

BEFORE HEADING INTO THE MOUNTAINS

AVANT DE PARTIR EN MONTAGNE

• **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

Attention :
Ne pas emprunter les pistes de VTT !
/ Caution: do not walk on the mountain bike trails!

Tignes Information :
+33 4 79 40 04 40
Météo France Savoie :
+33 8 99 71 02 73
Secours
(depuis un portable)
Emergency services
from a mobile: 112



Les chiens sont uniquement autorisés dans la télécabine de Tovière (laisse obligatoire) / Dogs are only permitted in the Tovière gondola (leash mandatory).

• **Tarif enfant/senior :** 5-13 ans et 65-74 ans / Child/senior rate: 5-13 yo. and 65-74 yo.

• **Tarif adulte :** 14-64 ans / Adult rate: 14-64 yo.

Les chiens sont uniquement autorisés dans la télécabine de Tovière (laisse obligatoire) / Dogs are only permitted in the Tovière gondola (leash mandatory).

• **Tarif enfant/senior :** 5-13 ans et 65-74 ans / Child/senior rate: 5-13 yo. and 65-74 yo.

• **Tarif adulte :** 14-64 ans / Adult rate: 14-64 yo.

1 MONTEE
PALFAOUR, TUIFS,
BOLLIN / MAY UP

OU

1 ALLER-RETOUR
TOVIÈRE
/ MAY UP AND DOWN

5€ / 9€**

1 JOUR
/ day

18 €

INCLUS DANS VOTRE CARTE MY TIGNES

MY TIGNES CARD IS INCLUDED IN YOUR MY TIGNES CARD!

POINTS DE VENTE

ACCEIL PLACE DES SPORTS (MAISON DE TIGNES)
BASSES D'ACTIVITÉS (VAL CLARET, LAVACHET)

Télécabine Tovière : accès déconseillé aux enfants de moins de 2 ans (porte-obligatoire) / Tovière gondola: access not recommended for children under 2 years old (mandatory baby carrier)

Télésiège Palour et Tuifs : peuvent être empruntés à partir de 1m10 et moins de 2 ans (porte-bébé obligatoire) / Palour and Tuif chairlifts: can be taken from 1m10 and for children under 2 years old (baby carrier compulsory).

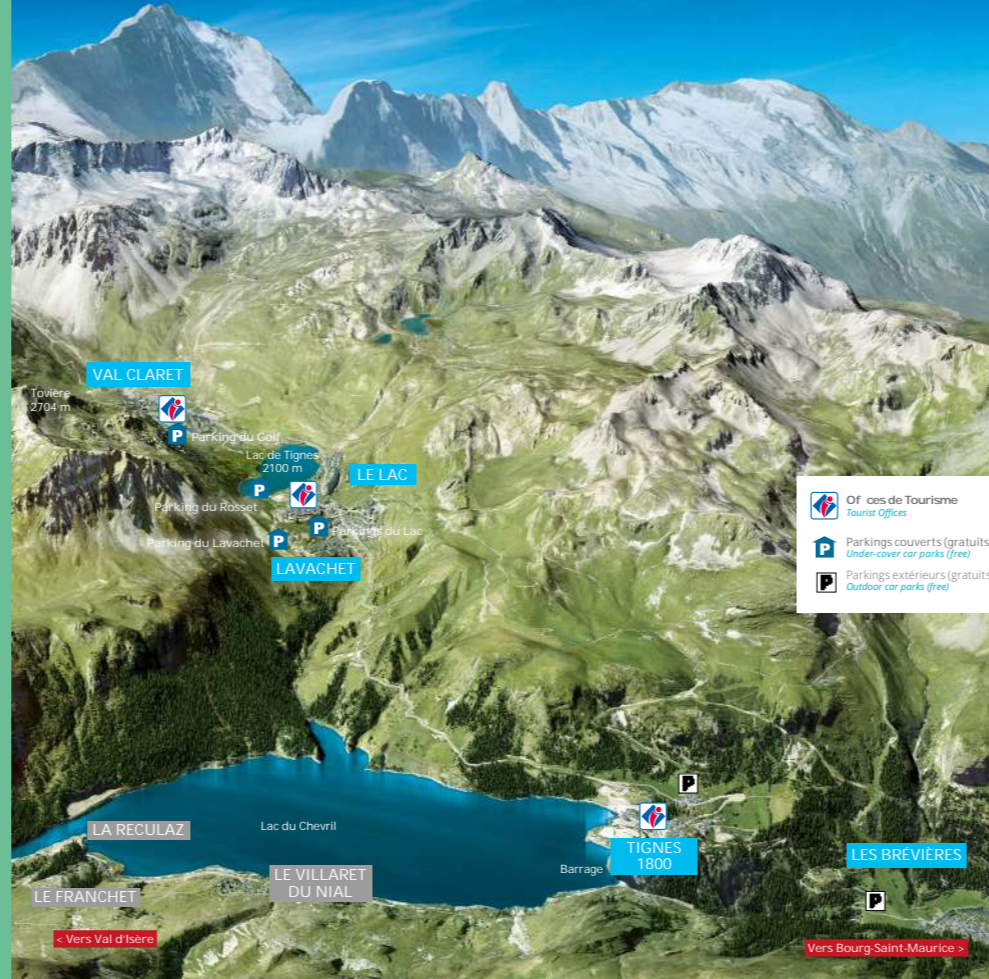
Télésiège Bollin : accès autorisé pour tous. Enfants de moins de 2 ans, porte-bébé obligatoire / Bollin chairlift: access for all. Children under 2 years old, baby carrier compulsory.

