

Randonnées · Hikes



ZONE TOURISTIQUE
GRAND PARADIS BOUQUETIN
GRAND PARADIS IBEX TOURIST AREA



Valle d'Aosta
Vallée d'Aoste



Index

Cogne	1
Rhêmes-Notre-Dame	6
Valgrisenche	8
Valsavarenche	10

Index

Cogne	19
Rhêmes-Notre-Dame	24
Valgrisenche	26
Valsavarenche	28

COGNE • EPINEL - GIMILLAN

1

Un itinéraire panoramique pour découvrir deux villages de montagne caractéristiques.

Montez dans la partie haute du hameau d'Epinel et suivez le sentier facile et panoramique n. 23 qui conduit à l'ancien "bastion", un monument historique du XII^e siècle appelé Maison fort de Tarambel (jusqu'ici le sentier peut

être parcouru avec une poussette). Traversez le passage souterrain ferroviaire et continuez jusqu'au village de Gimillan. Le long du parcours, à la hauteur de la tour et dix minutes après le passage souterrain, des détours pour Cretaz et Cogne.

>	Epinel	1.490 m		312 m	T/E	
<	Gimillan	1.779 m		1h06		23

COGNE • BUTHIER - EPINEL, SENTIER NATURE "ETANG DE LES FONTAINES"

2

Le Sentier Nature "Stagno di Les Fontaines" a été conçu pour valoriser un site de grand intérêt naturaliste et il est équipé de dix panneaux qui illustrent les particularités des milieux traversés et de la vie animale et végétale qui les habitent.

Promenade belle et facile, sur la gauche orographique des torrents Valnotey et Grand'Eyvia, que vous pouvez parcourir

du printemps à l'automne. Traversés les Prés de Saint-Ours et dépassé le petit pont de Buthier, vous tournez à droite pour atteindre le village de Cretaz, jusqu'ici l'itinéraire peut être parcouru avec la poussette. En poursuivant sur l'itinéraire vous atteignez les chalets de Mougne, d'où un sentier plat conduit au village d'Epinel (de Epinel à Mougne le sentier est encore accessible avec une poussette).

>	Cogne	1.540 m		19 m	T	
<	Epinel	1.420 m		1h14		23

COGNE • COGNE - VALNOTEY

3

Promenade facile dans le Parc National et visite au Jardin Botanique "Paradisia" où on entretient les plus rares exemplaires de la flore alpine et extra-européenne.

Depuis le centre du chef-lieu, traversez la Prairie de Saint Ours ("Merveille Italienne") et arrivez dans la localité de Buthier (10 minutes) où vous trouvez également un bar. De là, continuez sur la gauche orographique de la rivière

Valnotey le long du chemin qui mène à travers des bois, des prairies et des clairières jusqu'au village de Valnotey. La première partie du chemin jusqu'à Buthier peut être parcourue avec une poussette, il est accessible aux personnes handicapées et autorisé aux vélos à vitesse limitée.

>	Cogne	1.540 m		127 m	T	
<	Valnotey	1.662 m		0h53		23

COGNE - COGNE - VALNONTEY, LE LONG DE L'ALTA VIA 2

4

Promenade le long de l'Haute Route 2 dans le Parc National du Grand Paradis et visite au Jardin Botanique "Paradisias".

La balade part de la localité Son-le-Prò, accessible depuis le centre de Cogne sur le trottoir longeant la route communale de Valnontey et les Près de Saint-Ours. A la fin du trottoir, traversez la route et prenez le sentier balisé avec

le symbole de l'Haute Route 2. Juste après la loc. Bouva, au sommet de la montée, le chemin traverse à nouveau la route goudronnée et suit le torrent Valnontey jusqu'au village. A Valnontey, étonnant panorama des glaciers de Tribolazione et Gran Crou et visite du Jardin botanique où on entretient les plus rares exemplaires de la flore alpine et extra-européenne.

>	Cogne	1.542 m		122 m	T	
<	Valnontey	1.664 m		0h51		AV2

COGNE - VALNONTEY - VERMIANA - LES SOURCES DE L'ERFAULET

5

Un itinéraire très suggestif pour les familles avec VTT et poussettes dans le Parc National du Grand Paradis où souvent on peut apercevoir des chamois et des bouquetins. De Valnontey jusqu'au deuxième pont en bois, l'itinéraire alterne son développement entre le côté orographique gauche et le côté droit, longeant toujours la rivière de Valnontey. De là, vous continuez sur la droite orographique

et après avoir passé les maisons de Vermiana et le croisement pour l'Alpe Money, vous arrivez au pont de l'Erfaulet d'où on a une superbe vue sur les glaciers de la Tribulation et du Gran Crou. 5 minutes après le pont se trouvent les eaux claires des sources de l'Erfaulet. La première partie jusqu'au pont au-dessus de l'alpage de Pra-su-Pià est accessible avec la poussette.

>	Valnontey	1.666 m		164 m	T	
<	Sources Erfaulet	1.830 m		1h20		22

COGNE - BELVEDERE ET SENTIER NATURE DU MONTSEUC

6

L'itinéraire serpente sur un tracé en boucle s'étendant en altitude sur le versant boisé à nord-est de la crête du Montseuc.

De la partie haute du village de Cogne, télécabine pulsée (payante) jusqu'à 2072 m d'altitude où vous trouvez un bar et le départ du Sentier Nature. Il s'agit d'un itinéraire didactique, caractérisé par 15 points d'observation, pour découvrir toutes les petites merveilles du paysage de

montagne. Le Sentier Nature est un itinéraire de moyenne difficulté: la partie plus basse, où vous pouvez atteindre aussi le Belvedere avec une magnifique vue sur la vallée de Cogne, le Grand Paradis et le Mont Blanc et falce, la partie plus haute, qui s'articule le long de la crête du Montseuc (2327 mt), est plus difficile, raide et fatigante et adaptée aux personnes déjà habituées aux randonnées sur les sentiers de montagne.

>	arrivée du télécabier	2.072 m		276 m	E	
<	arrivée du télécabier	2.072 m		2h04 (boucle complète)		17 17A

COGNE · GIMILLAN - TSAVANIS

7

Une promenade panoramique traversant des vertes prairies et une magnifique forêt.

En amont de Gimillan suivez l'itinéraire n. 3A qui, sur un chemin de terre, se dirige vers la ferme. Juste avant la maison, tournez à droite et prenez le sentier qui continue vers l'ouest et qui, après la première partie entre pentes

herbeuses, murets et prés, s'enfonce dans les bois. Parcours très facile et panoramique avec vue sur le Grand Paradis, la Grivola et le Pousset et qui, à la hauteur de l'alpage Tsavanis, il se réunit au sentier n. 2 qui d'Epinel monte dans le vallon de l'Arpisson.

>	Gimillan	1.812 m		152 m	E	
<	Tsavanis	1.930 m		0h55		3A

COGNE · PROMENADE GIMILLAN 270°

8

À la découverte du bourg de Gimillan: une promenade destinée à tous ceux qui souhaitent un moment de calme et de repos, de réflexion et de contemplation.

Cette boucle se déroule sur le sentier en balcon de Gimillan. Le départ de la boucle a lieu depuis le parking situé à l'entrée du village mais il est également possible de commencer la promenade du centre même du hameau. Le panorama embrasse le Mont Blanc, la Grivola, le Grand

Paradis et les sommets du vallon de l'Urtier ainsi que les installations d'extraction du fer et l'ensemble du territoire du Parc National. Des bancs en bois ont été disposés le long du parcours afin de rendre plus intense la recherche du bien-être et le plaisir de la lecture. La promenade est accessible à tous, sauf avec une poussette et aux fauteuils roulants.

>	Gimillan	1.775 m		71 m	T	
<	Gimillan	1.775 m		1h02 (boucle complète)		4

COGNE · GIMILLAN - PIAN DELLA CRETETTA

9

Une destination idéale pour un pique-nique en famille. Joli itinéraire qui commence au nord-est du hameau de Gimillan. Passé le petit pont de bois, continuez vers le nord sans jamais quitter le chemin de terre et atteignez le Pian della Cretetta qui offre une vue privilégiée sur le Grand Paradis. Ici vous trouvez une fontaine d'eau pure

et des prairies où vous pouvez vous reposer. Le retour est également possible, en faisant un tour en boucle, en suivant le sentier qui descend vers le Nord et qui rejoint les itinéraires n. 3C et puis le n. 8 qui descend de la vallée du Grauson.

>	Gimillan	1.804 m		177 m	E	
<	Pian della Cretetta	1.981 m		0h38		8 / route de terre

COGNE • GIMILLAN - CASCADES DE PILA

10

Une promenade dans la magnifique vallée du Grauson où les richesses florales sont parmi les plus rares et les plus exclusives de toute la Vallée d'Aoste.

Joli itinéraire qui commence au nord-est du hameau de Gimillan. Passé le petit pont en bois vous continuez vers le nord sur le chemin de terre jusqu'au croisement sur

la droite où commence le sentier n. 8 qui pénètre dans le magnifique vallon du Grauson. Passé l'Oratoire de la "Madonna di Révènti", vous rejoignez le petit pont qui conduit sur la gauche orographique et vous continuez jusqu'aux cascades sous la paroi rocheuse. La dernière partie du chemin est balisé avec le n. 8F.

>	Gimillan	1.804 m		255 m	E	
<	Cascades de Pila	2.033 m		1h08		8 8F

COGNE • COGNE - GIMILLAN

11

La promenade est conseillée pour le superbe panorama sur la vallée de Cogne et sur la chaîne du Grand Paradis. Le sentier, qui part du rond-point de Moline, traverse la localité Bouttillères, continue sur une courte distance sur l'ancienne route communale de Gimillan et puis monte jusqu'au village en traversant la route goudronnée en plusieurs endroits. À votre arrivée, vous pouvez utiliser des

jumelles panoramiques. Le long du parcours, des détours possibles (suivez les indications jaunes de Fondation Grand Paradis) qui mènent au Village Minier où se trouvent le Musée du parc minier de la Vallée d'Aoste et des mines de Cogne et le centre d'Accueil du Parc National Grand Paradis.

