaccessible en raison d'un important glissement de terrain sur le secteur du Bersend.

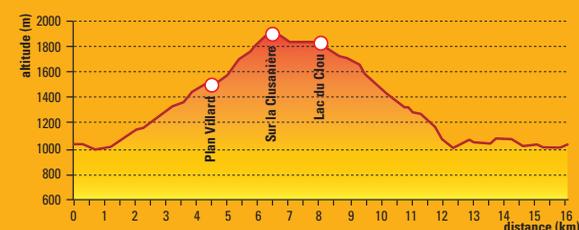


**DÉPART - ARRIVÉE** Le Réservoir - Queige

Boucle entre forêt et alpages avec une première montée pentue jusqu'au Chalet des Mozes. Traversée sous la Roche Pourrie et le Mont Mirantin puis descente en forêt pour rejoindre la piste forestière roulante qui rejoint le point de départ.

**DÉPART - ARRIVÉE** Arêches

Boucle roulante sur le versant Est au-dessus d'Arêches. Monter en forêt par un sentier en pente régulière. À Plan Villard, poursuivre sur un sentier dans les alpages d'altitude, pour rejoindre le Lac du Clou. Descente sur sentier enherbé, à travers les prés pâturés du Châtelard et des Maisonnettes. Retour à Arêches par la route.



