

SOMMAIRE

État d'esprit.....	12
Utiliser ce guide.....	18

BORNES

	Niveau	Dénivelée	Distance	Durée	Page
PARMELAN					
01 > La tête du Parmelan, 1 832 m	4	930 m	14 km	7 h	28
02 > Circuit de la grotte de l'Enfer (alt. maxi 1 680 m)	3	715 m	11 km	5 h 30	29
SUR COU					
03 > Sur Cou, 1 809 m	4	1 060 m	11,5 km	7 h	30
04 > Col du Freu, 1 694 m	4	924 m	11,5 km	6 h 30	32
05 > Sur Cou, 1 809 m	2	639 m	8 km	4 h 30	33
06 > Col du Freu, 1 694 m – Col de l'Ébat, 1 729 m	3	655 m	10,5 km	5 h	34
SOUS-DÎNE - MONTAGNE DES FRÊTES					
07 > Montagne de Sous-Dîne, 2 001 m	3	911 m	10,5 km	6 h	36
08 > Col de l'Ébat, 1 729 m	3	1 090 m	16 km	8 h	37
09 > Crépon de Montoulivet, 1 914 m	3	489 m	10 km	4 h 30	38
10 > Tour des Frêtes (alt. maxi 1 688 m)	3	525 m	13 km	5 h 30	39
PLATEAU DES GLIÈRES					
11 > Col de l'Ovine, 1 800 m – Chalet de l'Ovine, 1 770 m (par les Mouilles)	2	440 m	8 km	2 h 45	40
12 > Col de l'Ovine, 1 800 m – Chalet de l'Ovine, 1 770 m (par la plaine de Dran)	2	520 m	13 km	3 h 30	41
13 > Boucle du Plateau (alt. maxi 1 600 m)	2	250 m	8 km	3 h	42
14 > Montagne des Auges, 1 822 m	2	490 m	9 km	3 h	43
15 > Tête Noire, 1 839 m	3	470 m	10 km	4 h 30	45
16 > Gorge d'Ablon, 1 594 m	3	445 m	13,5 km	5 h 30	47
CHALETS DE MAYSE - PARADIS					
17 > Chalets de Lessy, 1 870 m	4	934 m	12 km	6 h 30	48
18 > Rocher de Salin, 1 846 m	4	911 m	14 km	7 h	51
19 > Le Paradis (alt. maxi 1 675 m)	2	325 m	5 km	2 h 45	52
CENISE - ROCHERS DE LESCHAUX					
20 > Rochers de Leschaux, 1 936 m	3	806 m	10,5 km	6 h	55
21 > Col de Cenise, 1 724 m	2	594 m	8,5 km	4 h 30	56
22 > Pointe de Sosay, 1 894 m	3	764 m	8,5 km	5 h	58
23 > Rochers de Leschaux, 1 936 m	3	760 m	12,5 km	6 h	60
24 > Pointe de Sosay, 1 894 m	3	660 m	2 km	5 h 30	61

	Niveau	Dénivelée	Distance	Durée	Page
CHINAILLON - COL DE LA COLOMBIÈRE					
25 > Roc des Tours, 1 994 m	2	634 m	4,5 km	3 h 30	62
26 > Col de la Colombière, 1 613 m – Plan de Samance	2	430 m	8 km	3 h 30	65
27 > Tête d'Auferrand, 1 981 m	3	590 m	9 km	4 h 30	66
28 > Pointe de Balafrasse, 2 296 m	3	906 m	8 km	5 h 30	67

COL DE LA COLOMBIÈRE - BARGY

29 > Col de la Colombière, 1 613 m – Tête d'Auferrand, 1 981 m	3	657 m	11 km	4 h 45	68
30 > Pointe de Balafrasse, 2 296 m	3	972 m	10 km	6 h	69
31 > Le Petit Bargy, 2 098 m	3	858 m	11 km	6 h	70
32 > Col de l'Encrenaz, 1 984 m	3	744 m	6,5 km	4 h 30	71

ARAVIS

	Niveau	Dénivelée	Distance	Durée	Page
POINTE D'AREU					
33 > Chalets de Méry, 1 721 m – Tête des Muets, 2 075 m	3	1 060 m	12 km	7 h	72
34 > Tête du Château, 2 288 m	4	1 270 m	12 km	7 h 30	75
35 > Tête des Muets, 2 075 m	3	765 m	10,5 km	5 h 30	76
36 > Tête du Château, 2 288 m	4	1 350 m	14 km	8 h 30	77

POINTE PERCÉE

37 > Col de l'Oulettaz, 1 925 m	3	743 m	7,5 km	4 h 45	78
38 > Refuge de Gramusset, 2 164 m	3	982 m	9 km	5 h 30	79
39 > Chalets de la Bombardellaz, 1 601 m (alt. maxi 1 800 m)	4	1 030 m	12 km	7 h	81

