



prazdelys-sommand.com prazdelys-sommand.com



Praz de Lys Sommand
TANINGES - MIEUSSY

HAUTE-SAVOIE MONT BLANC

PRAZ DE LYS SOMMAND TOURISME
+33(0)4 50 34 25 05
+33(0)4 50 43 02 72
accueil@prazdelys-sommand.com

Secteur de Mieussy

1 Petite promenade depuis le Viaduc : Dessy

Départ : Salle des Fêtes (634 m)
Dénivelé maximum : 95 m • Durée : 35 mn
Très facile
Verger pédagogique – viaduc – Gorges du Pont du Diable – viaduc – Dessy – viaduc

Promenade sans difficulté, permettant de découvrir les alentours du bourg de Mieussy. Accessible en poussette et fauteuil (avec aide).

Le viaduc de Mieussy, construit en 1931, mesure 126m de long et comporte une arche centrale de 24 mètres d'ouverture dominant le Foron de 20 mètres. Il permettait le passage d'un train reliant Annemasse à Sixt.



1a Circuit du Bois de Cher

Départ : Salle des Fêtes (634 m)
Dénivelé maximum : 150 m • Durée : 1h00
Facile

Depuis Vivier, belle vue sur le massif du Mont-Blanc.

Salle des fêtes - viaduc - Vivier - bois de Cher - salle des fêtes

1b Découvertes des hameaux de Leij et Messy

Départ : Salle des Fêtes (634 m)
Dénivelé maximum : 277 m • Durée : 2h00
Facile

Salle des fêtes - Vivier - Messy - Leij - bois de Cher - salle des fêtes. Variante possible par Fromeson

Accès possible aux Fauteuils Tout Terrain entre Messy, Vivier et Mieussy

Le décollage de parapente de Pertuiset, site «historique» depuis lequel 3 parachutistes se sont élancés en 1978, donnant ainsi naissance à un nouveau sport de vol libre, le parapente. Vue exceptionnelle du massif du Mont-Blanc au Monts du Jura.

2 Circuit du Bartou

Départ : Salle des Fêtes (634 m)
Point culminant : 1510 m à Roche-Pallud
Durée : 5h30 (sans pause, boucle)
Peu difficile, passages aériens (câble), descentes raides

Mieussy - Cloiset - Jourdy - Le Chable - Anglay - les Clos d'en Haut - Sommand - Roche Pallud - Les Vernay - Guillard. Retour Mieussy

Randonnée vers les alpages offrant de magnifiques points de vue sur la vallée du Giffre.



3 Circuit Sur le Coux

Départ : Salle des Fêtes (634 m)
Point culminant : 1048 m, Sur le Coux
Durée : 2h45 (boucle) • **Facile**

Mieussy - Pont du Diable - Bieuilly - Ivoray - Les Seujets - Sur le Coux - la Biolle - Bois Gervaz - Ivoray - Dessy - Mieussy

Vue très dégagée sur le coteau de Mieussy et le massif du Marcellly. Atelier de poterie de Bois Gervaz.

Vue panoramique sur le coteau de Mieussy, le Marcellly, la chaîne du Bargy.



4 Circuit du Plateau d'Ivoray

Départ : Salle des Fêtes (634 m)
Point culminant : 805 m Charjou
Durée : 2 h 45 (boucle) • **Facile**

Mieussy - Dessy - Créan - Maillet - Le Charjou. Retour par Mont Mailly – variante par la route d'Ivoray - Pont du Diable - Mieussy

Circuit surplombant les berges du Giffre, en sous-bois. Belle vue sur la vallée du Giffre.

Gorge du Pont du Diable: Avec ses 9 m de profondeur et 4 m de largeur, la gorge du Giffre est une curiosité naturelle remarquable. Terrain idéal pour la pratique du canyoning, du kayak et de la pêche sportive. Gorge traversée par le petit pont du Diable et le grand pont de Dessy.



