Risques d'avalanche *Avalanche risk*

Consultez la météo à l'Office de Tourisme !

Signification du drapeau *Meaning of the flag*	Niveau du rique *Level of risk*	Stabilité du manteau neigeux *Stability of the snowpack*
4 5	Très fort Fort *Very high High*	Conditions très défavorables Forte instabilité sur de nombreuses pentes *Very unfavorable conditions*
3	Marqué *Marked*	Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes *Marked instability, sometimes on many slopes*
2	Limité *Limited*	Instabilité limitée, le plus souvent à quelques pentes *Limited instability, mostly to a few slopes*
1	Faible *Low*	Conditions généralement favorables *Generally favorable conditions*

Les traces d'animaux *Animal tracks*

Le sanglier
Wild Boar

Le renard
Fox

L'écureuil
Squirrel

Le lièvre
Hare

Le chevreuil
Roe Deer

Le bouquetin
Ibex

Le chamois
Shammy

CHARTE DU RANDONNEUR - NOS CONSEILS

RÈGLES DE SÉCURITÉ *Safety rules*

- Consultez la météo avant de partir. *Check the weather forecast*
- Évitez de partir seul. *Don't go alone*
- Prévenez quelqu'un de votre départ et du parcours prévu. *Inform at least one person about your departure.*
- Pensez à bien vous hydrater. *Hydrate yourself sufficiently.*

ÉQUIPEMENTS *Equipment*

- Équipez-vous, bonnes chaussures et vêtements chauds. *Mountain's shoes and warm clothing are your best allies !*
- Munissez-vous d'une carte IGN. *Take a map with you.*

LA BONNE CONDUITE *The right way to go*

- Restez sur les sentiers tracés. *Stay on the marked trails*
- Ne marchez pas sur les traces de ski de fond. *Don't walk on the cross-country ski tracks*
- Respectez l'environnement. *Let's preserve our environement.*

En cas d'accident *Rescue* **: 112 ou 18**
Météo *weather forecast* **: 32 50**

LOCATION DE MATÉRIEL
Equipment rental

Montagne Expérience - Aime
(ski de rando/matériel de sécurité & raquettes)
+33 (0)9 53 41 63 95

SORTIES ENCADRÉES
Guided outings

Alois Godard +33 (0)7 82 10 30 49
GB Montagne +33 (0)6 42 08 53 35
Ysal'pes Rando +33 (0)6 79 68 26 18
Marie Paule Nullans +33 (0)6 20 27 47 84
Compagnie des guides de la vanoise +33 (0)6 40 06 05 32

LA PLAGNE
VALLÉE

VALLÉE
Versant du Soleil

www.la-plagne.com/la-plagne-vallee
+33 (0)4 79 55 67 00

ESPACE HIVERNAL
PRA CHANIE - GRANIER

RAQUETTE *SNOWSHOES*

Chapelle du Cudray
1h /1h30 D+100m
Plusieurs départs possibles *Several possible departures* D

Le biéf
2h30 D+300m
Départ depuis l'ancien téléski, montez en direction de la Traitaz. Le chemin part sur la droite et chemine à travers la forêt, vous passerez devant l'oratoire. Après quelques lacets en descente, vous retournerez au point de départ en passant par la zone ludique.
Start at the old ski lift, go up towards La Traitaz. The path goes to the right through the forest, past the oratory. You return to the starting point via the play area.

Bonvillard
1h30 D+120m
Plusieurs départs possibles D depuis Granier ou la buvette de Pra Chanié. Cheminez à travers la forêt et retour par Bonvillard.
Several possible departures, from Granier or the Pra Chanié refreshment room. Walk through the forest and return via Bonvillard

ITINÉRAIRES NORDIQUES DAMÉS
(Ski de fond & raquettes) CROSS-COUNTRY SKIING TRAILS & SNOWSHOEING

Les itinéraires sont damés régulièrement.
Trails are groomed regularly

1. La vie neuve 5km / D+140m
2. Montée de la Chavonne 3km / D+260m

ITINÉRAIRE SKI DE RANDONNÉE *SKI TOURING*

Non balisé et non sécurisé

700 m de montée en ski de rando ou en raquette à partir de l'espace nordique de Granier, à travers les forêts d'épicéas et les alpages du Versant du Soleil.
700 m of ascent by ski touring or snowshoeing between the Granier Nordic area and the Pra Spa mountains, through the fir tree forest and mountain pastures of the Versant du Soleil