>	Cogne/Moline	1.541 m		230 m	E	
<	Gimillan	1.771 m		0h43		6

COGNE • MONTROZ - COSTA DEL PINO, À LA DÉCOUVERTE DES MINE DE COGNE

12

La mine de magnétite de Cogne (parmi les plus hautes d'Europe), avec une succession de plus de 100 km de galeries originales, emmène les visiteurs sur les traces de générations de mineurs.

L'itinéraire part du hameau de Montroz, accessible avec les navettes gratuites ou en laissant la voiture dans le parking du Village Mineurs (10 minutes à pied). L'itinéraire, juste avant les maisons, descend à droite, traverse le pont sur le torrent Grauson et continue sur un chemin de terre

panoramique et facile jusqu'à « Maison Blanche ». De là vous continuez encore sur la route qui monte aux larges virages et arrive à Costa del Pino, point de rencontre pour les visites à l'intérieur de la mine (réservation obligatoire). Costa del Pino, avec ses vieux bâtiments, vous enveloppe dans une atmosphère magique qui ramène au fil des siècles. L'itinéraire offre également une vue magnifique sur Cogne, le Mont Blanc et le Grand Paradis. Des tables et des bancs sont disponibles pour qui veut s'arrêter et manger.

>	Montroz	1.676 m		349 m	E	
<	Costa del Pino	2.025 m		1h10		9C route de terre

COGNE • COGNE - RUE PIÉTONNE DE LILLAZ

13

Promenade pittoresque et facile, entièrement sur chemin de terre, au milieu de bois de sapins rouges et de mélèzes.

Le départ du sentier se trouve sur la rue Mines de Cogne juste en face au restaurant. Après le village de Champlong, l'itinéraire traverse le Géosite, un paysage bouleversé par un gigantesque glissement de terre survenu lors

de l'inondation du mois d'octobre 2000. L'ensemble du parcours, où plusieurs bancs ont été placés pour se reposer, est également accessible aux poussettes et aux personnes handicapées. Le passage est aussi autorisé aux vélos à vitesse limitée! La promenade atteint enfin l'aire de pique-nique, équipée de tables, bancs, barbecues, fontaines et toilettes, qui se trouve juste avant les maisons de Lillaz.

>	Cogne	1.544		54 m	T	
<	Lillaz/aire de pique-nique	1.598 m		0h46		23 AV2

COGNE • COGNE - SYLVENOIRE - LILLAZ

14

Promenade facile pour familles dans la merveilleuse forêt de Sylvenoire.

Du départ de la télécabine atteindre le deuxième pont en bois, tourner à gauche et entreprendre le sentier n. 23 qui descend de Valnontey et qui, bordé de sapins et de mélèzes, traverse tout le haut-plateau de Sylvenoire. Le long du parcours se trouvent un bar-restaurant, un alpage et une source d'eau très fraîche. Pour les passionnés de flore,

dans le sous-bois environnant, on peut admirer la très rare *Linnea borealis*. Le sentier après descend à Champlong et poursuit vers le village de Lillaz à travers le Géosite: un éboulement gigantesque survenu lors de l'inondation du mois d'octobre 2000 et qui constitue aujourd'hui une zone géologique intéressante riche en particularités géologiques et morphologiques.

>	Cogne	1.587 m		123 m	T	
<	Lillaz	1.677 m		0h59		23

COGNE • LES CASCADES DE LILLAZ

15

Une boucle à la découverte des cascades de Lillaz formées de trois sauts d'eau du torrent Urtier totalisant 150 mètres de hauteur.

En partant du grand parking au début du village de Lillaz, traversez le pont et l'hameau et continuez le long d'une promenade facile sur la rive orographique gauche de la rivière Urtier jusqu'à la base des chutes. Le long du sentier piéton possibilité de visiter le Parc Géologique, parcours aménagé avec des panneaux explicatifs, proposés même

en braille. De Lillaz aux cascades, l'itinéraire peut être parcouru avec la poussette et il est accessible aux personnes handicapées. Ensuite, le chemin devient plus difficile, continue sur la route n. 13L qui monte assez raide sur la droite et atteint le petit pont à une altitude de 1710 mt. Visite des magnifiques cascades de Bioulé à 5 minutes à pied. Enfin le sentier commence à descendre jusqu'à rejoindre l'itinéraire n. 13 qui termine dans le village dans le même grand parking de départ.

>	Lillaz	1.610 m		100 m	T/E	
<	Lillaz	1.610 m		1h15 (boucle complète)		13L 13

COGNE • LILLAZ - LES GOILLES, DANS LA VALLÉE DE L'URTIER

16

Le vallon de l'Urtier et les premiers petits villages de la vallée de Cogne.

La route commence à gauche juste avant d'arriver au grand parking de Lillaz et elle monte dans la vallée de l'Urtier à de nombreux virages serrés. Hormis la dernière partie juste avant Les Goilles, toute la piste est goudronnée et elle peut être parcourue avec les vélos et les poussettes. Le long de

la montée vue panoramique sur Lillaz et sur la Valeille et ses glaciers. Depuis le village de Les Goilles, qui est situé sur une étendue de prairies alpines bordée à l'est par des forêts de pins assez denses, vous avez une vue sur la vallée de l'Urtier avec la petite église des Chasseurs Alpains au Crêt, l'une des premières colonies de la vallée de Cogne.

>	Lillaz	1.606 m		264 m	E	
<	Les Goilles	1.863 m		0h59		10

COGNE • LILLAZ - VALLÉE DE VALEILLE

17

La Valeille: une vallée sauvage dans le Parc National du Grand Paradis.

Laissez votre voiture au grand parking à l'entrée du hameau de Lillaz, traversez le village (zone à circulation limitée), longez les deux campings et continuez sur l'itinéraire n. 15 qui, à moins de 20 minutes environ, conduit au pont de la Valeille. La promenade continue le long de la

gauche orographique du torrent Valeille et, juste avant d'atteindre le gros rocher de granit, tourne à droite, entre sur un chemin plus étroit et continue jusqu'au bout de la vallée où se trouve le pont pour l'Alpe Arolla. Le milieu est particulièrement sauvage et vous pouvez apercevoir des bouquetins et des chamois.

>	Lillaz	1.609 m		298 m	T/E	
<	Valeille	1.907 m		1h19		15

RHÊMES-NOTRE-DAME • BRENAND -CHANAVEY

18

Promenade facile dans le fond de la vallée pour familles avec poussettes et la possibilité de s'arrêter dans l'aire de pique-nique de Le Carré.

100 mètres avant l'hameau de Brenand, prendre le chemin de terre (it. n° 6) qui traverse la rivière "Dora". La route continue, sur la gauche orographique, le long des prairies et des pâturages et atteint d'abord le petit village Le Carré où se trouve une aire de pique-nique. Vous pourrez vous-y

reposer sous les mélèzes, les épicéas et les pins parasols suisses et vous rafraîchir car elle est équipée de tables, bancs, fontaines, poêles et toilettes. L'itinéraire continue ensuite jusqu'à Chanavey où se trouve le centre d'accueil du Parc National du Grand Paradis. Près de Brenand, dans la localité d'Artalle, il y a aussi un bois de mélèzes monumentaux.

>	Brenand	1.620 m		80 m	T	
<	Chanavey	1.700 m		0h40		6

RHÎMES-NOTRE-DAME - LE SENTIER NATURE "LE FOND DE LA VALLÉE"

19

Laissez votre voiture à Chanavey au parking en face du centre d'accueil du Parc National, traversez le pont et continuez sur quelques dizaines de mètres. Le chemin, marqué SN et 9A, commence à droite le long de la rivière. L'itinéraire se développe le long du cours de la Dora jusqu'à atteindre d'abord le chef-lieu Bruil, puis la localité Chaudanne, le village Pellaud avec ses beaux lacs et enfin l'hameau de Thumel. La plupart du parcours entre Chanavey et Bruil est accessible à tous car il ne présente

pas d'obstacles ou de dénivelés. Le long de cette première partie, il y a aussi quelques aides utiles pour les aveugles et quelques bancs pour s'asseoir. Au début, il est possible d'utiliser des jumelles panoramiques et les panneaux descriptifs tout le long du chemin vous permettent de découvrir le territoire d'un point de vue morphologique, naturaliste, ethnographique. Le chemin est praticable avec une poussette

>	Chanavey	1.686 m		246 m	T/E 
<	Thumel	1.895 m		1h51	 9A - 9B - 11A - 11B - 11

RHÎMES-NOTRE-DAME - LA BOUCLE DU GRAND RU

20

Le "Rô" est un canal d'irrigation qui permettait à l'eau de fonte des glaciers d'atteindre les prairies et les champs autrement destinés à rester souvent improductifs.

En partant du chef-lieu Bruil, prenez l'Haute Route 2 qui rejoint l'ancien canal d'irrigation appelé "Gran Ru". Celui-ci, réaménagé et long d'environ 2 kilomètres, prend naissance

à la prise d'eau du torrent de l'Entrelor qui peut être atteinte en faisant un détour de 15 minutes sur la droite. En continuant à gauche, le chemin serpente à plat dans les bois jusqu'aux pistes de ski d'hiver où il commence à descendre vers la localité Le Pessey. Une fois au fond de la vallée, continuez sur le Sentier Nature jusqu'à Bruil.

