

promenades et randonnées

agglomération chambérienne



400 KM
DE SENTIERS BALISÉS



58 ITINÉRAIRES



24 COMMUNES



CHAMBÉRY MÉTROPOLE, UNE AGGLOMÉRATION NATURE

Espaces naturels et agricoles couvrent plus des deux tiers du territoire. Ils s'étendent des sommets environnants à la cluse de Chambéry. Entourée par les massifs de Chartreuse, des Bauges et la montagne de l'Épine, à proximité du Lac du Bourget et de la grande plaine alluviale de l'Isère, l'agglomération bénéficie d'une grande diversité de paysages.

Grâce aux 400 km de sentiers parcourez ces paysages de plaines, de plateaux et de montagnes. Franchissez les rivières, flânez au bord du petit lac de La Thuile ou profitez des magnifiques panoramas qui s'offrent à vous depuis les nombreux belvédères.

Redécouvrez l'agglomération au travers de ses 58 itinéraires de promenade et de randonnée, pour une petite balade familiale ou pour une randonnée plus longue et plus sportive !

Chambéry métropole | 106 allée des Blachères | 73026 Chambéry
tél. 04 79 96 86 00 | www.chambery-metropole.fr





OFFICES DE TOURISME

4 offices de tourisme vous accueillent et vous renseignent :

CHAMBÉRY TOURISME ET CONGRÈS

5, place du Palais de Justice
73 000 Chambéry
04 79 33 42 47

www.chambery-tourisme.com

septembre à juin : lundi au samedi
9h-12h30 et 14h-18h | **juillet et août** : lundi
au samedi 9h30-18h30, dimanche 10h-13h

OT CHALLES-LES-EAUX

1374, avenue de Chambéry
73 190 Challes-les-Eaux
04 79 72 86 19

www.challes-les-eaux.fr

**ouvert tous les jours, sauf dimanche
et jours fériés** : 9h-12h et 14h-18h |
novembre à mars : fermé le samedi après-midi

OT LE BOURGET-DU-LAC

Place Général Sevez - BP16
73 370 Le Bourget-du-Lac cedex
04 79 25 01 99

www.bourgetdulactourisme.com

toute l'année : lundi au vendredi 9h-12h et
14h-18h | **horaires supplémentaires** :
avril à juin : samedi 9h-12h, **juillet et août** :
samedi 9h-18h et dimanche 9h-12h

OT SAVOIE GRAND REVAR

Antenne La Féclaz

73 230 La Féclaz
04 79 25 80 49

www.savoiegrandrevard.com

décembre à avril : tous les jours 9h-12h et
13h30-17h30 | **mai et juin** : lundi au samedi
9h-12h et 13h30-17h | **juillet et août** : tous
les jours 9h-12h et 14h-18h | **septembre à
novembre** : lundi au vendredi 9h-12h et
13h30-17h

Antenne Le Revard

Place de la Crémaillère (hiver)
Le Belvédère (été)
04 79 54 01 60

www.savoiegrandrevard.com

décembre à mars : vacances scolaires : tous
les jours 9h-12h et 13h30-17h – hors
vacances scolaires : mercredi, samedi,
dimanche 9h-12h et 13h30-17h | **juillet et
août** : tous les jours 11h-18h | **fermé hors
saison.**





RECOMMANDATIONS AUX RANDONNEURS

PLAISIR ET SÉCURITÉ

En montagne, il convient d'être prévoyant pour que votre randonnée soit toujours une réussite. Quelques indispensables à toujours avoir en tête :

- avoir dans votre sac à dos de quoi vous adapter aux circonstances : chaleur, pluie, vent, fatigue, faim...
- vérifier la météo avant de partir
- prévenir quelqu'un du but de votre promenade et de l'heure prévue de votre retour
- préférer vous promener sur le versant sud le matin, pour éviter les fortes chaleurs de l'après-midi
- avant de s'engager sur un itinéraire, vérifier s'il est adapté à votre pratique et à votre niveau
- en période de chasse, les battues en cours sont signalées par des panneaux. Pour votre sécurité, ne vous aventurez pas sur les sites de chasse, respectez cette signalisation.

