



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 :



Pour vos sorties en raquettes :
LOCATION DE MATÉRIEL : <p>InterSport : +33 (0)4 79 09 78 28 Skimium :+33 (0)4 79 09 78 09 Ski&set : +33 (0)4 79 09 83 88 Sport 2000 : +33 (0)4 79 55 56 56</p>
 SORTIES ENCADRÉES : <p>AD Montagnes-Raquettes du Yveté : +33 (0)6 81 89 68 55 ESF Plagne Montalbert : +33 (0)4 79 09 77 24 Maison de la Randonnée Vanoise : +33 (0)6 87 92 67 77</p>

forêt et piste de ski, le sentier débute au pied du ruisseau. Les panneaux indicatifs, après une approche en lisière de Depuis le parking de la résidence Le Dou de la Ramaz, suivre **Accès :**

paisible de l'eau.

En 80 tabeaux disséminés tout au long du parcours, vous découvrirez ce bief, dans un décor calme et tranquille au fil plusieurs siècles.

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

Temps de marche (approx.) : 2h30 (aller) - 1h30 (retour)
Dénivelé : 200 m
Départ : D5
Arrivée: Pied du télésiège des Adrets

LE BIEF BOVET (Raquettes)

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

Ce chemin vous fera découvrir l'histoire et le patrimoine du village de Longefoy au travers de panneaux explicatifs longéant le sentier. Il arrive près du moulin, vous pourrez ensuite continuer la balade et visiter ce village typique

(montée)
Temps de marche (approx.) : 30 min. (descente) / 45 min.
Dénivelé : 180 m
Arrivée: Village de Longefoy
Départ : D4

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.

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

Prendre la route Longefoy/Notre Dame du Prê et garer votre voiture sur le chemin sous la chapelle. Bâte sur une petite colline, cette chapelle que l'on voit depuis la vallée, mérite bien une petite visite et un petit détour. En 1860, les Longefoyrins dressèrent près de la chapelle, l'arbre le plus haut de la forêt que l'on voyait depuis le Col du Petit Saint-Bernard. Le sentier fait le tour de la chapelle avec des panneaux explicatifs sur l'histoire de celle-ci.

Départ : Longefoy
Arrivée: Idem
Dénivelé : Quasi nul
Temps de marche (approx.) : 30 minutes

LA CHAPELLE « La Superga » (Raquettes)

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

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

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

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

Départ : D6
Arrivée: Sous l'arrivée de la télécabine de Montalbert
Dénivelé : 200 m
Temps de marche (approx.) : 2 h

LES ALPAGES ENCHANTÉS (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 »).

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

Un itinéraire famille pour découvrir toute la biodiversité qui estendue de cette biodiversité qui nous entoure et que nous ne soupçonnons pas.

L'approche se fait en empruntant la piste de ski (attention à bien rester sur le côté). Sentier non damé, praticable en raquettes. Partez à la découverte du "Sentier de la Biodiversité". Des panneaux pédagogiques sont répartis autour du sentier afin de présenter de manière ludique autour de jeux, de puzzles, d'exercices de découverte et de réflexion, toute

Temp de marche (approx.) : 1 h 30
Dénivelé : Quasi nul
Arrivée : Idem
Départ : D3

SENTIER DE LA BIODIVERSITE (Raquettes)

Sentiers à thème

Sentier accessible à partir du parking du Chaillet situé au-dessus de la résidence les Siteilles.

Départ : D2
Arrivée: Idem
Dénivelé : 180 m
Temps de marche (approx.) : 2 h

CHEMIN DE MONTGÉSIN (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

Départ : Village de Longefoy, plateau de l'Adray
Accès gratuit / Niveau Facile
Distance : 2 boucles de 2.5 km chacune

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.

Attention : itinéraires accessibles sous conditions d'enneigement.

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 !

Un peu plus loin vous découvrirez le petit hameau de Le Bois, avec à l'entrée son bassin, sa vieille chapelle, disparue aujourd'hui. Le chemin se développe dans de magnifiques passages de bouleaux, mélèzes et épicéas.

Une fois arrivés au niveau de la route, la remonter sur 50 m et reprendre le sentier sur votre droite.

Versant du Soleil, les villages de Tessens, Granier etc.... 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 Au niveau de D1, prendre le chemin à gauche, commun

Temps de marche (approx.) : 2 h
Dénivelé : 150 m
Arrivée: Montalbert, à l'entrée de la station
Départ : D1

CHEMIN DE « LE BOIS » (Raquettes)

Planchamp où 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 :

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

Itinéraire A : Prendre à droite puis monter sur 100 m un chemin forestier montant vers la Plagne.

Au départ (D1), prenez le tracé à gauche. Vous traverserez un petit ruisseau d'ou vous aurez une magnifique vue sur la vallée, le village de Macot, le village de Plangerland et la route

Départ : D1
Arrivée: Village de Longefoy
Dénivelé : 180 m
Temps de marche (approx.) : 2 h 30 (A) et 2 h 10 (B)

CHEMIN DU REVERS (A et B)

Itinéraires pedestres

LA PLAGNE MONTALBERT

BALADES, RANDONNÉES, RAQUETTES, SKI DE FOND

Les parcours découvertes du domaine



Unforgettable*

*VIVRE DES MOMENTS INOUBLIABLES

Hiver 2018-2019

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