



Ski-jacques.

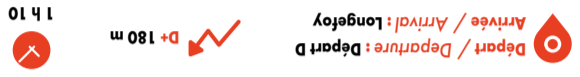
What to see: the mill with its wheel, the bread oven, La Superga chapel, the Church of Longefoy village.

HERITAGE TRAIL: On the road before the entrance to the resort, go right; as you walk along the path, there are information boards explaining the history and heritage of Longefoy village.

NOTRE COUP DE CŒUR Le moulin avec sa roue / Le four à pain / La chapelle de Supiga / L'Église Saint-Jacques.

ce village typique savoyard.

À la sortie du village de Montalbert, descendre direction Longefoy, après 100 m, prendre à droite, prendre à droite ; vous découvrirez l'histoire et le patrimoine de Longefoy ou travers de panneaux explicatifs. Continuez la balade jusqu'à



CHEMIN DU PATRIMOINE

de la Lauzière on the way up and of Mont-Blanc on the way back.

What to see: Chapel of Notre-Dame des Neiges and the panoramic view of the Massif direction of Montgésin. Part of the route to get here and back is on the same path.

MONTGÉSIN TRAIL: At the foot of Le Signal building, take the road on the left and walk up to the intersection with the main road. Cross the road and take the path in the

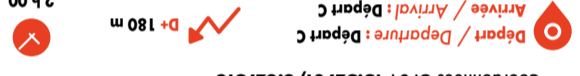
le massif de la Lauzière à la montée, et sur le Mont-Blanc au retour.

NOTRE COUP DE CŒUR Chapelle Notre-Dame des Neiges, panorama sur

se fait sur le même itinéraire.

route, prendre en face, direction Montgésin. Une partie de l'aller et du retour jusqu'à l'intersection avec la route principale de Montalbert 1600. Traverser la

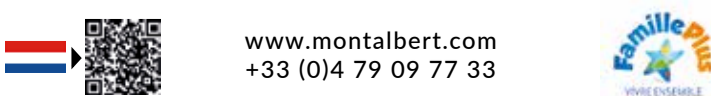
Départ situé au pied du bâtiment du Signal. Prendre la route sur la gauche et monter



SENTIERS RAQUETTES / Snowshoes trails



MONTALBERT



www.montalbert.com
+33 (0)4 79 09 77 33

LE BOIS TRAIL: From the Doudes car park in Montalbert, head towards the resort exit, then climb up the paved road on your left. Just after the small car park, take the road on the right towards the municipal gorges. You will then join the path that descends into the forest until you reach the hamlet of Le Bois. Cross the hamlet, then continue to follow the path continues to the Montalbert road. Cross the road and join the path that branches off to the left. At the fork, take the right-hand path, the Chemin du Patrimoine, which climbs back up to Montalbert.

What to see: a view of Longefoy village with its red roofs, a panoramic view of the Versant du Soleil, the little hamlet of Le Bois.

NOTRE COUP DE CŒUR Vie sur le village de Longefoy et ses toits rouges, panorama sur le Versant du Soleil, le petit hameau isolé de Le Bois.

qui remonte jusqu'à Montalbert.

qui part sur la gauche. À la bifurcation, prendre à droite le chemin du Patrimoine continue jusqu'à la route de Montalbert. Traverser la route et rejoignez le sentier du Bois. Traverser le hameau, puis continue à suivre les panneaux à travers la forêt. À la sortie de la forêt, vous arrivez au-dessus de Longefoy et le chemin vous rejoindra ensuite le chemin qui redescend en forêt jusqu'à arriver au hameau du Bois. Traverser le hameau, puis continue à suivre les panneaux à travers la forêt. À la sortie de la forêt, vous arrivez au-dessus de Longefoy et le chemin vous rejoindra ensuite le chemin qui redescend en forêt jusqu'à arriver au hameau du Bois. Traverser le hameau, puis continue à suivre les panneaux communaux.

