

# MONTCHAVIN - LES COCHES

Le guide de vos vacances  
ÉTÉ 2021



# Gamme E-SUV Hyundai

## La plus large gamme de SUV électrifiés

Hybride

Hybride rechargeable

Electrique

Hydrogène



**LA PLAGNE**  
Paradiski

**PARTENAIRE  
OFFICIEL**



**Bonus écologique  
et coûts d'entretien réduits**



**Consommation  
de carburant maîtrisée**



**Garantie 5 ans,  
kilométrage illimité<sup>(2)</sup>**



**Garantie batterie  
8 ans ou 200 000km<sup>(3)</sup>**

Consommations mixtes de la gamme KONA Electric (kWh/100 km) : 15,0 - 15,4 Émissions CO<sub>2</sub> (g/km) : 0 Consommations mixtes (WLTP) de la gamme TUCSON (l/100 km) : 5,4-6,7 Émissions CO<sub>2</sub> WLTP (g/km) : 127-154 Consommations mixtes de la gamme SANTA FE (l/100 km) : en cours d'homologation Émissions CO<sub>2</sub> WLTP (g/km) : en cours d'homologation (2) La garantie 5 ans kilométrage illimité de Hyundai s'applique uniquement aux véhicules Hyundai vendus initialement par un Distributeur Agréé officiel Hyundai à un client final, conformément aux termes et conditions du carnet de Garantie Entretien & Assistance du véhicule. (3) Les batteries haute-tension de nos véhicules KONA Electric, TUCSON Hybrid et SANTA FE Plug-in sont garanties 8 ans ou 160 000 km. Détails : hyundai.fr Just Drive ! : Conduire, l'esprit libre !

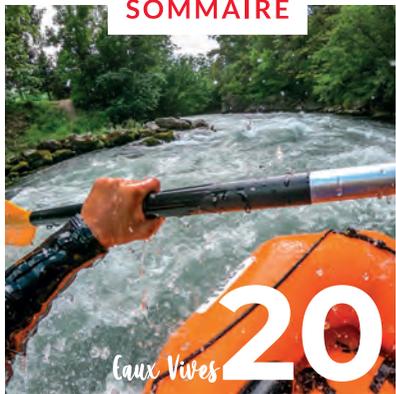


**JeanLain**  
Just Drive !

CHAMBERY | ALBERTVILLE | ECHIROLLES  
SEYNOD | VILLE LA GRAND

04 201 01 201  
WWW.JEANLAIN.COM

# SOMMAIRE



La Plagne remercie ses partenaires



DARE2B



PUYDUFOU



BIENVENUE

C'est le moment  
de respirer !





Parce que votre séjour doit être un moment de quiétude et de sérénité, la station de La Plagne et l'ensemble des professionnels qui vous accueillent ont mis en place les procédures adaptées pour vous accueillir en toute sécurité sanitaire.

L'ensemble des dispositifs nécessaires est en place pour que chacun puisse profiter pleinement de son séjour, les gestes barrières restant notre priorité.

### **Ensemble, suivre les règles que nous avons déjà tous adoptées**



Port du masque  
obligatoire



Service assis uniquement



Désinfection des surfaces  
et du matériel



Espacement



Gel hydroalcoolique  
à disposition

### **La Plagne, station labellisée**

Dès le printemps 2020, La Plagne a choisi de faire valider l'ensemble de ses actions pour garantir la sécurité sanitaire de ses visiteurs. Ainsi, l'ensemble de ces dispositifs ont été audités et agréés par l'organisme Afnor. *La Plagne est labellisée «mesures sanitaires COVID-19».*

Toutes les actualités des normes sanitaires sont en ligne sur la page Covid-19 du site

[www.laplagne.com](http://www.laplagne.com)



## Les Services de l'Office de Tourisme

### OFFICES DE TOURISME



Montchavin et Les Coches.



Tous les jours de 9h à 12h et de 14h30 à 18h.

**Attention :** du 12/06 au 02/07 et du 28/08 au 12/09, du lundi au samedi ;  
de 9h à 12h30 et de 14h30 à 17h30



Contact Montchavin :  
04 79 07 82 82  
Contact Les Coches :  
04 79 07 82 43  
info.montchavin@la-plagne.com  
[www.montchavin-la-plagne.com](http://www.montchavin-la-plagne.com)

### OBJETS PERDUS

Tous les objets perdus sont récupérés et gardés dans nos locaux.

Nous avons fait notre maximum pour éditer ce guide dans un contexte incertain. En raison des conditions sanitaires actuelles, toutes les activités présentées dans ce guide sont susceptibles d'être modifiées ou supprimées sans préavis.

Merci de votre compréhension.

### STATIONS PROPRES

*Pour la propreté de nos stations, vous disposez de Moloks. Veuillez ne pas déposer vos détritrus sur la voie publique.*

#### Pour rappel :

- Containers verts : verre, bouteilles et bocaux.
- Containers jaunes : emballages recyclables, papiers, cartons et plastiques.
- Containers noirs : ordures ménagères.

*Vos animaux de compagnie sont également nos amis, mais par respect pour les autres vacanciers, merci de veiller à ce que les lieux qu'ils fréquentent restent propres après leur passage.*

### METEO

Un bulletin météo est affiché chaque jour à l'intérieur de l'Office de Tourisme.

### INTERNET

Une connexion Wifi est accessible dans la station.



1h 5€ - 1 jour 9€ - 1 semaine 19,90€ - 1 mois 35€

Louez votre boîtier Pocket Wifi : réseau Wifi privé 3G / 4G partout dans la station et connectez jusqu'à 10 appareils en très haut débit.



7€ par jour - 39€ par semaine.

### PARKING COUVERT

Une quarantaine d'emplacements sous l'Office de Tourisme des Coches.



50€ la semaine, 50€ de caution.



L'application YUGE : Une expérience 100 % connectée à télécharger sans plus tarder.

## Paradiski Yuge

L'application Paradiski YUGE vous fait profiter à 200% de votre séjour à la Plagne.

Découvrez une grande variété de fonctionnalités : plan interactif, guide de la station, horaires des navettes, conditions météo, temps d'attente aux remontées, performances et classement ski, rechargement de votre forfait de ski, recommandations personnalisées et bien plus encore !!!



## LES ENFANTS



3 clubs agréés PMI accueillent les enfants aux Coches. Des plannings d'activités adaptés par tranche d'âge sont proposés.