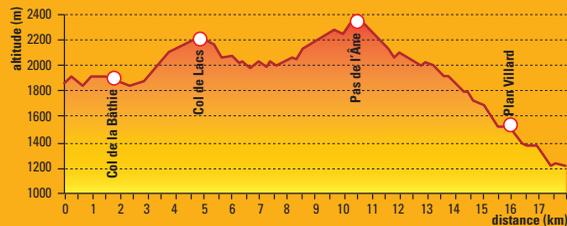
7 COL DES LACS

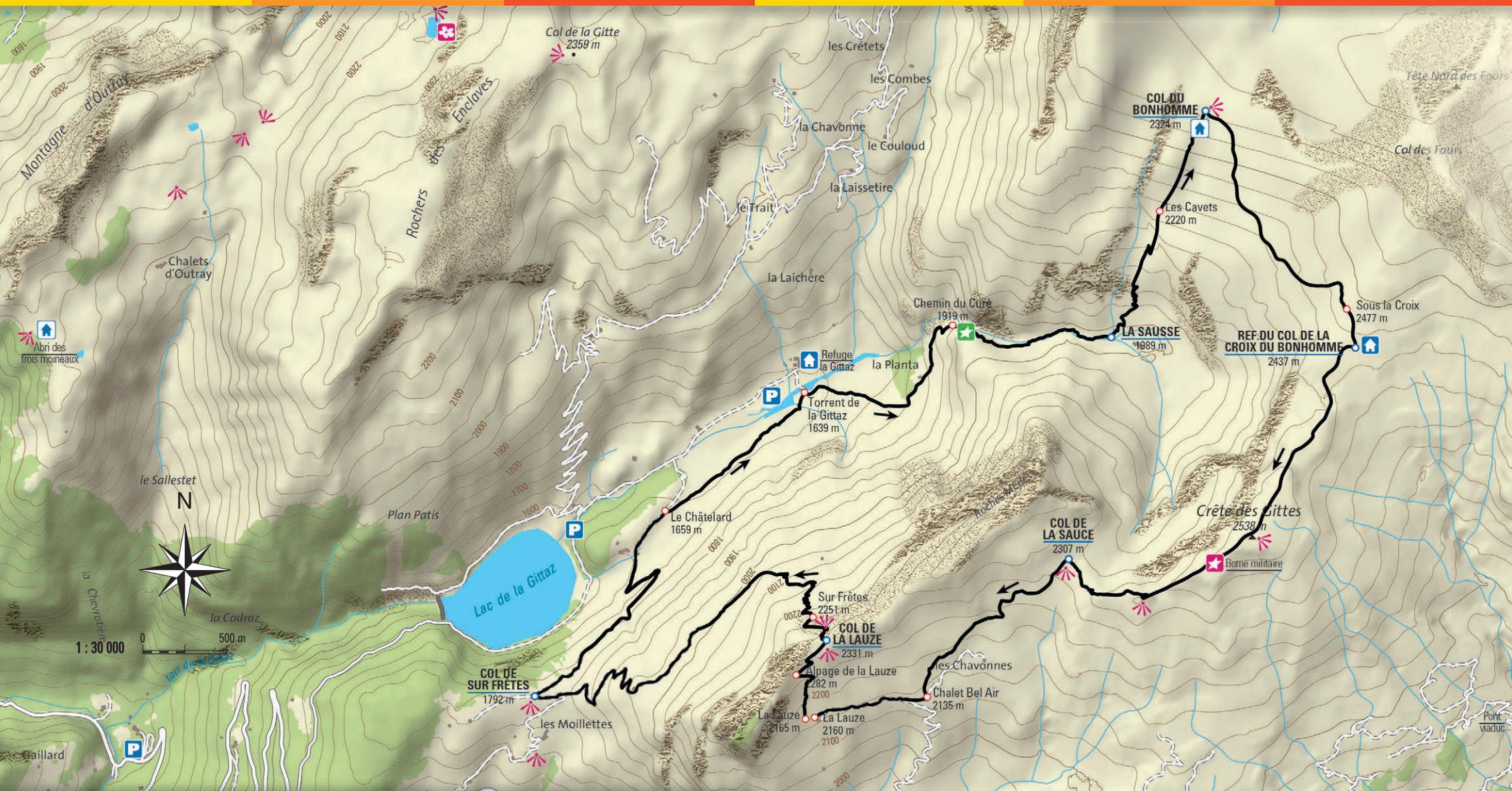
DISTANCE 18 KM
D+ 1025 M D- 1690 M



DÉPART Les Arolles - gare d'arrivée du télésiège
ARRIVÉE Le Planay

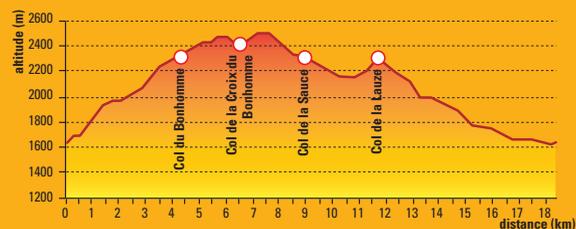
Boucle qui emprunte en partie l'itinéraire du Tour du Beaufortain. Accès au départ à l'aide du télésiège de Piapoly. Possibilité d'accéder au départ à pied (D+ 700 m). L'itinéraire chemine tout le long sur les alpages d'altitude en franchissant le Col de la Bâthie et le Col des Lacs par des sentiers empierrés. Longue descente, en terrain mixte, du Pas de l'Âne pour rejoindre le Planay.





DÉPART - ARRIVÉE La Gittaz

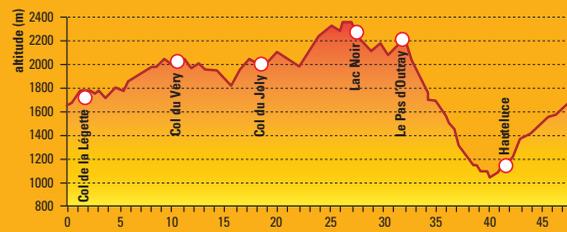
Boucle exigeante de haute montagne avec de magnifiques points de vue sur le Mont Blanc et le Lac de Roselend. Longue montée au Col du Bonhomme par le Chemin du Curé, puis traversée au Col de la Croix du Bonhomme et la Crête des Gittes. Descente rouilante jusqu'à la Lauze puis petite remontée au Col de la Lauze pour basculer sur le versant Nord du Rocher du Vent et entamer la longue descente vers la Gittaz.





DÉPART - ARRIVÉE Le Signal - Les Saisies/Hautluce - Mairie

Parcours très physique réservé aux coureurs expérimentés en recherche d'entraînement à la compétition. L'itinéraire est caractérisé par une multitude de petites montées et descentes sur les deux-tiers de l'itinéraire jusqu'au Pas d'Outray. De là, une longue descente de plus de 1000 m de dénivellée jusqu'au pied d'Hautluce permet de rebasculer sur le versant des Saisies et de finir sur une dernière montée raide de 600 m de D+.