À la station, puis monter sur votre gauche sur la route goudronnée. Juste après le départ du parking des Doudes à Montalbert, dirigez-vous vers la sortie de



CHEMIN DE LE BOIS (4)

What to see : Fully downhill trail, away from the slopes and deep in the forest to an educational infor- mation boards.

BOIS DES FORNETTES: At the top of the cable car, follow the path between the restaurant and "La Fouse" terrace. Information boards will lead you to the start of the trail.

Montalbert 1600. Bus stop at the end of the trail (timetable is available from the tourist office).

à Montalbert 1600. Un arrêt nouvelles est présent (horaires à l'Office de Tourisme).

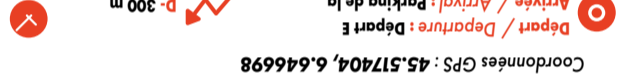
du domaine skiable et en pleine forêt permettant de rejoindre depuis le fornelier jusqu'à Montalbert 1600. Un arrêt nouvelles est présent (horaires à l'Office de Tourisme).

NOTRE COUP DE CŒUR Sentier raquette intégrélement en descente à l'écart

matérialise ce départ.

! jusqu'au départ en longeant la retenue collinaire. Un panneau d'informations

Àu sommet de la télécabine, dirigez-vous sur le chemin long le restaurant et



BOIS DES FORNETTES

SENTIERS RAQUETTES / Snowshoes trails

ITINÉRAIRES SKI DE FOND

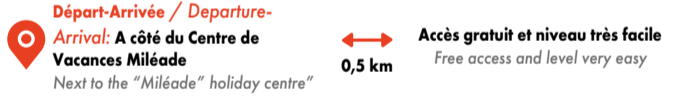
Cross-country skiing routes

Les pistes de ski de fond sont praticables également à pied ou en raquettes (attention toutefois à ne pas marcher sur les rails tracés).

The cross-country ski trails can also be used on foot or with snowshoes (but be careful not to walk on the marked tracks).

MONTALBERT 1600 - BOUCLE DU GENTIL

Coordonnées GPS : 45.57173, 6.630206



Petite boucle d'initiation dans un cadre agréable et ensoleillé. Gentil loop: Small beginners loop in a lovely sunny area.

MONTALBERT 1600 - LES MAIRIERS

Coordonnées GPS : 45.523837, 6.632052



Niché en pleine forêt, cet itinéraire sans difficultés est accessible en remontant le parking de la résidence le Dou de la Ramaz jusqu'au croisement avec la route goudronnée. Au terme des 6 km de la piste, vous arrivez sur le site de la Piste Olympique de Bobsleigh de la Plagne. Il vous faudra ensuite faire demi-tour pour rentrer vers la station.

Attention : traversée de pistes de ski alpin à plusieurs reprises.
This easy itineraary is nestled in the heart of the forest and is accessible by going up the car park of the "Dou de la Ramaz" residence until the crossing with the tarmac road. After 6 km you arrive at the La Plagne Olympic bob sleigh track. You then need to turn around and go back the way you came to return to the resort. Beware : this itinerary crosses several downhill runs.

BOUCLE DE PRAJOURDAN



Cette boucle de niveau facile à moyen se trouve au cœur du paysage magnifique de Prajourdan, avec vue imprenable sur le Mont Blanc !

Prajourdan loop: This easy loop is found in the heart of the magnificent Prajourdan countryside, with an amazing view of Mont Blanc !

LE REVERS TRAIL: Follow the path common to n°2 and n°3. Continue and take direction path 2 or 2 bis.

What to see: the villages of Plangerland, Planchamp with St Grégoire's chapel, Longefoy with its mill, bread oven, the church of St Jacques and the Superga chapel.

la chapelle de la Superga.

NOTRE COUP DE CŒUR Les villages de Plangerland, Planchamp avec sa chapelle St Grégoire, Longefoy et son moulin, le four à pain, l'église St Jacques, et

Suivre le tracé commun **aux sentiers n°2 et n°3**. Continuer et prendre la direction chemin **2 ou 2 bis**.



