

### **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
- D2 Point de départ situé au centre du village près de la résidence "Le Signal"
- D3 Point de départ situé au 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 2000m, au sommet de la télécabine.

# **NOS PARTENAIRES:**





























Rental at La Plagne Tourist Offices

**Attention :** Certains sentiers ne seront pas forcément damés après une chute de neige. Risque de verglas suivant les périodes et les conditions météorologiques.

# Chemin du Revers (A et B)

**Arrivée : Montalbert** Dénivelé: 150 m

Temps de marche (approx.): 2h30 (A) et 2h10 (B)

Au départ D1, suivre le tracé commun A-B-C-D. Après la bifurcation du chemin C, continuer jusqu'à la prochaine intersection où A-D et B se séparent.

Prendre la montée à droite, et après 100m, prendre à gauche et abandonner le parcours D.

#### Itinéraire B :

Prendre la descente à gauche jusqu'à l'entrée du village où vous retrouverez l'itinéraire A.

Ces deux itinéraires vous emmènent jusqu'au village de Longefoy, le retour à Montalbert se fait par l'intermédiaire du chemin du Patrimoine, montée à gauche au niveau du

#### **Curiosités:**

Les villages de Plangerland, Planchamp avec sa chapelle St Grégoire, Longefoy et son moulin, son four à pain, son église St Jacques, sa chapelle de la Superga.

## Chemin de Pravendu (D)

Départ: D1 Arrivée: Montalbert Dénivelé: 150m

Temps de marche (approx.): 1h30

**SKI DE FOND** 

toujours à côté.

des chutes de neige.

à votre niveau en consultant ce plan.

skieur alpin est prioritaire : prudence!

• N'empruntez jamais un itinéraire fermé.

**PROMENADES PIÉTONS ET RAQUETTES** 

• Ne vous écartez pas de ces chemins balisés.

êtes obligés, marchez sur le bord de la piste).

de piste est prioritaire.

et des vêtements chauds.

vous faire surprendre par la nuit.

Consultez la météo avant de partir.

vous vous proposez de faire.

· L'accès aux itinéraires de ski de fond est libre

· Les itinéraires de fond sont réservés aux fondeurs.

Au départ D1, suivre le tracé commun A-B-C-D. Après la bifurcation du chemin C, continuer jusqu'à la prochaine intersection où A-D et B se séparent. Prendre la montée à droite, et après 100m, poursuivre la montée à droite et abandonner le parcours A. Attention, lors de votre retour sur MONTALBERT, l'itinéraire est partagé avec une piste de ski.

Curiosités : Ce chemin est fréquemment traversé ou emprunté par certains animaux de notre forêt, peut-être aurez vous la chance de les croiser...

Pour votre plaisir et votre sécurité

• Les itinéraires de fond sont tracés régulièrement, en fonction

· Assurez-vous que les longueurs et difficultés correspondent

• Suivez les flèches dès le départ et ne sortez pas des traces.

· Libérez la trace pour les skieurs rapides et stationnez

· Aux croisements des pistes de ski alpin et des téléskis, le

• A SAVOIR : toutes les écoles de ski ont des moniteurs de ski

de fond et organisent régulièrement des tests. Les magasins

• 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

• N'empruntez pas les tracés de pistes de ski alpin (si vous y

• Equipez-vous convenablement avec de bonnes chaussures

• Evitez de partir trop tard dans l'après-midi, vous risquez de

• Prévenez vos amis, votre hôtelier, de la promenade que

Chiens interdits sauf tenus en laisse

**EN CAS D'ACCIDENT** 

Composer le 112

Ou prévenir le service des pistes :

Tél. +33 (0)4 79 09 67 60

Office de Tourisme la Plagne Montalbert

de sport sont équipés de matériel propre à cette discipline.

# Chemin de Montgésin (E)

Arrivée: Idem Dénivelé: 180m

Temps de marche (approx.): 2 h

Au départ D2 situé tout en haut de la rue piétonne, au pied du bâtiment du Signal, prendre la route sur la gauche et monter jusqu'à l'intersection avec la route principale de Montalbert 1600. Après l'avoir traversée, prendre en face la montée sur la droite en direction de Montgésin. Une partie de l'aller et du retour se fait sur le même itinéraire.

Curiosités: la chapelle Notre Dame des Neiges, le panorama exceptionnel sur le massif de la Lauzière à la montée, et sur le Mont Blanc au retour.

## ★ Chemin du Patrimoine

Départ: D4

Arrivée: Village de Longefoy

Dénivelé: 180m

Temps de marche (approx.): 25min (descente) / 45min (montée)

#### Accès:

Au départ D4 situé sur la route avant l'entrée de la station, prendre à droite; le chemin vous fera découvrir l'histoire et le patrimoine du village de Longefoy au travers de panonceaux explicatifs longeant cet itinéraire. Arrivé à proximité du moulin, vous pourrez ensuite continuer la balade et découvrir ce village typique savoyard.