BALADES & RANDONNÉES

LES INCONTOURNABLES DE TIGNES !

THE UNMISSABLE WALKS AND HIKES OF TIGNES

STADE NATUREL



DÉCOUVREZ LE GUIDE DES SENTIERS DE L'ÉTÉ

ET SES 25 RANDONNÉES POUR TOUS :

// En vente dans les Maisons de Tignes (12 €)

Discover the "Summer walks guide" and its 25 paths: little climb and short walks for families, difficult tracks for the more sporty, breathtaking landscapes... Available in the Maisons de Tignes (€12)

/ DOTT ELECTRIC SCOOTERS & BIKES
Tignes 2100
pour vous déplacer à **ELECTRIQUES DOTT TROTINETTES & VÉLOS**

VOIE VERTE & PISTES CYCLABLES
pour les piétons, vélos, poussettes...
/ CYCLE PATHS AND FOOTPATHS
Secured and signposted for pedestrians, bicycles, strollers, etc.

/ FREE SHUTTLE
For pedestrians and MTB (timetable and circuits):
NAVETTES GRATUITES
application Tignes) pour les piétons et les VTT (horaires et circuits : application Tignes)

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

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 !

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 petit casse-croûte ?
- ▶ Un sac poubelle pour jeter tes déchets ?

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

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

LA CHECK LIST DES P'TITS BAROUDEURS

CHECKLIST FOR LITTLE ADVENTURERS

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!

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 petit casse-croûte ?
- ▶ Un sac poubelle pour jeter tes déchets ?

AVEC QUI PARTEZ-VOUS EN BALADE AUJOURD'HUI ?

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 de la Sache (autorisés en laisse dans la Réserve Naturelle de la Grande Sassière). Ils ne peuvent pas non plus emprunter les télésièges (uniquement la télécabine de Tovière).

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 Sache Nature Reserve (permitted on a lead in the La Grande Sassière Nature Reserve). They are also not permitted on the chair lifts (only the Tovière gondola).

Avec des marcheurs initiés, qui cherchent des balades de maximum 1h30

Choisissez un itinéraire de niveau bleu : ils vous offrent à la fois l'expérience amusante de prendre une remontée mécanique en plein été (circuits #4 et #5), 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 to walk 1.5 hours maximum
Choose one of the "blue" trails for a fun experience taking the chair lifts in the summer (trails #4 and #5), 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!

