PLAGNE CENTRE
PLAGNE AIME 2000
PLAGNE 1800
LA ROCHE
Piste olympique de bobsleigh
TSD LA ROCHE
TSD LES ENVERS
TS DES ADRETS
D6
PRAJOURDAN
NIV. FACILE (3 KM)
DÉPART
ALPAGES ENCHANTÉS
LES MAIRIERS
NIV. FACILE (12 KM A/R)
BIEF BOVET
MONTALBERT 1600
DÉPART
ITINERAIRE DE SKI DE RANDONNÉE
BIODIVERSITÉ
TELECABINE DE MONTALBERT
D5
TK GENTIL
BOUCLE GENTIL
(0.5 KM)
MONTGESIN
D
D3
TOUTOU STREET
TK ECOLE
TK GRANGETTE
E
A
PLANGERLAND
B
D1
D2
LE BOIS
C
PLAGNE MONTALBERT
D4
PLANCHAMP
PATRIMOINE
LE CREY / L'ADRAY
(2.5 KM)
MONTVILLIERS
A/B
LA SUPERGA
LONGEFOY

LÉGENDE :

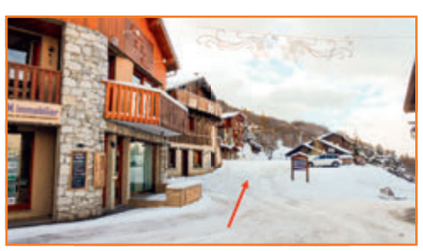
- Sentiers pédestres
- Sentiers à thème
- Sentiers raquettes
- Itinéraires de ski de fond
- Itinéraire ski de randonnée

NOS PARTENAIRES :

DÉPARTS :

D1 Point de départ situé proche de la résidence La Marmottane

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



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

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

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

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

MONTALBERT

LA PLAGNE
MONTALBERT

BALADES, RANDONNÉES, RAQUETTES, SKI DE FOND

Les parcours découvertes du domaine

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

Impression l'edelweiss · 04 79 07 05 33   Credit photos : E.SIRPARANTA - La Plagne Tourisme Montalbert

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 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, 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 !

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 »).

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 écartez 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

En cas d'accident :
Prévenir le service des pistes :
Tél. 04 79 09 67 60

OFFICE DE TOURISME LA PLAGNE MONTALBERT
Tél. +33(0)4 79 09 77 33

Itinéraires pédestres

CHEMIN DU REVERS (A et B)

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

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

Itinéraire A :
Prendre à droite puis monter sur 100 m un chemin forestier un peu raide. Ce chemin a servi à plusieurs reprises à des compétitions internationales de Bobsleigh sur route. Vous arriverez au village de Plangerland, avec son bassin couvert et sa petite chapelle. Un peu plus loin vous découvrirez Planchamp, charmant petit village posé sur un joli plateau, avec à l'Ouest la petite chapelle St Grégoire et à son pied un vieux tilleul plusieurs fois centenaire. Après avoir traversé le village de Longefoy, au niveau du moulin, prendre le chemin à thème du Patrimoine.

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

CHEMIN DE « LE BOIS » (Raquettes - C)

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

Au niveau de D1, prendre le chemin à gauche, commun avec les itinéraires A et B sur environ 500 m, puis prendre à nouveau à gauche un chemin presque plat. Vous dominerez le village de Longefoy avec également un joli panorama sur le Versant du Soleil, les villages de Tessens, Granier etc…

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

Un peu plus loin vous découvrirez le petit hameau de Le Bois, avec à l'entrée son bassin, sa vieille chapelle, disparue aujourd'hui.

Une variante de ce chemin est possible en démarrant depuis le départ D4 (1h30).

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

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 Montgésin. 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 Montgésin vous découvrirez 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.

Sentiers à thème

SENTIER DE LA BIODIVERSITE (Raquettes)

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

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

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". Un itinéraire famille pour découvrir toute la biodiversité qui peuple nos forêts et nos écosystèmes montagnards.

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 l'étendue de cette biodiversité qui nous entoure et que nous ne soupçonnons pas.

LES ALPAGES ENCHANTES (Raquettes)

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

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.

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

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

Accès :
Arrivé au sommet de la télécabine, redescendre en direction de la retenue collinaire, puis suivre les indications sur les panneaux de signalisation.

LA CHAPELLE « La Superga » (Raquettes)

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

Prendre la route Longefoy/Notre Dame du Pré et garer votre voiture sur le chemin sous la chapelle. Bâtie 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.

CHEMIN DU PATRIMOINE

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

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

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

LE BIEF BOVET (Raquettes)

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

Balade 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'Aime 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 plusieurs siècles.

En 80 tableaux disséminés tout au long du parcours, vous découvrirez ce bief, dans un décor calme et tranquille au fil paisible de l'eau.

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

POUR VOS SORTIES EN RAQUETTES :

LOCATION DE MATÉRIEL :
Intersport : +33 (0)4 79 09 78 28
Skimium: +33 (0)4 79 09 78 09
Skiset : +33 (0)4 79 09 83 88
Sport 2000 : +33 (0)4 79 55 56 56

SORTIES ENCADRÉES :
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 Vanoise : +33 (0)6 87 92 67 77