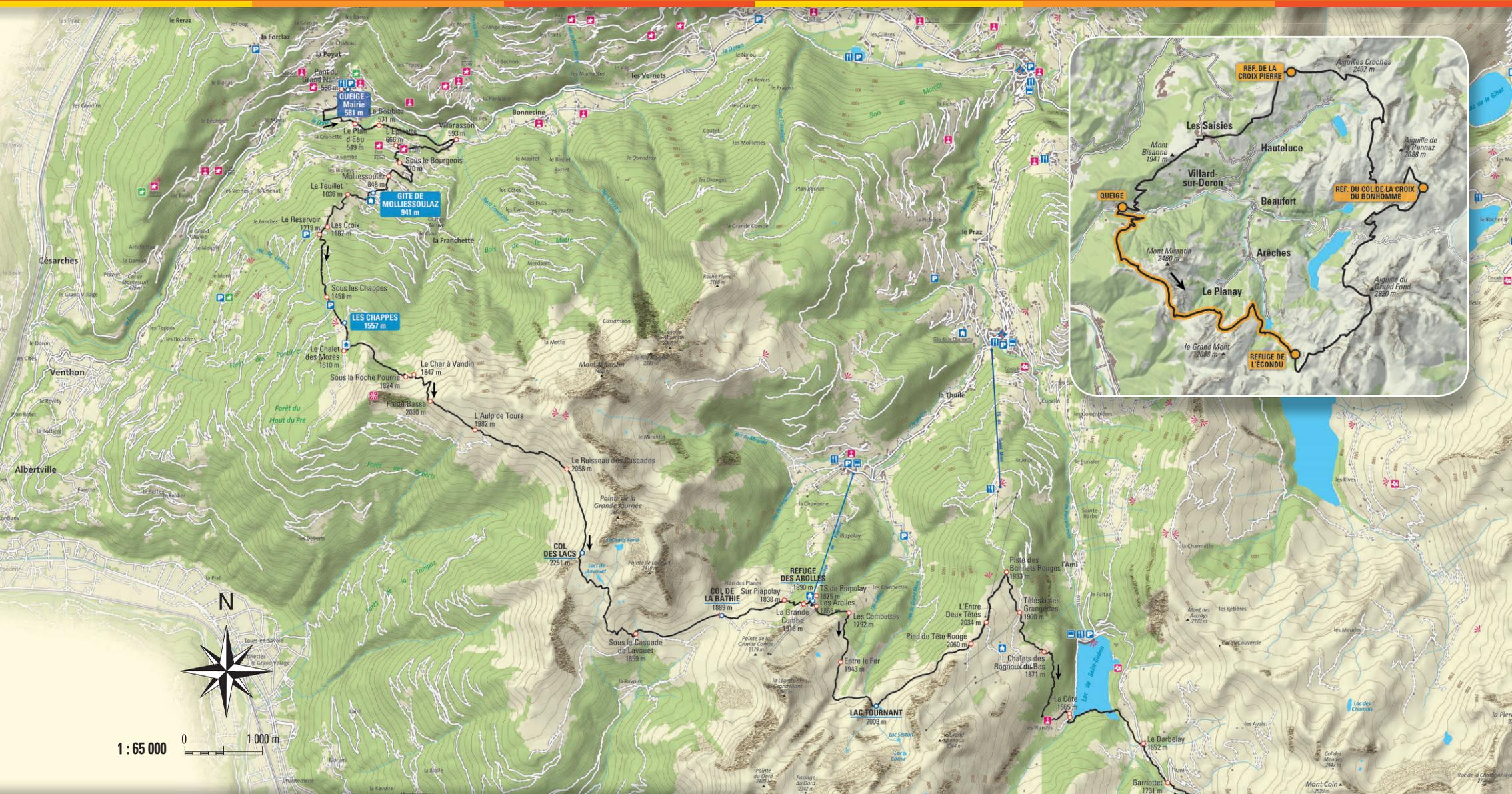


ULTRA TOUR DU BEAUFORTAIN



ITINÉRANCE 105 KILOMÈTRES 6400 M DE D+

- ÉTAPE 1** QUEIGE
REFUGE DE L'ÉCONDU
- ÉTAPE 2** REFUGE DE L'ÉCONDU
REFUGE DU COL DE LA CROIX DU BONHOMME
- ÉTAPE 3** REFUGE DU COL DE LA CROIX DU BONHOMME
REFUGE DE LA CROIX DE PIERRE
- ÉTAPE 4** REFUGE DE LA CROIX DE PIERRE
QUEIGE



1 : 65 000

DÉPART Queige
ARRIVÉE Lac des Fées / Ref. de l'Écondu ou Ref. de la Coire

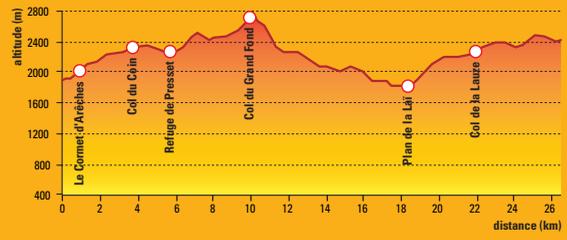
Début d'étape sur une montée soutenue de 1500 m de dénivelé jusqu'à Frette Basse puis traversée en fait plat roulant pour rejoindre le Col des Lacs. Premiers hectomètres de descente dans un pierrier puis sur un sentier jusqu'au Col de la Bathie. De là, longue traversée roulante en balcon avant une petite descente au Lac de St-Guérin. Après la passerelle, montée sans difficulté jusqu'au Refuge de l'Écondu ou le Refuge de la Coire.





DÉPART Lac des Fées / Ref. de l'Écondou ou Ref. de la Coire
ARRIVÉE Refuge du Col de la Croix du Bonhomme

Étape la plus alpine de l'Ultra Tour du Beaufortain avec le franchissement de 5 cols à plus de 2000 m d'altitude. Magnifiques paysages de montagne avec le passage au pied de la mythique Pierra Menta et les lacs d'Amour et de Presset. Partie entre la Grande Berge et le Plan de la Lai bien roulante. Dernière partie plus soutenue par le Rocher du Vent et la Crête des Gittes.

