Apres le col d’Arves, rejoindre le CD 78 A en quittant le chemin d’Assise lorsqu’il bifurque à droite vers le lac de l’oeillete et garder la route jusqu’à Villarembert, puis jusqu’à la déchetterie ; continuer le CD78A  sur 100 m en direction de St Jean de Maurienne, puis prendre à gauche le chemin du Villard d’en haut (ignorer à gauche le chemin direction La Rochette).

Passer devant le chalet Cassegrain et suivre le chemin qui monte vers l’Alpetaz. A la sortie de l’Alpetaz prendre à droite le CD78D sur environ 500 m et retrouver au lieu-dit les fontaines sur votre droite le balisage chemin d’Assise de la variante venant de La Toussuire, et descendre en contrebas vers une aire de pique-nique (toilettes) ; suivre la route, contourner un petit lac par la gauche. Puis monter par un sentier vers la chapelle St Bernard des Alpes.

Poursuivre tout droit et descendre jusqu'à St-Pancrace. Poursuivre jusqu'à l'église et à droite possibilité de couper les lacets de la route par le petit chemin creux qui descend tout droit. Au bout, descendre la route à droite. Aux panneaux "Rue de la Côte", prendre à gauche et longer les propriétés, jusqu'à arriver tout au fond du lotissement à un sentier perpendiculaire en sous-bois qui descend tout droit à la route menant à l'entrée de St Jean de Maurienne.

Descendre jusqu'au pont via les tours de La Fournache. A la grande croix brune, descendre la rue à gauche qui vous amène près de la cathédrale.