### CALINS DES NEIGES (5 mois à 4 ans)

 Place du Carreau aux Coches

 Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

 6€ de l'heure et 7€ le repas

 Contact : 04 79 09 00 83

### MATERIEL A PREVOIR

Petit sac avec baskets ou chaussures fermées, crème solaire, K-Way, chapeau, maillot de bain et serviettes marquée au nom de l'enfant. Pour les plus petits : carnet de santé, affaires de rechange, couches et doudou.

### BABY SITTER

Une liste est disponible auprès de l'Office de Tourisme.

### SERVICE AUX FAMILLES

Des poussettes, des porte-bébés peuvent être louées dans la plupart des magasins de sport de la station (voir annuaire).

### CENTRE DE LOISIRS DES CIMES (3 ans à 11 ans)

 Place du Carreau aux Coches.

 Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

 6€ de l'heure et 7€ le repas

 Contact : 04 79 09 00 83

### CENTRE DE LOISIRS DE LA COMBE (3 ans à 11 ans)

Accompagnés d'animateurs, les enfants rejoindront Les Coches pour y passer la journée.

 Départ du Télésiège à Montchavin.

 Accueil du lundi au vendredi de 8h à 9h30 et de 16h30 à 17h.

 6€ de l'heure et 7€ le repas

 Contact : 04 79 09 00 83

## Accro Bungee

*Envoyez-vous en l'air en toute sécurité !*

### UP & GO

 Les Coches, face Patinoire

 Tous les jours à partir de 10h

 - 6€ les 10 mn

 Contact : 06 85 02 55 38  
ou 06 89 98 34 57

Pour le plaisir des plus petits, des structures gonflables sont en accès libres dans les villages de Montchavin et des Coches.

## Les 5 expériences vitaminées de l'été à faire en famille

### Patinoire :

**(Page 12)** L'activité rafraîchissante de l'été ! Venez patiner en famille sur de la glace naturelle pour enchaîner glissades et pirouettes.

### Family Race :

**(Page 23)** Course familiale (au moins 1 parent et 1 enfant) jalonnée de petites épreuves sportives pour le plaisir de s'amuser en équipe.

### Accrobranches :

**(Page 13)** Prenez de la hauteur en grimpant dans les arbres. Une quarantaine d'ateliers pour toute la famille (à partir de 1 an).

### Poneys :

**(Page 13)** 7 poneys vous attendent pour des balades de la demi-heure à la demi-journée pour découvrir la station autrement.

### Tir à l'Arc :

**(Page 13)** Activité classique revisitée avec une chasse aux zombies dans la forêt. A pratiquer sans modération !



### LABEL FAMILLE PLUS

La Plagne - Montchavin- Les Coches, une station Famille Plus. Les vacances en famille sont un moment privilégié pour les parents comme pour les enfants : c'est le moment des retrouvailles, du partage et des découvertes à vivre ensemble ou séparément. Le label FAMILLE PLUS et les communes labellisées s'engagent auprès des familles et des enfants à tout faire pour leur assurer un accueil adapté et des vacances réussies !

6 engagements pour l'accueil des petits et grands :

- 1 - Un accueil personnalisé pour les familles
- 2 - Des animations adaptées pour tous les âges
- 3 - Du plus petit au plus grand : à chacun son tarif
- 4 - Des activités pour petits et grands, à vivre ensemble ou séparément
- 5 - Tous les commerces et services sous la main
- 6 - Des enfants choyés par nos professionnels

[www.familleplus.fr](http://www.familleplus.fr) et  
[www.montchavin-la-plagne.com](http://www.montchavin-la-plagne.com)

# 60 ANS

D'AMOUR DE LA MONTAGNE.  
D'AMOUR DU SPORT ET DU GRAND AIR.  
DE PARTAGE, DE DÉCOUVERTE.



LA FOLLE ENTREPRISE • © O. Allamand

En décembre 2021,  
La Plagne fêtera 60 années de souvenirs inoubliables et lancera  
les 60 prochaines années d'émotions à faire vivre aux générations futures.

**Cette montagne en héritage, venez la célébrer avec nous.**





# PUYDUFOU<sup>®</sup>

Après la Plagne, votre aventure continue sur  
**PUYDUFOU.COM**

## ACTIVITÉS / NOUVEAUTÉS



### Parcours Accrobranche



46 ateliers répartis sur 3 parcours familiaux évolutifs, tous avec une ligne de vie continue. Confort et sécurité garantis. 1 parcours de 20 ateliers pour les tout petits (accompagnement des parents nécessaire).

#### UP & GO



Les Coches, Face à la patinoire



Tous les jours, à partir de 10h



- Parcours « Tout Petits » (2 à 5 ans) : 9€

- Parcours Famille : 19€/personne



Contact : 06 85 02 55 38  
ou 06 89 98 34 57

### Stages Photos



Venez vous initier ou perfectionner à l'art de la photographie à travers trois thèmes : macro photographie, portrait ou paysages. Vous souhaitez de belles photos de vous, votre appartement ou animal de compagnie? Shootings individuels possibles!

#### MAXIME LECLERC



Montchavin et Les Coches



Tous les jours, à partir de 6h



- Mini stage : à partir de 60€  
- Shooting : à partir de 40€



Contact : 06 84 57 07 71

### Tir à l'Arc



Robin des Bois vous accueille pour des leçons de tir à l'arc sur le pas de tir et la « Chasse aux Zombies » en forêt. Tournoi de tir à l'arc les vendredis matin.

#### OFFICE DE TOURISME



Montchavin et Les Coches



Lundi, Mercredi et Vendredi de  
10h à 12h & de 14h à 18h.



- 30 minutes : 8€  
- 1 heure : 13€  
- Stage (6 x 1h) : 65€  
- Tournoi : 8€  
- Parcours Zombie 1h30 : 16€



Contact : 04 79 07 82 82  
Robin des Bois : 06 10 68 48 28

## Poneys



*Location de poneys pour les enfants à partir de 3 ans. Plusieurs tours possibles de 30mn à la 1/2 journée.*

### LE MINI RANCH



Les Coches, Télési Petit Saugert



Dimanche au Vendredi de 9h à 18h



- 30 mn : 10€

- 1 h : 20€

- 1h30 : 30€

- 1/2 journée : 50€



Contact : 06 80 36 93 07

## Mountainboard Electrique



*Cousin estival du snowboard, pourvu de roues crantées. Initiations proposées sur le E Spot des Coches ou matériel à la location pour circuler sur itinéraires conseillés.*



Les Coches



En fonction de la météo



- 1 heure : 30€

- 1h30 : 40€

- 2 heures : 50€



Contact : Simon 06 30 04 51 22  
Karim 06 35 51 66 89

## ACTIVITÉS / NOUVEAUTÉS



## Trottinette Électrique



*Venez découvrir cette activité insolite sur les sentiers de montagne en version tout terrain.*

### UP & GO



Les Coches face à la patinoire



Tous les jours



- Encadrement en petits groupes.