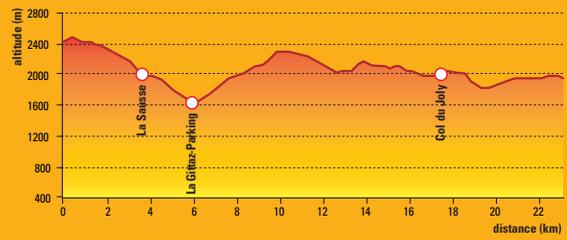


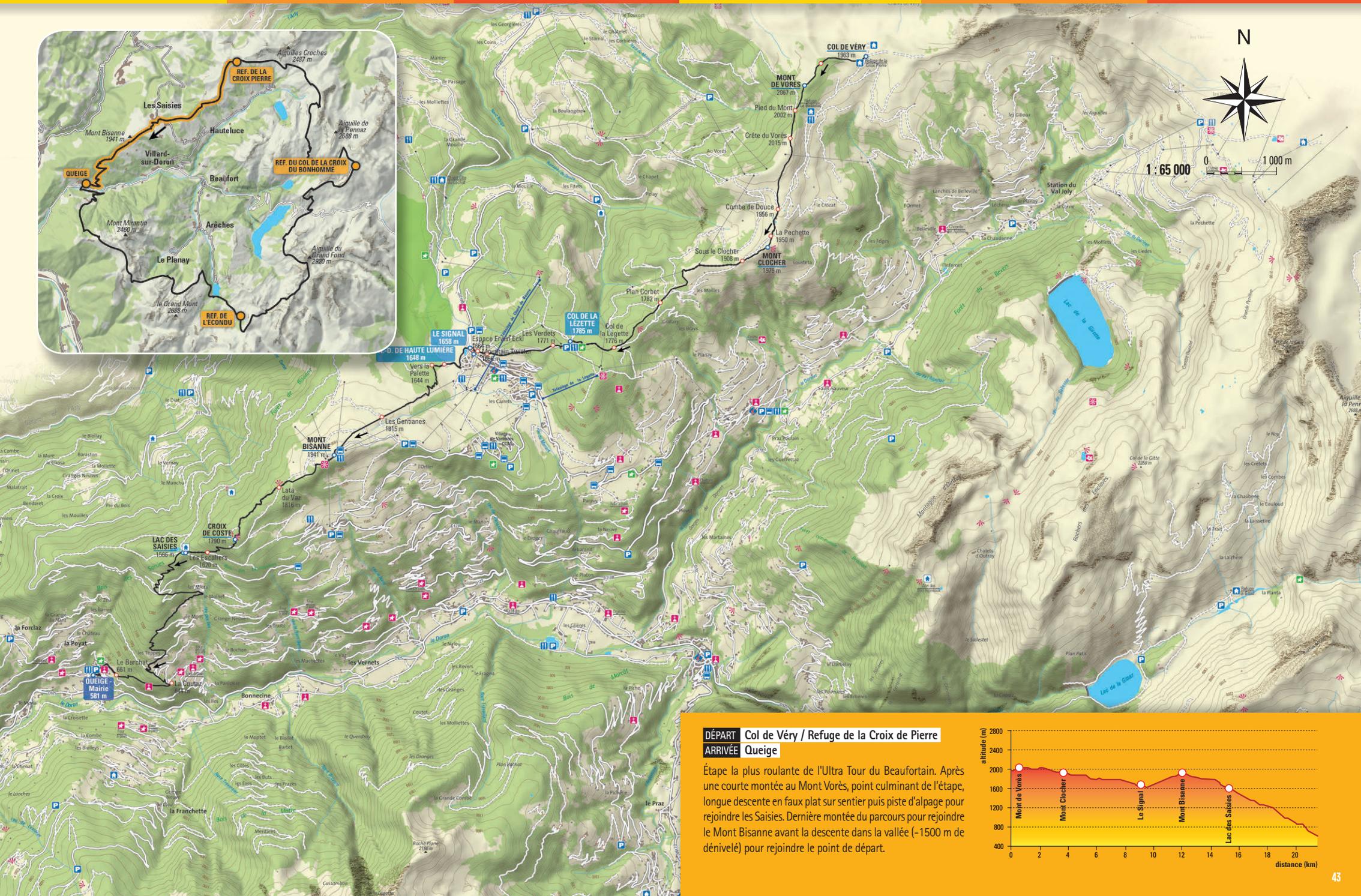
1 : 65 000 0 1 000 m



DÉPART Refuge du Col de la Croix du Bonhomme
ARRIVÉE Col de Véry / Refuge de la Croix de Pierre

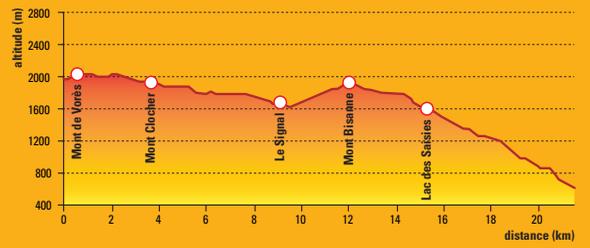
Étape alpine sur la première partie avec la descente à La Gittaz par le chemin du Curé, taillé dans les gorges du Torrent de la Gittaz. Montée plein sud en alpages pour rejoindre un plateau, attention au coup de chaud. Deuxième partie bien roulante sur sentier pour rejoindre le Col du Joly puis le Col de Véry.





DÉPART Col de Véry / Refuge de la Croix de Pierre
ARRIVÉE Queige

Étape la plus roulante de l'Ultra Tour du Beaufortain. Après une courte montée au Mont Vorès, point culminant de l'étape, longue descente en faux plat sur sentier puis piste d'alpage pour rejoindre les Saisies. Dernière montée du parcours pour rejoindre le Mont Bisanne avant la descente dans la vallée (-1500 m de dénivelé) pour rejoindre le point de départ.



MONTÉES SÈCHES



4 ITINÉRAIRES 19 KILOMÈTRES 3400 M DE D+

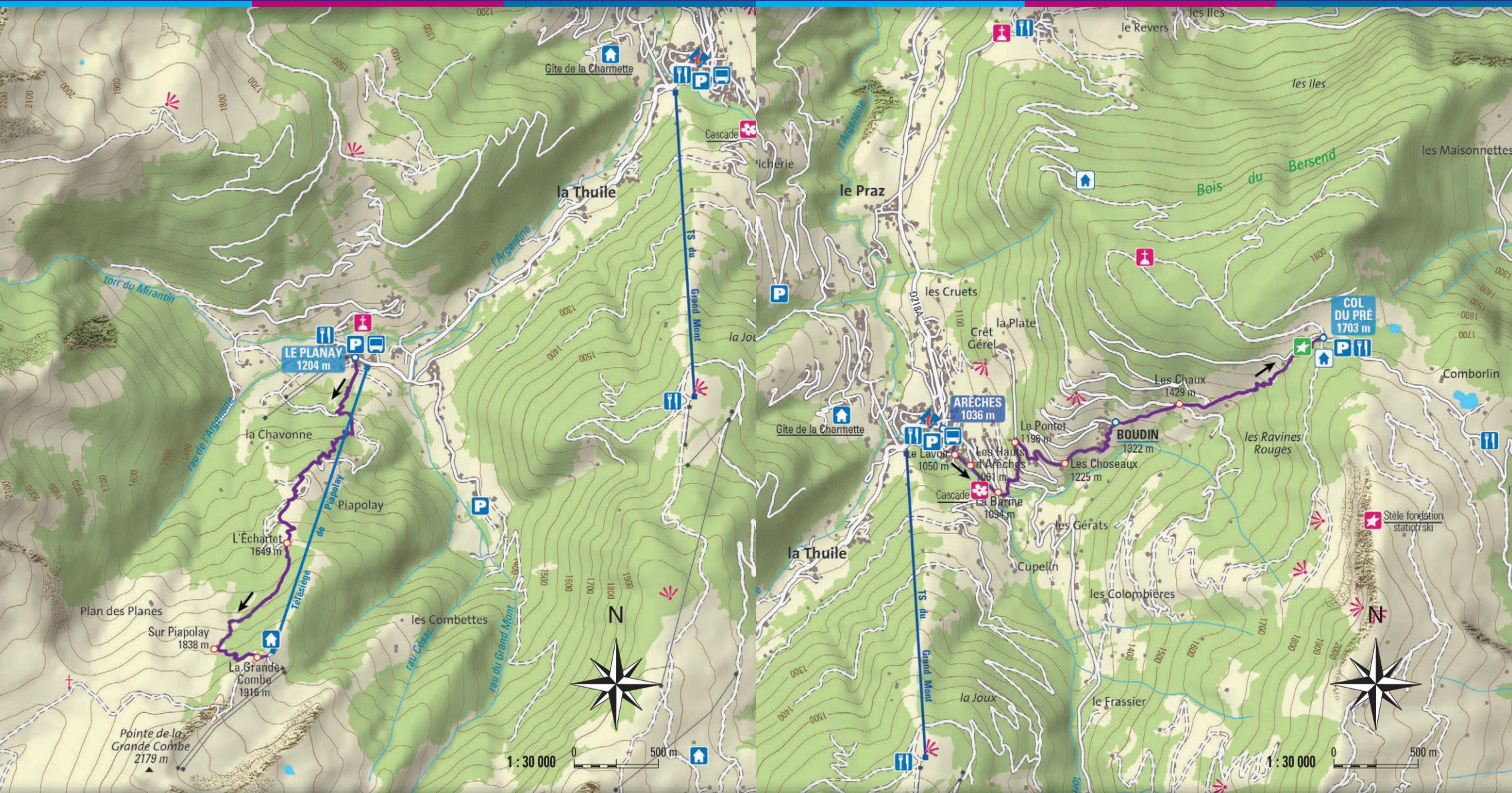
LE DÉFI DES AROLLES
COL DU PRÉ
MONTÉE DE VILLARD
MONTÉE D'HAUTELUCE