L'ÉQUIPEMENT POUR UNE BONNE RANDONNÉE

- Des chaussures de randonnée confortables avec un bon maintien du pied et de la cheville. Si elles sont neuves, prenez le temps de les faire à votre pied avant, pour éviter les ampoules ! Les baskets seront limitées à une courte marche d'une ou deux heures.
- Une gourde pour s'hydrater : accessoire indispensable, été comme hiver !
- Un sac à dos : de 20 à 40 litres conviendra largement pour les sorties à la journée.
- Une protection contre le soleil : casquette ou chapeau, crème solaire et lunettes de soleil.



Appel d'urgence
européen

météo france : 3201



RESPECT ET COHABITATION

Les chemins et sentiers sont empruntés par de nombreux utilisateurs : promeneurs, cyclistes, cavaliers, chasseurs, pêcheurs... Agriculteurs et forestiers utilisent ces espaces naturels et ces chemins pour leur travail. La plupart des sentiers traversent ou côtoient des propriétés privées qui sont souvent des terrains agricoles. Pour une bonne cohabitation de tous, soyez courtois, respectez les autres usagers.

LES 10 RÈGLES D'OR À RESPECTER :

- 1.** Cyclistes et cavaliers, vous allez plus vite que les marcheurs, ralentissez, avertissez et cédez le passage en vous croisant.
- 2.** Piétons, VTTistes, ne coupez pas les virages pour ne pas détériorer les sentiers. Les remettre en état est complexe et coûteux pour tous.
- 3.** Sur la commune de Les Déserts, tous les chemins menant à la croix du Nivolet et ceux de la combe du Sire sont interdits aux VTT de manière permanente pour des raisons de sécurité (arrêté de police du maire du 16 juillet 1996).
- 4.** L'herbe des champs et des alpages est la richesse des éleveurs. Pour préserver ces ressources, restez sur les sentiers, refermez les clôtures.
- 5.** Dans les alpages, n'effrayez pas les troupeaux, tenez vos chiens en laisse.
- 6.** L'exploitation du bois est une ressource économique importante. Respectez les travaux forestiers. Les jeunes arbres sont l'avenir de nos forêts, faites attention à eux.
- 7.** Tout feu est interdit en dehors des espaces prévus à cet effet.
- 8.** Certaines plantes sont fragiles et menacées : leur cueillette est interdite. Une photo est un souvenir plus durable qui permettra au prochain promeneur de pouvoir apprécier lui aussi cette espèce.
- 9.** Observez les animaux sauvages sans trop vous approcher, soyez discrets et tenez vos chiens en laisse !
- 10.** Adoptez un comportement nature : remportez vos déchets. Pensez au tri sélectif, des containers spécifiques sont mis à votre disposition dans les communes.



CHAMBÉRY MÉTROPOLE

PRÉSENTATION

À Chambéry métropole les espaces urbanisés sont en contact direct avec les espaces agricoles, naturels et forestiers. La forêt participe à l'amélioration du cadre de vie, à l'aménagement du territoire et au développement économique, préserve la biodiversité et fournit de la ressource énergétique... Elle occupe plus de la moitié du territoire.

Avec sa Charte forestière de territoire en faveur d'une forêt périurbaine aux usages multiples, l'agglomération a mis en place, en partenariat avec les communes, un réseau de sentiers d'agglomération. 400 km vous

permettent de relier les chefs-lieux et hameaux entre eux ou d'accéder aux sites emblématiques du territoire. Grimpez à la pointe de La Galoppaz, admirez les lacs d'Aiguebelette ou du Bourget depuis les crêtes de la montagne de l'Épine, découvrez la Leysse au Bout du Monde ou au Trou de l'enfer, gagnez la croix du Nivolet ou la chapelle du Mont Saint-Michel, découvrez les marais de Nécuidet, Vuillerme ou des Chassettes.

58 itinéraires à parcourir pour une balade familiale ou une randonnée plus sportive, le temps d'une heure ou d'une journée.