>	Bruil	1.712 m		154 m	E
<	Bruil	1.712 m		1h10 (boucle complète)	 10 - Av2 - 9 - 9A

RHÎMES-NOTRE-DAME - BRUIL - PÂTURAGES DE L'ENTRELOR

21

Promenade agréable et facile dans les bois du Parc National du Grand Paradis et sur l'Haute Route 2.

Du chef-lieu Bruil traversez la Dora et prenez le chemin n. 10 qui fait aussi partie de l'Haute Route n. 2. L'itinéraire après environ 25 minutes atteint le Grand Ru, suit ce

même sentier sur une courte distance et continue ensuite à monter jusqu'à une altitude de 2050 mt. La promenade se termine à la sortie de la forêt où se trouve une croix et les magnifiques plans de l'Entrelor d'où vous pourrez profiter d'une vue inestimable sur la vallée.

>	Bruil	1.730 m		320 m	E
<	Pâturages de l' Entrelor	2.050 m		1h00	 10 AV2

RHÊMES-NOTRE-DAME · THUMEL - REFUGE BENEVOLO

22

Escursion jusqu'au refuge Federico Benevolo en bordure du Parc National du Grand Paradis.

Du parking situé dans la localité de Thumel, suivez la route goudronnée. Après quelques centaines de mètres quand elle devient un chemin de terre, continuez tout droit sur le sentier n° 13. Traversez un pont, atteignez les ruines de l'Alpe Barmaverain et, après, passez à proximité d'une cascade écumeuse. Continuez sur le chemin de terre au

niveau du torrent Gran-Golettaz, puis en continuant sur la gauche, traversez le pont sur la Dora de Rhêmes. Reprenez le sentier qui revient à nouveau le chemin de terre et qui rejoint d'abord l'Alpage Lavassey, puis le refuge Benevolo. Le refuge peut également être atteint en logeant un chemin de terre dont la première partie est accessible avec une poussette.

>	Thumel	1.895 m		393 m	E	
<	Refuge Benevolo	2.282 m		1h28		13

VALGRISENCHÉ · VIEUX MENTHIEU - ARP VIEILLE

23

Une promenade panoramique et accessible, sur le chemin de terre, avec des poussettes

Du hameau de Vieux Menthieu, après le village de Bonne, suivez les indications pour le refuge "Degli Angeli" en suivant le sentier n. 16. Le parcours traverse d'abord un bois de conifères avant d'arriver à de grands pâturages

élevés de l'Arp Vieille, et offre de magnifiques vues sur les montagnes et sur les glaciers du côté opposé de la vallée. L'Arp Vieille est également accessible avec une poussette le long du chemin de terre qui, avec de larges virages monte jusqu'à l'alpage.

>	Vieux Menthieu	1.850 m		373 m	E	
<	Arp Vieille	2.217 m		1h07		16

VALGRISENCHÉ · SURRIER - EN DIRECTION DU REFUGE BEZZI

24

Vers le refuge Mario Bezzi en mountain bike et avec la poussette.

Après avoir laissé la voiture dans le parking de Surrier qui se trouve à la fin du barrage, prenez l'itinéraire facile et plat qui suit un chemin de terre qui mène dans la vallée le long de la "Dora" de Valgrisenche.

Après environ 10 minutes, une fois passé le croisement à gauche pour le refuge du Chalet de l'Épée, continuez tout droit jusqu'à la fin du chemin de terre où commence le sentier plus étroit et plus raide qui atteint le refuge. Le long du chemin, vous pourrez admirer un magnifique paysage plein de fleurs, de cascades et de ruisseaux.

>	Surrier	1.787 m		230 m	T	
<	Fond de la vallée	2.017 m		1h10		12

VALGRISENCHÉ - USELLIÈRES - ALPE MONT FORTCHAT

25

La forêt monumentale d'Arolla, une forêt qui conserve des spécimens de mélèze centenaire.

Depuis Usellière, prenez le chemin de terre avec le panneau n. 12 qui monte au refuge Bezzi. Après environ 10 minutes, toujours sur le chemin de terre, tournez à gauche pour

continuer sur le chemin n. 9A (ou 10) en direction du refuge Chalet de l'Epée. Arrivez à la hauteur de la localité Arolla, quittez la route et tournez à droite. Le sentier traverse la forêt monumentale et atteint les maisons de l'Alpe Mont Forchat dans la vallée d'Invergnau.

>	Usellières	1.784 m		395 m	E	
<	Alpe Mont Fortchat	2.179 m		1h18		12 - 9A - 10

VALGRISENCHÉ - DANS LE VALLON DE SAINT-GRAT

26

Promenade facile pour les familles, les enfants et les poussettes dans la vallée de San Grato.

L'itinéraire part de la localité Rognettaz Desot qui se trouve dans la haute Valgrisenche le long de la route entre Bonne et l'hameau de Surrier situé au fond du barrage. Le chemin en terre commence juste avant que la route communale

commence à descendre, atteint l'alpage de Grand'Alpe et continue dans le vallon de San Grato. Les longues maisons de Tramouail sont situées 10 minutes avant le croisement des sentiers qui montent vers le lac San Grato et le Col du Mont.

>	Rognettaz Desot	1.925 m		223 m	E	
<	Tramouail	2.148 m		0h50		14 13

VALGRISENCHÉ - LA FRASSY - VERCONEY DAMON

27

Une promenade facile pour les familles et les enfants qui domine la vallée centrale de Valgrisenche.

Le sentier commence dans la localité La Frassy où vous pouvez vous rendre en quittant la route régionale et en vous dirigeant vers la droite orographique dans le hameau

de Gerbelle. L'itinéraire, entièrement sur chemin de terre pénètre dans des bois de mélèzes et atteint les maisons de Verconey Damon d'où vous pourrez profiter d'un magnifique panorama sur la vallée qui s'étend depuis les montagnes en face jusqu'au barrage de Beauregard.

>	La Frassy	1.672 m		303 m	T	
<	Verconey Damon	1.975 m		1h20		route de terre

VALGRISENCHÉ - LE CHEMIN DU LAC DE BEAUREGARD

28

À u printemps, en été et en automne, le Chemin du Lac offre des paysages et des couleurs spectaculaires. En partant de l'aire de Mondanges vous suivez la route goudronnée et vous atteignez le parking du barrage; à partir de là, il faut suivre la piste qui descend lentement jusqu'à toucher les rives du lac artificiel. Le parcours, qui poursuit

sans grand dénivelé jusqu'au lieu-dit Usellières, vous permet de découvrir les vestiges des villages abandonnés en raison de la construction du barrage. Adapté à tous et également accessible en VTT, l'itinéraire est très apprécié des familles et des sportifs.

	Mondanges	1.660 m		130 m	T	
	Usellières	1.790 m		2h20		route de terre

VALGRISENCHÉ - LE CHEMIN DE L'OIE

29

Le chemin, qui part du Chef-lieu et redescend vers la région de Lo Dar, propose un parcours thématique pour enfants et familles pour découvrir les lieux et anecdotes de Valgrisenche, les traditions alpines et le monde de la montagne. La Promenade de l'Oie est une manière agréable de vivre une demi-journée en pleine nature, armés

d'une brochure d'information bilingue ITA-FRA (disponible au bureau d'information à Valgrisenche), et apprendre tout en vous amusant. Le parcours, qui serpente le long d'un tronçon d'un vieux chemin, est équipé de points d'arrêt et d'installations colorées.

	Loc. Chef-Lieu	1.664 m		50 m	T	
	Lo Dar	1.610 m		0h30		balisage dédié

VALSAVARENCHÉ - SENTIER NATURE: SUR LES RIVES DU SAVARA

30

Sentier Nature réalisé par le Parc National du Grand Paradis sur le fond de la vallée de la Valsavarenche, également adapté aux vélos et aux poussettes.

L'itinéraire, entièrement sur chemin de terre et sur la gauche orographique du torrent Savara, part de Fenille et, après avoir passé les hameaux de Bois de Clin et Rovenaud, atteint le chef-lieu Dégioz. Les panneaux éparpillés le long du sentier permettent de découvrir les différents aspects

du territoire. Le long du parcours, il est possible de visiter le Centre d'Accueil «Eau et biodiversité» de Rovenaud, un lieu dédié à la recherche scientifique et à l'éducation environnementale sur la conservation des écosystèmes aquatiques et sur la loutre, et le Centre d'Accueil du Parc National à Dégioz avec ses expositions consacrées au lynx et au loup.

	Fenille	1.296 m		249 m	T	
	Dégioz	1.534 m		1h39		13

VALSAVARENCHÉ - L'HISTORIQUE CHEMIN MULETIER ROYAL

31

Excursion facile dans le Parc National du Grand Paradis et le long du chemin royal vers l'ancien pavillon de chasse du roi Vittorio Emanuele II, devenu aujourd'hui cabane des gardes du Parc.

Le chemin part du hameau de Vers le Bois en empruntant la route n. 8 ou 8B et en suivant la piste royale qui mène à l'ancien pavillon de chasse royal d'Orvieille. L'itinéraire commence à plat et après un virage à gauche, il se poursuit

par une légère montée dans une belle forêt de mélèzes et d'épinettes. Après environ 25 minutes, le bois s'ouvre et vous permet de voir le Fourquin de la Bioula et au fond de la vallée le Mont Fallère et la Pointe de Chaligne. Le long de la promenade il n'est pas difficile de croiser des chamois et des bouquetins surtout en automne. Les premiers 0h45' du sentier sont praticables avec une poussette.

>	Vers le Bois	1.524 m		276 m	E	
<	Bois de Fontaines	1.800 m		1h00		8 8B

VALSAVARENCHÉ - PONT - MEYES DESOT

32

Dans la vallée isolée de Meyes, dans le Parc National, pour découvrir les nombreux pâturages abandonnés et la possibilité de rencontrer des animaux qui ne se soucient pas de la présence humaine.