A LE DÉFI DES AROLLES

DISTANCE 3.3 KM
D+ 705 M

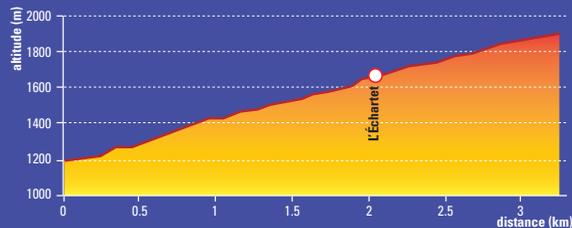
B COL DU PRÉ

DISTANCE 3.6 KM
D+ 670 M



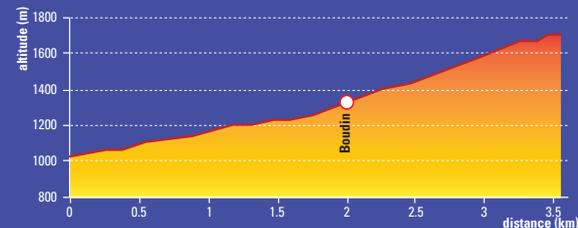
DÉPART **Le Planay**
ARRIVÉE **Les Arolles**

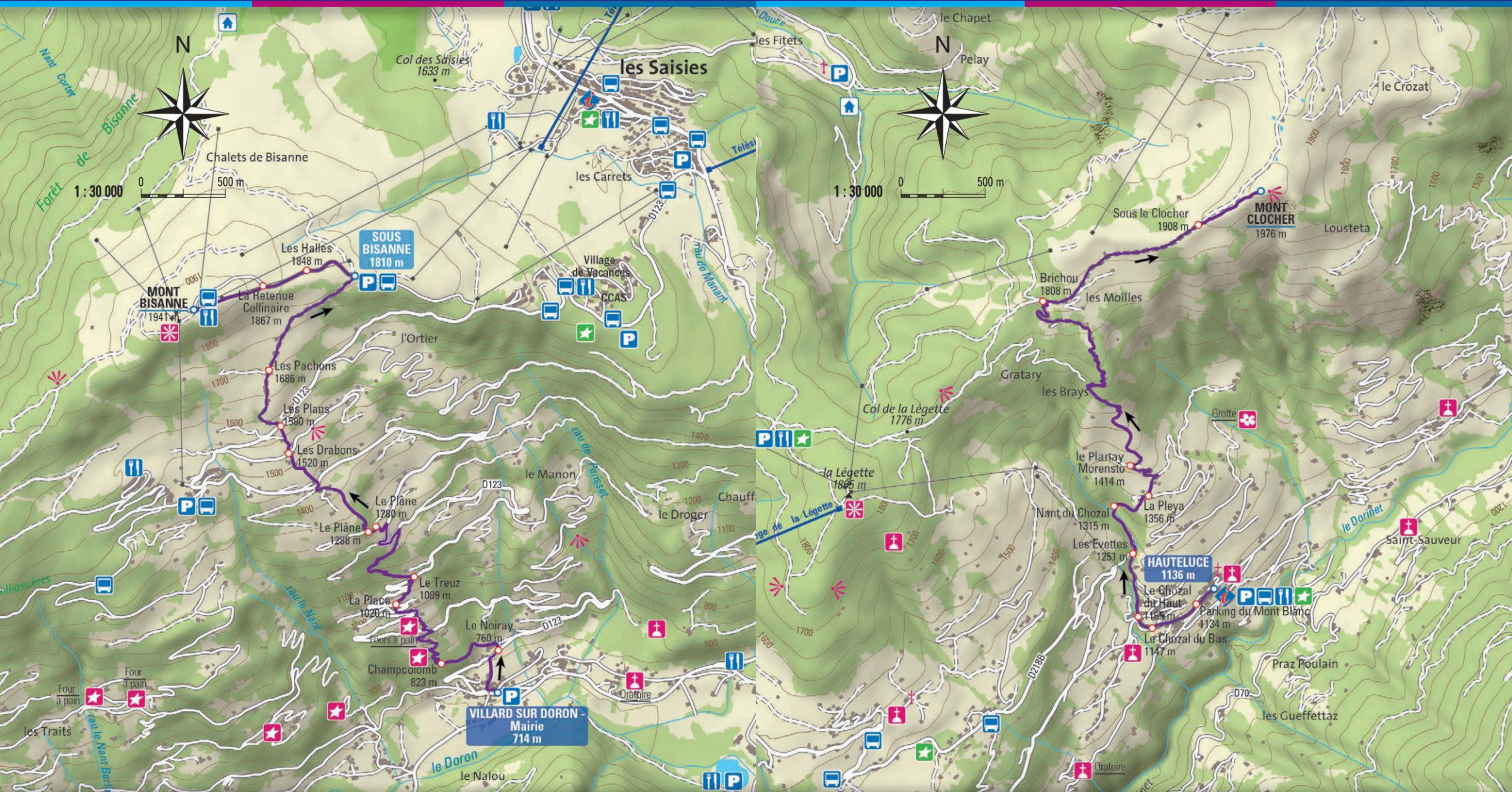
Montée à forte pente, permettant de peaufiner son entraînement en se confrontant aux temps réalisés par les champions du Club Multisports d'Arêches-Beaufort.