400 KM DE SENTIERS | 58 ITINÉRAIRES | 77 DÉPARTS
TOURS ET TRAVERSÉES : GR96, GRP DU TOUR
DU PLATEAU DE LA LEYSSE, GRP DU TOUR DES BAUGES

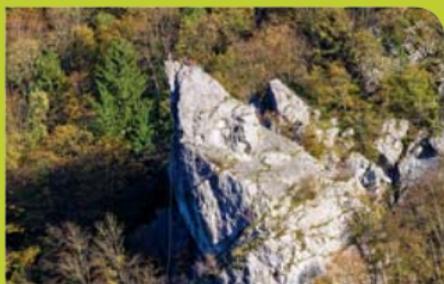


PATRIMOINE, PAYSAGE ET AGRICULTURE

Géographiquement, le territoire de Chambéry métropole est structuré en 5 grandes composantes : les montagnes, les cours d'eau et zones humides, les forêts, une importante surface agricole et la ville. Cette diversité paysagère est précieuse, et fait la richesse et la qualité du cadre de vie.

LES MONTAGNES

Avec le sommet du Margériaz (Les Déserts) à 1 845 m et d'autres dépassant les 1 000 m dans 13 communes, l'agglomération a la tête dans les montagnes et nous invite à randonner. Les massifs calcaires des Bauges, de Chartreuse et la montagne de l'Épine bordent la cluse de Chambéry qui s'étend jusqu'au pied du Mont Granier (1 933 m) et son impressionnante falaise.



Cascades de la Doria

LES COURS D'EAU

Traits d'union entre montagnes et vallées, les cours d'eau découpent et incisent plateaux et plaines. La Leysse, principal cours d'eau de l'agglomération, prend sa source au col de Plainpalais, au pied du Mont Margériaz, et rejoint la plaine par de profondes gorges avant de gagner le lac du Bourget. La Doria, la Reyse, la Ternèze, torrents du plateau de la Leysse offrent de nombreuses chutes, cascades et gorges avant de se jeter dans la Leysse. Du côté de la Chartreuse, l'Albanne et l'Hyères rencontrent la Leysse dans la plaine.



Lac de La Thuile

LES MILIEUX HUMIDES

Lieux de transition entre la terre et l'eau, les zones humides sont des réservoirs de vie et des sites de découverte, de balade et de détente uniques, au fort pouvoir d'attraction. Elles jouent un rôle important, filtrant les pollutions, réduisant l'érosion, contribuant au renouvellement des nappes phréatiques, stockant naturellement le carbone ou régulant les températures en été. Elles protègent aussi efficacement contre les crues et les sécheresses. Lacs, mares, roselières, marais, prairies inondables, forêts, tourbières – à la faune et à la flore typiques – sont aujourd'hui protégés. Sur l'agglomération, 115 zones humides sont répertoriées et certaines font l'objet de mesures de restauration. Découvrez-les : marais des Chassettes, marais de Pré Lombard, lac de La Thuile, marais de Nécuidet, marais Vuillerme...



Agrion de Mercure

LES FORÊTS

Elles occupent plus de 50 % du territoire. La forêt est précieuse : elle préserve la ressource en eau, permet de se promener, protège des risques naturels. Indispensable pour la construction-bois, l'énergie, et la qualité du cadre de vie, elle est aussi



un poumon vert stockant le carbone... Ressource économique conséquente, la forêt est souvent morcelée entre plusieurs propriétaires. Exploitée et gérée, elle gagne en qualité et devient plus agréable et plus sûre pour les promeneurs. Elle abrite une biodiversité plus importante et préserve les sources et captages d'eau potable. C'est pourquoi Chambéry métropole a réalisé une Charte forestière avec 3 objectifs forts : développer la filière bois, préserver les ressources naturelles et assurer une meilleure qualité de vie.



L'ESPACE AGRICOLE

Un quart du territoire de l'agglomération est consacré à l'agriculture, une activité essentielle pour notre économie et nos paysages. Son maintien dans l'agglomération implique de trouver un juste équilibre avec le développement urbain (construction de logements ou l'accueil d'entreprises). L'agriculture est présente sur les 24 communes. Des exploitations laitières ou maraîchères sont implantées jusque dans le centre de l'agglomération. Près de 250 exploitations agricoles participent à l'entretien des espaces naturels et boisés et offrent une diversité de produits locaux de qualité valorisés en vente directe et circuits courts.



Le paysage évolue au gré des activités humaines et de la nature. Il influence nos vies en interagissant sur :

- l'identité du territoire,
- ce que nous mettons dans nos assiettes,
- l'économie et les loisirs,
- la qualité de l'eau, de l'air, du sol et de la vie...