- 2h : 45€

Casque fourni. A partir de 12 ans.



Contact : 06 85 02 55 38  
ou 06 89 98 34 57



## Patinoire



*Patinoire en glace naturelle sur une surface de 800 m2 avec vue exceptionnelle sur le Mont-Blanc. Nombreuses animations et jeux tout l'été.*

### PATINOIRE



Les Coches



Tous les jours de 10h à 20h



Nocturnes jusqu'à 22h le mercredi



A partir de 5€ sans patins

A partir de 8€ avec patins



Contact : 04 58 24 00 46

# RANDONNÉE



## Randonnée en montagne



*Balades thématiques Natur'Découverte. Comprendre la nature en s'amusant : le retrait d'un glacier, comment s'orienter, l'utilisation des plantes...  
Approchez la montagne au fil des randonnées faciles en famille ou pour bons marcheurs : sommets, lacs, faune, flore, richesse des parcs nationaux...*

### BUREAU DES GUIDES ET ACCOMPAGNATEURS



Les Coches, Bureau des Guides à côté de l'Office de Tourisme



Inscriptions du dimanche au vendredi, de 18h à 19h aux Coches



1/2 journée à partir de 10€  
journée à partir de 17€ (tarif unique)



Contact : 06 63 21 77 90 ou 06 01 78 06 65  
guidesmontchavin@gmail.com [www.guidesmontagne.com](http://www.guidesmontagne.com)



Un plan de 16 itinéraires est gratuitement mis à votre disposition dans les Offices de Tourisme de Montchavin et des Coches.

- Munissez-vous de chaussures adaptées et consultez le météo avant de partir.
- Prenez un casse-croûte et une bouteille d'eau.
- Crème solaire, lunettes de soleil, vêtements chauds et de pluie.
- Ne partez pas seul et prévenez de votre itinéraire.
- Tenez votre chien en laisse et en cas d'accident, contactez le 112.

## Canyoning

*Descendre des gorges et torrents encaissés en mélangeant les techniques de l'alpinisme et de la natation.*

### Bureau des Guides



Les Coches, Bureau des Guides à côté de l'Office de Tourisme



Inscriptions du dimanche au vendredi, de 18h à 19h aux Coches



Initiation 1/2 journée : 55€, journée : 70€



Contact : Serge 06 77 07 06 22 ou 06 01 78 06 65  
guidesmontchavin@gmail.com [www.guidesmontagne.com](http://www.guidesmontagne.com)



Montchavin-Les Coches se trouve en périphérie du Parc National de la Vanoise. Vous trouverez dans nos offices : fiches techniques, réglementation, journal du parc, liste des refuges... Le cœur du parc s'étend sur 53 000 hectares. Depuis notre station, l'accès le plus rapide se fait par Peisey-Nancroix, à la porte de Rosuel (15km).



## Randonnée Glaciaire

*Une petite équipe de passionnés de montagne vous propose de découvrir et de partager la magie des glaciers et des parois.*

### BUREAU DES GUIDES ET ACCOMPAGNATEURS

 Les Coches, Bureau des Guides à côté de l'Office de Tourisme

 Inscriptions du dimanche au vendredi, de 18h à 19h aux Coches

 A partir de 72€

 Contact : Serge 06 77 07 06 22  
ou 06 01 78 06 65

guidesmontchavin@gmail.com  
[www.guidesmontagne.com](http://www.guidesmontagne.com)

## Escalade

*Accent mis sur la technique de pose des pieds, sur l'assurage, l'encordement, la descente en moulinette.*

### BUREAU DES GUIDES ET ACCOMPAGNATEURS

 Les Coches, Bureau des Guides à côté de l'Office de Tourisme

 Inscriptions du dimanche au vendredi, de 18h à 19h aux Coches

 La 1/2 journée à partir de 35€

 Contact : Serge 06 77 07 06 22 ou  
06 01 78 06 65  
guidesmontchavin@gmail.com  
[www.guidesmontagne.com](http://www.guidesmontagne.com)

## Via Ferrata

*Gravir des parois rocheuses à l'aide de moyens artificiels, échelles, marches, câbles, ponts népalais pour faciliter l'ascension.*

### BUREAU DES GUIDES ET ACCOMPAGNATEURS

 Les Coches, Bureau des Guides à côté de l'Office de Tourisme

 Inscriptions du dimanche au vendredi, de 18h à 19h aux Coches

 1/2 journée : 62€, journée : 75€

 Contact : Serge 06 77 07 06 22  
ou 06 01 78 06 65  
guidesmontchavin@gmail.com  
[www.guidesmontagne.com](http://www.guidesmontagne.com)

# REMONTÉES MÉCANIQUES



## Remontées mécaniques piétons et VTT



- **Télésiège de Montchavin** : du lundi au jeudi de 9h à 12h15 et de 13h30 à 17h40 (04 juillet au 27 août 2021).
- **Télécabine du Lac Noir** : du dimanche au vendredi de 9h à 12h15 et de 13h30 à 17h40 (04 juillet au 27 août 2021).
- **Télébufette** : du dimanche au vendredi de 9h à 12h15 et de 13h30 à 17h40 (04 juillet au 27 août 2021).
- **Télécabine des Coches** : du dimanche au vendredi de 9h à 12h15 et de 13h30 à 17h40 (04 juillet au 27 août 2021).

## TARIFS FORFAIT LA PLAGNE EN VENTE DANS LES OT

Attention : l'accès au glacier n'est pas autorisé aux VTT

Tarif par personne	12 ans et +	5 - 12 ans
1 passage	7€	7€
1 jour avec glacier	20€	16€
Semaine* piéton / VTT avec glacier piéton	45€	36€
Saison piéton / VTT	100€	80€

L'accès par la Télécabine des Coches et la Télébufette est gratuit pour circuler librement entre les villages de Montchavin et des Coches.