5 Circuit Grotte du Jourdy – Chapelle Saint Grat

Départ : Salle des Fêtes (634 m)
Point culminant : 1510 m Roche-Pallud
Durée : 3 h 30 (boucle, sans pause) ou une 1/2 journée • **Assez difficile, passages aériens (câble), descente raide, déconseillé aux jeunes enfants**

Mieussy - église - Cloiset - Jourdy - Roche-Pallud d'en Bas - Les Vernay - Guillard - retour Mieussy

Itinéraire du village à l'alpage, empruntant un chemin de croix de 14 stations qui conduit à la grotte du Jourdy, sanctuaire de la Sainte Famille. Pause méritée dans la fraîcheur de la grotte. Montée escarpée du Saix d'Echerus. Arrivée à l'alpage de Roche-Pallud (site de parapente). Descente par la voie pavée vers la chapelle Saint-Grat.

La Chapelle St Grat: Située à 850 m, chapelle dédiée à la Sainte Famille, Ste Anne et St Grat, évêque d'Avioie au V^e siècle, saint protecteur des céréales. Une halte sur le petit banc offre une vue formidable sur les Alpes.

Accès possible aux Fauteuils Tout Terrain entre La Chapelle Saint-Grat et Mieussy



Secteur Praz de Lys - Sommand

6 Circuit Pointe Perret – Haut Fleury

Départ : Parking du lac de Sommand (1413 m)
Point culminant : 1981 m au Haut Fleury
Durée : 3 h 50 (boucle) • **Peu difficile**

Lac - Forêt d'Ima - Pertuiset - Pointe du Haut Fleury - Pointe Perret - Pertuiset. Retour par Roche-Pallud

Randonnée peu difficile sur un parcours de crêtes. Belvédère exceptionnel sur les Plateaux de Sommand et Praz de Lys.

Accès au sommet par le décollage de parapente, bel alpage habité par les vaches d'Abondance et les moutons.



6a Pointe du Haut Fleury depuis Praz de Lys

Départ : Les Molliettes (1495 m)
Durée : 2 h 30 (boucle) • Point culminant : 1981 m au Haut Fleury • **Peu difficile**

Les Molliettes - Lac de Roy - Pointe Perret - Haut Fleury - Retour par le lac - Chalet de Véran - Col de la Ramaz - Les Molliettes

Randonnée familiale facile au cœur des alpages. Passage par le lac glacière de Roy. Belvédère exceptionnel du Léman aux Alpes.

Au sommet, 2 tables d'orientation avec panorama à 360°. Pour les moins courageux, de mi-juillet à mi-août, accès possible en télésiège.



7 Pointe de Chavasse

Départ : Sommand, Parking de Pierre Rouge (1540 m) • Point culminant : 2012 m à Chavasse
Durée : 3 h (aller-retour) • **Peu difficile**

Pierre Rouge - proximité de Chalet Blanc - Col de Vésinaz - Pointe de Chavasse - retour Pierre Rouge

Itinéraire pour randonneur averti où la rencontre avec la faune sauvage est pratiquement garantie. Chiens interdits.

Dans le secteur du Chalet Blanc, observation des marmottes. Silence!



8 Tour de Haute Pointe

Départ : Parking du lac de Sommand (1413 m) ou Vérage (1200 m)
Point culminant : 1815 m au Col de Chavannais
Durée : 3 h 30 (boucle)
Peu difficile

Sommand - Col de Cordon - Les Charmettes - Col de Chavannais - Col de Chavan - Le Coin - Chalets de la Ramaz - Sommand

Randonnée à partager en famille.

Vers le Coin, les enfants pourront observer les troupeaux de moutons et de vaches et profiter du bon air de l'alpage.



9 Pic de Marcellly depuis Roche-Pallud

Départ : Roche Pallud (1511 m)
Point culminant : 1999 m au Pic de Marcellly
Durée : 4 h (aller-retour) • **Assez difficile, passages aériens des frêres de Pénaïlle au Pic de Marcellly. Déconseillé aux jeunes enfants**

Parking de Roche-Pallud - Pertuiset - Pointe Perret - Sous la Couennasse - Pic du Marcellly. Retour Roche-Pallud par le même itinéraire

Randonnée sur un parcours de crêtes. Éviter le passage par le Pas de l'Ane (câble) en contournant le sommet par le nord.

