



- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1



**Départ Taniuges (place du Château) :** Dans le Vieux Taniuges, sur la rive Ouest du Foron, face au Vieux Pont, suivre la Montée du Sapaur, puis la Montée de la Diamanterie.

**Diamanterie :** Prendre le chemin à droite, et à nouveau à droite 100 m plus haut sur le chemin empierré. Continuer sur le chemin à gauche au niveau de la maison, puis remonter vers la petite route de Rond. Prendre à gauche et prendre le chemin à droite après 150m.

**Les Briffes :** Continuer tout droit sur la route. Passer à proximité de la Miellette "Le Rucher des Briffes", à l'intersection suivre la route tout droit. Suivre ensuite le balisage jusqu'à la chapelle St Grat.

**Chapelle St Grat :** Continuer à droite sur le chemin pavé en direction de Roche-Palud den Bas. Poursuivre ensuite jusqu'à Roche-Palud den Haut.

**Roche Palud den Haut :** Prendre à droite la direction de Pertuiset. Au niveau de l'aire de décollage de Pertuiset, monter à gauche vers la base de la crête (pylône d'arrivée du téléski). Poursuivre sur l'étroit sentier de crête vers l'Est jusqu'à la pointe de Perret.

**Pointe de Perret :** Poursuivre tout droit sur la crête en direction du Pic de Marcellly (dérou possible vers le Haut-Fleury).

**Pic de Marcellly :** En redescendant, suivre le sentier vers la droite en direction de Planey / Praz de Lys.

**Planey :** En descendant vers le Praz de Lys, continuer jusqu'à une petite route, prendre à gauche, puis après 100 m, prendre à gauche un petit sentier vers l'alpage de Gron. Redescendre vers Bresy.

**L'Hôtel :** À l'intersection, traverser la route et le parking pour rejoindre la passerelle. Descendre vers le centre de Praz de Lys.

**Praz de Lys - Centre :** Prendre la route vers le Col de la Ramaz sur 1 km. Aux Moliettes, prendre un sentier à gauche jusqu'au Lac de Roy.

**Lac de Roy :** Franchir le petit ruisseau déversoir du Lac et continuer vers le Nord. Passer à proximité du Châlet de Véran, puis rejoindre le Col de la Ramaz.

**Col de la Ramaz :** Descendre vers Sommand sur 1 km. Au parking de Pierres Rouges, prendre le chemin à droite en direction de Châlet Blanc.

**Châlet Blanc :** Prendre le sentier vers la droite en direction du Col de Chalune (aller-retour possible au Sommet de Chalune), puis aller au Col de Foron quelques dizaines de mètres plus loin.

**Col de Foron :** Descendre à travers l'alpage vers Foron, situé au pied du Roc d'Enfer.

**Foron :** Poursuivre sur la Route D328 (Route du Col de l'Encrenaz) en direction de Bonnavaz / Taniuges. Avant Bonnavaz, au niveau d'un châlet, suivre le balisage indiquant la Pointe d'Uble.

**Châlets d'Uble :** À la sortie de la forêt, poursuivre sur l'alpage des châlets d'Uble puis redescendre jusqu'à la Crotte.

**La Crotte :** Au Châlet de la Crotte, descendre la petite route sur 700 m, puis au Pont de la Crotte, prendre le sentier sur la droite en direction de Praz de Lys.

**Praz de Lys - Beuloz :** Traverser la route, continuer sur le chemin puis prendre à droite sur la D 308 sur 100m. Tourner à gauche et poursuivre sur la petite route jusqu'à Canavet. Prendre ensuite à gauche sur la voie pavée en direction de Taniuges.

## Grand tour de Praz de Lys Sommand, 46 km, 3500 m+

Praz de Lys Sommand  
Territoire de Trail

## Grand tour de Praz de Lys Sommand

Expert  
6h à 11h

En cas d'accident

112

Avant de partir :

Consultez les prévisions météo jusqu'au moment du départ.

Informez un proche de votre itinéraire et des horaires prévus.

Renseignez-vous sur l'état du parcours (ouverture, enneigement...) et sa difficulté :

Praz de Lys Sommand Tourisme

Bureau de Taniuges : +33 (0)4 50 34 25 05  
Bureau de Mieussy : +33 (0)4 50 43 02 72  
accueil@prazdelys-sommand.com

Un problème sur le parcours ?

Signalez-le en vous connectant sur la page  
<http://tracedet trail.fr/trace/7512>

TRACE  
DE  
trail



Praz de Lys Sommand  
TANINGES - MIEUSSY

Départ / arrivée : Taniuges

Ce parcours, au départ de Taniuges, vous mènera à la découverte des plus beaux points de vue du plateau de Praz de Lys - Sommand, entre alpages et espaces sauvages.

Vous pourrez réaliser cet itinéraire sur deux jours, en faisant une halte à Praz de Lys ou Sommand (possibilités d'hébergements en hôtels ou chambres d'hôtes - nombreux commerces ouverts en saison). Vous avez également la possibilité de commencer le parcours au départ de Mieussy.

46 km

3500 m+

PARCOURS DE trail



17

16

15

14

13

12

11

10

9