## 5 SPOTS VTT

Des espaces ludiques agrémentés de différents mouvements de terrain (virages relevés, petites bosses etc.) ou modules ludiques. Ils permettent de profiter de toutes les capacités des VTT à assistance électrique pour s'amuser et se faire plaisir aussi bien en montée qu'en descente.

 Les Coches, sommet Télébufette

 Tous les jours

 Gratuit

 Contact : 04 79 07 82 82  
[info.montchavin@la-plagne.com](mailto:info.montchavin@la-plagne.com)  
[www.montchavin-la-plagne.com](http://www.montchavin-la-plagne.com)

## VTT - VTT ELECTRIQUE



## Encadrement VTT et VTT Electrique



*Découvrez les sentiers de la région dans la bonne humeur avec un guide VTT. Nos sorties sont adaptées à tous les niveaux, pour les petits et les grands !*

### EVOLUTION 2



Montchavin et Les Coches



Tous les jours



A partir de 32€ (découverte VTT électrique 1h30)

A partir de 40€ (Sortie VTT enfant 1/2 journée)

A partir de 55€ (Sortie VTT adulte 1/2 journée)



Contact Montchavin : 04 79 07 81 85  
Contact Les Coches : 04 57 37 18 85  
montchavin@evolution2.com  
evolution2.com/la-plagne-montchavin-les-coches

## Location VTT et VTT Electrique



*Louez un VTT et partez à l'aventure en autonomie sur les chemins de Montchavin et des Coches. **Et en nouveauté cet été : le Gravel électrique !***

### EVOLUTION 2



Montchavin et Les Coches



Tous les jours



A partir de 8€ (VTT enfant)

A partir de 38€ (VTT adulte)

A partir de 30€ (VTT électrique)

**A partir de 45€ (Gravel électrique)**



Contact Montchavin : 04 79 07 81 85  
Contact Les Coches : 04 57 37 18 85  
montchavin@evolution2.com  
evolution2.com/la-plagne-montchavin-les-coches

*Le magasin La Poudreuse vous propose la location de VTT pour parcourir et découvrir notre domaine.*

### BENOIT SPORT LA POUDREUSE



Les Coches



Tous les jours



A partir de 5€ (enfants)  
A partir de 19€ (VTT adultes)  
A partir de 30€ (VTT électrique)



Contact : 04 79 07 85 27  
contact@benoisports.com  
www.location-ski-Hescoches.com



PEUGEOT  
CYCLES



LA PLAGNE  
Paradiski



## Course Orientation

2 parcours sur la station : un parcours découverte à Montchavin avec 8 balises et devinettes et un parcours sportif aux Coches avec 25 balises. Cartes disponibles dans les Offices de Tourisme.

### OFFICE DE TOURISME



Montchavin et Les Coches



Tous les jours



Gratuit



Contact : 04 79 07 82 82

info.montchavin@la-plagne.com

[www.montchavin-la-plagne.com](http://www.montchavin-la-plagne.com)

## Trail

4 itinéraires dédiés au Trail ont été aménagés sur le domaine de Montchavin avec différents niveaux de difficulté. D'autres itinéraires sont possibles sur le domaine de la Plagne. Topos disponibles dans les Offices de Tourisme.

### OFFICE DE TOURISME



Montchavin et Les Coches



Tous les jours



Gratuit



Contact : 04 79 07 82 82

info.montchavin@la-plagne.com

[www.montchavin-la-plagne.com](http://www.montchavin-la-plagne.com)

## Quad / Buggy /4x4

Explorez les chemins de montagne autrement avec nos excursions guidées.

### EVOLUTION 2



En vallée



Tous les jours



A partir de 55€



Contact Montchavin: 04 79 07 81 85

Contact Les Coches: 04 57 37 18 85

[montchavin@evolution2.com](mailto:montchavin@evolution2.com)

[evolution2.com/la-plagne-montchavin-les-coches](http://evolution2.com/la-plagne-montchavin-les-coches)

# EAUX VIVES



La Plagne Eaux Vives vous fait découvrir le canoë, le kayak ou le Stand UP Paddle sur le plan d'eau des Versants d'Aime. Ils vous accompagnent aussi sur des descentes de l'Isère en kayak 1 ou 2 places. Nous proposons des mini stages. Découvrez notre programme hebdomadaire sur notre site web !

## LA PLAGNE EAUX-VIVES

-  Base de loisirs des Versants d'Aime
-  En juillet et août, descente de l'Isère le matin, location au plan d'eau l'après-midi
-  - A partir de 6€ location de kayak  
- A partir de 35€ eau vive.
-  07 70 18 70 12  
laplagnekayak@gmail.com  
[www.laplagne-eauxvives.com](http://www.laplagne-eauxvives.com)

Rejoignez nous pour un cocktail de plaisir et de sensations fortes! Petites embarcations pour plus de fun et de navigation. Accueil, convivialité, encadrement individualisé : que du bonheur!!!

## RÊVE D'EAU

-  Base de loisirs des versants d'Aime
-  Tous les jours sur réservation
-  Nous consulter
-  06 74 76 42 34  
info@revedeau-rafting.com  
[www.revedeau-rafting.com](http://www.revedeau-rafting.com)

Faites le plein de souvenirs en profitant des activités d'eaux vives avec AN Rafting : Descente en rafting, hydrospeed et canoë-raft sur l'une des plus belles rivières des Alpes, l'Isère

## AN-RAFTING

-  Base AN Rafting - Macot - Z.A
-  Tous les jours sur réservation
-  - Descente famille dès 45€
-  04 79 09 72 79  
savoi@an-rafting.com  
[www.an-rafting.com](http://www.an-rafting.com)

H2o Sports La Plagne, depuis 29 ans : 30 professionnels répartis en petites équipes sur 4 sites pour vous faire vivre en sécurité des expériences en Rafting, Deval Bike, Hydrospeed, Canyoning, Paintball, Paddle, Canoë, Kayak

## H2O SPORTS / EVOLUTION2

-  Centre d'activités H2O Sports
-  Tous les jours de 8h30 à 18h.
-  - Rafting : à partir de 39€  
- Canyoning : à partir de 51€  
- Hydrospeed : à partir de 51€
-  Contact Montchavin :  
04 79 07 81 85  
Contact Les Coches :  
04 57 37 18 85  
montchavin@evolution2.com  
evolution2.com/la-plagne-montchavin-les-coches

Pagaie à la main, Essaonia Esprit Rafting vous embarque à la découverte de l'une des plus belles rivières au monde : l'Isère. Souvenirs et sensations garantis !