Laissez votre voiture au petit parking en terre sur la gauche juste avant le début de la route qui aurait dû relier Pont à

Ceresole. Prenez le chemin n. 4 qui, le long de cette piste, monte en virages jusqu'à près de 2000 mètres. De là, la route continue tout droit, en passant également sous un tunnel, et lorsqu'elle se termine continuez sur le sentier qui atteint les alpages de Meyes Desot à 2282 mt.

>	Pont	1.948 m		334 m	E	
<	Meyes Desot	2.282 m		1h19		4

VALSAVARENCHÉ - CROIX DE LA ROLEY

33

Vers la plaine du Nivolet dans la haute Valsavarenche: un magnifique plateau de tourbières, d'environnements humides et un habitat naturel de bouquetins, chamois, marmottes, renards, oiseaux migrateurs ou sédentaires, et espèces floristiques rares.

Du grand parking situé dans le hameau Pont de Valsavarenche, prenez, derrière le restaurant, le sentier

n. 3 qui monte en traversant une forêt de mélèzes. Après quelques virages, vous arriverez à la Croix de la Roley, située sur un des éperons rocheux dominant le fond de la vallée et offrant un panorama privilégié sur le massif du Grand Paradis qui se détache sur le versant opposé. La Croix se trouve au début de la plaine du Nivolet.

>	Pont	1.956 m		384 m	E	
<	Croix de la Roley	2.325 m		1h06		3D - 3 - 3A

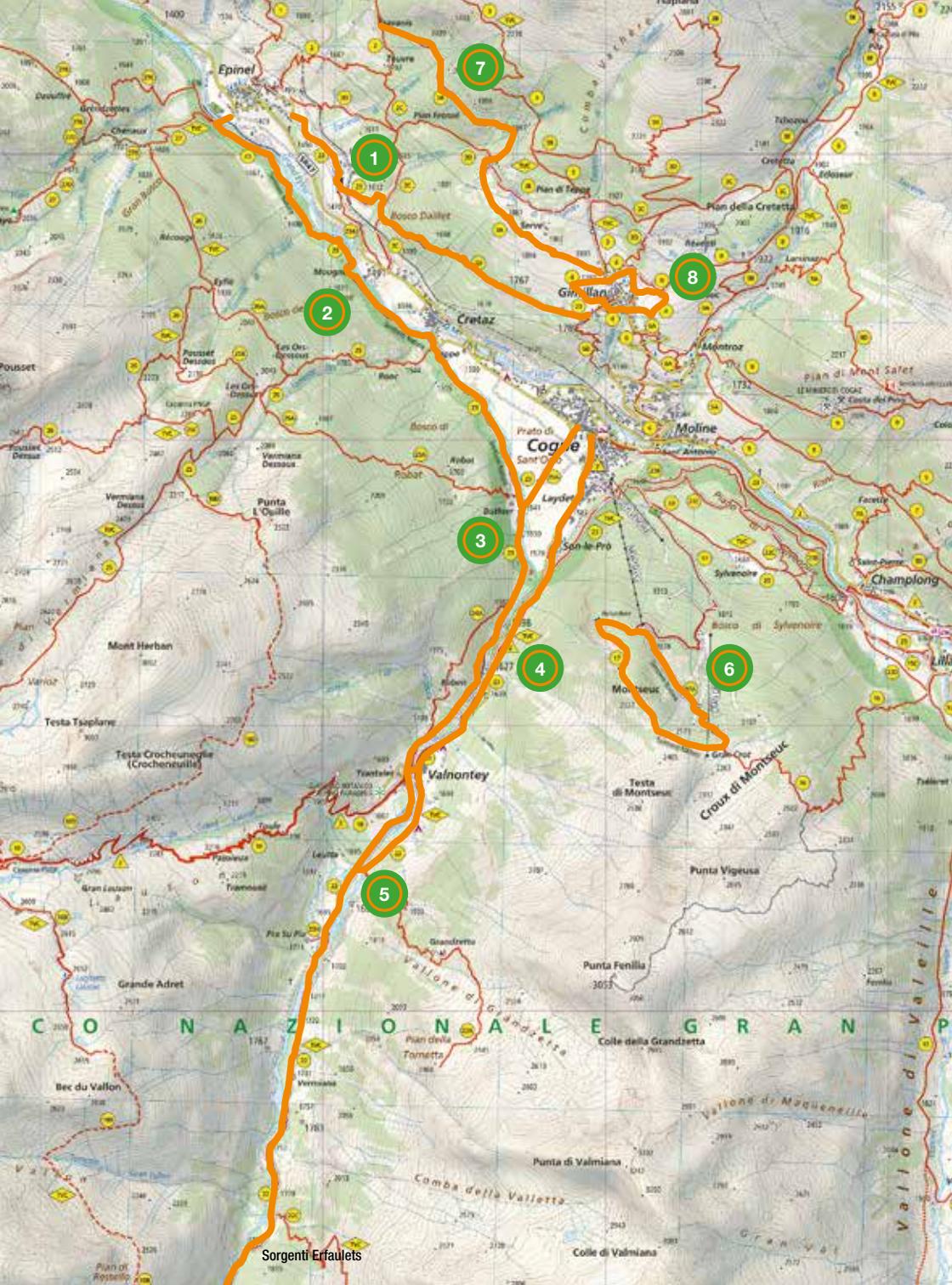
Une balade à 100% nature protégée dans le Parc National du Grand Paradis parmi les chamois et les bouquetins. Du grand parking de Pont de Valsavarenche, traversez la rivière et prenez le chemin n. 1 qui, sur la droite orographique et à plat atteint le refuge Tetra Lyre. Le refuge est accessible après environ 15 minutes et se situe sur le

chemin qui monte au refuge Vittorio Emanuele II dans une grande clairière verte au milieu d'une forêt de mélèzes. Le retour à Pont se fait sur la gauche orographique. L'itinéraire est indiqué pour les familles, les enfants, les poussettes et les vélos.

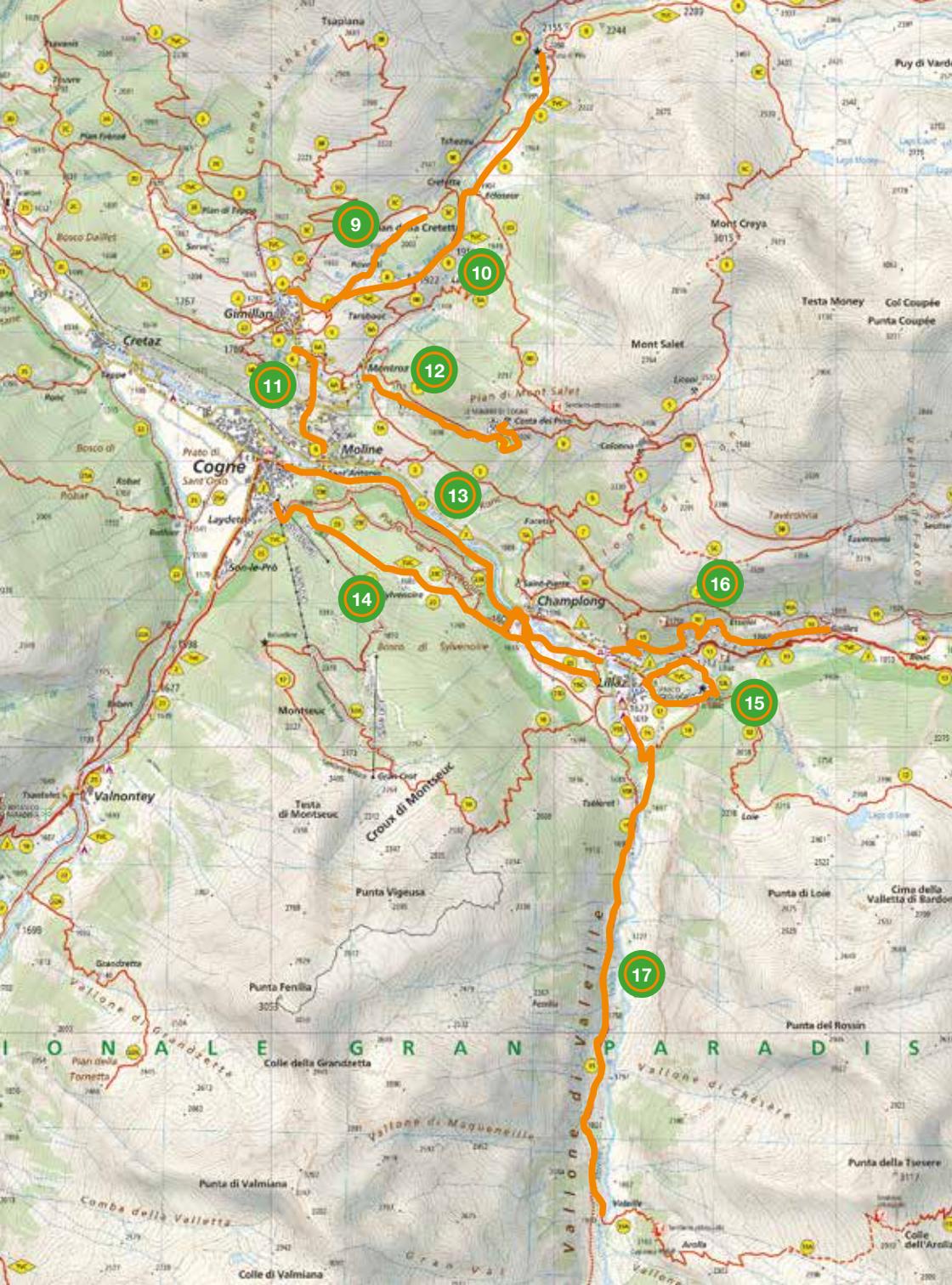
>	Pont	1.955 m		31 m	T	
<	Pont	1.955 m		1h00 (boucle complète)		1-2

