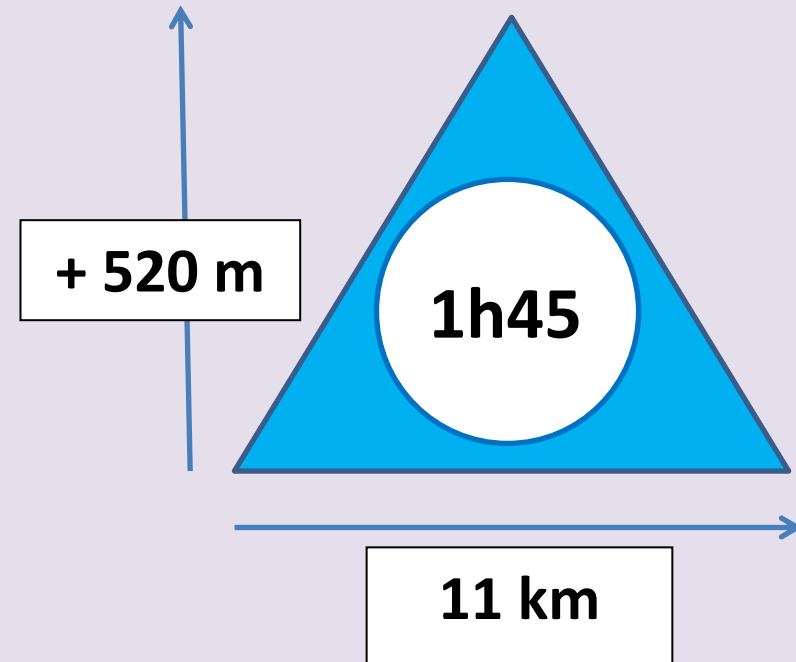


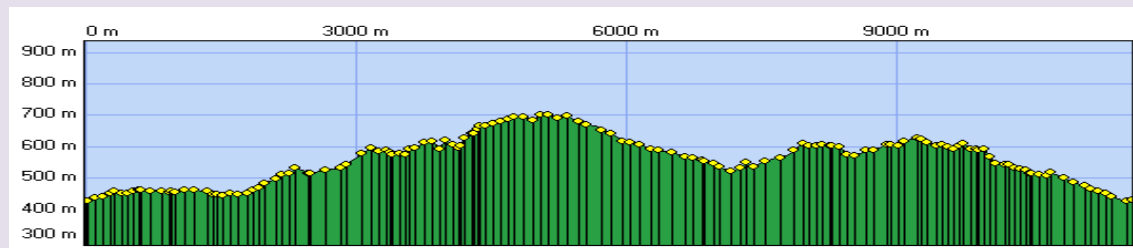
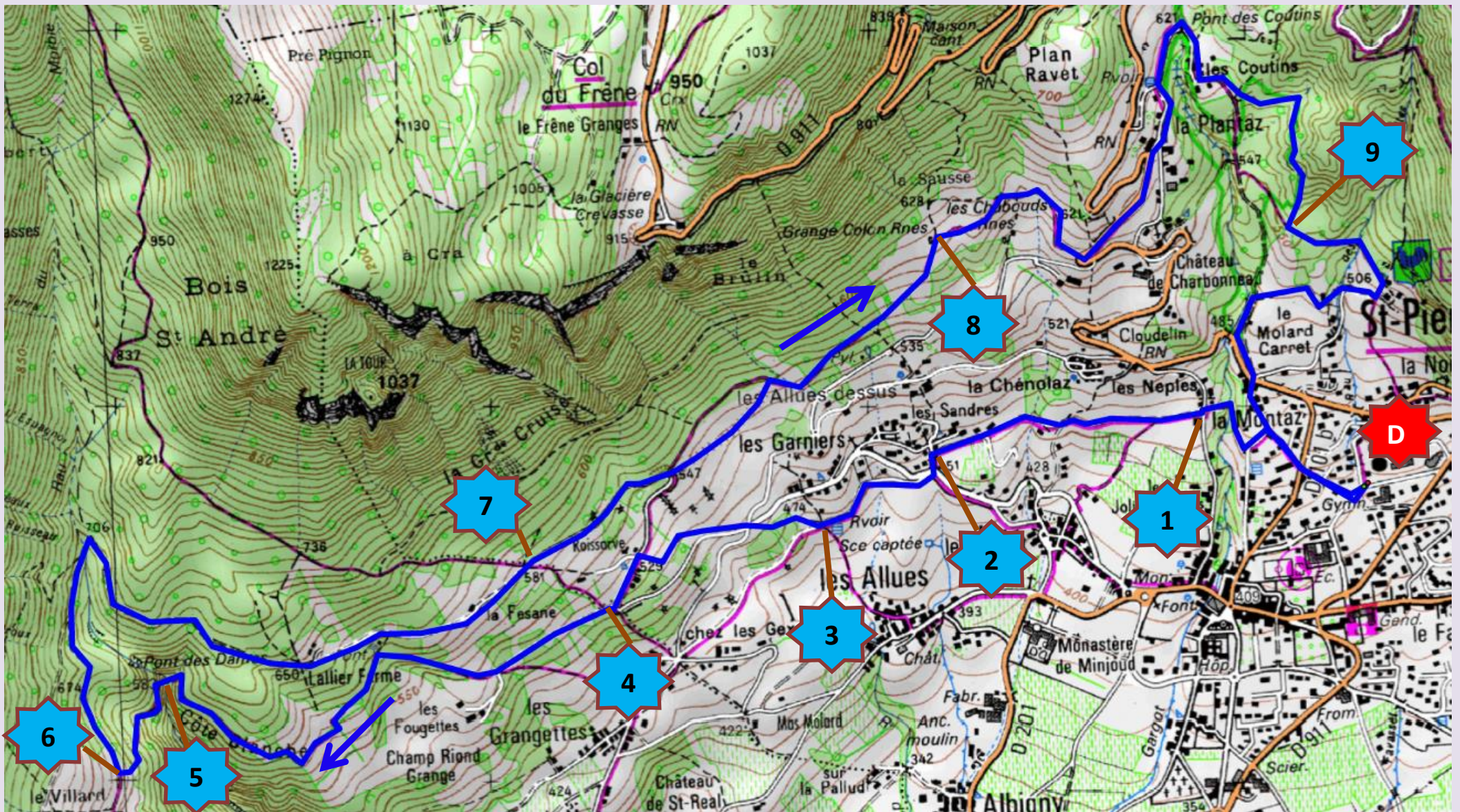
CIRCUIT TRAIL DU PONT DES DAMES