DÉPART **Arêches**
ARRIVÉE **Col du Pré**

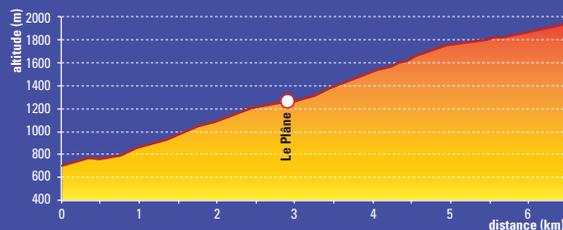
Montée à forte pente, surtout sur le final, permettant de peaufiner son entraînement en se confrontant aux temps réalisés par les champions du Club Multisports d'Arêches-Beaufort.





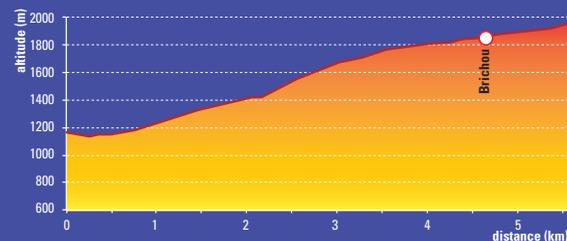
DÉPART Villard sur Doron
ARRIVÉE Mont Bisanne

Montée à forte pente, un peu moins raide sur la fin, permettant d'atteindre le magnifique point de vue du Mont Bisanne. Possibilité de retour au point de départ à l'aide de la navette (voir horaires aux offices de tourisme).



DÉPART Hauteluce
ARRIVÉE Mont Clocher

Montée régulière mais avec pente soutenue sur la première partie, pratiquement à plat sur le dernier kilomètre permettant d'atteindre le magnifique point de vue du Mont Clocher. Possibilité de retour au point de départ à l'aide de la navette partant des Saisies (voir horaires aux offices de tourisme).



SIGNALÉTIQUE

Une signalétique spécifique est mise en place sur les parcours trail du Beaufortain. Tous les itinéraires sont balisés suivant la couleur et le nom du parcours. Vous trouverez ces balises à chaque intersection, elles vous indiquent la direction à suivre.



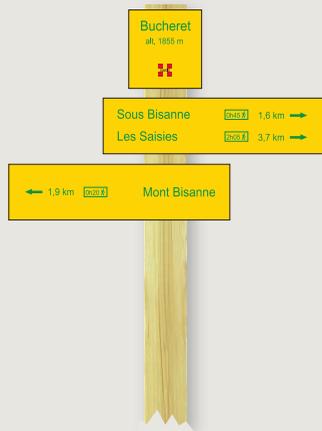
NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

Vert : facile **Rouge : difficile**
Bleu : moyen **Noir : expert**

Les montées sèches ne portent pas de couleur de difficulté, elles sont toutes balisées avec les balises violettes. Il s'agit d'une pratique bien spécifique plutôt réservée aux coureurs aguerris. Vous trouverez ces balises à chaque intersection, elles vous indiquent la direction à suivre.



La quasi totalité des parcours empruntent le réseau d'itinéraires de randonnée du Beaufortain balisé et équipé d'une signalétique directionnelle. Les poteaux concernés par l'itinéraire trail sont représentés sur chaque carte.



UN SERVICE DE NAVETTES, LES LIGNES NATURES

Mise en place chaque été pour faciliter les déplacements entre vos lieux d'hébergement et les différents points d'intérêt du Beaufortain. Elles desservent les villages, stations et sites touristiques du Beaufortain. Ces navettes permettent d'accéder aux départs d'itinéraires trail ou montées sèches. Elles peuvent également vous permettre de faciliter vos parcours. Renseignements sur les horaires, tarifs et jours de circulation, dans les Offices de Tourisme. Un document reprenant tous les horaires, arrêts et tarifs des navettes est disponible, n'hésitez pas à le demander. Navettes équipées également pour le transport des VTT.

Les Lignes nature

fonctionne tous les jours de début juillet à fin août. Flashez ce code pour connaître les horaires et tarifs des Lignes nature.



4 REMONTÉES MÉCANIQUES FONCTIONNENT L'ÉTÉ

Ces remontées mécaniques vous permettent d'accéder à certains départs d'itinéraires trail ou de limiter le dénivelé positif de vos parcours.



ARÈCHES-BEAUFORT

De début juillet à fin août.

Télesiège du Grand-Mont

Ouvert les jeudis et dimanches. Ouverture supplémentaire les lundis les 3 premières semaines d'août.

Télesiège du Piapalay

Ouvert les mardis. Ouverture supplémentaire les mercredis les 3 premières semaines d'août.



Pour connaître les jours d'ouverture, les horaires et les tarifs, flashez ce code.

LES SAISIÉS

Télesiège de la Légette

Ouvert les 2 derniers week-ends de juin, les 2 premiers week-ends de septembre et tous les jours de début juillet à fin août (en période de vacances scolaires d'été).

