



**BALADES & RANDONNÉES**  
 LES INCONTOURNABLES DE TIGNES !  
 THE UNMISSABLE WALKS  
 AND HIKES OF TIGNES



## REMONTÉES MÉCANIQUES, MODE D'EMPLOI

**INCLUS DANS VOTRE CARTE MY TIGNES !**  
 Included in your My Tignes card!

OU

**1 JOUR : 15€**  
 day

**POINTS DE VENTE**  
 Points of sale  
 MAISONS DE TIGNES  
 PLAGE DES SPORTS

Télécabine Tovièrre : Accès déconseillé aux enfants de moins de 2 ans / Si accès, doivent être dans un porte bébé  
 Tovièrre gondola: Access not recommended for children under 2 years old / If access must be in a baby carrier

Télésièges Palafour et Tufs interdits aux enfants de moins de 1,10m / Chairlifts Palafour and Tufs are prohibited for children under 1,10m

Les animaux sont uniquement autorisés dans la télécabine de Tovièrre (laisse obligatoire) / Animals are only permitted in the Tovièrre gondola (leash mandatory)

## AVANT DE PARTIR EN MONTAGNE

BEFORE HEADING INTO THE MOUNTAINS

**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

- **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!

**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)

With very young children or people who cannot get around easily  
 Head for the "red" itineraries! These trails are longer and more challenging, leading to some of the favourite natural circuits for the locals of Tignes and Val d'Isère (Aiguille Perce, Volle Perdue, Gorges de la Dollie etc.). Quite simply superb!

For the little ones who are exploring the landscapes from their pushchair or baby stroller, and for all nature lovers who cannot walk very far, we recommend the "green" itineraries (greenway, there and back on the cable car).



### LA CHECK LIST DES P'TITS BAROUDEURS

CHECKLIST 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 !

**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!

## AVEC QUI PARTEZ-VOUS EN BALADE AUJOURD'HUI ?

**Avec des marcheurs initiés, qui cherchent des balades de maximum 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 #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 xx and xx), 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 qui ont des difficultés à se déplacer**  
 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 (voie verte, aller-retour en télécabine).  
 For the little ones who are exploring the landscapes from their pushchair or baby stroller, and for all nature lovers who cannot walk very far, we recommend the "green" itineraries (greenway, there and back on the cable car).

**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 Perce, Volle Perdue, gorges de la Dollie...). 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 circuits for the locals of Tignes and Val d'Isère (Aiguille Perce, Volle Perdue, Gorges de la Dollie etc.). Quite simply superb!

**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 : national de la Vanoise et dans la Réserve Naturelle de la Sachse (autorisés en laisse dans la Réserve Naturelle de la Grande Sossière). Ils ne peuvent pas non plus emprunter les télésièges (uniquement télécabine de Tovièrre).  
 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 Sachse Nature Reserve (permitted on a lead in the La Grande Sossière Nature Reserve). They are also not permitted on the chair lifts.

