



LÉGENDE :

- Sentiers pédestres
- ★ Sentiers à thème
- - - Sentiers raquettes
- Itinéraires de ski de fond
- Itinéraire ski de randonnée

DÉPARTS :

D1 Point de départ situé proche de la résidence La Marmottane



D3 Point de départ situé à l'aire de services de camping cars, parking du "Chaillet"



D5 Point de départ situé à Montalbert 1600, parking de la résidence "Le Dou de la Ramaz".



D2 Point de départ situé au centre du village près de la résidence "Le Signal"



D4 Point de départ situé à la sortie de la station, sur la route goudronnée qui descend au village de Longefoy.



D6 Point de départ situé à 2000 m, juste après la retenue collinaire de Prajourdan.



NOS PARTENAIRES :



<p>passages de bouleaux, mélèzes et épicéas.</p> Bois, avec à l'entrée son bassin, sa vieille chapelle, disparue aujourd'hui. Le chemin se développe dans de magnifiques	
<p>Un peu plus loin vous découvrirez le petit hameau de Le Bois, avec à l'entrée son bassin, sa vieille chapelle, disparue</p> <p>Un peu plus loin vous découvrirez le petit hameau de Le Bois, avec à l'entrée son bassin, sa vieille chapelle, disparue</p> <p>repren dre le sentier sur votre droite.</p> <p>Une fois arrivés au niveau de la route, la remonter sur 50 m et</p> <p>Versant du Soleil, les villages de Tessens, Granier etc....</p> <p>le village de Longefoy avec également un joli panorama sur le nouveau à gauche un chemin presque plat. Vous dominerez avec les itinéraires A et B sur environ 500 m, puis prendre à</p> <p>Au niveau de D1, prendre le chemin à gauche, commun avec les itinéraires A et B sur environ 500 m, puis prendre à</p> <p>Temps de marche (approx.) : 2 h</p>	
CHEMIN DE « LE BOIS » (Raquettes)	
<p>Départ : D1</p> <p>Arrivée : Montalbert, à l'entrée de la station</p> <p>Dénivelé : 150 m</p> <p>Temps de marche (approx.) : 2 h</p>	

Planchamp ou à l'entrée vous rejoindrez l'itinéraire A. d'un réservoir d'eau, continuez en direction du village de Prendre à gauche et descendre. Après être passé auprès

Itinéraire B :
Prendre à gauche et descendre. Après être passé auprès

à thème du Patrimoine. village de Longefoy, au niveau du moulin, prendre le chemin vieux tilleul plusieurs fois centenaire. Après avoir traversé le avec à l'Ouest la petite chapelle St Grégoire et à son pied un Planchamp, charmant petit village posé sur un joli plateau, et sa petite chapelle. Un peu plus loin vous découvrirez

arriverez au village de Plangerland, avec son bassin couvert un peu raide. Ce chemin a servi à plusieurs reprises à des compétitions internationales de Bobsleigh sur route. Vous

Prendre à droite puis monter sur 100 m un chemin forestier

Itinéraire A :
Prendre à droite puis monter sur 100 m un chemin forestier montant vers la Plagne.
vallée, le village de Macot, le village de Plangerland et la route un petit ruisseau d'où vous aurez une magnifique vue sur la

Au départ (D1), prenez le tracé à gauche. Vous traverserez

<p>Temps de marche (approx.) : 2 h 30 (A) et 2 h 10 (B)</p> <p>Dénivelé : 180 m</p> <p>Arrivée : Village de Longefoy</p> <p>Départ : D1</p>	
CHEMIN DU REVERS (A et B)	
<p><i>Itinéraires pedestres</i></p>	
<p>LA PLAGNE MONTALBERT</p>	
<p>MONTALBERT</p>	

BALADES, RANDONNÉES, RAQUETTES, SKI DE FOND
Les parcours découvertes du domaine



Unforgettable^{*}
* VIVRE DES MOMENTS INOUBLIABLES

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

ne soupçonnons pas. l'étendue de cette biodiversité qui nous entoure et que nous puzzles, d'exercices de découverte et de réflexion, toute

Des panneaux pédagogiques sont répartis autour du sentier afin de présenter de manière ludique autour de jeux, de Un itinéraire famille pour découvrir toute la biodiversité qui

L'approche se fait en empruntant la piste de ski (attention à bien rester sur le côté). Sentier non damé, praticable en

Sentier accessible à partir du parking du Chaillet situé au-

<p>Temps de marche (approx.) : 1 h 30</p> <p>Dénivelé : Quasi nul</p> <p>Arrivée : Idem</p> <p>Départ : D3</p>	
SENTIER DE LA BIODIVERSITE (Raquettes)	

