



Découvrez de **belles randonnées** à partager **en famille**, avec des **itinéraires adaptés** à l'âge de vos enfants. Sentiers thématiques, sentiers poussettes, aire de pique-nique, etc. Retrouvez toutes les informations pratiques à l'Office de Tourisme de Saint-Gervais-les-Bains.

FAMILLE



PLUS D'INFOS
+ 14 FICHES
7€ LA CARTE

L'Office de tourisme vous propose randonnées pour découvrir Saint-Gervais et ses 4 bourgs : Saint-Gervais, Le Fayet, Le Bettex et Saint-Nicolas de Véreze.

OFFICE DE TOURISME DE SAINT-GERVAIS MONT-BLANC
43, rue du Mont-Blanc - F-74170 Saint-Gervais
tél. +33 (0)4 50 47 76 08 - www.saintgervais.com

AVANT DE PARTIR

- Veillez à ce que le parcours choisi soit adapté à vos capacités physiques et techniques.
- Ne partez jamais seul.
- Munissez-vous d'une carte ou d'un topo-guide et renseignez-vous sur votre itinéraire.
- Restez sur les sentiers balisés, ne prenez pas de raccourcis.
- Partez tôt. Toujours prévoir une marge par rapport au temps de marche indiqué pour ne pas vous faire surprendre par la nuit.
- Choisissez l'équipement adapté aux difficultés, à la durée et aux conditions climatiques.
- Portez des chaussures de marche adaptées au terrain.
- Emportez toujours des vêtements chauds et imperméables en toute saison et prévoyez lunettes de soleil, crème solaire et chapeau.
- Prévoyez votre pique-nique et de l'eau en quantité suffisante (1l/personnes voir 2l en été).
- Informez votre entourage de votre itinéraire et de l'heure approximative de votre retour.
- Consultez la météo avant chaque départ en randonnée.

PENDANT VOTRE RANDONNÉE

- Sachez faire demi-tour en cas de changement des conditions climatiques.
- Si vous rencontrez des Patous (chiens de troupeaux) :
 - contournez largement le parc des brebis et ne le traversez pas
 - ayez des réactions calmes face au chien pour le rassurer
 - tenez votre chien en laisse



UN CHEMIN DE RANDONNÉE EST UN ENDROIT OÙ LES GENS SE DISENT BONJOUR

N'hésitez pas à discuter avec les alpagistes, chasseurs, gardiens de refuges qui connaissent mieux que personne ces espaces et seront heureux de vous faire partager leur passion pour la montagne.

JE RESPECTE LA NATURE

- Je remporte mes détritux
- Je ne cueille pas de fleurs
- Je garde mon chien en laisse
- Je n'allume pas de feu
- Je n'effraye pas les troupeaux
- Je respecte les propriétés privées et les alpages
- Je referme les clôtures et barrières
- Je ne trouble pas la tranquillité des animaux sauvages



SENTIERS THÉMATIQUES FAMILLE

Family thematic trails



SUR LA PISTE DE CHARLOTTE LA MARMOTTE 7

Départ : Bettex

60m 3h30 aller/retour

En compagnie de Charlotte la marmotte, petits et grands découvriront en s'amusant plusieurs facettes de notre montagne au travers de panneaux ludiques ou informatifs. Cet itinéraire facile au départ du Bettex est accessible en voiture ou en Télécabine.

In the company of Charlotte the Marmot, youngs and olds will have fun and discover several facets of the mountain by playful or informative boards. This easy itinary that starts from the Bettex is accessible by car or by cable car.

SUR LES PAS DES PREMIERS GUIDES 9

Départ : Le Champel

300m 3h aller/retour

Dans la vallée de Bionnassay, par un chemin à flanc de montagne, rejoignez le hameau du Champel qui domine le Val Montjoie, tout en voyageant à travers l'histoire de l'alpinisme. Grâce à des panneaux explicatifs, ce sentier accessible à tous, traversant forêt, clairières et torrents, permet de découvrir la vie des premiers conquérants du Mont-Blanc.

In the Bionassay valley, by a mountainside way, join the Champel hamlet which dominates the Val Montjoie, while travelling the mountaineering history. Thanks to informative boards, this path available to all, running through forests, clearings and torrents, allows to discover the life of the first conquerors of the Mont-Blanc.

NUMÉROS UTILES

SECOURS

En cas d'accident, appelez le 112

MÉTÉO

+33 (0)8 99 71 02 74*

* (1,35€/appel + 0,34€/min)

REMONTÉES MÉCANIQUES

+33 (0)4 50 93 23 23

www.ski-saintgervais.com

TRAMWAY DU MONT-BLANC

+33 (0)4 50 53 22 75

www.compagniedumontblanc.fr



ITINÉRAIRES RANDONNÉES • ÉTÉ 2025

SAINT GERVAIS
MONT-BLANC
ÉMOTIONS ALPINES
ALPINE EMOTIONS



SAINTGERVAIS.COM



ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE HIKING ROUTES

- 1 SENTIER DE CHATELUY**
424m ⌚ 2h45 aller/retour
- 2 DU MONT D'ARBOIS AU REFUGE DU MONT-JOLY**
180m ⌚ 2h aller/retour
Variante Lac de Joux (40 minutes A/R)
Accès Mont d'Arbois : télécabine ou sentier 1
- 3 DE BIONNASSAY AU COL DE VOZA**
252m ⌚ 45min montée / 1h30 aller/retour
- 4 TOUR DE LA CHARME**
252m ⌚ 45min montée / 1h30 aller/retour
- 5 TOUR DES GRANDS PRÉS**
200m ⌚ 2h15 à 3h
- 6 SENTIER DE FONTAINE FROIDE**
200m ⌚ 45min montée / 1h15 aller/retour

- 7 DU BETTEX AU PLATEAU DE LA CROIX**
Sentier thématique sur la piste de Charlotte la Marmotte
60m ⌚ 3h30 aller/retour
- 8 SENTIER DU VAL MONTJOIE**
300m ⌚ 3h à 4h montée Les Contamines
⌚ 2h aller/retour Lac du Vivier
- 9 SUR LES PAS DES PREMIERS GUIDES**
300m ⌚ 3h à 3h30
- 10 TOUR DE MIAGE / LA GRUVAZ – MIAGE – LE CHAMPEL**
440m ⌚ 3h à 3h30
Accès navette gratuite parking de la Gruvaz (en haute saison uniquement)
- 11 MONTÉE DU PLATEAU DE LA CROIX**
250m ⌚ 45min montée / 1h30 aller/retour
- 12 PLATEAU DE LA CROIX – PORCHEREY**
250m ⌚ 1h30 aller/retour

* Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent évoluer en fonction du niveau des participants, du degré de leur acclimatation, de la météo et de l'état du terrain.
Walking times are given as a guideline. They may vary depending on the participants' level, their acclimatization, the weather and the condition of the terrain.