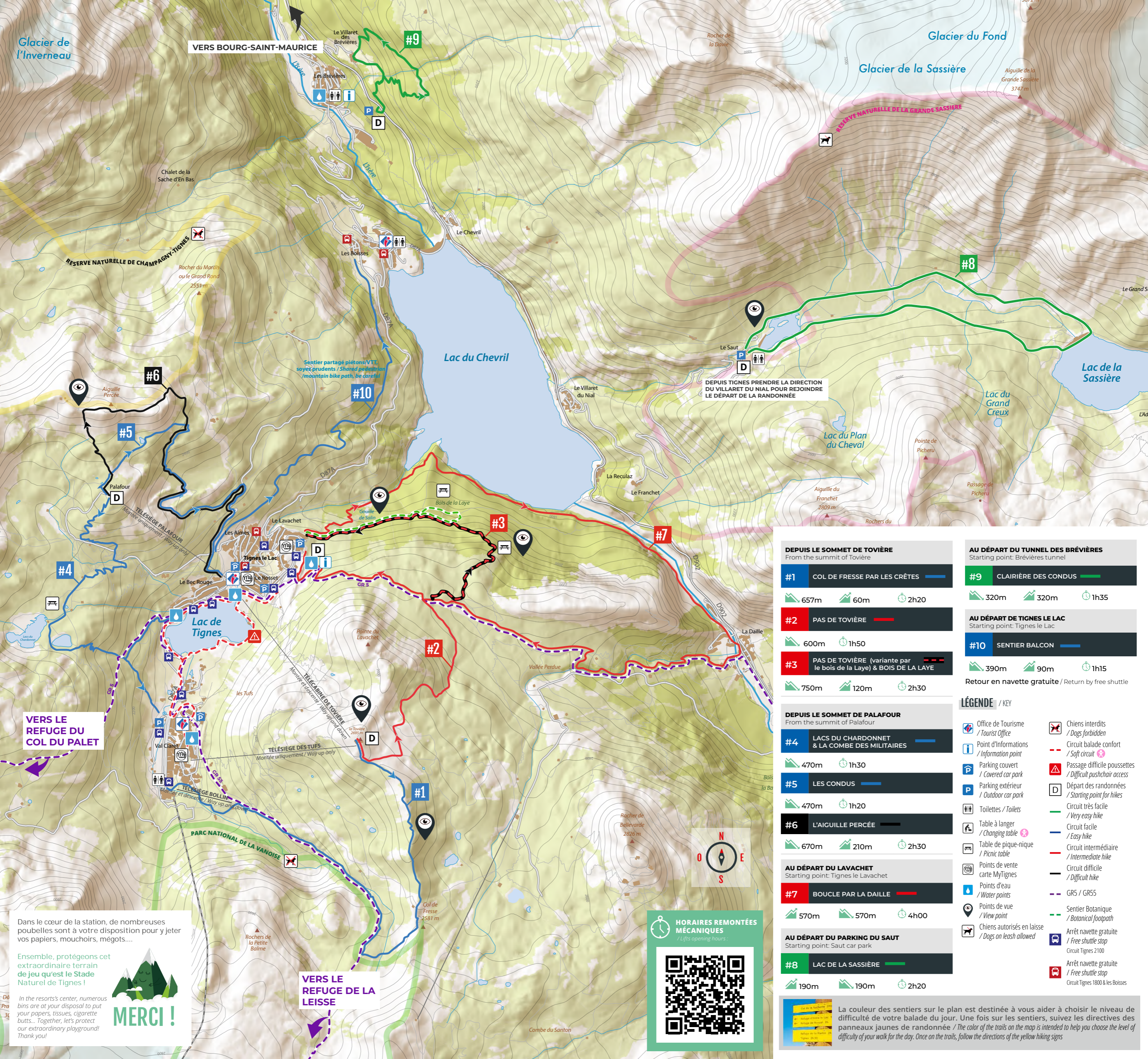
Avec de bons marcheurs, qui veulent randonner à la demi-journée

Direction les itinéraires de niveau rouge ! Ces parcours, plus longs et présentant un dénivelé plus important, vous emmèneront vers les curiosités naturelles préférées des habitants de Tignes et Val d'Isère (Aiguille Percée, Vallée Perdue, gorges de la Daille...). Sublime, tout simplement !

