



SOLLIERES-SARDIERES - VAL CENIS

Le Monolithe

Espace Loisirs Orientation
Parcours Découverte

Val Cenis
Haute Maurienne Vanoise



parking: à proximité du chalet nordique

départ: chalet nordique du Monolithe

lat: 45.242754 / **long**: 6.779913

COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1 - Orienter la carte et repérer le départ
- 2 - Choisir un parcours : vert ou bleu
- 3 - Choisir un itinéraire pour aller du départ à la balise ①

BALISE 35

jonction
de routes

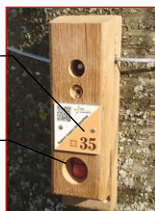


code

emplacement

pince

poinçon



- 4 - Utiliser la pince pour poinçonner.
- 5 - Continuer vers les balises suivantes en respectant l'ordre.

Bonne découverte !



Commune de Val Cenis :
commune-valcenis.fr
Office de Tourisme Haute
Maurienne Vanoise :
haute-maurienne-vanoise.com
Retrouvez tous les Espaces
Loisirs Orientation en
Auvergne-Rhône-Alpes
sur elo.lauraco.fr

+ D'INFORMATIONS

Envie de progresser en course
d'orientation ? Rejoignez l'un
des clubs affiliés à la FFO :
plus d'informations sur
cdco73.wixsite.com/cdco73

LA COURSE

D'ORIENTATION EN SAVOIE

CARACTÉRISTIQUES

L'espace loisirs orientation
(ELO), est un espace
aménagé et cartographié
pour une pratique ludique
des sports d'orientation
alliée à la découverte
du patrimoine local.

parcours VERT

difficulté: **facile**
accès: **avril à novembre**
distance: **3,5 km**
étapes: **8 balises**
dénivelé: **+130 m**
durée: **+/- 1h15**

parcours BLEU

difficulté: **moyenne**
accès: **avril à novembre**
distance: **5,5 km**
étapes: **11 balises**
dénivelé: **+180 m**
durée: **+/- 2h**

RECOMMANDATIONS

Il est de la responsabilité de tout pratiquant
d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer
la course d'orientation sur cet espace.

- Merci de ne pas traverser les prés de fauche.
- Les parcours sont fermés l'hiver pendant la saison du ski nordique.

NUMÉRO D'URGENCE 112



L'application Suricate permet de
signaler les problèmes que vous
rencontrez lors de la pratique d'un
sport de nature (erreur de balisage,
besoin de sécurisation...)