## ESSAONIA ESPRIT RAFTING

-  Base de Loisirs de Centron
-  Tous les jours sur réservation
-  - A partir de 55€
-  06 63 08 30 16  
contact@essaonia.com  
[www.essaonia.net](http://www.essaonia.net)

Partez à l'aventure avec Francraft pour une descente en eaux vives sous toutes ses formes : rafting, hydrospeed, canoraft et airboat sur l'Isère.

## FRANCRRAFT

-  Base de loisirs de Centron
-  Tous les jours
-  - A partir de 50€  
- Groupes, enfants (nous consulter)
-  04 79 55 63 55  
info@francraft.com  
[www.francraft.com](http://www.francraft.com)

## RAFT IN ACTION

-  06 63 08 30 16



*Découvrez l'instant magique où vos pieds quittent le sol, enfant ou plus âgé, la glisse aérienne en toute sécurité, en biplace avec des pilotes professionnels !  
Plaisir et émotion garanties ...*

## FLY IN PARADISE

 La Plagne / Macot-La-Plagne / Vallée

 Tous les jours de 8h et 19h

 - De 80€ à 160€

 06 63 71 59 78  
contact@fly-in-paradise.fr  
[www.fly-in-paradise.fr](http://www.fly-in-paradise.fr)

*Envoyez-vous en l'air et appréciez la vue à 360°. Sans expérience préalable.*

## AN-RAFTING

 Macot - Z.A

 Tous les jours sur réservation

 • A partir de 80€  
• Groupes, enfants (nous consulter)

 Contact : 04 79 09 72 79  
savoi@an-rafting.com  
[www.an-rafting.com](http://www.an-rafting.com)

*Venez découvrir l'air pur de nos montagnes . Vol en parapente Biplace de 7 à 77 ans accompagné de moniteurs diplômés d'état.*

## PLAGN'AIR PARAPENTE

 Prariond (Les Charmettes)

 Tous les jours de 9h à 18h

 • 110€ le vol de 20 à 35min

 06 15 06 09 31  
para.plagnair@gmail.com  
[www.laplagne-parapente.com](http://www.laplagne-parapente.com)

*Depuis 1998, une équipe de professionnels passionnés, titrés et très expérimentés, spécialisés dans les baptêmes en parapente. Venez vivre une véritable aventure humaine ! Dès 3 ans.*

## AIR LA PLAGNE PARAPENTE

 Secteur Macot La Plagne – Plagne Centre (*différents points de décollage et de rendez-vous, selon météo et type de vols effectués*)

 Tous les jours 9h/20h

 - Vol découverte : 80€  
- Vol panoramique : 120€  
- Vol prestige : 160€  
- Vols d'exception :  
Vol du Fort de la Platte : 140€  
Vol King Sun set : 300€  
Vol Cross : 400€

 07 83 78 37 90  
airlaplagne@gmail.com  
[www.air-la-plagne.com](http://www.air-la-plagne.com)

*Venez découvrir la sensation d'un vol en tandem parapente. Stéphane Drouin, pilote de l'équipe de France partage sa passion avec enthousiasme et professionnalisme.  
Vol découverte 10-15 min*

## QUATRIEME DIMENSION

 Les Charmettes (rte de la Plagne)/ La Plagne Montalbert

 Tous les jours à partir de 8h30

 - À partir de 75€ (dès 5 ans)

 06 12 73 66 56  
stephane@quatriemedimension.fr  
[www.quatriemedimension.fr](http://www.quatriemedimension.fr)

## HIVER

**425 KM**

de pistes – Domaine skiable Paradiski®

**323 HECTARES**

de pistes enneigées

**130 REMONTÉES**

mécaniques

**264 PISTES DE SKI**

36 pistes noires - 79 pistes rouges  
137 pistes bleues - 12 pistes vertes

**5 PISTES «NATURE»**

sécurisées non damées d'altitude

**2000 M** d'altitude

L'unique station française à disposer d'une

**PISTE OLYMPIQUE  
DE BOBSLEIGH**



## CET HIVER ...

Winter Family  
Races

Magie de Noël

Les Diables Bleus

Super Slalom

Descentes aux  
Flambeaux

Fête de la Sainte  
Agathe

Carnaval

Marchés

Chasses au trésor

Battle Archery

Curling & Bowling  
humain

## ACTIVITÉS



### Complexe Aquatique



*Espace bien être avec : un grand bassin, Spa, jacuzzi, sauna, hammam, cabines de soins esthétiques.*

#### ESPACE PARADISIO



Montchavin



Du lundi au dimanche de 10h30 à 19h30.

Nocturne le mercredi jusqu'à 21h30.



- Entrée piscine extérieure :

enf : 5€ - ado (14/17ans) : 6€ - ad : 7€

- Entrée SPA + piscine :

enf: 9€ -ado (14/17ans) : 15€ - ad : 20€

- Aquabiking et aquagym :

à partir de 15€

- Cours de natation sur demande



Contact : 04 79 09 33 20  
espace-paradisio@aquaplagne.fr  
[www.aquaplagne.fr](http://www.aquaplagne.fr)

### Tennis Leçons



*Venez vous initier ou vous perfectionner au Tennis avec une vue incroyable sur les montagnes. Découvrez aussi le Tennis Santé et ses bienfaits thérapeutiques.*

#### CLUB DE TENNIS

#### LA PLAGNE TARENTAISE



Les Coches



Sur réservation



1 heure : 40€ (de 1 à 6 personnes)



Contact : 04 79 07 82 82  
ou 06 62 10 19 42

[info.montchavin@la-plagne.com](mailto:info.montchavin@la-plagne.com)

[www.montchavin-la-plagne.com](http://www.montchavin-la-plagne.com)

### Tennis Terrains

*Location de courts de tennis aux Coches sur le site Balle Jaune.*

#### BALLE JAUNE



Les Coches



Tous les jours



L'heure : 10€



Contact : 04 79 07 82 82  
<https://ballejaune.com/fr>

L'accès au terrain de Tennis de Montchavin est libre et ouvert à tous.