CHEMIN DU REVERS

What to see : this path is followed by the forest animals.

MONTALBERT, the path is also a ski run.

after 100m, keep climbing to the right and leave path 2. Note that on the way back to next intersection where 2-3 and 2 bis separate. Take the path that climbs to the right then

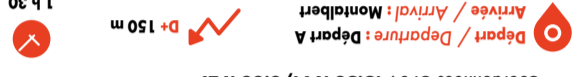
PRAVENDU TRAIL: Follow the path common to footpaths n°2 & 3. Continue to the intersection où **2-3 et 2 bis** se séparent. Prendre la montée à droite et après 100 m, poursuivre la montée et quitter le parcours **2**. Attention, le retour sur Montalbert est

notre forêt.

NOTRE COUP DE CŒUR Ce chemin est emprunté par certains animaux de

partagé avec une piste de ski.

Suivre le tracé commun **aux sentiers n°2 et 3**. Continuer jusqu'à la prochaine intersection où **2-3 et 2 bis** se séparent. Prendre la montée à droite et après 100 m,



CHEMIN DE PRAVENDU (3)

What to see: find out about the biodiversity in our forests on this family trail with fun educational infor- mation boards.

board, go a little further up the slope then go left on the circuit of the Biodiversity trail.

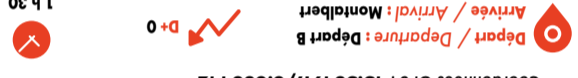
BIODIVERSITY TRAIL: You get to the start of the trail by going up the ski slope on the left. Please make sure you walk on the side of the run. When you reach the information

panneaux pédagogiques et ludiques.

NOTRE COUP DE CŒUR Découverte de la biodiversité de nos forêts avec des

de la Biodiversité.

L'approche vers le départ du sentier se fait en remontant la piste de ski sur la gauche. Il faut évoluer sur le côté. Au niveau du grand panneau explicatif, remonter la piste pour plonger vers la gauche sur la boucle du sentier



CHEMIN DE LA BIODIVERSITÉ

SENTIERS RAQUETTES / Snowshoes trails

ITINÉRAIRE SKI DE RANDONNÉE

Ski touring route

SKI TOURING

Coordonnées GPS : 45.52391, 6.63224



ATTENTION ! L'accès à cet itinéraire est libre, mais il demeure soumis aux horaires d'ouverture du domaine skiable. Il est susceptible d'être fermé suivant les conditions d enneigement.

Itinéraire permettant de se familiariser avec les techniques de ski de randonnée telles que les conversions. Il conviendra aux pratiquants occasionnels comme aux plus aguerris avides d'entraînement.

Please note that parts of the trail join the downhill ski runs and cross coun-try . Make sure you stay on the sides and take care when crossing them. A trail where you can learn ski touring techniques such as kick turns. It is suited to occasional ski tourers or more experienced ones looking for a good training ground.

La pratique du ski de randonnée impose le respect de consignes de sécurité :

- Les itinéraires de ski de randonnée de La Plagne sont balisés mais non sécurisés, vous les empruntez sous votre entière responsabilité.
- Avant de vous engager, informez-vous sur les conditions de neige, la météo et les risques d'avalanche auprès des services compétents.
- Assurez-vous d'avoir le niveau nécessaire en ski pour pratiquer le ski de randonnée (notamment pour la descente). En cas de doute, des professionnels (guides, écoles de ski) proposent des initiations et des formules d'accompagnement.
- Assurez-vous de disposer du matériel adéquat et en bon état.
- Le port d'un Détecteur de Victimes d'Avalanches, d'une pelle et d'une sonde est recommandé.
- Il est recommandé de descendre par les pistes de ski alpin.
- La pratique du ski de randonnée en montée sur les pistes de ski alpin est formellement interdite.
- Le ski de randonnée est un sport de montagne pouvant comporter des risques mortels. Afin de limiter ces risques, formez-vous auprès d'un organisme spécialisé, d'un club ou faites appel à des professionnels.