## AVEC QUI PARTEZ-VOUS EN BALADE AUJOURD'HUI ?

**AVEC QUI PARTEZ-VOUS EN BALADE AUJOURD'HUI ?**

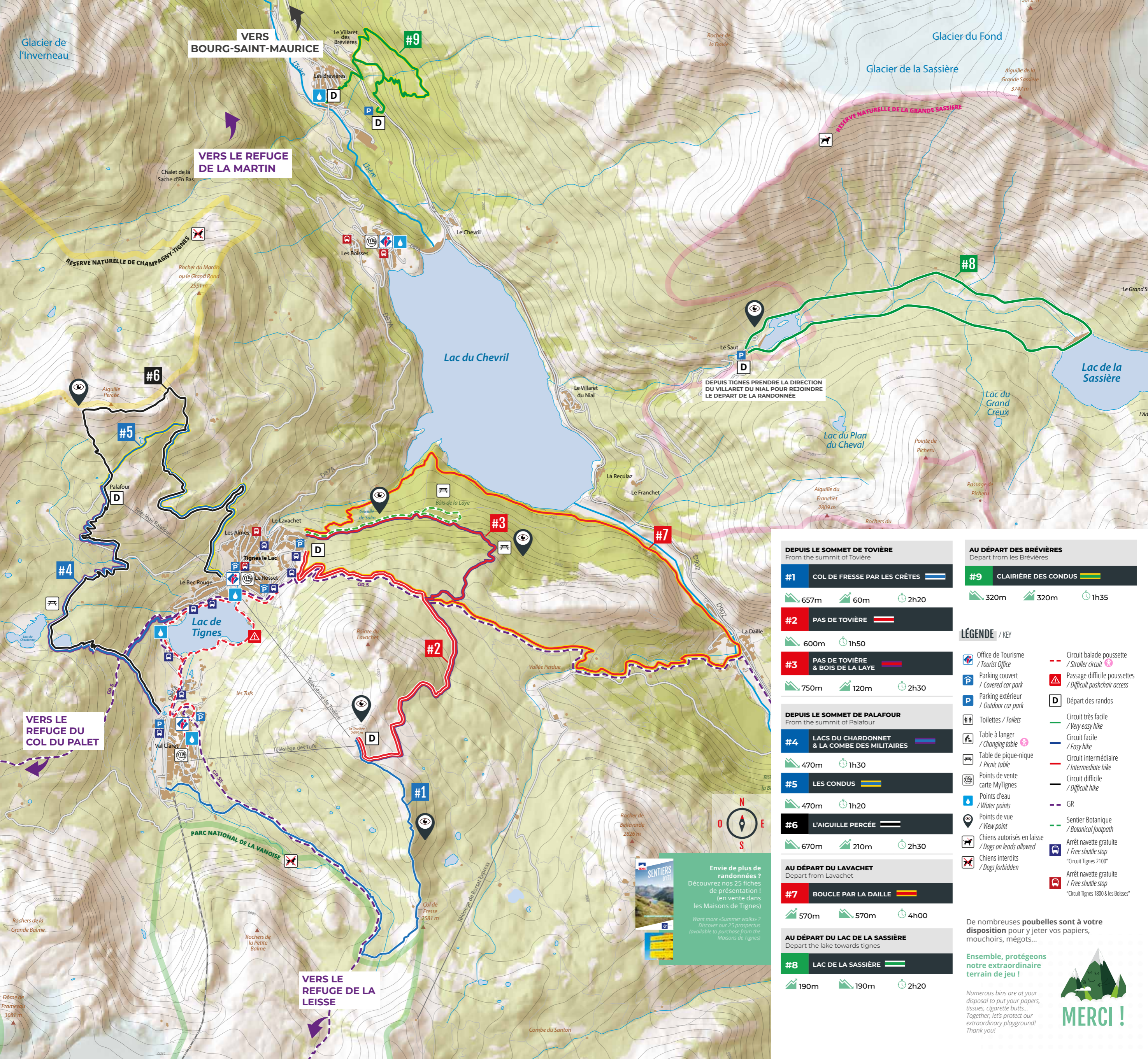
**Partez sereins et profitez de la nature bien équipés grâce aux produits et conseils avisés de notre partenaire TSL Outdoor.**

## CIRCULEZ FACILEMENT ET RAPIDEMENT DANS TOUTE LA STATION GRÂCE AU SERVICE DE NAVETTES GRATUITES

Get around the resort easily thanks to the free shuttle service.

**dott**  
 Profitez des trottinettes électriques Dott pour vous déplacer en station !

**Retrouvez les horaires des navettes sur l'appli Tignes**  
 Bus timetables available on the Tignes app



**VERS BOURG-SAINT-AURICE**

**VERS LE REFUGE DE LA MARTIN**

**VERS LE REFUGE DU COL DU PALET**

**VERS LE REFUGE DE LA LEISSE**

DEPUIS TIGNES PRENDRE LA DIRECTION DU VILLARET DU NIAL POUR REJOINDRE LE DEPART 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 & 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**  
Depart from Lavachet

**#7 BOUCLE PAR LA DAILLE**  
570m 570m 4h00

**AU DÉPART DU LAC DE LA SASSIÈRE**  
Depart the lake towards tignes

**#8 LAC DE LA SASSIÈRE**  
190m 190m 2h20

**AU DÉPART DES BRÉVIÈRES**  
Depart from les Brévières

**#9 CLAIRIÈRE DES CONDUS**  
320m 320m 1h35

- LÉGENDE / KEY**
- Office de Tourisme / Tourist Office
  - Parking couvert / Covered car park
  - Parking extérieur / Outdoor car park
  - Toilettes / Toilets
  - Table à langer / Changing table
  - Table de pique-nique / Picnic table
  - Points de vente carte MyTignes
  - Points d'eau / Water points
  - Points de vue / View point
  - Chiens autorisés en laisse / Dogs on leads allowed
  - Chiens interdits / Dogs forbidden
  - Circuit balade poussette / Stroller circuit
  - Passage difficile poussettes / Difficult pushchair access
  - Départ des randos
  - Circuit très facile / Very easy hike
  - Circuit facile / Easy hike
  - Circuit intermédiaire / Intermediate hike
  - Circuit difficile / Difficult hike
  - GR
  - Sentier Botanique / Botanical footpath
  - Arrêt navette gratuite / Free shuttle stop "Circuit Tignes 2100"
  - Arrêt navette gratuite / Free shuttle stop "Circuit Tignes 1800 & les Boisses"

**Envie de plus de randonnées ?**  
Découvrez nos 25 fiches de présentation ! (en vente dans les Maisons de Tignes)

*Want more «Summer walks»? Discover our 25 prospectus (available to purchase from the Maisons de Tignes)*

De nombreuses poubelles sont à votre disposition pour y jeter vos papiers, mouchoirs, mégots...

**Ensemble, protégeons notre extraordinaire terrain de jeu !**

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