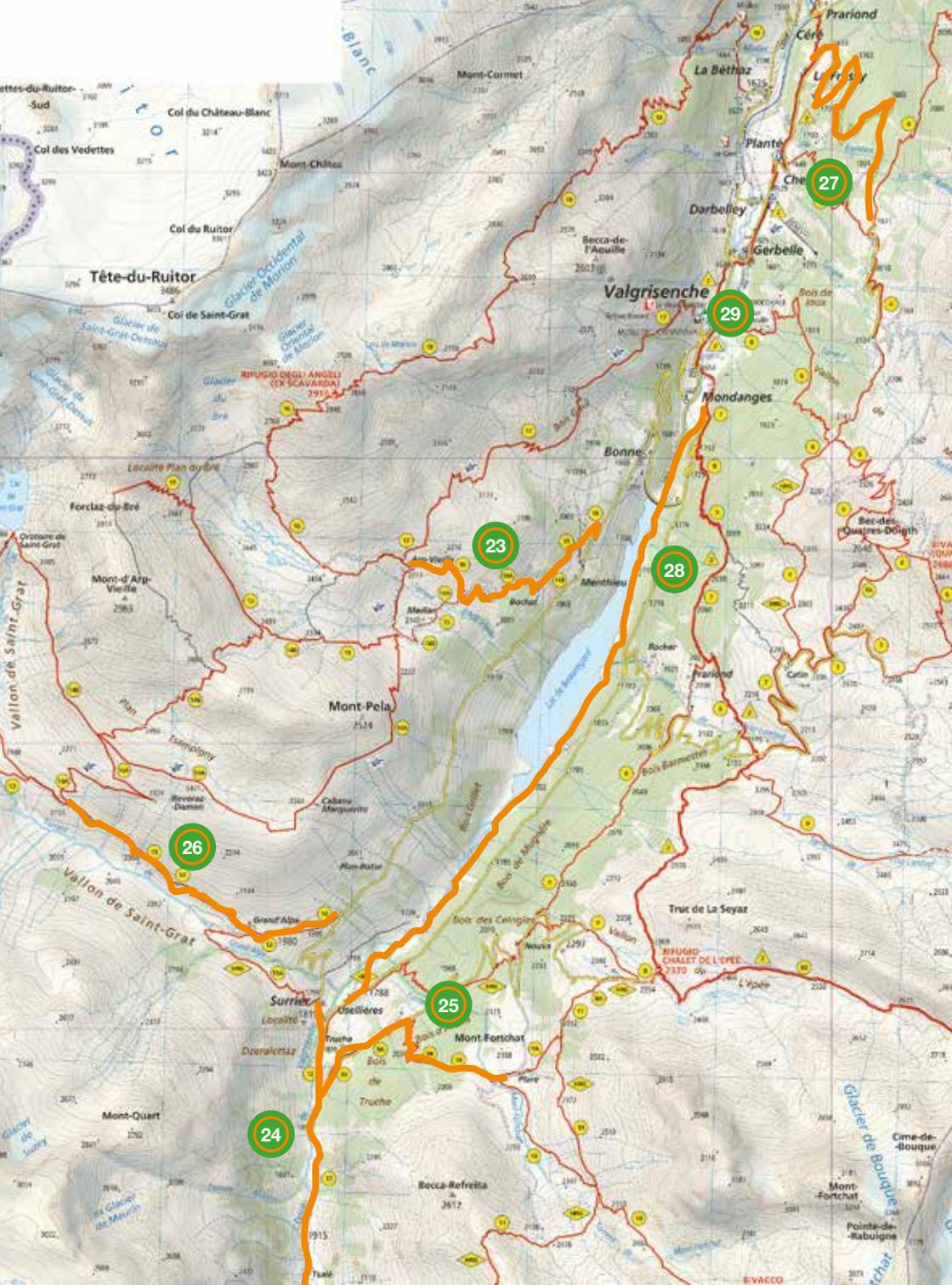
Cascade di Lillaz Cogne foto Enrico Romanzi





Sorgenti Erfaulets





27

29

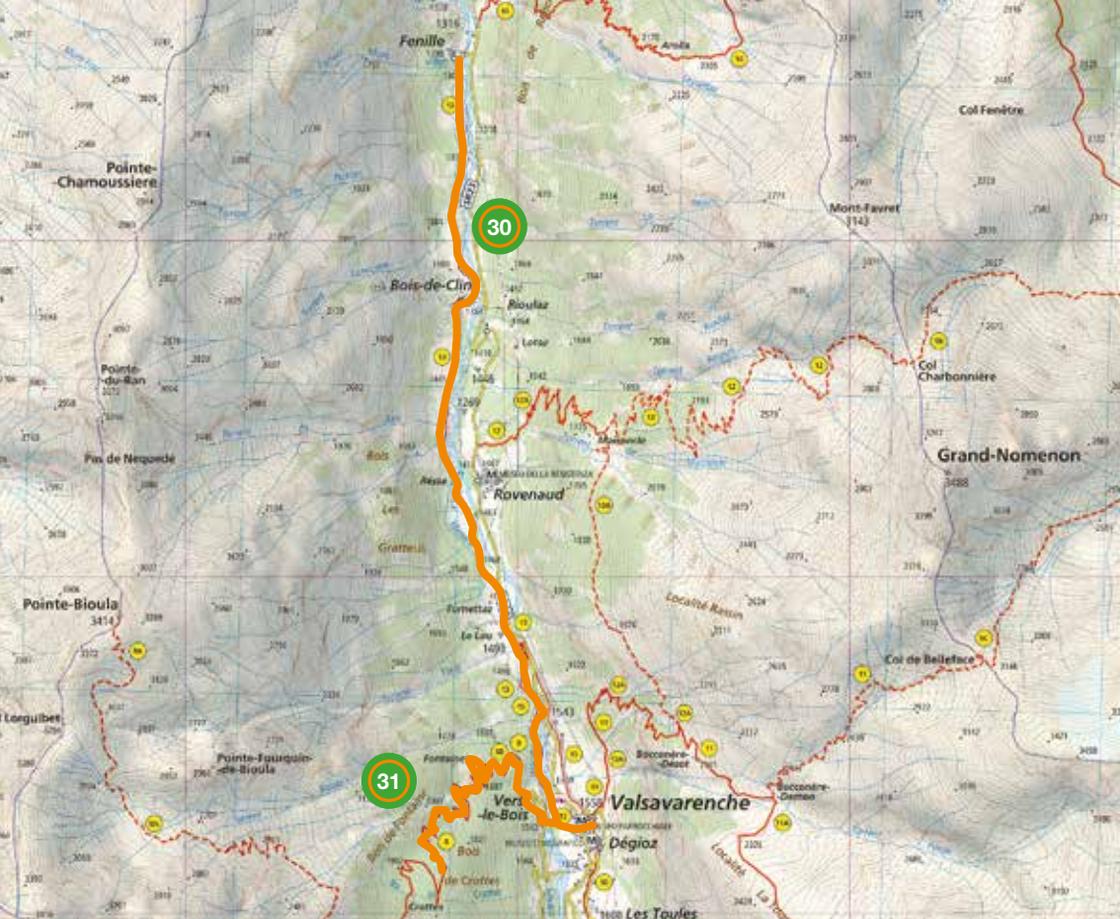
23

28

26

25

24

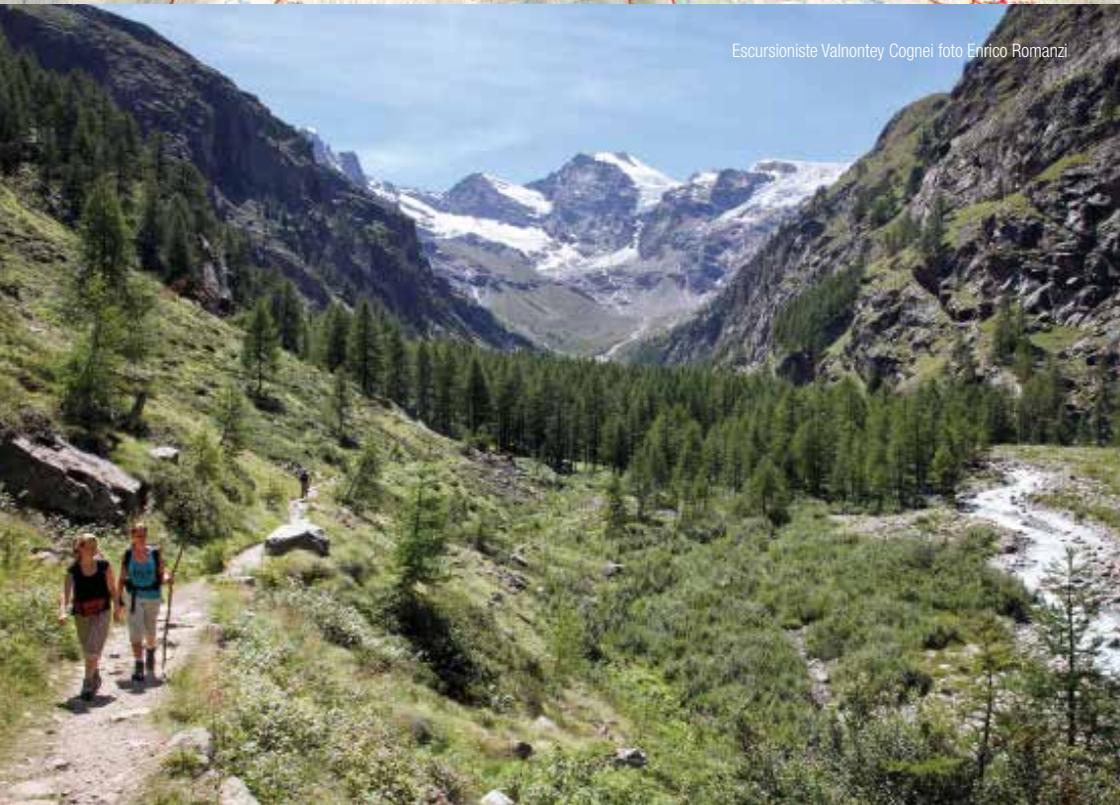


Lago Beaugard Valgrisenche foto Enrico Romanzi





Escursioniste Valnontey Cogne foto Enrico Romanzi



COGNE · EPINEL - GIMILLAN

1

A panoramic itinerary to discover two mountain villages. Go up in the higher part of Epinel village and follow the easy and panoramic path n.23 that leads to the ancient historical monument of the XII century called Tarambel tower (until here the itinerary is suitable for strollers).