ESPACE HIVERNAL
LA CÔTE D'AIME-VALEZAN

Deux départs depuis La Côte d'Aime (haut du parking des Pars et en bas vers le chalet). Empruntez la piste de ski (jalons rouge). Plusieurs itinéraires s'offrent à vous. Un départ depuis Valezan pour les raquettes, le ski de fond et le ski de randonnée. *Two departures from La Cote d'Aime (top at the Pars's car park and bottom towards the chalet). Take the groomed Nordics trails (red markers). Discover many itineraries. One departure from Valezan for snowshoeing, cross-country skiing and ski touring.*

RAQUETTE *SNOWSHOES*

LA CÔTE D'AIME

Le Biéf — Les Pars — Pont de la Gitte
Point de vue/Les Fours

VALEZAN

Parcours bleu *blue trail* — 1h30 — D+270m
Parcours rouge *red trail* — 1h15 — D+130m

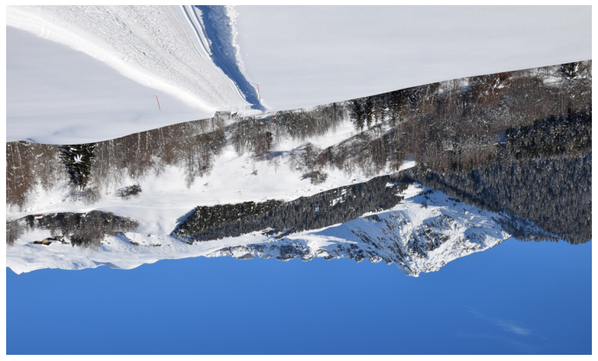
ITINÉRAIRES NORDIQUES DAMÉS
(Ski de fond & raquettes) CROSS-COUNTRY SKIING TRAILS & SNOWSHOEING

12 km d'itinéraires damés. *12km of groomed trails*

ITINÉRAIRE SKI DE RANDONNÉE *SKI TOURING*

Balisé et tracé — 1h — D+310m

Un parcours d'initiation au ski de randonnée. Suivez les jalons jaunes. Ils vous emmèneront de Valezan aux Raviines.
A discovery course to ski touring. Follow the yellow markers. They will take you from Valezan to Les Raviines!



@laplagnevallee
www.la-plagne.com/la-plagne-vallee

Office de Tourisme de La Plagne Vallée
1139 avenue de Tarentaise
Aime - 73210 AIME LA PLAGNE
04 79 55 67 00 - info.vallee@la-plagne.com