## Yoga

*Promenades Yoga en extérieur dans différents sites de montagne avec Sylvia. Possibilités de cours privés.*

-  En extérieur
-  En fonction de la météo
-  Nous consulter
-  Contact : 07 77 82 10 29



## Rando des 5 éléments



*Avec Gilles (accompagnateur en montagne & professeur de Qi Gong) et Karine (Sophrologue). Cette rando est propice à la pratique du Qi Gong & de la sophrologie. Ce cocktail énergétique détonnant vous reconnecte à vous-même, à vos besoins, à vos richesses intérieures dans une belle harmonie de coeur.*

-  Montchavin Police Municipale
-  Le mercredi de 9h à 17h
-  70€ / adulte - 40€ / enfant (à partir de 12 ans)
-  Contact : 04 79 07 82 82  
info.montchavin@la-plagne.com  
[www.montchavin-la-plagne.com](http://www.montchavin-la-plagne.com)

## Sophrologie

*La sophrologie, technique de relaxation basée sur la respiration, la détente musculaire et la visualisation positive. Elle développe la confiance en Soi, la connaissance de Soi, l'estime de Soi, une meilleure concentration, vous apportant une vie épanouie, sereine, harmonieuse, en bonne santé, une vie à votre image...*

-  Les Coches devant la salle Marcel Pignard
-  Le vendredi de 9h à 10h
-  15€/adulte & 10€/enfant (à partir de 8 ans) la séance
-  Contact : 04 79 07 82 82  
info.montchavin@la-plagne.com  
[www.montchavin-la-plagne.com](http://www.montchavin-la-plagne.com)

## Sylvothérapie

*C'est un bain de bien-être en pleine forêt, une reconnexion profonde avec celle-ci et soi-même. C'est également apprendre à s'approcher des arbres dans un grand respect, leurs demander l'autorisation de se connecter à eux, ressentir leurs différentes énergies...*

-  Tipi des Fées Chalet Plan Bois
-  Le jeudi de 15h à 17h
-  25€/adulte & 20€/enfant (à partir de 12 ans) la séance
-  Contact : 04 79 07 82 82  
info.montchavin@la-plagne.com  
[www.montchavin-la-plagne.com](http://www.montchavin-la-plagne.com)

## ACTIVITÉS



### Aquarelle



Jean-Loup Benoit vous propose de vous initier à l'art de peindre à l'aquarelle d'après une photo de paysage de montagne.



Montchavin, salle Auguste Mudry



Mardi de 9h à 12h du 13/07 au 24/08



40€ la séance de 3h (matériel compris) sur inscription.



Contact : 06 79 62 98 67

benoit.jeanloup@free.fr

<https://jlbenoit.blogspot.com>

### Cinéma



Salle de 250 places. Deux séances par jour en système numérique.



Montchavin



Du lundi au vendredi à 18h et 21h



A partir de 7€



Contact : 04 79 41 75 14

[info.montchavin@la-plagne.com](mailto:info.montchavin@la-plagne.com)

[www.montchavin-la-plagne.com](http://www.montchavin-la-plagne.com)

### Patrimoine & Culture



Avec une guide du Pays d'art et d'histoire Fondation FACIM, chaque semaine un programme riche et varié à la découverte du patrimoine de la vallée



Montchavin - Les Coches



Du lundi au jeudi



A partir de 5€ (enfants),  
10€ (adultes)



Contact : 04 79 07 82 82

[info.montchavin@la-plagne.com](mailto:info.montchavin@la-plagne.com)

[www.montchavin-la-plagne.com](http://www.montchavin-la-plagne.com)



## Ecole de Cirque La Cloche

*Stages de cirque traditionnel le matin :  
fil, jonglage, trapèze, trampoline et  
pyramide... L'après-midi : porté, équilibre,  
acrobatie au sol, contorsion, tissu et  
cerceau aérien.*



Les Coches, chapiteau de cirque



Du lundi au vendredi.



**Baby cirque : parent + enfant**

- 2/5 ans : 15€ x 1h / 67€50 le stage 5h/semaine
- 5/7 ans : 13€50 x 1h / 53€50 le stage 5h/semaine
- 8/18 ans : 24€50 x 2h / 89€ le stage 10h/semaine
- Adultes : 14€50 x 1h / 59€ le stage 5h/semaine
- Cirque Plus : 165€ le stage intensif de 20h/semaine



Contact : 04 79 07 82 82

info.montchavin@la-plagne.com

[www.montchavin-la-plagne.com](http://www.montchavin-la-plagne.com)



## Magie

*Venez apprendre la magie  
avec Robin notre magicien  
mentaliste et découvrez  
comment bluffer votre  
entourage.*

**ROBIN BERNARD**



Montchavin, salle Mudry



Du lundi au vendredi  
- 8 à 13 ans : 16h30 à 18h  
- 14 ans et + : 18h à 19h30



- 15 € la séance  
- 60€ le stage de 5 séances



Contact : 06 52 05 47 60



## Les temps forts de l'été

### - Dimanche 27 juin : **Motor Sportive Day**

10ème édition de ce rassemblement de belles sportives et supercars au profit de l'Oeuvres des Pupilles des Sapeurs Pompiers.

### - Du 8 juillet au 10 juillet : **Super 8**

Le nouvel événement VTT & VTT-AE all mountain. 2 épreuves le «Grand 8» réservé aux experts et aux élites et le «Double 8» pour les amateurs.

### - 15 juillet et 05 août : **Family Race**

Epreuve conviviale en famille en marchant ou en courant. Parcours ludique et jalonné de surprises.

### - Mardi 20 juillet : **Saveurs & Savoir-Faire**

Aux Coches, de 10h à 19h, les artisans exposent et partagent leur passion du savoir-faire.

### - Jeudi 22 juillet et Lundi 9 août :

#### **Rencontres d'Alpage**

Une journée dans la vallée des Bauches avec dégustation de produits locaux, rencontre d'un berger et son chien, musique en acoustique.

### - Samedi 24 juillet : **La 6 000 D**

Course mythique et première en son genre à l'époque, la 6000D reste un défi pour la plupart des Traileurs.

### - Samedi 27 juillet : **Splash Day**

Tous en maillot pour une journée délirante aux Coches.

### - Dimanche 01 août : **Championnat de France de Course d'Oriente**

Versant de montagne entre 1350 et 1900 m d'altitude, avec alternance de pistes de ski et de zones boisées, chemins et nombreux éléments rocheux.