balisage bleu



Ce circuit sillonne les sous-bois par les chemins bordés de buis qui offrent une couverture végétale agréable par temps ensoleillé et chaud. Après la traversée des hameaux jusqu'au Pont des Dames, utilisé autrefois par les femmes pour se rendre au marché de St Pierre, il vous conduit sur la digue protégeant la localité des Garniers et longe le creux du vallon du Gargot.



Itinéraire : **D** : Départ du Gymnase, monter par le chemin des Aubépines, traverser la D101b, continuer vers la Montaz, tourner sur la gauche puis prendre à droite (à 100 m) le chemin qui traverse le Gargot (ruisseau) en direction des Neples. **(1)** Aux Neples, prendre en face un chemin agricole qui devient goudronné et **(2)** parvient aux Sandres. Traverser la route (3 containers de tri) et prendre en face le chemin de la Jacquette (direction les Grangettes) sur 400 m. **(3)** Au réservoir d'eau, monter par le chemin sur votre droite pour rejoindre un croisement de 4 routes. Emprunter le sentier qui monte le long du banc en bois. A Roissarvaz, prendre sur la gauche, la route descend un peu. **(4)** Prendre la piste à votre droite. A 400 m, engagez-vous dans la montée vers la droite sur un sentier en direction du Pont des Dames. **(5)** Au Pont des Dames, continuer sur le sentier jusqu'à **(6)** déboucher sur la piste forestière (le Villard), prendre à droite la direction de Lallier. **(7)** Après 1.5 km, la route forestière est caillouteuse et rejoint un parking goudronné.

Descendre en face sur la route goudronnée. Au premier virage à droite en épingle, prendre sur votre gauche et traverser la digue par la droite. Passer le portillon, (bien refermer les barrières) **(8)** jusqu'aux ruines de Grange Colon. Prendre la direction de la Plantaz et rejoindre la route goudronnée du col du Frêne. Remonter en bord de route sur 500m en direction du hameau des Coutins. Au pont de pierre, prendre à droite et traverser le hameau pour entrer dans le sous-bois par la gauche, pour une descente vallonnée.

(9) Au poteau Pré Mollard, prendre à gauche vers la Noiriat-dessus. Arrivé au bassin, reprendre en contrebas la piste caillouteuse puis sur la droite à 200 m la bosse herbeuse. Le sentier traverse le pré et redescend en direction de la RD101. Traverser la route et rejoindre le gymnase par la rue des Ponants et le chemin des Aubépines.

Parcours en allure randonnée = 3h

Numéro d'urgence = **112**

Itinéraire à télécharger en format PDF et GPS sur :

Site de l'APA : <http://www.ap-arclusaz.fr>

Rubrique : Parcours TRAIL



Ce document a été réalisé et édité avec le concours de l'APA. Nous contacter : apa.info@orange.fr

L'Amicale Pédestre de l'Arclusaz est une association sportive créée en 2000.

L'activité principale de l'APA est la pratique de la course à pied et plus particulièrement du Trail (course et marche rapide sur les sentiers et chemins). Basée à Saint Pierre d'Albigny, sur le piémont du massif des Bauges, le terrain de jeu est varié et très plaisant.

L'APA propose des entraînements de groupe, des sorties sur des courses locales ou plus lointaines, des animations diverses (week end courses et tourisme, activités sportives diverses).