Follow the path under the railway underpass that leads to Gimillan village. There are possible detours along the walk, for example, to Cretaz when reaching the tower and 10 minutes' walk from the underpass.

>	Epinel	1.490 m		312 m	T/E	
<	Gimillan	1.779 m		1h06		23

COGNE · BUTHIER - EPINEL, NATURE TRAIL "LES FONTAINES POND"

2

The Nature Trail « Les Fontaines pond » is a site of high natural interest. Along the path, 10 descriptive panels explain the peculiarity of the environment, flora and fauna. Nice and easy walk on the left bank of Valnontey stream and Grand Eyvia, that can be done from spring to autumn. After crossing Sant'Orso meadows and the little bridge

in Buthier hamlet, turn right to reach Cretaz village (until this point the itinerary can be done with strollers and is accessible to the disabled people). Continue and you will reach Mougne houses, from where a flat mule track leads to Epinel village (from Mougne to Epinel the path is again accessible with strollers).

>	Cogne	1.540 m		19 m	T	
<	Epinel	1.420 m		1h14		23

COGNE · COGNE - VALNONTHEY

3

Easy walk in the National Park and visit to the Alpine Botanical Garden « Paradisia » where are cultivated the most rare species of alpine and non-European flora. From the centre of Cogne cross Meadows of Sant'Orso (awarded « Italian Wonder ») and reach Buthier hamlet near

a bar. From here continue on the left bank of Valnontey stream along the path through woods, meadows and clearings that leads to Valnontey. The first part until Buthier is suitable with strollers, is accessible to disabled people and by bicycle only at a walking pace.

>	Cogne	1.540 m		127 m	T	
<	Valnontey	1.662 m		0h53		23

COGNE • COGNE - VALNONTHEY, ALONG THE ALTA VIA 2

4

A long Alta Via 2 trek in Gran Paradiso National Park and visit to Alpine Botanical Garden « Paradisia ».

The walk starts from Son-le-Prò hamlet, that can be reached from the Cogne centre along the sidewalk on the municipal road for Valnontey that runs along Sant'Orso meadow. At the end of the sidewalk cross the street and take path with signpost Alta Via 2. Just after Bouva hamlet,

at the end of the uphill, the itinerary crosses again the paved road and follows Valnontey stream until the homonymous village. In Valnontey you can enjoy a beautiful scenario on the Tribolazione and Grand Crou glaciers and you can visit "Paradisia" Botanical Garden where the rarest alpine and non-European species are cultivated.

	Cogne	1.542 m		122 m	T	
	Valnontey	1.664 m		0h51		AV2

COGNE • VALNONTHEY - VERMIANA - THE ERFAULET SPRINGS

5

A path for families, also with strollers or by bicycle in Gran Paradiso National Park between meadows and woods with the chance to come across chamois and ibex.

From Valnontey village until the second wooden bridge just after Prà-su-Piaz mountain pasture, the itinerary develops from the left to the right bank of Valnontey stream. From there continue on the right bank and after passing the small

Vermiana village and the fork for Alpe Money mountain pasture, reach the Erfaulet bridge, from where you can enjoy a superb view on Tribolazione and Gran Crou glaciers. On the right bank after the bridge you can find the clear waters of Erfaulet springs. The first section until the bridge after Prà-su-Pià mountain pasture can be easily done with strollers.

	Valnontey	1.666 m		164 m	T	
	Erfaulet springs	1.830 m		1h20		22

COGNE • BELVEDERE AND MONTSEUC NATURE TRAIL

6

Round trip that winds along the wooded face of the north-east of Montseuc ridge in Gran Paradiso National Park. From the higher part of Cogne, take the cable car (a fee is due) which reaches 2081 m where the nature trail starts, near the bar. It's an educational itinerary featuring 15 observation points where you can discover many small wonders of this mountain habitat: woodlands and their inhabitants, man and his territory, birds of prey living on

the cliffs, green stones and land morphology, the effects of glaciations, iron mines and historical settlements. The Nature Trail is a medium difficult itinerary: one easy part suitable for everyone until the Belvedere panoramic natural terrace on Cogne valley, Gran Paradiso massif and Mont Blanc; and a more challenging part on Montseuc ridge (2327 mt), on a steeper and more difficult path with some exposed parts.

	gondola arrival	2.072 m		276 m	E	
	gondola arrival	2.072 m		2h04 (whole loop)		17 17A

COGNE · GIMILLAN - TSAVANIS

7

A panoramic walk between green meadows and a charming forest.

Above Gimillan, follow itinerary 3A on the left, that on gravel road leads to the farm. Just before this building turn right and take the path leading west: the track initially crosses green meadows and then enters into the woods. It's a very

easy and panoramic itinerary with a view on Gran Paradiso, Grivola, Pousset peaks. At Tsavanis pasture houses the track joins itinerary n.2 which goes from Epinel up to Arpisson valley.

 Gimillan	1.812 m		152 m	E	
 Tsavanis	1.930 m		0h55		3A

COGNE · PROMENADE GIMILLAN 270°

8

Discovering Gimillan village: «Promenade Gimillan 270°», a strong call for those who wish to take a break, a moment of reflection and contemplation.

This round itinerary winds on the natural terrace in Gimillan village and in the surroundings. The route starts from the square at the entrance of the village, or from the centre of

the village itself. This short walk offers a wide view from Mont Blanc to the Grivola peak, from the Gran Paradiso chain to the old iron mines plants. You will find a number of benches along the pathway where you can sit and enjoy the beautiful views or just read a book. This is an easy walk suitable for everyone, but not with strollers and wheelchairs

 Gimillan	1.775 m		71 m	T	
 Gimillan	1.775 m		1h02 (whole loop)		4

COGNE · GIMILLAN - PIAN DELLA CRETETTA

9

An ideal destination for a family picnic.

A charming itinerary that starts on north-west of Gimillan village. After crossing the wooden bridge continue north always staying on the gravel road so as to reach the panoramic Pian della Cretetta plateau, from where you can

enjoy a privileged view on Gran Paradiso and take a rest near a fountain of pure water. You can also come back with a round trip continuing and taking first path n.3C and then n.8 that goes down from Grauson valley.

 Gimillan	1.804 m		177 m	E	
 Pian della Cretetta	1.981 m		0h38		8 / gravel road

COGNE · GIMILLAN · PILA WATERFALLS

10

A walk in the beautiful Grauson valley, rich of rare and unique flora

Charming itinerary starting off at the north-east of Gimillan village. After crossing the wooden bridge, continue north on the gravel road until the fork on the right where path

n.8 starts and gets deeply into the Grauson valley. After passing the Madonna of Rèvènti oratory, go ahead towards the Tchezeu bridge leading to the left bank. Carry on till the the fork with path n.8F that leads to the waterfalls under the rocky wall.

>	Gimillan	1.804 m		255 m	E	
<	Pila waterfalls	2.033 m		1h08		8 8F

COGNE · COGNE - GIMILLAN

11

The walk is recommended for the beautiful view on Cogne valley and on Gran Paradiso massif.

The path starts from Moline roundabout, crosses Bouttillières hamlet, continues first on the old municipal road for Gimillan and then goes up to the village crossing in several points the new municipal road. At the end you

can find panoramical binoculars. Along the itinerary, there are possible detours (follow yellows signposts of Fondation Grand Paradis) that lead to the Miner's Village where you can find the Cogne and Aosta Valley Mining Museum and the Gran Paradiso National Park Visitors Centre.

>	Cogne/Moline	1.541 m		230 m	E	
<	Gimillan	1.771 m		0h43		6

COGNE · MONTROZ · COSTA DEL PINO, DISCOVERING THE MINES OF COGNE

12

The Cogne magnetite mine (one of the highest in Europe), with a succession of more than 100 km of galleries and original plants all to be discovered, will lead visitors back in time on the traces of generations of miners.

The itinerary starts from Montroz hamlet, that can be reached with the free buses or leaving the car in the parking lot near Villaggio Minatori (10 minutes walk). The route, just before the hamlet, goes down to the right, crosses the bridge on Grauson stream and continues on

an easy and panoramic gravel road. After passing "Maison Blanche", the road leads along wide hairpin bends to Costa del Pino mine plants, the meeting point for the visits to the mines (reservation required). The old buildings and plants envelop you in a magical atmosphere that bring you back in time. The itinerary offers also a breathtaking panorama on Cogne, Mont Blanc and Gran Paradiso. Benches and tables are available for those who want to stop and eat something.

>	Montroz	1.676 m		349 m	E	
<	Costa del Pino	2.025 m		1h10		9C gravel road

COGNE • COGNE - PATH WAYS TO LILLAZ

13

Easy and picturesque “Lillaz pedestrian road” is one the easiest walks in the village.