9a Boucle du Marcellly depuis Les Molliettes

Départ : Praz de Lys - Les Molliettes (1495 m)
Point culminant : 1999 m au Pic de Marcellly
Durée : 4 h 00 (boucle) • **Assez difficile, passages aériens des frêres de Pénaïlle au Pic de Marcellly. Déconseillé aux jeunes enfants**

Les Molliettes - Lac de Roy - Pointe Perret - Sous la Couennasse - Pointe de Marcellly. Retour par Gron - Chalets et lac de de Roy - Col de la Ramaz - Les Molliettes

Parcours en moyenne montagne sans difficulté majeure, à l'exception de passages aériens sur les crêtes. En partie finale éviter le passage par le Pas de l'Ane (câble) en contournant le sommet par le nord. Retour par l'alpage de Gron situé dans un écrin de verdure surplombant le plateau du Praz de Lys.

9b Pic de Marcellly par le Planey

Départ : Praz de Lys - Parking du Planey (1500 m) • Point culminant : 1999 m au Pic de Marcellly • Durée : 3 h 30 (boucle) • **Assez facile au départ, aérien au sommet**

Le Planey - Pic de Marcellly. Retour par l'alpage de Gron - Chez Pellet - Planey

Depuis le Planey, vue plongeante sur le bourg de Marcellly et la vallée du Giffre.

Belvédère exceptionnel sur les plus hauts sommets des Alpes, les Aravis, le Bargy, le Jura, le Haut Chablais... Table d'orientation au sommet et croix monumentale édifiée à la suite d'une mission des Scouts de Cluses dans les années 50 puis 60.



10 Pointe de Chalune

Départ : Sommand, parking de Pierre Rouge (1540 m) • Point culminant : 2116 m, Pointe de Chalune • Durée : 3 h (aller-retour)
Peu difficile, aérien au sommet

Pierre Rouge - Proximité de Chalet Blanc - Col de Chalune - Pointe de Chalune. Retour Pierre Rouge

Randonnée assez facile au départ, passages aériens au sommet. A l'arrivée, panorama grandiose, notamment sur le Roc d'Enfer. Chiens interdits.

Une des plus belles randonnées de Haute-Savoie avec vue à 360°.



11 Boucle et Pointe d'Uble

Départ : Praz de Lys - Office de tourisme ou Bonnavaz (Route du Col de l'Encrenaz) (1200 m) ou Les Côtes - La Crotte (1150 m)
Point culminant : 1963 m, Pointe d'Uble
Durée : 4 à 6 h (boucle) • **Difficile dans la durée de la randonnée**

(Les Beuloz) - La Crotte - Rosset - Pointe d'Uble - variante départ depuis Bonnavaz - Vers le Folliet - Les Munes - Col de la Ramaz -

Randonnée entre forêt et alpage offrant des points de vue variés sur la région et les Grandes Alpes.

Dans les grandes pentes herbeuses, tentez d'observer les troupeaux de mouflons.

16 Lac de Roy

Départ : Entre Praz de Lys et Sommand - Parking du Col de la Ramaz (1619 m)
Point culminant : 1660 m, Lac De Roy
Durée : 50 mn à 1 h (aller-retour) • **Facile**

Col de la Ramaz - Chalet de Véran - Lac de Roy. Retour Col de la Ramaz

En famille, partez à la découverte des marmottes joueuses du Col de la Ramaz, traversez l'alpage de Véran avant d'atteindre très rapidement le lac de Roy.