With experienced walkers, looking for a half-day hike
Head for the "red" itineraries! These trails are longer and more challenging, leading to some of the favourite natural curiosities for the locals of Tignes and Val d'Isère (Aiguille Percée, Vallée Perdue, Gorges de la Daille etc.). Quite simply superb!

Pour les petits 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 (voie verte, aller-retour en télécabine).

With very young children or people who cannot get around easily
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 (greenway, there and back on the cable car).



VERS BOURG-SAINT-AURICE

Glacier de l'Inverneau

Glacier du Fond

Glacier de la Sassièrre

Aiguille de la Grande Sassièrre
3747 m

Lac du Chevril

Lac de la Sassièrre

VERS LE REFUGE DU COL DU PALET

VERS LE REFUGE DE LA LEISSE

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

Ensemble, protégeons cet extraordinaire terrain de jeu qu'est le Stade Naturel de Tignes !



In the resorts's center, numerous bins are at your disposal to put your papers, tissues, cigarette butts... Together, let's protect our extraordinary playground! Thank you!

MERCI !

DEPUIS TIGNES PRENDRE LA DIRECTION DU VILLARET DU NIAL POUR REJOINDRE LE DÉPART DE LA RANDONNÉE

DEPUIS LE SOMMET DE TOVIÈRE
From the summit of Tovière

- #1 COL DE FRESSE PAR LES CRÊTES —
657m 60m 2h20
- #2 PAS DE TOVIÈRE —
600m 1h50
- #3 PAS DE TOVIÈRE (variante par le bois de la Laye) & BOIS DE LA LAYE —
750m 120m 2h30

DEPUIS LE SOMMET DE PALAFOUR
From the summit of Palafour

- #4 LACS DU CHARDONNET & LA COMBE DES MILITAIRES —
470m 1h30
- #5 LES CONDUS —
470m 1h20
- #6 L'AIGUILLE PERCÉE —
670m 210m 2h30

AU DÉPART DU LAVACHET
Starting point: Tignes le Lavachet

- #7 BOUCLE PAR LA DAILLE —
570m 570m 4h00

AU DÉPART DU PARKING DU SAUT
Starting point: Saut car park

- #8 LAC DE LA SASSIÈRE —
190m 190m 2h20

AU DÉPART DU TUNNEL DES BRÉVIERES
Starting point: Brévières tunnel

- #9 CLAIRIÈRE DES CONDUS —
320m 320m 1h35

AU DÉPART DE TIGNES LE LAC
Starting point: Tignes le Lac

- #10 SENTIER BALCON —
390m 90m 1h15
- Retour en navette gratuite / Return by free shuttle

LÉGENDE / KEY

	Office de Tourisme / Tourist office		Chiens interdits / Dogs forbidden
	Point d'informations / Information point		Circuit balade confort / Soft circuit
	Parking couvert / Covered car park		Passage difficile poussettes / Difficult pushchair access
	Parking extérieur / Outdoor car park		Départ des randonnées / Starting point for hikes
	Toilettes / Toilets		Circuit très facile / Very easy hike
	Table à langer / Changing table		Circuit facile / Easy hike
	Table de pique-nique / Picnic table		Circuit intermédiaire / Intermediate hike
	Points de vente carte MyTignes		Circuit difficile / Difficult hike
	Points d'eau / Water points		GR5 / GR55
	Points de vue / View point		Sentier Botanique / Botanical footprint
	Chiens autorisés en laisse / Dogs on leash allowed		Arrêt navette gratuite / Free shuttle stop
			Arrêt navette gratuite / Free shuttle stop

HORAIRES REMONTÉES MÉCANIQUES
/ Lifts opening hours

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 directives 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 directions of the yellow hiking signs