Sentiers à thème

pour demander de l'eau. Tarentaise, qui s'y rendaient en procession chaque 5 août de pèlerinage très fréquenté par les habitants de la vallée de chapelle de Notre Dame des Neiges qui était autrefois un lieu l'arrivée à Montgésin vous découvrez à droite la petite le foin engrangé, avant de redescendre vers le village. A habitants restaient jusqu'à début février, les bêtes mangeant passage des troupeaux entre Longefoy et les alpages. Les étaient habités surtout au printemps et à l'automne, lors du empruntez est l'ancien chemin agricole qui reliait Montalbert et Montgésin. Ces hameaux de la Commune de Longefoy route, vous êtes au départ du sentier. Le chemin que vous arrive sur la route de Montalbert 1600. Traverser cette

Après le bâtiment le Signal, prendre le chemin en face qui

<p>Temps de marche (approx.) : 2 h</p> <p>Dénivelé : 180 m</p> <p>Arrivée : Idem</p> <p>Départ : D2</p>	
CHEMIN DE MONTGESIN (E)	

Itinéraires de ski de fond

20 km d'itinéraires de ski de fond vous sont proposés répartis sur 3 niveaux :

Longefoy (1160 m) - Le Crey / L'Adray
<p>Départ : Village de Longefoy, plateau de l'Adray</p> <p>Accès gratuit / Niveau Facile</p> <p>Distance : 2 boucles de 2.5 km chacune</p>
<p>Le plateau ensoleillé de l'Adray est le cadre idéal pour l'apprentissage du ski de fond. Ces 2 petites boucles damées et tracées sont accessibles facilement en navette depuis Montalbert (horaires disponibles à l'office du tourisme) ou par le sentier piéton du Patrimoine.</p>
<p>Attention : itinéraires accessibles sous conditions d'enneigement.</p>

Montalbert 1600 - Boucle du Gentil / Les Mairiers

Boucle du Gentil
Départ : A côté du Centre de Vacances « Cap Vacances »
Accès gratuit / Niveau Très Facile
Distance : 0.5 km

Petite boucle d'initiation dans un cadre agréable et ensoleillé.

Piste des Mairiers
Départ : D5
Accès gratuit / Niveau Facile
Distance : 12 km A/R

Niché en pleine forêt, cet itinéraire sans difficulté 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, construite pour les Jeux olympiques d'Albertville de 1992. Il vous faudra ensuite faire demi-tour pour revenir à la station.

Attention : traversée de pistes de ski alpin à plusieurs reprises.

Sommet de la Télécabine de Montalbert (1970 m) - La Boucle de Prajourdan

Départ : Sommet de la télécabine, au niveau de la retenue collinaire.
Accès par TC Montalbert (Forfait valide ou Ticket Piéton)
Niveau Facile / Distance : 3 km

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

<p>panneaux explicatifs sur l'histoire de celle-ci.</p> <p>Saint-Bernard. Le sentier fait le tour de la chapelle avec des plus haut de la forêt que l'on voyait depuis le Col du Petit les Longefoyrins dressèrent près de la chapelle, l'arbre le mérite bien une petite visite et un petit détour. En 1860, petite colline, cette chapelle que l'on voit depuis la vallée, Prendre la route Longefoy/Notre Dame du Pré et garer votre voiture sur le chemin sous la chapelle. Bâtie sur une</p>	
<p>Temps de marche (approx.) : 30 minutes</p> <p>Dénivelé : Quasi nul</p> <p>Arrivée : Idem</p> <p>Départ : Longefoy</p>	
LA CHAPELLE « La Superga » (Raquettes)	

panneaux de signalisation. Arrive au sommet de la télécabine, redescendre en direction

<p>Accès :</p> <p>légendes de nos montagnes.</p>	
LES ALPAGES ENCHANTES (Raquettes)	

Tout au long du parcours vous retrouverez d'étranges personnages (sculptés à la tronçonneuse), ainsi que des

Le sentier vous fait entrer dans ce monde de rêve, de plaisir, d'enchantement.

Qui n'a jamais entendu ou lu un conte pendant son enfance ? Et bien ne croyez pas que l'émerveillement que procurent les contes et les légendes soit réservé aux enfants seulement.

<p>Temps de marche (approx.) : 2 h</p> <p>Dénivelé : 200 m</p> <p>Arrivée : Sous l'arrivée de la télécabine de Montalbert</p> <p>Départ : D6</p>	
LES ALPAGES ENCHANTES (Raquettes)	

Itinéraire de ski de randonnée

Départ : D3 (parking du Chaillet)
Arrivée : Sommet du télésiège des Adrets
Dénivelé (+): 620 m • Dénivelé (-) : 80 m
Distance : 5 km
Altitude de départ : 1400 m • Altitude d'arrivée : 1965 m

Cet itinéraire dédié à la pratique du ski de randonnée est ouvert à tous (sous réserve d'un bon niveau de ski alpin, permettant de redescendre à la station). Il offre une première approche sans difficultés pour les débutants (en ski de randonnée) mais permet aussi aux plus initiés de ne pas perdre le rythme !

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

- Les itinéraires de ski de randonnée de La Plagne sont balisés mais non sécurisés, vous les empruntez sous votre entière responsabilité, sachez évaluer les risques.
- 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 leski de randonnée (notamment pour la descente). En cas de doute, des professionnels (guides, écoles de ski) proposent des initiations etdes 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.
- Les itinéraires de ski de randonnée ne sont accessibles qu'aux heures d'ouverture du domaine skiable (montée et descente comprise).
- 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, de clubs ou faites appel à des professionnels.