Secteur de Taninges

12 La Montée du Praz de Lys par les Pavés

Départ : Taninges, parking de la Place du Château (640 m) • Point culminant : Les Molliettes – Le Praz de Lys (1495 m)
Durée : 4 h (aller-retour) • **Assez difficile en raison d'une pente soutenue sur l'ensemble du parcours**

Taninges - Les Chaux - Le Pontet - Canevet - Brésy - Les Bêtex - Les Molliettes. Retour par l'Hôtel - Brésy - Taninges
Liaison possible entre Le Pontet et Planey pour rejoindre le Pic de Marcellly (9b)

Pendant des siècles, la montée pavée était la seule voie d'accès au Praz de Lys pour de nombreuses générations d'alpagistes. Au Praz de Lys, très belle vue sur le massif du Mont-Blanc.

Ce chemin, pavé selon la technique romaine, a été ouvert au Moyen Age par les moines de la Chartreuse de Mélan.

Accès possible aux Fauteuils Tout Terrain entre Brésy et Taninges

13 Circuit du lac de Flérier et des villages

Départ : Taninges - Passerelle de la Mairie (640 m) • Point culminant : 740 m
Durée : 2 h 30 (boucle) • **Très facile, faible dénivelé**

Taninges - Les Champs - Lac de Flérier - variante village de Flérier - Chez les Crottuts - Le Perret - Vers Sache - Marcellly - Sous Marcellly - Hauteville. Retour salle des fêtes de Taninges

Circuit permettant de découvrir les berges du lac de Flérier. Dans le secteur du bassin de la pisciculture du Faucigny, venez observer les témoins de la présence active des castors, ébauches de barrage, abattage d'arbres. Vue sur le bourg de Taninges.

Le village de Flérier était un ancien centre historique de Taninges, sa chapelle, son four à pain et son lavoir.



14 Le circuit des villages traditionnels

Départ : Taninges - Parking de la Place du Château (640 m) • Point culminant : Le Suet (920 m) • Durée : 4 h (boucle) • **Assez facile**

Taninges - Avonnex (par la montée du Char) - Le Suet - Vers le Mont - La Chavonnette - Verdavant - Etry - Graveruaz. Retour Taninges par les bords du Giffre

Boucle permettant de visiter plusieurs villages installés sur le coteau sud de la vallée du Giffre, villages dans lesquels l'habitat savoyard traditionnel est encore très présent.

La Chartreuse de Mélan est un lieu unique emprunt d'histoire. Composée d'une église du XIII^e siècle et d'un cloître du XVI^e, la chartreuse est également un pôle départemental d'Art Contemporain. N'oubliez pas de parcourir le parc de sculptures monumentales.

Nouveau : Sentier Art & Nature



15 Montagne de Loëx : Chapelle de Jacquicourt

Départ : Entre Taninges et Verchaix - Parking de Luche au bord du Giffre (660 m)
Point culminant : La Chapelle de Jacquicourt (1598 m) • Durée : 5 h (boucle ou aller-retour)
Pente soutenue sur l'ensemble du parcours

Luche - Graveruaz - Etry - Plaigne d'Etry - Le Pré du Four - Chapelle de Jacquicourt. Retour possible par même itinéraire ou variante par le Friène - La Chaumette - Graveruaz

Itinéraire empruntant l'ancien chemin utilisé par les habitants des villages d'Etry et de la Plaigne d'Etry

pour se rendre dans les alpages. Dans la dernière partie de la promenade, zone protégée : présence du Grand Tétrás ou Grand Coq de Bruyère (accès interdit de janvier à mi mai).

La construction de la chapelle de Jacquicourt, au cœur de la montagne de Loëx et à la limite des communes de Taninges, Les Gets et Verchaix, remonte à 1679. Détruite la même année pour des raisons de contestations des limites d'alpages, elle a été reconstruite à l'identique en 1986.

17 Boucle de découverte de Taninges

Départ : Taninges - Chartreuse de Mélan (625 m)
Point culminant : Taninges (640 m)
Durée : 1 h 30 (boucle) • **Très facile**

Chartreuse de Mélan - Passerelle du Foron - Les Champs - Salle des fêtes - Vieux Bourg. Retour à la Chartreuse

Parcours à plat, sans aucune difficulté pour découvrir le centre de Taninges et son vieux bourg, la Chartreuse de Mélan et le Lac de Flérier. Idéal pour les familles et les personnes à mobilité réduite.