### - Dimanche 08 août : **Montchavin en fête**

Grande fête du village avec de nombreuses animations proposées par l'association des commerçants et l'Office de Tourisme.

### - Mercredi 11 août : **Les p'tits monstres des Coches**

Journée kermesse, spectacle familial et feu d'artifice. Chamboule-tout, pêche aux canards et jeux à n'en plus finir.

### - Dimanche 15 août : **Motor's Day Event**

Exposition de voitures et motos d'exception, exposants et nombreuses animations. Feu d'artifice pour clôturer la journée.

### - Mardi 17 août : **Street Bike Evolution 2**

Animation VTT : circuit de maniabilité pour les enfants et parcours sous forme de relais (45 min) pour les adultes. Tracé dans les ruelles de Montchavin.

## Semaines «Bien-être»

**Semaine du 13 au 18 juin et du 5 au 11 septembre 2021**

Ressourcement à Montchavin au cœur de la Savoie avec un large choix d'activités quotidiennes collectives et individuelles. Se revivifier dans nos forêts de mélèzes, pins et sapins lors de balades randonnées à pied ou en compagnie de poneys, se connecter au monde des arbres et s'initier à la sylvothérapie, se recentrer par des techniques ancestrales venues d'ici ou d'ailleurs (Sophrologie, Qi Gong, Do In), s'approprier des connaissances sur les plantes médicinales et huiles essentielles pour conserver sa vitalité au fils des mois.

Nos professionnels bien-être vous proposeront des aussi des RV individuels (réflexologie, naturopathie, sophrologie..

## Les réseaux sociaux

Retrouvez nous sur les réseaux sociaux pour suivre en live nos vidéos, sans oublier les photos et les informations sur la station.  
Facebook: MontchavinlaPlagne  
Twitter : @Montchavin  
Tik Tok : la\_plagne  
Instagram: plagne\_montchavin\_les\_coches  
You tube: La Plagne TV

Partagez vos souvenirs de la Plagne avec  
**#maplagne**



## Les animations hebdomadaires

Spectacles de rue, jeux et défis pour tous, démonstrations..

De nombreuses animations vous sont proposées gratuitement toutes les semaines.

- Lundi : marché hebdomadaire proposé par l'Association des Commerçants dans la rue Principale à Montchavin de 17h à 20h.

- Tout au long de la semaine : spectacles de magie, de cirque, de déambulation, tournois sportifs, ateliers Do It Yourself, balades contées, sorties en alpage avec la FACIM et de nombreuses autres animations à découvrir.

Tous les dimanches, retrouvez les prestataires au «Forum des Activités» aux Coches à 11h.

Retrouvez également la présentation des activités et animations de la semaine les lundis à Montchavin dès 17h pendant le marché.

**Crédits Photos :** Office de Tourisme de la Grande Plagne, Philippe Gal, Cébéd, Puy du Fou, Peugeot, Dare2Be, La Folle Entreprise, Olivier Allamand, Elina Sirparenta..

**Conception :** Office de Tourisme de la Grande Plagne, Office de Tourisme de Montchavin-Les Coches. Impression : imprimerie l'Edelweiss.

Imprimés à base d'encre végétale, et sur papier issu de forêts à gestion durable



Document non contractuel. Ne pas jeter sur la voie publique.

Les informations données dans ce document sont données à titre d'information et sont susceptibles d'être modifiées.

Reproduction interdite © La Plagne Montchavin - Les Coches.

## TRANSPORTS



### Infos pratiques

#### SNCF

36 35

Gare de Landry (10km).

#### Aéroports

Genève (186km)

00 41 22 717 71 11

Lyon St Exupéry (184km)

0 826 80 08 26

#### Réseau routier

0 800 100 200

Autoroute A43 jusqu'à Albertville. Voie express 4 voies jusqu'à Moûtiers. RN90 jusqu'à Landry.

GPS : Longitude : 6.7326237 et latitude : 45.559839

#### Taxis

Des numéros de Taxis sont disponibles auprès de l'Office de Tourisme.

#### Navettes depuis la gare

Transports Loyet

04 79 55 64 76

### Bus liaison gare sncf

Des bus circulent du 03/07/2021 au 28/08/2021 les samedis. Ils desservent les villages de Montchavin et des Coches.

Renseignements auprès de l'Office du Tourisme.

Pour les retours, réservation des billets sur :

[www.mobisavoie.fr](http://www.mobisavoie.fr), rubrique «J'achète mon titre de transport».

### Navette Station / Plan d'eau / Plagne Centre

A partir du 05 juillet au 27 août, du lundi au vendredi.

Départ 10h des Coches, puis arrêts Montchavin, Montorlin, Le Grand Bochet, Les Granges et Le Plan d'Eau.

Correspondance possible avec la navette de La Plagne.

Retour 16h45 du Plan d'Eau, Les Granges, Le Grand Bochet, Montorlin, Montchavin et Les Coches.

### Liaisons interstation

**Du 12 juin au 03 juillet & du 28 août au 12 septembre :**

Des navettes gratuites circulent tous les jours

Montchavin	Les Coches	Patinoire	Les Coches
10h	10h15	10h20	10h30
11h	11h15	11h20	11h30
12h	12h15	12h20	12h30
13h30	13h45	13h50	14h00
14h30	14h45	14h50	15h00
15h30	15h45	15h50	16h00

**Du 04 juillet au 27 août :**

La liaison entre Montchavin et Les Coches sera assurée par la Télécabine des Coches et le Télébuffette du dimanche au vendredi de 9h à 12h15 et de 13h30 à 17h40. **Gratuit**

**Télécabine des Coches** (Montchavin - Les Coches): du dimanche au vendredi de 9h à 12h15 et de 13h30 à 17h40.

**Télébuffette** (Centre des Coches - sommet des Coches) : du dimanche au vendredi de 9h à 12h15 et de 13h30 à 17h40.

**CÉBÉ**  
PURE ADRENALINE

BE A PIONEER.

#ULTIMATETRACK

S'TRACK 2.0 M



Drozphoto.com - être pionnier.