Le Mont Granier et les contreforts de Chartreuse

2 PARCS NATURELS RÉGIONAUX AUX PORTES DE L'AGGLOMÉRATION

LA CHARTREUSE, SI PROCHE ET TELLEMENT DIFFÉRENTE !

Berceau de l'ordre des pères Chartreux, l'émeraude des Alpes, comme aimait à la définir Stendhal est devenue un Parc naturel régional en 1995.



Cascade de Couz

S'étendant sur 60 communes entre les départements de l'Isère et de la Savoie, ses plaines, ses collines et ses moyennes montagnes en font un territoire d'exception aux portes de Grenoble, Chambéry ou Voiron et à une petite heure de Lyon.

Le massif de Chartreuse vous propose près de 1 300 km de chemins balisés et aménagés : entre paysages grandioses et patrimoines exceptionnels, rencontres humaines et dégustations de produits locaux, découvertes de savoir-faire et biodiversité remarquable, vous ne serez jamais rassasiés.

www.chartreuse-tourisme.com

LE MASSIF DES BAUGES, TERRITOIRE D'EXCEPTION...

On le dit inaccessible, telle une forteresse ! Il n'en est rien... Il suffit de découvrir ce territoire pour comprendre que le massif des Bauges est en réalité un îlot de nature préservée. Le paysage se décline en villages blottis entre

prairies et forêts, entourés de sommets bien souvent culminant au-delà de 2 000 m. Ces montagnes abritent une flore et une faune remarquables protégées par la Réserve Nationale de Chasse et de Faune Sauvage des Bauges.



Grangettes dans le massif des Bauges

Parc naturel régional depuis 1995 et Geopark depuis 2011, le massif des Bauges saura vous séduire autant que vous surprendre... Vous pourrez le découvrir à travers un réseau de

500 km de sentiers : à pied, à cheval, avec un âne, à vélo, avec des raquettes... Ce territoire est un formidable terrain de découvertes.
www.parcdesbauges.com

RANDONNÉE EN ITINÉRANCE

À l'occasion d'un petit séjour dans la région ou d'un week-end, partez à la découverte de notre agglomération. Venez à la rencontre de ses paysages et de ses habitants, en parcourant les tours et traversées du réseau de chemins de Grande Randonnée®. Les GR sont des itinéraires de randonnée traversant une région sur plusieurs jours de marche, avec hébergement en gîte d'étape ou refuge ; le GR de Pays est un itinéraire en boucle sur un secteur géographique plus petit et sur quelques jours.



Canyon de la Ternèze

GR 96 : chemin de la traversée des Préalpes du Nord. Démarrant en Haute-Savoie, à Samoëns, il gagne le lac d'Annecy avant de grimper vers les Bauges. Cet itinéraire permet de relier les massifs des Bauges et Chartreuse, en 3 à 4 jours de marche. Il traverse la cluse de Chambéry en passant à proximité de la gare avant d'aboutir à Entremont-le-Vieux en Chartreuse.



GRP Tour des Bauges : au départ de Bellecombe-en-Bauges, cette boucle de 5 jours de marche atteint le territoire de l'agglomération au niveau du col de la Verne, à Thoiry. Le sentier, en balcon sous le mont Margéraz, gagne Les Déserts par La Féclaz et Le Revard, avant de redescendre vers le cœur des Bauges.

GRP Tour du plateau de la Leyse : cet itinéraire permet de faire le tour, en 2 à 3 jours, de ce plateau agricole en balcon au-dessus de Chambéry. Au départ de Curienne, le sentier plonge vers le Trou de l'Enfer avant

de parcourir les crêtes du Peney, au-dessus de Saint-Jean-d'Arvey, pour gagner Les Déserts. Le chemin monte vers l'alpage du Sauget avant d'atteindre le site de la glacière de La Rippe par un sentier à flanc de montagne, sur la commune de Thoiry. En empruntant le chemin du Garde, l'itinéraire rejoint le col des Prés puis le col de Combe Servenne avant de passer au pied de la pointe de La Galoppaz, à Puygros. L'itinéraire se poursuit jusqu'au lac de La Thuile. Depuis les crêtes offrant une vue imprenable, le sentier retourne à Curienne en passant à proximité du Mont Saint-Michel.