19 Boucle familiale du Plateau de Loëx

Accès : 12 km de Taninges. Suivre la direction des Gets (D307) et s'engager après 3 km à droite vers la Montagne de Loëx. Après La Biolle, suivre à droite Les Pesses. A l'embranchement de Mouille Rosse, s'engager à droite. Ignorer la direction Les Pesses puis à la barrière, stationnement à l'embranchement de la piste des Têtes.

Départ : Plateau de Loëx (1440 m)
Point culminant : La Chapelle de Jacquicourt (1598 m)
Durée : 1 h 40 (boucle) • **Facile - chiens en laisse (interdits l'hiver)**

Suivre le balisage de la Chapelle de Jacquicourt - Vény - Proximité du Pré du Four - proximité des Têtes - Plateau de Loëx

Petits lacs et tourbières (protection de biotope), chapelle de Jacquicourt, reconstruite entre 1986 et 1989 (pèlerinage en septembre).



Liaison Taninges - Mieussy

18 La boucle du Giffre

Départ : Mieussy - Salle des fêtes (634 m)
Dénivelé positif : 707 m • Durée : 5 h 35 (boucle de 19,3 km) • **Assez difficile en raison de la durée du parcours**

Mieussy - Dessy - Créan - Maillet (par la route) - Boche d'En Bas - Bois Dessous - Pont des Théziers - Taninges centre

Circuit permettant de relier les deux villages (Taninges et Mieussy) par les bords du Giffre.

Pique-nique à la chapelle Saint Grat. Très belle vue sur le Massif du Mont-Blanc.

Mairie - Passerelle - Vieux Bourg - Hauteville - Sous et Sur Marcellly - Vers Sache - Les Pinaz - Les Briffes - La Chapelle Saint Grat - Guillard - Mieussy - Dessy - Créan - Maillet (par la route) - Boche d'En Bas - Bois Dessous - Pont des Théziers - Taninges centre

Code de bonne conduite du randonneur

Les consignes :

- Prenez connaissance à l'avance des difficultés et de la distance du circuit choisi.
- Ne surestimez pas vos capacités ainsi que celles de vos enfants.
- Informez-vous des conditions météorologiques : évitez de partir par mauvais temps ! (brouillard, orage, ...).
- N'oubliez pas vos chaussures de montagne, un vêtement chaud, un vêtement de pluie. Le temps peut changer très vite ! Protégez-vous du soleil (lunettes, crème) et buvez régulièrement.

Respect du milieu :

- Les itinéraires empruntent la plupart du temps des chemins ruraux, des sentiers et traversent forêts et pâturages. Respectez le tracé des sentiers. Le piétinement de la végétation et l'érosion qui suit peuvent dégrader rapidement le milieu.
- L'alpage est vivant, les troupeaux sont nombreux. N'oubliez pas de refermer les barrières. Les chiens devront obligatoirement être tenus en laisse. Ils seront interdits dans certains secteurs (réserves de grands animaux, présence de troupeaux, chiens de bergers).
- Pensez au stationnement gênant.
- Utilisez également les poubelles ou emportez vos déchets à la maison.
- Restez discret, nous ne sommes pas les seuls à fréquenter les chemins. Pensons aux autres, à la sérénité de la nature.