There are many security precautions you must follow :

- The La Plagne ski touring trails are marked but not patrolled; you follow these com-pletely at your own risk.*
- Before you leave check the snow conditions, weather forecast and avalanche risk with a competent organisation.*
- Make sure you have the required level of skiing (mainly for the descent) to participate in ski touring if you are not sure, professional will offer introductory lessons or accompany you.*
- Insure you have adequate equipment which is in good condition.*
- It is recommended you carry an avalanche victim detector, spade and probe.*
- It is recommended to descend on the ski pistes.*
- It is strictly forbidden to go up the ski pistes using cross country equipment.*
- Ski touring is a mountain sport which can lead to fatalities. In order to limit these risks take part in training with a recognised organisation, club or with qualified professionals.*

view at the start of the trail.

legends from our mountains. The small hamlet of Prajourdan, an exceptional panoramic

take the descent to the right after the restaurant then follow the sign-posts that will take you to the start of the trail.**What to see:** a magical path with curious figures and tales and

ALPAGES ENCHANÉS TRAIL: At the top of the gondola, go towards the left and

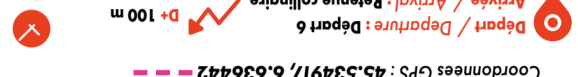
Le hameau de Prajourdan, panorama exceptionnel au départ du parcours.

NOTRE COUP DE CŒUR Sentier féerique parsemé de contes et légendes.

mèneront jusqu'au départ.

Àu sommet de la télécabine, dirigez-vous vers la gauche et prendre la descente

à droite située après le restaurant. Suivre les panneaux d'indications qui vous



SENTIER DES ALPAGES ENCHANÉS

flow of the water.

What to see: In a quiet and relaxing setting in the heart of the forest, by the peaceful flow of the stream.

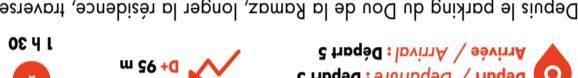
BIEF BOVET: From the Dou de la Ramaz car park, walk alongside the resi-dence then

ATTENTION, YOU WILL BE CROSSING SKI SLOPES!

la forêt, au fil paisible de l'eau.

NOTRE COUP DE CŒUR Dans un décor calme et tranquille en plein cœur de

ski, un chemin en lisière de forêt vous conduit vers le départ du Bief Bovet.



LE BIEF BOVET

Longefoy village, panorama over the upper Tarentaise valley and Mont Fourri.

THE SUPERGA CHAPEL: This trail is a circuit around the Chapel, first in the forest then

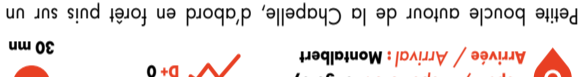
de panneaux explicatifs, point de vue sur le village de Longefoy, panorama sur la