Sur la première partie de l'itinéraire, après avoir longé la piste de ski (attention à bien rester sur le côté de la piste) vous traverserez la forêt avant d'emprunter tout doucement la montée vers les alpages et le sommet du Fornelet (1970m). Itinéraire sauvage qui vous permet de pratiquer votre activité en toute tranquillité. L'accès à cet itinéraire est libre, mais il demeure soumis aux horaires d'ouverture du domaine skiable (renseignements auprès des caisses de remontées mécaniques et sur le panneau « Informations Domaine Skiable »).

<p>AD Montagnes-Raquettes du Yvel : +33 (0)6 81 89 68 55</p> <p>ESF Plagne Montalbert : +33 (0)4 79 09 77 24</p> <p>Maison de la Randonnée Vanoise : +33 (0)6 87 92 67 77</p>	
SORTIES ENCADRÉES :	
<p>Sport 2000 : +33 (0)4 79 55 56 56</p> <p>Ski&et : +33 (0)4 79 09 83 88</p> <p>Ski&ium: +33 (0)4 79 09 78 09</p> <p>Intersport : +33 (0)4 79 09 78 28</p>	
LOCATION DE MATÉRIEL :	
POUR VOS SORTIES EN RAQUETTES :	

forêt et piste de ski, le sentier débute au pied du ruisseau.

les panneaux indicatifs, après une approche en lisière de

Accès :
paisible de l'eau.

En 80 tablieaux disséminés tout au long du parcours, vous

plusieurs siècles. l'histoire et les enjeux de ce bief, théâtre d'un procès qui dura et énergie pour les moulins. Nous vous invitons à découvrir Longefoy, avant de descendre sur le village où il apportait eau à 1800 m d'altitude et traverse toute la forêt d'Alime puis de la main de l'homme dans les années 1240, prend sa source

Balade raquettes exclusivement. Ce petit ruisseau creusé de

Temps de marche (approx.) : 2h30 (aller) - 1h30 (retour)

Dénivelé : 200 m

Arrivée : Pied du télésiège des Adrets

Départ : D5

LE BIEF BOVET (Raquettes)

Curiosités : Le moulin avec sa roue / Le four à pain / La chapelle la Superga / L'glise Saint Jacques

ensuite continuer la balade et visiter ce village typique longeant le sentier. Il arrive près du moulin, vous pourrez

Ce chemin vous fera découvrir l'histoire et le patrimoine du (montée)

<p>Temps de marche (approx.) : 30 min. (descente) / 45 min.</p> <p>Dénivelé : 180 m</p> <p>Arrivée : Village de Longefoy</p> <p>Départ : D4</p>	
CHEMIN DU PATRIMOINE	

POUR VOTRE PLAISIR ET VOTRE SÉCURITÉ

SKI DE FOND

- Les itinéraires de fond sont tracés régulièrement, en fonction des chutes de neige.
- Assurez-vous que les longueurs et difficultés correspondent à votre niveau en consultant ce plan.
- Suivez les flèches dès le départ et nesortez pas des traces.
- Libérez la trace pour les skieurs rapideset stationnez toujours à côté.
- Aux croisements des pistes de ski alpinet des téléskis, le skieur alpin est prioritaire : prudence !
- N'empruntez jamais un itinéraire fermé.
- L'accès aux itinéraires de ski de fond est libre.
- Les itinéraires de fond sont réservés auxfondeurs.
- À SAVOIR :** toutes les écoles de ski ont des moniteurs de ski de fond et organisent régulièrement des tests. Les magasins de sport sont équipés de matériel propre à cette discipline.

PROMENADES PIÉTONS ET RAQUETTES

- Les chemins piétons sont balisés différemment suivant les secteurs. Ils peuvent longer des tracés de pistes de ski de fond ou croiser des pistes de ski alpin : dans ce cas, le skieur de piste est prioritaire.
- Les chemins ne sont pas utilisables immédiatement après une chute de neige.
- Ne vous écarterez pas de ces chemins balisés.
- N'empruntez pas les tracés de pistes de ski alpin (si vous y êtes obligés, marchez sur le bord de la piste).
- Equipez-vous convenablement avec de bonnes chaussures et des vêtements chauds.
- Evitez de partir trop tard dans l'après-midi, vous risquez de vous faire surprendre par la nuit.
- Prévenez vos amis, votre hôtelier, de la promenade que vous vous proposez de faire.
- Consultez la météo avant de partir.

<p>Chiens interdits sauf tenus en laisse</p>	
<p>En cas d'accident :</p> <p>Prévenir le service des pistes :</p> <p>Tél. 04 79 09 67 60</p>	
<p>LA PLAGNE TOURISME - MONTALBERT</p> <p>Tél. +33(0)4 79 09 77 33</p>	

Impression

Techweiss

04-79-07-05-33