Le balisage des sentiers



Praz de Lys - Sommand : la station tonique à 1 500 m - 2 villages authentiques skis aux pieds, face au Mont-Blanc

Sentiers et Boucles pédestres

Secteur de Mieussy				
N°	Nom	Difficulté	Dénivelé Positif	Durée Moyenne
Départ de Mieussy, salle des fêtes (634 m)				
1	Petite promenade depuis le viaduc : Dessy	Très facile	95 m	0h35
1a	Circuit du Bois de Cher	Facile	150 m	1h00
1b	Découvertes des Hameaux de Leij et Messy	Facile	277 m	2h00
2	Circuit du Bartou	Peu difficile, passage aérien, descente raide	876 m	5h30
3	Circuit Sur le Coux	Facile	414 m	2h45
4	Circuit du Plateau d'Ivoray	Facile	171 m	2h45
5	Circuit Grotte du Jourdy - Chapelle St-Grat	Assez difficile, passage aérien, descente raide	566 m	3h30

Secteur de Praz de Lys - Sommand				
N°	Nom	Difficulté	Dénivelé Positif	Durée Moyenne
Départ du Lac de Sommand (1413 m)				
6	Circuit Pointe Perret - Haut Fleury	Peu difficile	598 m	3h50
8	Tour de Haute Pointe	Peu difficile	478 m	3h30
Départ de Sommand, parking de Pierre Rouge (1540 m)				
7	Pointe de Chavasse	Peu difficile	472 m	3h00
10	Pointe de Chalune	Peu difficile, aérien au sommet	576 m	3h00
Départ de Roche-Pallud (1511 m)				
9	Pic du Marcellu depuis Roche-Pallud	Assez difficile, passages aériens	488 m	4h00
Départ de Praz de Lys, parking des Molliettes (1495 m)				
6a	Pointe du Haut Fleury depuis Praz de Lys	Peu difficile	486 m	2h30
9a	Boucle du Marcellu	Assez difficile, passages aériens	504 m	4h00
Départ de Praz de Lys, parking du Planey (1500 m)				
9b	Pic du Marcellu par le Planey	Peu difficile, passages raides et aériens	499 m	3h30
Départ de Praz de Lys, Office de Tourisme ou Bonnavaz (1200 m) ou Les Côtes (1150 m)				
11	Boucle et Pointe d'Uble	Difficile	763 m	4h00 à 6h00
Entre Praz de Lys et Sommand, parking du Col de la Ramaz (1619 m)				
16	Lac de Roy	Facile	41 m	0h50

Secteur de Taninges				
N°	Nom	Difficulté	Dénivelé Positif	Durée Moyenne
Départ de Taninges, parking de la Place du Château (640 m)				
12	Le Praz de Lys par les Pavés	Assez difficile (pente soutenue)	855 m	4h00
14	Le circuit des villages traditionnels	Assez facile	280 m	4h00
Départ de Taninges, parking de la salle des fêtes (640 m)				
13	Circuit du Lac de Flérier et des villages	Très facile	100 m	2h30
Départ entre Taninges et Verchaix, parking de Luche (660 m)				
15	Montagne de Loëx : Chapelle de Jacquicourt depuis le Giffre	Assez difficile (pente soutenue)	938 m	5h00
Départ de Taninges, parking de la Chartreuse de Mélan (625 m)				
17	Boucle de découverte de Taninges	Très facile	15 m	1h30
Départ de Taninges, parking de la Chartreuse de Mélan (625 m)				
19	Boucle familiale du Plateau de Loëx	Facile	210 m	1h40

Liaison Taninges - Mieussy				
N°	Nom	Difficulté	Dénivelé Positif	Durée Moyenne
Départ de Taninges / Départ de Mieussy				
18	La boucle du Giffre	Assez difficile (durée du parcours)	707 m	5h35

Attention, les numéros des boucles ne figurent pas sur les panneaux directionnels

St-Jeoire

Légende

- Point de Départ
- Office de Tourisme de Haute-Savoie
- Point information
- Parking
- Remontée Mécanique en service l'été
- Gîtes
- Aire de camping-car avec vidange et eau
- Parking pour camping-car
- Sanitaires
- Point d'eau
- Portion accessible aux Fauteuils Tout Terrain
- Sentier Art&Nature
- Site remarquable
- Table d'orientation
- Rocher d'escalade
- Canyoning
- Parapente
- Coup de cœur

Nouveau
Parcours permanents de Trail :
Rendez-vous sur tracedet trail.fr/prazdelys-sommand.com

Marignier