Télesiège du Chard du Beurre

Ouvert les mardis, mercredis, jeudis, samedis et dimanches de début juillet à fin août (en période de vacances scolaires d'été).



Pour connaître les jours d'ouverture, les horaires et les tarifs, flashez ce code.



Ce territoire a été façonné par les générations passées. Préservons-le pour le transmettre aux générations futures. Profitez-en mais respectez-le.

SÉCURITÉ

- Pensez à vous équiper pour la pratique. Portez des chaussures adaptées. Emportez une tenue chaude et imperméable, de quoi vous hydrater ainsi qu'un téléphone portable en cas de problème.
- Adaptez le choix de votre parcours à votre niveau. Ne présumez pas de vos forces et sachez renoncer si vous sentez la fatigue arriver.
- Si vous êtes seul, prévenez toujours quelqu'un du but de votre parcours et de l'heure prévue de votre retour.
- Consultez les prévisions météorologiques avant votre départ.
- Veillez à respecter les autres usagers, soyez courtois.

En cas de problème, composez le numéro d'urgence :



RESPECT ET ENVIRONNEMENT

- En montagne, l'herbe des champs et des alpages est la richesse des éleveurs, les jeunes arbres celle des sylviculteurs. Pour préserver ces ressources, restez sur les sentiers, refermez les clôtures. Si les animaux s'échappent ils peuvent se blesser.
- Certains sites naturels, comme les zones humides de montagne sont classés et réglementés pour leur protection. Respectez la réglementation, restez sur les sentiers ou les parcours aménagés. Ces sites sont pour la plupart très sensibles au piétinement.
- Ne coupez pas les virages. Cela entraîne un phénomène d'érosion qui détériore les sentiers. Leur remise en état est complexe et coûteuse pour tous.
- Ayez un comportement nature : remportez vos déchets.
- En période de chasse, les battues en cours sont signalées par des panneaux. Pour votre sécurité, ne vous aventurez pas sur les sites de chasse, respectez cette signalisation.

LES CONSEILS DE FRANÇOIS D'HAENE

l'ambassadeur du Beaufortain

Vous avez serré vos chaussures, regardé les itinéraires et vous vous apprêtez à partir à l'aventure sur les sentiers du Beaufortain. Avant de vous laisser profiter pleinement de ce bon moment voici quelques conseils personnels acquis ces dernières années sur les sentiers.

LA COURSE EN MONTAGNE

Quel que soit votre niveau il est important de vous rappeler que nous sommes en montagne et qu'il faut prendre quelques précautions. Même si le trail ne semble pas être le sport le plus extrême à pratiquer ici, les conditions peuvent évoluer très vite et vous pouvez aussi vous retrouver loin de tout sans aucun moyen de communication. Point météo, équipement, nourriture, protection, moyen de communication, cartes et toujours prévenir quelqu'un de vos intentions sont les choses de base à faire ou avoir dans tous les cas.

LE RYTHME

Une fois sur les sentiers, laissez-vous guider par vos sensations. Prenez le temps d'admirer le paysage, de jouer avec les aspérités du terrain, d'adapter votre vitesse selon vos envies et la technicité des sentiers. Il est important de progresser en douceur. Ne vous lancez pas d'emblée sur les plus grandes distances. Gardez bien en tête que le trail et la course sur route sont deux univers complètement différents. La vitesse de progression pourra être extrêmement différente. Ce n'est pas parce que vous avez l'habitude de faire des footings de 10 ou 15 kms dans un parc ou sur route que vous pouvez faire cette distance ici. Sur arrête ou un sentier très technique il faudra parfois prévoir 15 à 20 minutes pour certains pour effectuer 1 km !



L'ÉQUIPEMENT

L'équipement aussi doit être adapté pour ne pas vous mettre en danger et vous blesser. Vos muscles vont aussi s'adapter selon votre pratique et votre niveau. Apprenez à ressentir les courbatures et le travail musculaire selon les terrains : montées, descentes... Ecoutez votre corps et adaptez au jour le jour vos circuits. Variez les plaisirs et les choix. Il faut parfois savoir se reposer ou s'économiser pour être plus performant le jour ou le séjour suivant.

LA NUTRITION

Durant votre pratique essayez de vous alimenter et de vous hydrater en conséquence. Emportez toujours à boire et un en-cas avec vous. Barres de céréales, fruits secs, gels... il existe un multitude de choix pour reprendre un peu de force. Boire est aussi très important on conseille généralement 700 à 800 ml de boisson lors d'un effort de ce type. Apprenez à estimer votre vitesse de progression, renseignez-vous sur les points d'eau éventuels sur votre circuit et emmenez de quoi vous réhydrater en conséquence.

Ces quelques recommandations étant faites, nous n'avons plus qu'à nous laisser griser par les joies de cette aventure simple en montagne. Laissons-nous aller en toute liberté à travers les sommets et les sentiers, respectons la faune, la flore et les autres utilisateurs. A très bientôt sur ces beaux circuits.

ENTRAÎNEURS ET STAGES

Séjours et stages trail, du débutant à l'expert, avec conseils techniques et nutrition pour découvrir le trail, progresser, améliorer ses performances ou bien encore reconnaître ou préparer une course.

Séjours et stages organisés en hiver et en été, encadrés par des accompagnateurs en montagne.

Renseignements :

OT ARÈCHES-BEAUFORT

Tél. : 04 79 38 15 33
info@areches-beaufort.com

OT LES SAISIES

Tél. : 04 79 38 90 30
info@lessaisies.com

ESPACE CARDIO TRAIL ET FITNESS

À la base de loisirs de Marcôt, stade d'entraînement avec différents modules (échauffement, renforcement musculaire, entraînement montée sèche, fractionné).