The walk begins, entirely on gravel road, at the end of rue Mines de Cogne in front of the restaurant, then crosses fir and larches woods on the left bank of Urtier stream. Just after Champlong village the route crosses the Geosite, an environment totally changed by a huge landslide occurred

during the year 2000 flood. The whole itinerary, along which you can rest on several benches, is suitable with strollers and is accessible to the disabled people. Bicycles are allowed, but they have to run at a walking pace. The walk reaches at the end, just before Lillaz village, the picnic area equipped with tables, benches, barbecues, fountains and toilettes.

	Cogne	1.544		54 m	T	
	Lillaz/picnic area	1.598 m		0h46		23 AV2

COGNE • COGNE - SYLVENOIRE - LILLAZ

14

Easy walk for families in the enchanting Sylvenoire forest. From the cable car departure station reach the second wooden bridge, turn left and take path 23 that descends towards Valnontey and, flanked by fir and larch trees, crosses the entire length of Sylvenoire plateau. Along the walk there is a bar-restaurant, an alpine pasture and

a fresh-water spring. For flower lovers, the surrounding underwood contains examples of the very rare Linnea Borealis. The path descends to Champlong hamlet and continues to Lillaz crossing Champlong Geosite: a huge landslide occurred during October 2000 flood that today represents an interesting geological area.

	Cogne	1.587 m		123 m	T	
	Lillaz	1.677 m		0h59		23

COGNE • THE LILLAZ WATERFALLS

15

Round trip to discover the Lillaz waterfalls formed by three drops of Urtier stream for a total height of 150 m. Starting from the big parking lot at the beginning of Lillaz, cross the bridge and the village on an easy walk on the left bank of Urtier stream until the base of the waterfalls, suitable also with strollers and accessible to disabled people. Along the itinerary you can visit the Geological Park with

information panels written also in Braille language. After the base of the falls the path becomes more challenging and continues on route 13L that goes up steeply, sometimes with steps and reaches the little bridge at 1710 m. There is also the possibility to see Bioulé waterfalls with a 5 minutes walk. The path begins to descend on route 13 that ends in the parking lot where you started.

	Lillaz	1.610 m		100 m	T/E	
	Lillaz	1.610 m		1h15 (whole loop)		13L 13

COGNE · LILLAZ - LES GOILLES, IN THE URTIER VALLEY

16

Urtier Valley and the first settlements in Cogne Valley. Just before the big parking lot in Lillaz, take on the left the private road (car-free) that goes up along several and narrows hairpin bends in Urtier valley. Except the last stretch before Les Goilles hamlet, the whole itinerary is on paved road and suitable for bicycle and strollers. Along the climb

the view sweeps on Lillaz and on Valeille valley with its glaciers and peaks. From Les Goilles hamlet, built on wide alpine meadows bounded by a thick pine forest, you can enjoy a panorama on Urtier valley with the Crêt little church, one of the first settlements in Cogne Valley.

 Lillaz	1.606 m		264 m	E	
 Les Goilles	1.863 m		0h59		10

COGNE · LILLAZ - VALEILLE VALLEY

17

Valeille, a wild valley in Gran Paradiso National Park. Leave your car in the large parking lot before Lillaz village, cross the village (limited traffic area), continue near the two campsites and follow itinerary n.15 which, after 20 minutes walk, takes you to Valeille bridge. The walk

continues on the left bank of the stream and, just before reaching the big erratic boulder, turns right in a narrower path and then continues flat up until the end of the valley where there's the bridge to Arolla Alp. The habitat is particularly wild and you may see chamois and ibex.

 Lillaz	1.609 m		298 m	T/E	
 Valeille	1.907 m		1h19		15

RHÊMES-NOTRE-DAME · BRENDAND -CHANAVEY

18

Easy walk on the valley floor for families (even with strollers) with the possibility to stop at the pic-nic area of Le Carré.

100 mt before the Brendand hamlet take the off-road track (signpost n.6) that crosses the Dora stream and leads to the left bank. The track continues across meadows and pastures and reaches Le Carré hamlet where you can find

the equipped pic-nic area where you can take a pause under larches, spruces and arolla pines and rest at the wooden tables, benches and take advantage of fountains, barbecues and toilets. The itinerary continues until Chanavey hamlet where you can find the Visitors Centre of Gran Paradiso National Park. Around Brendand, in Artalle hamlet, you can admire a forest of monumental larches.

 Brendand	1.620 m		80 m	T	
 Chanavey	1.700 m		0h40		6

RHÊMES-NOTRE-DAME - THE VALLEY FLOOR NATURE TRAIL

19

After leaving the car in Chanavey hamlet in front of the Gran Paradiso National Park Visitors Centre, cross the bridge and continue for a few metres. The path, marked with signposts SN and 9A, starts on the right along the river. The itinerary runs along the course of the Dora stream until Bruil village, then it passes Chaudanne hamlet, where you can see the restored mill and oven. Later the path reaches Pellaud hamlet, where you can take a break near its lakes surrounded by larch and spruce woods. The itinerary

ends in Thumel hamlet. Most of the path, from Chanavey to Bruil, is accessible for everyone as it doesn't present obstacles or differences in height and has smooth surfaces. Some aids for visually impaired persons are placed along this first section of the trail. At the departure point you can find panoramic binoculars and the descriptive panels along the path allows you to discover the territory from the morphological, naturalistic and ethnographic point of view. The path is accessible with strollers.

	Chanavey	1.686 m		246 m	T/E	
	Thumel	1.895 m		1h51		9A - 9B - 11A - 11B - 11

RHÊMES-NOTRE-DAME - LOOP HIKE GRAND RU

20

The "Rû" is an irrigation channel, that carried the meltwater to meadows, fields and lands, and give fertility to dry soils.

Starting from Bruil village take Alta Via n.2 route that leads to the path along the ancient irrigation channel called "Gran Ru". The "ru", which is around 2 km long, has been

requalified and runs from the natural water intake (Entrelor waterfalls) that you can reach with a 15 minutes detour on the right. If you continue on the left, the path winds flat into the wood until the winter ski slopes, where the route descends towards Le Pessey hamlet. After reaching the valley floor continue on the Nature Trail to reach Bruil again.

	Bruil	1.712 m		154 m	E	
	Bruil	1.712 m		1h10 (whole loop)		10 - Av2 - 9 - 9A

RHÊMES-NOTRE-DAME - BRUIL - PASTURES OF L' ENTRELOR

21

Pleasant and quiet walk in the woods of Gran Paradiso National Park and along the "Alta Via 2".

From Bruil village cross the Dora stream and take the path n.10 (also part of the Alta Via n.2 trek). The itinerary reaches after 25 minutes the Grand Ru irrigation channel, it follows

it for a short stretch and then continues up until altitude 2500 mt. After getting out of the woods you will see a cross and the beautiful pastures of Entrelor, where the walk ends and from which you can enjoy a priceless view on the valley.

	Bruil	1.730 m		320 m	E	
	Pastures of l'Entrelor	2.050 m		1h00		10 AV2

RHÊMES-NOTRE-DAME · THUMEL - MOUNTAIN HUT BENEVOLO

22

Hike until Gian Federico Benevolo mountain hut at the borders of Gran Paradiso National Park.

From the parking lot in Thumel hamlet follow the paved road and when, after a few hundred meters, the road gets unpaved, continue straight following the signpost n.13. After crossing a bridge, the path continues near the ruins of Barmaverain mountain pasture and then close to a foaming

waterfall. You will come back then on the unpaved road near the Gran Golettaz stream and on left you cross the bridge on the the Dora di Rhemes torrent. Rejoin the path, cross again the gravel road in several points, and reach before Lavassey mountain pasture and finally the Benevolo mountain hut. The mountain hut can also be reached entirely on a gravel road accessible in the first part with strollers.

>	Thumel	1.895 m		393 m	E	
<	Mountain hut Benevolo	2.282 m		1h28		13

VALGRISENCHÉ · VIEUX MENTHIEU - ARP VIEILLE

23

A panoramic walk on gravel road that can be done also with strollers.

From Vieux Menthieu hamlet, after the Bonne hamlet, follow the signs for Rifugio degli Angeli Mountain Hut, taking route n.16. The path first crosses a coniferous wood

and then comes out in the wide high-altitude pastures of Arp Vieille, from where you can enjoy a beautiful view on mountains and glaciers of the other side of the valley. Arp Vieille mountain pastures can also be reached with strollers following the gravel road that

>	Vieux Menthieu	1.850 m		373 m	E	
<	Arp Vieille	2.217 m		1h07		16

VALGRISENCHÉ · SURRIER - TOWARD THE BEZZI MOUNTAIN HUT

24

Towards Bezzi Mountain Hut by bicycle or with strollers. After leaving Surrier parking lot, take the almost flat path that follows a gravel road that enters the valley along Dora di Valgrisenche torrent. After about 10 minutes don't consider the fork on the left for Chalet de l'Epée Mountain

Hut and continue straight on until the end of the gravel road where a narrow and steep path leads to the mountain hut. Along the walk you can enjoy a beautiful landscape full of flowers, waterfalls and streams.

>	Surrier	1.787 m		230 m	T	
<	Valley floor	2.017 m		1h10		12

VALGRISENCHÉ - USELLIÈRES - ALPE MONT FORTCHAT

25

The Arolla monumental wood, a protective forest that preserves specimens of centenarian larches.

From Usellières hamlet take the gravel road with signpost n.12 that goes up towards Bezzi Mountain Hut. After about 10 minutes, always on gravel road, turn left and follow the

path n.9A (and 10) towards Chalet de l'Épée. Once you arrive at Arolla mountain pastures, leave the gravel road and turn right. The path crosses the monumental forest and reaches Mont Forchat mountain pasture in Invergnau valley.

