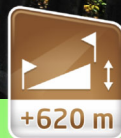
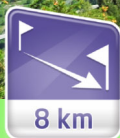


# Le Torronç Roch



**Accès :** Depuis Albertville, rejoindre Moûtiers par la N90. Continuer sur la N90 vers Bourg Saint Maurice. 4 kilomètres après Moûtiers prendre à droite la sortie Notre Dame du pré sur la D88. Rejoindre le haut du hameau des Plaines où quelques places de parking sont présentes.

Balade idéale quand la neige interdit les sommets. Vue plongeante sur l'étriot du **Siaix**.

De Chambéry .....	85 km
D'Anney .....	80 km
De Grenoble .....	125 km
De Lyon .....	185 km



## A savoir : La Chélidoine

**Chelidonium majus**

Autrement appelée "herbe à verrues", la chélidoine est connue depuis l'Antiquité pour ses vertus médicinales. Son nom provient du grec "chelidôn" qui signifie "hirondelle", car selon les croyances, ces oiseaux l'utilisaient afin de guérir les yeux de leurs petits naissant aveugles. Ainsi, parmi ses vertus, sa propension à soigner les pathologies oculaires diverses est soulignée depuis très longtemps. Elle est aujourd'hui surtout utilisée pour soigner les verrues, d'où l'appellation populaire d'herbe à verrues.

Source : [www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr)

[www.eskapad.info](http://www.eskapad.info)



## Itinéraire :

Prendre le sentier à droite juste à la sortie du hameau (marques jaunes).

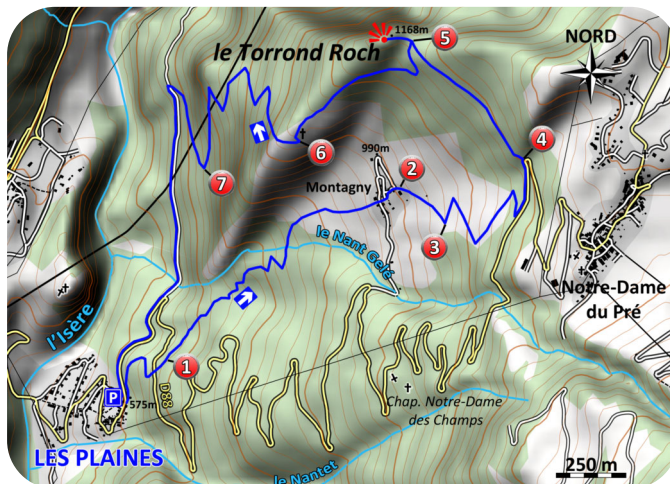
Profiter de la vue sur la chapelle St Jacques. Le sentier coupe la route D88 et pénètre dans la forêt. Au croisement (1), continuer en face. Enjamber le Nant Gelé par une belle passerelle et remonter les près jusqu'à rejoindre Montmagny. Devant le lavoir, prendre un passage légèrement sur votre gauche et rejoindre la chapelle. Continuer sur le chemin bien marqué au-dessus de celle-ci (2). A 100 mètres, un sentier file dans la haie à gauche de la prise d'eau, puis effectue une diagonale dans le pré jusqu'à rejoindre un croisement (3). Prendre à gauche pour une montée à travers champs jusqu'à rejoindre la route goudronnée. Si les près sont défendus par les vaches, vous pouvez rejoindre également la route par le petit sentier en face. Quelle que soit l'option choisie, poursuivre le long de la route vers la gauche jusqu'à l'épingle à cheveux. Là, prendre la route forestière du Grand Bois à gauche (4). Après 40 mètres, ignorer le sentier à droite menant à Notre

Dame du Pré. En poursuivant sur la route forestière, on atteint ainsi une sorte de col (5) et le belvédère de l'étréot du Siaix en un peu plus de 10 minutes. **Pour le retour**, prendre à gauche au niveau du col. A seulement 20 mètres, préférer le petit sentier à gauche (poteau avec marque jaune). S'ensuit une belle descente en forêt. A la première intersection face à Montmagny tourner à droite en direction des Plaines (6). A la deuxième intersection, balise Rochefort, tourner cette fois-ci à gauche. A la troisième intersection, prendre à nouveau à droite (7) jusqu'à rejoindre un large chemin que l'on suivra vers la gauche. Il rejoint la D88, il ne reste plus que 450 mètres pour rejoindre les Plaines en contrebass.

## Equipement :

- Sac à dos
- Veste Polaire
- Crème solaire
- Carte
- Trousse de secours
- Lunettes de soleil

L'éditeur, l'auteur ou le diffuseur ne sauraient être tenus pour responsable dans l'hypothèse d'un accident sur cet itinéraire, et ce, quelles qu'en soient les causes.  
Pour les secours composer le 112.



[www.eskapad.info](http://www.eskapad.info)

Carte IGN 3532 OT



ESPACE  
PARADISIO  
Le Paradis Aquatique de Montchavin La Plagne

Montchavin - Les Coches  
La Plagne Tarentaise  
[espace-paradisio.fr](http://espace-paradisio.fr)

Tel : 04 79 09 33 20