BALISE 42
banc
①

BALISE 43
rocher
②

BALISE 44
jonction
chemin/ravine
③

BALISE 45
rocher
④

BALISE 46
replat
⑤

BALISE 47
barrière
⑥

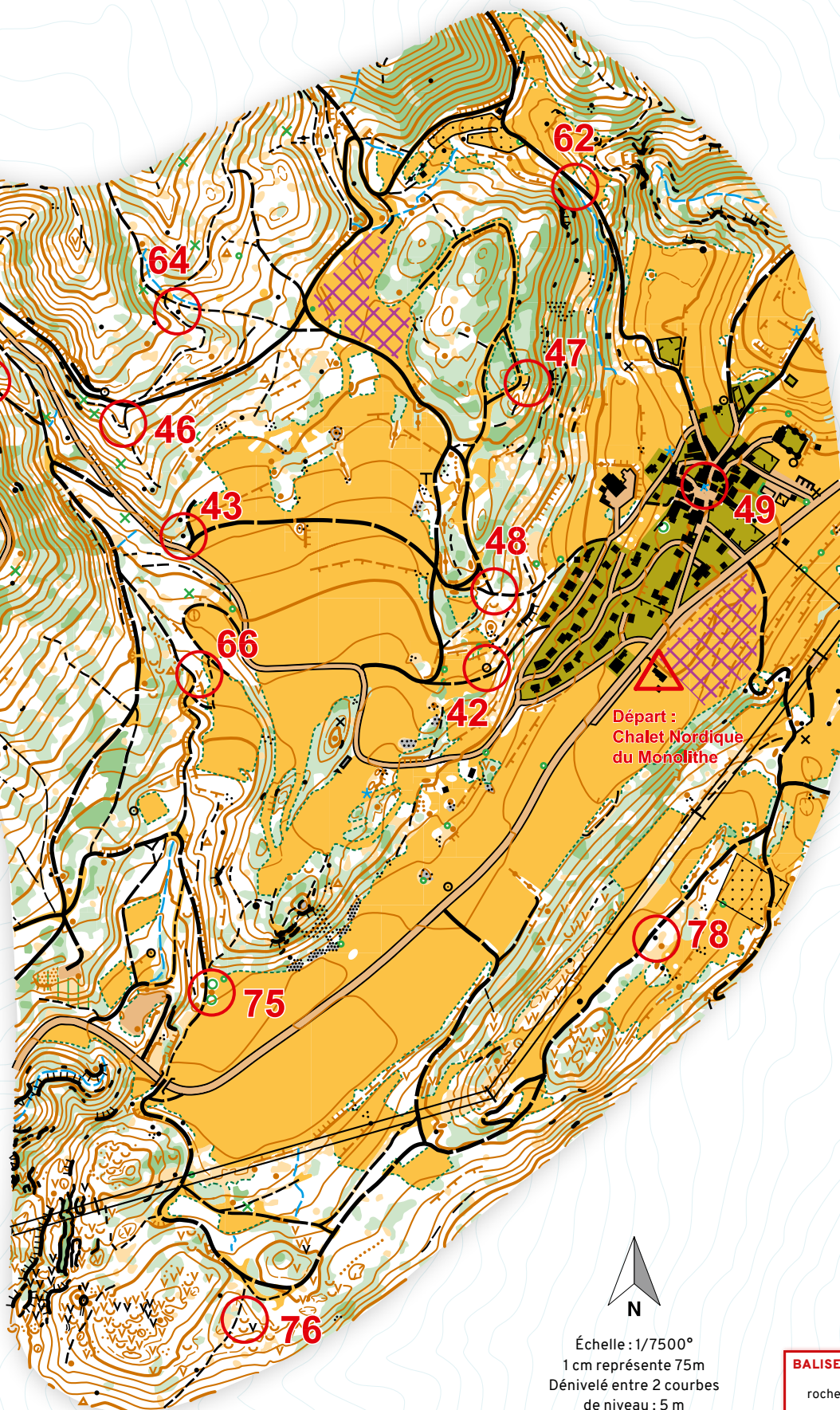
BALISE 48
intersection
⑦

BALISE 49
fontaine
⑧

Carte de course d'orientation 2025 / Cartographie: Marian Cotirta / La reproduction de l'ensemble des supports cartographiques et graphiques est autorisée pour l'usage unique de ce parcours permanent d'orientation et à l'exclusion de tout autre usage. Cet équipement a été mis en place avec l'assistance technique de la Ligue Auvergne Rhône Alpes de course d'orientation. Crédit photo: OT Haute Maurienne Vanoise / Conception graphique: atelier domino / Édition 2025.

LEGENDE

	Départ
	Balise
	Bâtiment
	Propriété privée
	Route
	Chemin
	Sentier
	Clôture
	Objets particuliers
	Prairie
	Arbres isolés
	Forêt, traversée facile
	Forêt, traversée ralentie
	Forêt, traversée difficile
	Courbe de niveau
	Butte
	Trou
	Falaise
	Rocher
	Fontaine
	Ruisseau



Échelle : 1/7500°
1 cm représente 75m
Dénivelé entre 2 courbes
de niveau : 5 m

BALISE 77
rocher
⑪

BALISE 49
fontaine
①

BALISE 62
jonction
piste/canal
②

BALISE 64
rocher
③

BALISE 46
replat
④

BALISE 45
rocher
⑤

BALISE 65
rocher,
côté Nord
⑥

BALISE 44
jonction
chemin/ravine
⑦

BALISE 66
trou
⑧

BALISE 75
butte
⑨

BALISE 76
dépression
⑩