CÉBÉ PARTENAIRE OFFICIEL DE





# ANNUAIRE DES PROFESSIONNELS ADHÉRENTS À L'OFFICE DE TOURISME

## Hébergements & Agences Immobilières

### Montchavin & Les Coches

Agence Immobilière des Glaciers	04 79 04 22 86
Agence OIP Ski et Soleil	04 79 07 83 27
Michel Gedda Immobilier	04 79 04 29 60
Eneo Immobilier	04 79 01 02 03
Alpissime (Plateforme PAP)	04 79 06 89 69

### Montchavin

Le Chalet de Friolin	04 79 55 37 49
Le Chalet de Montchavin	04 79 08 82 39
Résidence Les 3 Glaciers	04 79 06 89 69
Neige et Soleil	04 79 07 83 22
VVF Villages Village de Vacances	04 79 07 83 06
Camping Caravaneige	04 79 07 83 23

### Les Coches

GSI Immobilier	04 79 07 80 70
Maeva.com	04 79 04 22 00
Au Mont d'Eden Spa, sauna, hamma	06 43 32 60 64
Goélia Les Chalets de Wengen	04 79 41 75 05
Résidence Backgammon - OIP	04 80 08 12 00
Pierre & Vacances Le Rami	04 79 04 22 00

## Bars & Restaurants

### Montchavin

Bar Les 3 Glaciers Sunset Lounge	04 79 00 44 32
Cocotte and Co Traditionnel & savoyard	07 77 34 72 72
La Bovate Bar à Cocktails et cuisine raffinée	09 83 54 44 94
La Ferme de César Restaurant de terroir	04 79 07 85 31
La Zaccota Pizzéria Sur place et à emporter	04 79 08 82 31

### Les Coches

Chez Wam Pizza, snack à emporter, livraisons	04 79 07 69 75
La Fleur de Neige	04 79 41 20 27
La Taverne du Monchu	04 79 07 80 44

### En altitude

Chez Pat du Sauguet Le Sauguet	06 88 45 28 19
Le Chalet du Friolin Les Bauches	04 79 55 37 49
Le Joli Bois Au Vanoise Express	04 79 07 48 77
Le Plan Bois Chez Laurette Plan Bois	06 09 34 37 88

## Administration / Sécurité

Mairie de Bellentre	04 79 09 71 52
Service de l'Eau	04 79 09 71 52
Gendarmerie Aime	17 / 04 79 55 61 17
Police Municipale	04 79 09 71 52
Pompiers	18

Retrouvez tous les gîtes, chalets et meublés de tourisme sur notre brochure hébergements disponible à l'Office de Tourisme ou sur : [www.montchavin-la-plagne.com](http://www.montchavin-la-plagne.com) ou en appelant

La Plagne Resort au : 04 79 09 79 79

## Alimentation, Cadeaux & Produits Régionaux

### Montchavin

Boulangerie Pâtisserie le Matafan	04 79 07 84 11
Les Tarines Charcuterie, Crèmerie, Traiteur	04 79 07 81 66
Supérette Sherpa	04 79 01 31 00

### Les Coches

Alimentation Spar Rayon Parapharmacie	04 79 07 13 10
Boulangerie Pâtisserie, Croissanterie	04 79 07 80 27
Les Flocons	04 79 07 80 00
Presse Les Belles Feuilles	04 79 07 80 02

## Services de Santé

### Montchavin

Pharmacie	04 79 07 80 54
Ouvert tous les jours de 10h à 12h et de 16h à 19h.	
Pharmacie de garde	3237
Centre Kiné Bien-Être	06 29 72 77 52
Ouvert du lundi au vendredi sur rendez-vous.	

### Les Coches

Cabinet Médical	04 79 07 83 59
Docteur Valérie Foucault. Médecine générale. Ouvert tous les jours de 9h00 à 12h00 et de 15h00 à 18h30 sauf le samedi matin. Sans rendez-vous.	
En cas d'urgence (hors heures ouvrables)	15 ou 112
Hôpital de Bourg Saint Maurice	04 79 41 79 79

## Autres Services

### Montchavin & Les Coches

Conciergerie / Location linge Just Ride	04 79 06 89 69
---	----------------

### Montchavin

La Poste	04 79 07 80 05
Ouverture du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30.	

**Distributeur automatique de billets** : à l'entrée du village, sous la porte de Montchavin.

Laverie Automatique (Place du Bassin)	04 79 07 83 21
---------------------------------------	----------------

### Les Coches

**Distributeur automatique de billets** : Près de magasin Salom Sport Skimium.

## Commerces & Articles de Sports

### Montchavin

Evolution 2 Ecole VTT & Aventure	04 79 07 81 85
Montchavin Sport	04 79 07 83 84
Ski Republic	06 32 26 62 24

### Les Coches

Benoit Sports - la Poudreuse	04 79 07 85 27
Evo 2 Ski Shop	04 57 37 18 85
Intersport La Randonnée	04 79 07 83 46
Slalom Sports - Skimium	04 79 07 81 41

## Artisans

Favre Yannick Cuisine, salles de bain, boiseries	06 13 40 89 16
--	----------------



## 1 MOIS DE PLUS POUR EN PROFITER !

OFFICE DE TOURISME DE  
MONTCHAVIN LES COCHES

Tél : + 33 4 79 07 82 82  
info.montchavin@la-plagne.com

Montchavin les Coches vous accueille  
**du 12 juin au 12 septembre**  
avec de nombreuses nouveautés :  
trotinette et mountainboard électriques,  
acrobranche, patinoire, balade à poney..



**LA PLAGNE**  
MONTCHAVIN - LES COCHES



DARE2B

Dare 2b partenaire  
textile officiel de  
La Plagne

[www.dare2b.fr](http://www.dare2b.fr)

## L'AGENCE DE VOYAGE 100% LA PLAGNE LAPLAGNERESORT.COM

**Réservez votre séjour à La Plagne directement  
auprès de notre agence de voyage en ligne.**

Une seule adresse pour l'ensemble de votre séjour : [www.laplagneresort.com](http://www.laplagneresort.com)

- Hébergement
- Transport (train & avion) & transferts
- Forfait de ski
- Activités
- Cours de ski
- Location de matériel

**UNE EXCLUSIVITÉ  
LA PLAGNE !**



**OFFICE DE TOURISME  
DE LA GRANDE PLAGNE**

Tél : + 33 4 79 09 02 01  
[info@la-plagne.com](mailto:info@la-plagne.com)

**LA PLAGNE RESORT**

Tél : + 33 4 79 09 79 79  
[info@laplagneresort.com](mailto:info@laplagneresort.com)

[www.laplagneresort.com](http://www.laplagneresort.com)