>	Usellières	1.784 m		395 m	E	
<	Alpe Mont Fortchat	2.179 m		1h18		12 - 9A - 10

VALGRISENCHÉ - IN THE SAN GRATO VALLEY

26

Easy walk for families with children and strollers in San Grato valley.

The itinerary starts from Rognettaz Desot hamlet, along the road that from Bonne reaches Surrier in the higher part of Valgrisenche at the end of the dam's lake.

The gravel road starts just before the point where the

municipal road begins to go downhill. The itinerary reaches then Grand'Alpe hamlet and continues in the long San Grato Valley. You'll see the typical long pasture houses of Tramouail and later you'll arrive to the fork for San Grato lake and Col du Mont.

>	Rognettaz Desot	1.925 m		223 m	E	
<	Tramouail	2.148 m		0h50		14 13

VALGRISENCHÉ - LA FRASSY - VERCONEY DAMON

27

An easy walk for families and children overlooking the central part of Valgrisenche.

The itinerary starts from La Frassy hamlet, that you can reach leaving the regional road near Gerbelle hamlet and moving to the right bank of the stream. The path, entirely

on gravel road, along wide hairpin bends and through larch woods, reaches Verconey Damon hamlet from where you can enjoy a beautiful panorama on the valley that sweeps over the mountains opposite and the Beaugard dam.

>	La Frassy	1.672 m		303 m	T	
<	Verconey Damon	1.975 m		1h20		gravel road

VALGRISENCHÉ • THE PATH OF BEAUREGARD LAKE

28

The itinerary around the lake offers spectacular landscapes and colours in spring, summer and autumn. Starting from Mondange hamlet and following the paved road you finally reach the parking lots near the dam. From here you can continue and follow the track descending slowly to the banks of the dam. The itinerary continues,

without big differences in altitude, to Ussellières hamlet. Walking and observing around you can discover the remains of abandoned villages due to the construction of the dam. This itinerary is suitable for all, and can be done also by bike. This is the reason why it is also highly appreciated by bikers, families and sportsmen.

>	Mondanges	1.660 m		130 m	T	
<	Ussellières	1.790 m		2h20		gravel road

VALGRISENCHÉ • THE GOOSE'S PATH

29

The itinerary starts in Valgrisenche main village and reaches Lo Dar hamlet. It is a thematic itinerary for children and families to discover places and anecdotes of the Valgrisenche valley. You will learn something about alpine traditions and mountain environment. Il "Cammino dell'oca" (goose walk) is therefore a pleasant and different

way to live a half day (guided by the information brochure) in the middle of nature with the purpose to learn something about the natural environment while having fun. The itinerary winds along a stretch of the ancient mule track of the valley, equipped in this section with rest areas and colourful installation.

>	Loc. Chef-Lieu	1.664 m		50 m	T	
<	Lo Dar	1.610 m		0h30		dedicated signage

VALSAVARENCHÉ • NATURE TRAIL: ON THE BANKS OF THE SAVARA

30

The Nature Trail created by Gran Paradiso National Park on Valsavarenche valley floor can be done by bicycle and with strollers.

The itinerary runs entirely on gravel road, on the left bank of Savara stream. The path starts from Fenille hamlet, passes Bois de Clin and Rovenaud hamlets and reaches Dégioz village. The descriptive panels along the route allow you to

discover different aspects of the surrounding area. Along the path you can visit the Rovenaud Visitor Centre "Water and Biodiversity", a spot dedicated to scientific research of aquatic ecosystems and otters. In Dégioz the Visitor Centre of Gran Paradiso National Park is dedicated to the lynx and the wolf.

>	Fenille	1.296 m		249 m	T	
<	Dégioz	1.534 m		1h39		13

VALSAVARENCHÉ - THE HISTORICAL ROYAL MULE TRACK

31

Easy walk 100% in Gran Paradiso National Park along the historical mule track towards the former hunting house of king Vittorio Emanuele II, now Park Ranger's house. The path starts from Vers Le Bois hamlet, follows route n.8 or 8b and runs along the historical mule track towards the former royal hunting house of Orvieille. The itinerary starts with a flat path and after a hairpin bend continues on the

left slightly uphill in a beautiful larch and fir forest. After around 25 minutes we will reach a clearing in the wood from where you can have a beautiful view on the Bioula peak and towards the bottom of the valley. Along the path, especially in autumn, you could come across the chamois and the ibex. The first 45' of the itinerary can be done with strollers.

>	Vers le Bois	1.524 m		276 m	E	
<	Bois de Fontaines	1.800 m		1h00		8 8B

VALSAVARENCHÉ - PONT - MEYES DESOT

32

Discovering old abandoned mountain pastures in the wild Meyes valley, in Gran Paradiso National Park, with the chance to meet wild animals not disturbed by human presence.

After leaving the car in the small dirt parking lot on the left, just before the beginning of the road that should have connected Pont with Ceresole, take the path n.4 which, on

that same gravel road, goes up along hairpin bends almost until 2000 m. From here the road continues straight on passing under a tunnel and when the road ends you must continue on the trail that reaches Meyes Desot mountain pastures at 2282 m.

>	Pont	1.948 m		334 m	E	
<	Meyes Desot	2.282 m		1h19		4

VALSAVARENCHÉ - ROLEY CROSS

33

Towards Nivolet plateau in the high Valsavarenche, rich in peatlands and humid environments, habitat of ibexes, chamois, marmots, stoats, foxes, migratory and permanent birds and rare species of flora.

From the big parking lot in Pont hamlet, the highest one in Valsavarenche, go behind the hotel restaurant and take

the path n.3 that goes up in a sparse larch forest and, after several hairpin bends, reaches the Roley Cross. This wooden cross is located on a rocky spur at the beginning of Nivolet plateau and dominates the valley floor offering a privileged view on Gran Paradiso massif that stands on the other side of the valley.

>	Pont	1.956 m		384 m	E	
<	Roley cross	2.325 m		1h06		3D - 3 - 3A

A 100% wilderness walk in Gran Paradiso National Park between chamois and ibexes.

From the big car park in Pont hamlet cross the stream and take the easy path n.1 that following the right bank of the torrent arrives to Tetra Lyre Mountain Hut. The mountain hut can be reached in approximately 15 minutes and is located

on the path that goes up to Vittorio Emanuele II mountain hut in a wide green clearing in the middle of a larch forest. This itinerary is suitable for families and children by bicycle and with strollers. On foot you can come back to Pont following the left bank of the stream.

>	Pont	1.955 m		31 m	T	
<	Pont	1.955 m		1h00 (whole loop)		1-2





Prato S-Orso, Cogne foto Enrico Romanzi



Rhêmes-Notre-Dame e Granta Pare foto Enrico Romanzi



Stambeccchi in Valsavarenche foto Enrico Romanzi

LEGENDA

-  Départ
Starting point
-  Arrivée
Arrival
-  Dénivellation
Gradient
-  Durée de l'aller
Ascending Time
-  Numéro du parcours
Trail sign
-  Poussette
Push-chair

DIFFICULTÉ DIFFICULTY:

- T** Itinéraire de randonnée touristique qui se déroule principalement sur des sentiers ou sur des pistes.
Tourist trekking route: mainly on footpaths or bridle ways.
- E** Itinéraire de randonnée ne présentant pas de difficultés techniques, qui se déroule principalement sur des sentiers muletiers et sur les sentiers qui mènent aux refuges ou qui relient entre elles des vallées voisines.
Trekking excursion route without technical difficulty: mainly on mule tracks or footpaths leading up to refuges or connecting neighbouring valleys.
- EE** Itinéraires généralement balisés présentant quelques difficultés: pentes herbeuses avec risques de glissade, rochers, éboulis, pentes douces enneigées, falaises comprenant de courts passages d'escalade (utilisation des mains). Tout en étant des parcours qui ne nécessitent pas d'équipement particulier, certains passages peuvent être aménagés sans toutefois être particulièrement difficiles. Les utilisateurs de ces parcours doivent avoir une expérience de la montagne, le pied sûr, ne pas être sujets au vertige. De même, ils doivent être en bonne condition physique et à même de marcher pendant une journée de façon continue.
Sign-posted itineraries with some difficulties: slippery, grassy or rocky ground, rocky or snowy slopes or easy climbing passages (use of hands necessary). No equipment required even if it's possible to find easy stretches of "via ferrata". Only for experienced mountain hikers with a secure step, a good feeling for balance. Physical training for 1-day walk required.

Carte établie sur la base de la carte régionale 1:25 000 de la Région Autonome Vallée d'Aoste. Les informations peuvent présenter de légères inexactitudes et n'engagent pas la responsabilité des Administrations concernées. Pour des raisons de sécurité publique, les itinéraires décrits ne doivent absolument pas être parcourus dans des conditions météorologiques défavorables et, surtout, en présence de couverture neigeuse avec danger d'avalanche. Tous les itinéraires proposés peuvent être parcourus sous la responsabilité personnelle du randonneur; les Administrations concernées déclinent toute responsabilité.

Map drawn according to the regional map 1:25 000 of the Autonomous Region of Aosta Valley. The information may contain slight inaccuracies and does not undertake the responsibility of the local bodies concerned. To protect public safety, the itineraries described here must absolutely not be walked down in adverse weather conditions and, above all, with snow cover and avalanche danger. All the proposed itineraries can be walked under the sole responsibility of the hiker; any responsibility on the part of the local bodies is excluded.





Valle d'Aosta
Vallée d'Aoste

OFFICE DU TOURISME
TOURIST INFORMATION OFFICE

COGNE
tel. +39 0165 74040
granparadiso@turismo.vda.it

WWW.LOVEVDA.IT

PUBLIE PAR
PUBLISHED BY

OFFICE REGIONAL DU TOURISME
REGIONAL TOURIST OFFICE