TÊTE DU DANAY - LES CONFINIS

40 > Tête du Danay, 1 731 m (par Lachat)	2	561 m	7 km	4 h	83
41 > Tête du Danay, 1 731 m (par le Rosay)	2	531 m	7 km	3 h 45	84

BEAUREGARD - COL DES ARAVIS

42 > Frêtes de Beauregard, 1 734 m	1	224 m	5 km	2 h	86
43 > Les Plachaux, 1 730 m	1	170 m	4,5 km	2 h	88
44 > Chalet du Curé, 1 652 m (du col des Aravis)	2	190 m	9 km	4 h	89

CHARVIN - SULENS

45 > Antécime de la Mandallaz, 2 255 m	4	1 097 m	12 km	7 h	90
46 > Col des Porthets, 2 072 m	3	914 m	10 km	6 h	91
47 > Montagne de Sulens, 1 839 m	2	540 m	6 km	3 h 30	92
48 > Lanches de Sulens, 1 776 m	2	620 m	8 km	4 h 15	93

49 > Plan du Tour, 1 635 m / 1 735 m	2	605 m	10 km	4 h 45	94
50 > Pointe d'Orsière, 1 750 m	3	784 m	8 km	5 h	95
51 > Plan du Tour, 1 615 m (alt. maxi 1 735 m)	3	769 m	11 km	5 h 30	96
52 > La Riondaz, 1 746 m – Pointe d'Orsière, 1 750 m	2	680 m	9 km	4 h 45	97

L'AULP-RIANT

53 > Pointe de Talamarche, 1 850 m	4	1 085 m	13 km	7 h 30	98
54 > Roche Murraz, 1 768 m	4	1 003 m	12 km	6 h 30	99
55 > Col des Nantets, 1 426 m	2	746 m	7 km	4 h 30	103

PAYS DU MONT-BLANC

	Niveau	Dénivelée	Distance	Durée	Page
MAYÈRES					
56 > Chalet de Mayères, 1 563 m (circuit des Aiguilles)	2	563 m	8 km	4 h	104
57 > Chalet de Mayères, 1 563 m (par Deramey)	2	553 m	6 km	3 h 30	105
58 > Refuge de Tournieux, 1 450 m Chalet de Mayères, 1 563 m	2	600 m	9,5 km	4 h 30	106
59 > Chalets de Doran, 1 495 m	2	525 m	6,5 km	3 h 30	106

MAYÈRES - COL DE NIARD

60 > Col de Niard, 1 801 m	3	840 m	13,5 km	6 h 30	108
61 > Cabane du Petit Pâtre, 1 915 m	2	639 m	9,5 km	4 h 45	109
62 > Marcolez, 1 400 m (1 425 m)	2	465 m	8 km	3 h 45	110

CROISE BAULET

63 > Chalets de l'Avenaz, 1 720 m	2	610 m	8 km	4 h 15	112
64 > Petit Croise Baulet, 2 009 m	4	900 m	12 km	6 h 15	114

NOTRE-DAME-DE-LA-GORGE

65 > Mont Jovet pointe sud, 2 368 m	4	1 170 m	16 km	8 h	117
66 > Pâturages de la Balme (alt. maxi 1 930 m)	3	740 m	11 km	5 h 30	118
67 > Le plan de la Fenêtre, 2 080 m (par le bois de la Rollaz)	4	890 m	12 km	6 h 30	121

MIAGE

68 > Chalets de Miage, 1 560 m	2	439 m	8 km	3 h 30	122
69 > Le mont Truc, 1 811 m	2	691 m	9 km	4 h 45	125
70 > Le mont Truc, 1 811 m	2	528 m	6,5 km	3 h 30	125

PLATEAU D'ASSY - MOËDE

71 > Les Mollays, 1 592 m	1	250 m	6 km	2 h 30	126
72 > Ayères des Pierrières, 1 635 m	2	300 m	8,5 km	3 h 15	126
73 > Moède Anterne, 2 202 m	4	870 m	16 km	7 h	

	Niveau	Dénivelée	Distance	Durée	Page
MOËDE-ANTERNE					
74 > Frêtes de Moède et de Villy, 2 481 m	4	490 m	9 km	4 h	127
75 > Pointe Noire de Pormenaz, 2 307 m	4	400 m	5 km	2 h 45	129
CARLAVEYRON - LES AIGUILLETES					
76 > Les Aiguillettes (alt. maxi 2 520 m)	3	580 m	7,5 km	4 h	130
77 > Plateau de Carlaveyron (alt. maxi 2 520 m)	3	720 m	8 km	4 h 45	134
78 > Chalets de Chailloux – Les Aiguillettes, 2 313 m	4	961 m	12 km	6 h 30	136
VALLORCINE					
79 > Montagne de la Loriaz, 2 020 m	2	675 m	7,5 km	4 h 30	137
80 > Tête de la Chevrette 2 039 m	2	694 m	9,5 km	5 h	139

Informations pratiques..... 142

Matériel protégé par le droit d'auteur