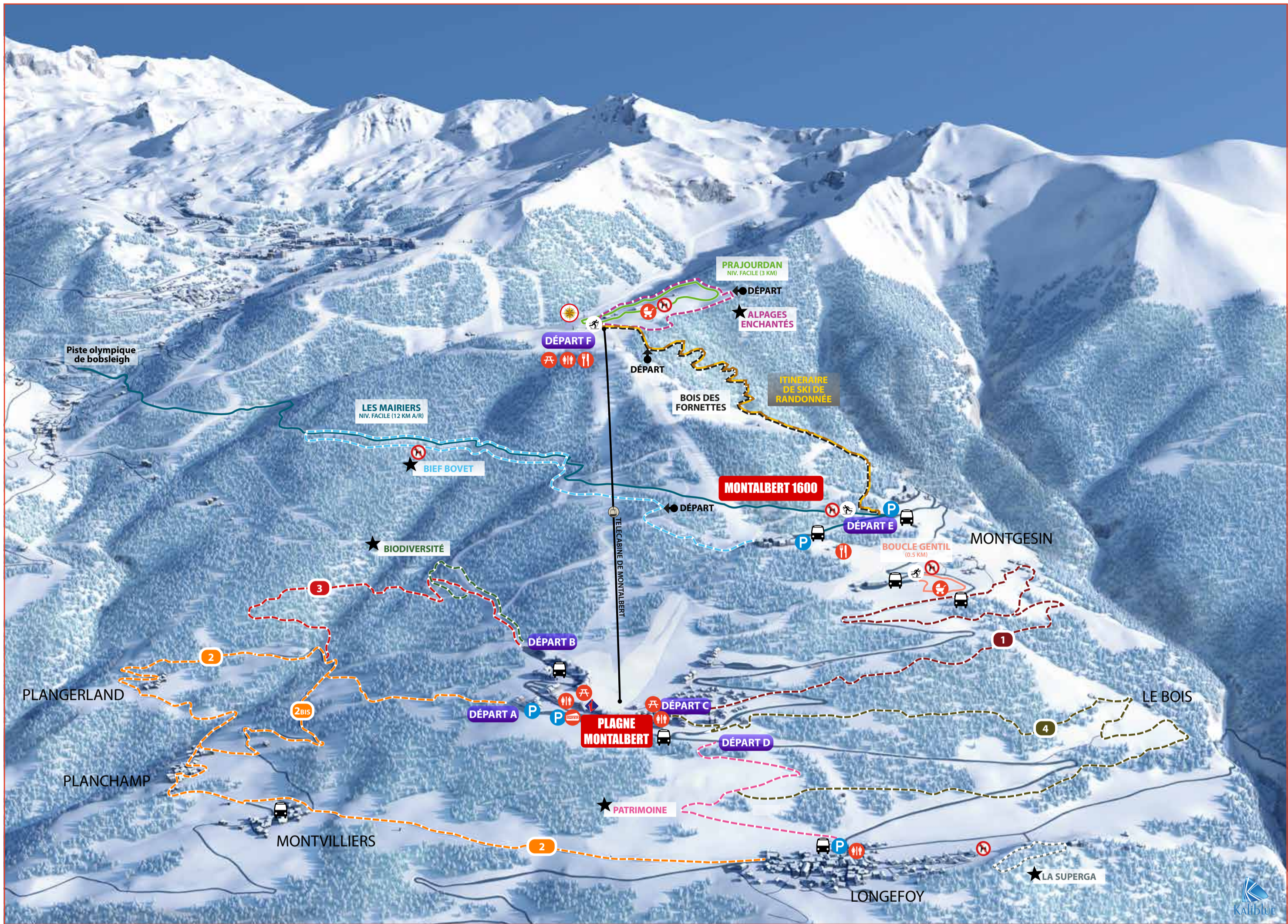
voïe de la Haute Tarentaise et du Mont Fourri.

NOTRE COUP DE CŒUR Découverte de l'histoire de la Chapelle sous forme

dégagée sur les hauteurs.

Petite boucle autour de la Chapelle, d'abord en forêt puis sur un espace très





LÉGENDE / Legend

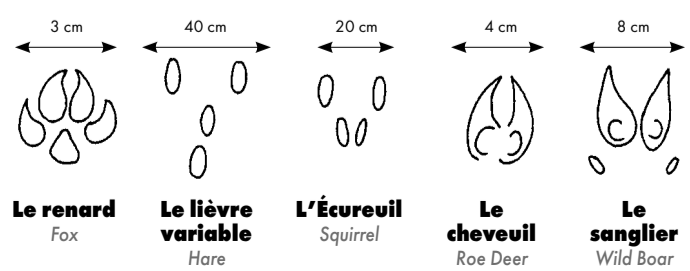
- Sentiers raquettes Snowshoes trails
- Itinéraires de ski de fond - départ Cross-country skiing routes
- Itinéraire ski de randonnée Ski touring route
- Accessible en poussette luge uniquement Accessible only with a sled stroller
- Sentiers à thème Themed trails
- Table d'orientation Orienteering table
- Arrêts navettes Shuttle stops
- Parking
- Aires de pique-nique Picnic areas
- Salle hors-sac Picnic room
- Toilettes publiques Public toilets
- Restaurants d'altitude Mountain restaurants
- Chiens interdits No dogs allowed