Syndicat d'Initiative de Granier
04 79 55 46 44 - si.granier@free.fr

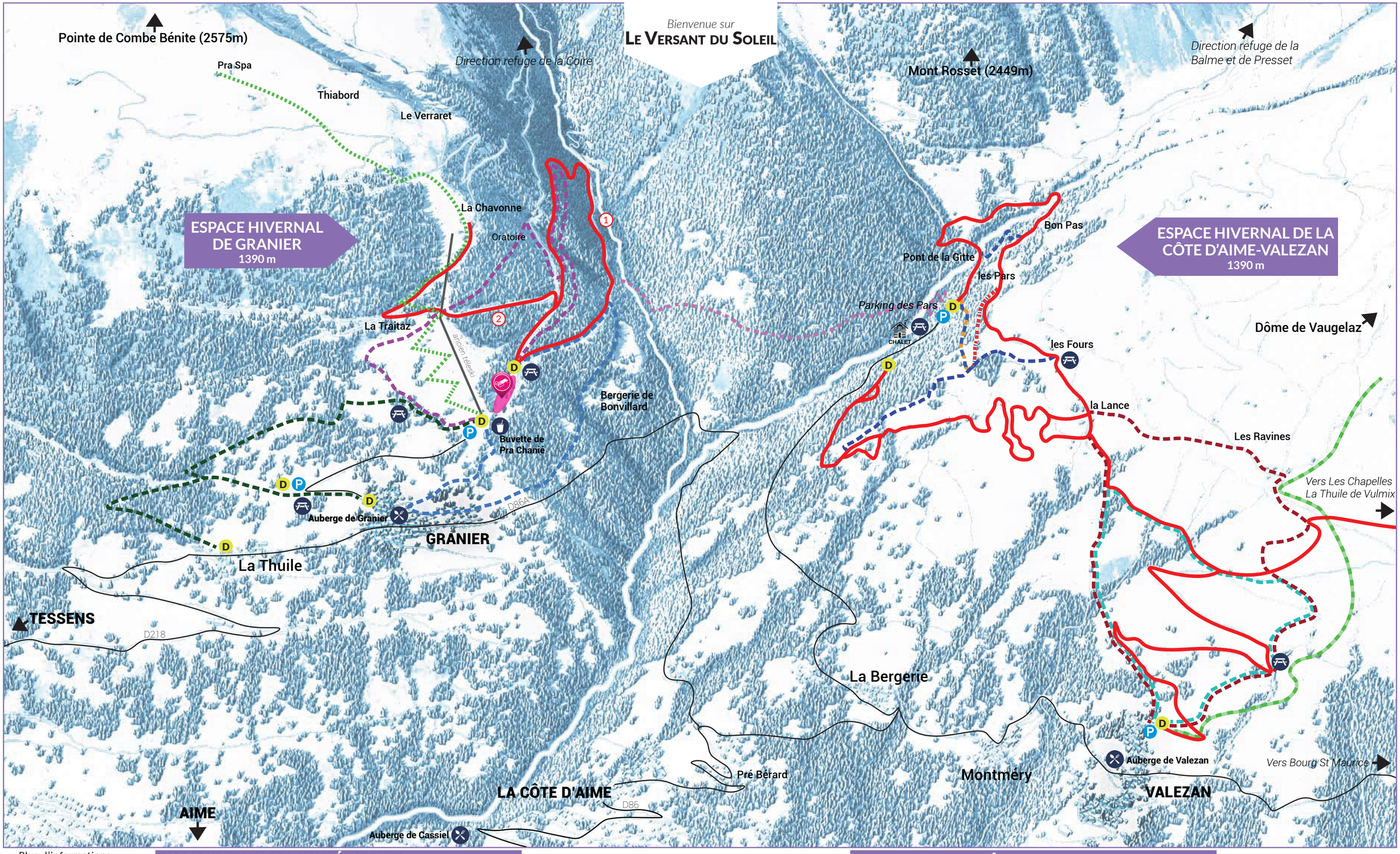
Buvette de Pra Chanié
Espace Nordique de Granier

Syndicat d'Initiative de
La Côte d'Aime-Valezan
07 66 09 78 94 - si.lacotedaime@free.fr

MERCI À NOS PARTENAIRES
THANKS TO OUR PARTNERS

DARE2B SALOMON RACER
PuyDuFou. BANQUE POPULAIRE AUVERGNE RHÔNE ALPES CEBE PURE FORENALINE
Fédération Française de Ski 3S 1015 jean Lain MOBILITÉS HYUNDAI

© Office de tourisme de La Plagne Vallée. © La Plagne - Conception : Office de tourisme de La Plagne Vallée - / J. Tournier Ne pas jeter sur la voie publique



Plus d'informations
Tracés à télécharger

ESPACE HIVERNAL PRA CHANIÉ - GRANIER

- Sentiers raquettes *Snowshoes trails*
- Itinéraire ski de randonnée (non balisé / non sécurisé) *Ski Touring*
- ① ② Itinéraire nordique damé (ski de fond & raquette) *Groomed Nordic trail (cross-country skiing & snowshoeing)*
- Buvette de Pra Chanié *Snack Bar*

- D Départ *Departure*
- P Parking *Car park*
- Aire de pique-nique *Picnic areas*
- Auberge *Hostel*
- Espace luge *Sledge slope*
- Route *Road*
- Liaison Granier - La Côte d'Aime Valezan (non damée/non balisée) *Link between Granier et La Côte d'Aime Valezan*

ESPACE HIVERNAL LA CÔTE D'AIME-VALEZAN

- LA CÔTE D'AIME / VALEZAN — Sentiers raquettes *Snowshoes trails*
- Itinéraire nordique damé (ski de fond & raquette) *Groomed Nordic trail (cross-country skiing & snowshoeing)*
- Itinéraire ski de randonnée (balisé et tracé) *Ski Touring*

S.I. GRANIER

Syndicat d'Initiative
La Côte d'Aime-Valezan