Curiosités: Le moulin avec sa roue, le four à pain, la chapelle la Superga, l'Eglise Saint Jacques

## **POUR VOS SORTIES EN RAQUETTES:**

#### **LOCATION DE MATÉRIEL :**

Intersport: +33 (0)4 79 09 78 28 Skimium: +33 (0)4 79 09 78 09 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

## ITINÉRAIRE DE SKI DE RANDONNÉE

Départ : D3

Arrivée : Sommet de la télécabine de Montalbert Dénivelé (+): 620 m Dénivelé (-): 80 m

Distance: 5 km

Altitude de départ : 1400 m Altitude d'arrivée : 1965 m

ATTENTION! L'accès à cet itinéraire est libre, mais il demeure soumis aux horaires d'ouvertures du domaine skiable (renseignements auprès des caisses de remontées mécaniques et sur le panneau "Informations Domaine Skiable"). De même, il est susceptible d'être fermé suivant les conditions d'enneigement.

### **ACCÈS**

Au départ de D3, remonter la piste de ski sur la gauche. Attention à bien évoluer sur le côté. Prendre la direction gauche au bas de chaque arrivée de pistes. Après une partie en légère descente sur 1km, l'accès à la réelle montée se fera sur la droite.

Pratique de l'activité en toute tranquillité sur cet itinéraire sauvage, principalement en forêt et parsemé de magnifiques clairières au passage du hameau de PRA VERY et du hameau des Adrets.

Cet itinéraire 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
- 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.
- Les itinéraires de ski de randonnée ne sont accessibles qu'aux heures d'ouverture du domaine skiable (montée et descente
- 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 formezvous auprès d'un organisme spécialisé, de club ou faites appels à des professionnels.

## SENTIERS RAQUETTES — — —

Attention : Certains sentiers ne seront pas forcément accessibles après une abondante chute de neige ou à l'inverse, en manque d'enneigement.

# Chemin de Le Bois (C)

Départ : D1 Arrivée: Montalbert Dénivelé: 150m

Temps de marche (approx.): 2h30

Au départ D1, suivre le tracé commun A-B-C-D. Après 500m, prendre la direction du chemin C, et abandonner les itinéraires A-B-D. Sur ce parcours raquettes, vous emprunterez brièvement le Chemin du Patrimoine et traverserez la route principale de Montalbert.

Curiosités: Vue sur le village de Longefoy et ses toits rouges, panorama sur le Versant du Soleil, le petit hameau isolé de

## ★ Sentier de la Biodiversité

Départ: D3 Arrivée: Montalbert Dénivelé : Quasi nul

Temps de marche (approx.): 1H30

#### Accès:

Au départ de D3, l'approche vers le départ du sentier se fait en remontant la piste de ski sur la gauche. Attention à bien évoluer sur le côté. Arrivé au niveau du grand panneau explicatif, remonter légèrement la piste pour plonger vers la gauche sur la petite boucle du sentier de la Biodiversité.

Curiosités : Découverte de la biodiversité de nos forêts et nos écosystèmes montagnards, itinéraire famille, panneaux pédagogiques et ludiques sous forme de jeux, puzzles et d'exercices de découverte et de réflexion.

# ★La Chapelle de la Superga

Départ : Longefoy Arrivée: Montalbert Dénivelé : Quasi nul

Temps de marche (approx.): 30min

L'approche de ce parcours se fait soit en empruntant le Chemin du Patrimoine pour vous rendre au village de Longefoy, soit en accédant directement avec votre voiture au pied de la Chapelle; dans les deux cas, prendre la route direction Notre

Dame du Pré à l'entrée du village, sur la gauche.

Ce sentier forme une boucle autour de la Chapelle, d'abord en forêt puis sur un espace très dégagé sur les hauteurs de

**Curiosités :** Découverte de l'histoire de cette Chapelle sous forme de panneaux explicatifs, point de vue sur le village de Longefoy, panorama sur le fond de la vallée de la Haute Tarentaise et du Mont Pourri.

### ★ Le Bief Bovet

Départ : D5

Arrivée: Au pied du télésiège des Adrets

Dénivelé: 200m

Temps de marche (approx.): 2H30 (aller) - 1H30 (retour)

Accès:

#### **Attention :** traversée de pistes

Depuis le parking du Dou de la Ramaz situé à Montalbert 1600, l'approche se fait le long de la résidence, puis après avoir traversé la piste de ski, un chemin en lisière de forêt vous conduit vers le départ du Bief Bovet, au pied du ruisseau. L'aller-retour se font sur le même parcours, dans un décor calme et tranquille.

Curiosités : Découverte de l'histoire du ruisseau du Bief Bovet sous forme de panneaux explicatifs, points de vue à plusieurs reprises sur le Mont Blanc, le petit hameau des

# ★ Sentier des Alpages Enchantés

Départ : D6

Arrivée: Sous la télécabine de Montalbert

Dénivelé: 200m

Temps de marche (approx.): 2H00

### Accès:

Au départ de D6, sommet de la télécabine, dirigez-vous vers la gauche et prendre la descente à droite située après le restaurant d'altitude puis suivre les panneaux d'indications qui vous mèneront jusqu'au départ.

Le parcours se fait en descente, à la limite de la lisière de la

Curiosités : Sentier féérique avec de curieux et étranges personnages et parsemé de contes et légendes de nos montagnes. Le petit hameau de Prajourdan, panorama exceptionnel au départ du parcours.



# **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

Nichée 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 6km de la piste, vous arrivez sur le site de la Piste Olympique de Bobsleigh de la Plagne, construite pour les jeux olympiques d'Albertville 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 cœur du paysage magnifique de Prajourdan, avec vue imprenable sur

www.montalbert.com

+33 (0)4 79 09 77 33

Tél. +33 (0)4 79 09 77 33