NB : Les pistes de ski de fond sont praticables également à pied ou en raquettes (attention toutefois à ne pas marcher sur les rails tracés).
 NB: The cross-country ski trails can also be used on foot or with snowshoes (but be careful not to walk on the marked tracks).

RISQUES D'AVALANCHE / Avalanche risks

Niveau du risque Level of risk	Signification du drapeau Meaning of the flag	Stabilité du manteau neigeux Snowpack stability
5. Très Fort Very high		Conditions très défavorables Very unfavorable conditions
4. Fort High		Forte instabilité sur de nombreuses pentes High instability on many slopes
3. Marqué Considerable		Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes Marked instability, sometimes on many slopes
2. Limité Moderate		Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes Instability mostly limited to a few slopes
1. Faible Low		Conditions généralement favorables Generally favorable conditions

LES TRACES D'ANIMAUX ANIMAL TRACKS



Montal'Vert

5 éco-gestes à adopter à la montagne:

5 eco-friendly things to do in the mountains

- Limitez l'utilisation de la voiture!** *Limit the use of the car*
 Demandez les horaires de la navette gratuite à l'Office de Tourisme ou co-voiture.
 Ask for the timetable of the free shuttle bus at the Tourist Office Tourist Office or carpool.
- Adoptez le tri sélectif!** *Adopt selective sorting*
 Différents modèles sont répartis dans toute la station, en plus d'une cabane à carton et d'une collecte de piles usagées dans la galerie du centre commerciaux.
 Demandez à l'Office les horaires de la déchetterie la plus proche.
 Various recycling huts were set up throughout the resort, in addition to a cardboard hut and a collection of used batteries in the gallery of the gallery of the shopping centre. Ask the Office for the opening hours of the nearest waste disposal centre.
- L'eau est potable, réduisez le plastique!** *Water is safe to drink, reduce plastic*
 Réutilisez des bouteilles ou remplissez vos gourdes avant de partir au ski.
 Reuse bottles or fill your water bottles before you go skiing.
- Ne rien jeter dans la nature!** *Don't throw anything away*
 Vous partez skier avec votre pique-nique dans le sac à dos? Repartez avec vos déchets! Prévoyez toujours un sac poubelle et surtout un contenant de poches avec vous. Les mégots mettent plusieurs centaines d'années à disparaître!
 Going skiing with your picnic in your backpack? Leave with your rubbish! Always take a rubbish bag and especially a pocket ashtray with you. Cigarette butts take hundreds of years to disappear!
- Mangez local!** *Eat locally*
 Acheter des produits locaux et « km zéro » est une bonne façon de soutenir l'économie de notre région. Demandez à l'Office de Tourisme les jours des marchés et les adresses des coopératives et producteurs locaux dans les alentours.
 Buying local and « zero km » products is a good way to support the economy of our region. Ask the Tourist Office for the days of the markets and the locations of local cooperatives and producers in the area.

Location de matériel / Equipment rental

SKI SET LES ETOILES DU SPORT +33 (0)4 79 09 83 88
SPORT 2000 +33 (0)4 79 55 56 56

Sorties encadrées / Supervised outings

AD MONTAGNES-RAQUETTES DU YÉTI +33 (0)6 81 89 68 55
ESF PLAGNE MONTALBERT +33 (0)4 79 09 77 24
MAISON DE LA RANDONNÉE EN VANOISE +33 (0)6 87 92 67 77

MERCİ À NOS PARTENAIRES

THANKS TO OUR PARTNERS