DÉTENTE ET REMISE EN FORME

Découvrez le Signal, le nouveau centre aquasportif des Saisies. Il propose des équipements adaptés (salle hypoxique, nage à contre-courant, appareils de musculation...) pour les programmes d'entraînement, de remise en forme et d'oxygénation. Espace aqualudique, espace bien-être, espaces dédiés aux sports et loisirs, restaurant, bar, bowling... tout pour la détente en famille ou entre amis. Il existe de nombreux autres espaces de détente et de remise en forme à Arêches et aux Saisies.

HÉBERGEMENT

Camping, meublé de vacances, chambre d'hôtes ou bien encore hôtel ; à chacun ses vacances, à chacun son hébergement idéal. Parcourez notre site afin de trouver le vôtre !

www.lebeaufortain.com/fr/hebergements.html
Ou contactez les centrales de réservation du Beaufortain :
Arêches-Beaufort : +33 (0)4 79 38 12 90
Les Saisies : +33 (0)4 79 389 389



1^{ER} WEEK-END DE JUILLET

PIERRA MENTA EDF ETE – ARÈCHES-BEAUFORT

Course de skyrun unique en France calquée sur le modèle de la course de ski alpinisme en hiver : par équipe de deux, 68 km de course pour 6800 m de D+.



MI-JUILLET

ULTRA TOUR DU BEAUFORTAIN – QUEIGE

105 km et 6400 m de D+. En solo (limité à 500 coureurs) ou en relais à 2 (50 équipes avec une féminine au minimum par équipe).



FIN JUILLET / DÉBUT AOÛT

QUINZAINE DU TRAIL – ARÈCHES-BEAUFORT

Tests et animations.

1^{ER} SAMEDI D'AOÛT

LA FRISON ROCHE – ARÈCHES-BEAUFORT

3 niveaux de course : enfants, adultes 15 km et adultes 40 km.

FIN AOÛT

PASSAGE DE L'ULTRA TRAIL DU MONT-BLANC

Passage en Beaufortain de ce trail mythique.

TOUT L'ÉTÉ DANS LE BEAUFORTAIN

TRAIL DES MARMOTS

Petite course de 600 à 1200m (selon la catégorie d'âge) pour enfants de 5 à 11 ans. Dates et infos dans les Offices de Tourisme.

TOUT L'ÉTÉ DANS LE BEAUFORTAIN

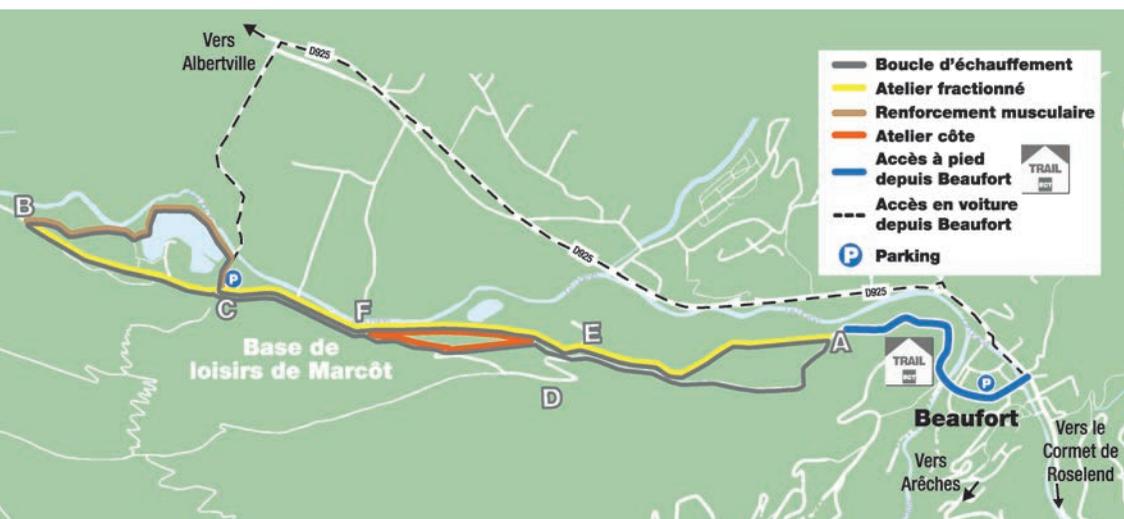
DEFI VERTICAL DU BEAUFORTAIN

6 montées sèches durant l'été - 1 Challenge avec lots à la clé. Dates et infos dans les Offices de Tourisme.

2^E DIMANCHE DE DÉCEMBRE

TRAIL DE NOËL – LES SAISIES

Sur de boucles de 10 et 25 km, un trail sur neige à travers forêt et paysages ouverts sur le Mont-Blanc et les massifs environnants.



beaufortain

SAVOIE - FRANCE



ITINÉRAIRES TRAIL EN BEAUFORTAIN

ARÈCHES | BEAUFORT | QUEIGE | VILLARD-SUR-DORON | HAUTELUCE | LES SAISIES
420 KM BALISÉS | 24 ITINÉRAIRES | 4 MONTÉES SÈCHES

OFFICES DE TOURISME

ARÈCHES-BEAUFORT

04 79 38 15 33

www.arches-beaufort.com

info@arches-beaufort.com

LES SAISIES

04 79 38 90 30

www.sports-lessaisies.com

info@lessaisies.com

HAUTELUCE

04 79 38 21 64

www.hauteluce.com

ot.hauteluce@orange.fr

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

BEAUFORTAIN TOURISME

04 79 38 31 69

www.lebeaufortain.com

contact@lebeaufortain.com



www.lebeaufortain.com

Document non contractuel réalisé par Beaufortain Tourisme. Les auteurs de ce document ne sauraient être tenus pour responsables d'un accident éventuel sur les itinéraires et tracés suggérés dans cette brochure et ce, quelles qu'en soient les causes.