

CONSEILS AUX RANDONNEURS
ADVICES TO HIKERS

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ - RECOMMENDED EQUIPMENT

- De bonnes chaussures montantes, un vêtement chaud et un vêtement de pluie.
- Un chapeau ou casquette, des lunettes de soleil et crème solaire.
- De l'eau, quelques barres de céréales ou des fruits secs.
- Un téléphone portable chargé.
- Une trousse de premiers secours.
- Une paire de bâtons (peut être parfois utile).
- Vous ne regretterez pas un départ matinal. Prévoyez une grande marge de sécurité dans vos horaires.
- Good hiking boots, warm clothing and rain gear.
- A hat or cap, sunglasses and sun cream.
- Water, cereal bars or dried fruit.
- A charged mobile phone.
- A first aid kit.
- A pair of poles (may be useful).
- You will not regret setting off early. Make sure you leave yourself plenty of time for the walk.

AVERTISSEMENT AUX RANDONNEURS - WARNING TO HIKERS

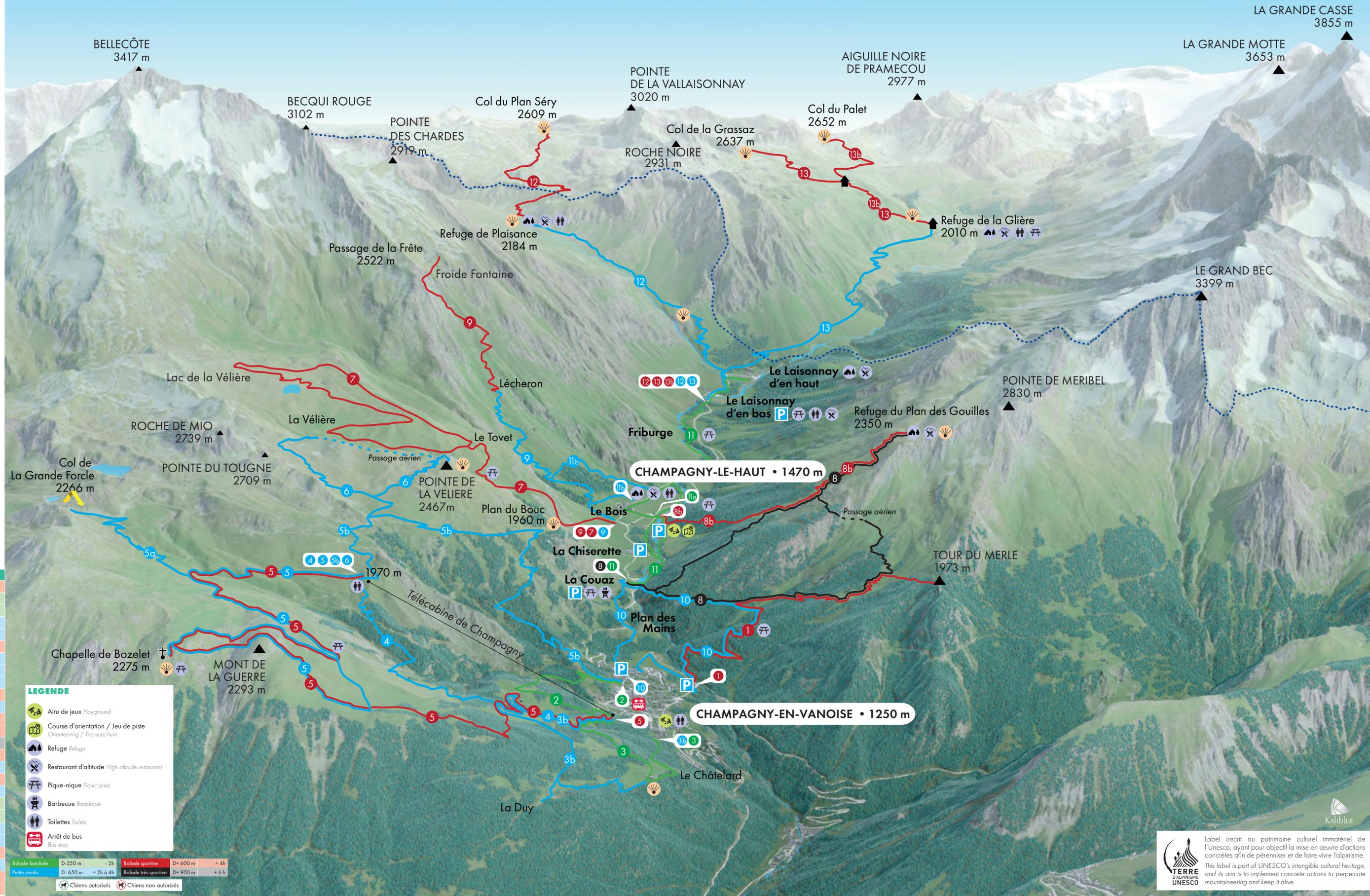
Les itinéraires sont balisés : des panneaux indiquent les principales directions, temps de marche... Ils permettent de s'orienter et complètent les informations données sur ce document. Une carte IGN au 1/30 000 en vente à l'Office de Tourisme permet de compléter cette carte touristique.

Parc national de la Vanoise (PNV) : les chiens sont interdits où leur présence risque de perturber l'écosystème, à l'exception des chiens de garde des troupeaux et ceux qui accompagnent les personnes en situation de handicap. Toutes les informations sur : www.vanoise-parcnational.fr

Chiens de protection des troupeaux : Avec la présence du loup, ces chiens représentent pour les bergers une aide précieuse pour la protection des troupeaux. Ces chiens ne sont pas éduqués pour l'attaque mais pour la dissuasion. À l'approche d'un troupeau, gardez vos distances et adoptez un comportement calme et passif. **Sur les zones de pâturage avec chiens de protection, les chiens de compagnie sont interdits.** (alpages de la Rossa, du Tougne, de la Vélière et du Touvet, alpages de la "Challe..."). Renseignez-vous auprès de l'Office de Tourisme : 04 79 55 06 55

- Liaison gare
- Railway station link
- Tarifs des remontées mécaniques
- Lifts rates
- Horaires remontées mécaniques
- Timetable of the ski lifts

CIRCUIT CHAMPAGNY (CHY)	DURÉE(AR)	D+	DISTANCE
CHY 1	TOUR DU MERLE	3h30	D+ 748 m / 7 km
CHY 2	LES DODÈS	1h00	D+ 202 m / 2 km
CHY 3	LE CHÂTELAUD - LES MONTAGNETTES	2h00	D+ 324 m / 4,7 km
CHY 3B	LA DUY	3h00	D+ 592 m / 6,2 km
CHY 4	FORET DU MIOLLET	2h10	D- 708 m / 5 km
CHY 5	LA CHAPELLE DU BOZELET	5h45	D+ 1072 m / 13 km
CHY 5	LA CHAPELLE DU BOZELET	4h	D+ 406 m / 12 km
CHY 5B	PLAN DU BOUC - LES CHAPELETS	3h50	D+ 240 m / 5,5 km
CHY 5A	COL DE LA GRANDE FORCLE	2h45	D+ 296 m / 8 km
CHY 5C	MONT JOVET	7h00	D+ 964 m / 18 km
CHY 6	POINTE DE LA VÉLIÈRE	4h00	D+ 567 m / 8,5 km
CHY 7	LE LAC DE LA VÉLIÈRE	4h45	D+ 977 m / 10 km
CHY 7A	COL DE LA CHIAUPE	5h10	D+ 1045 m / 13 km
CHY 8	LE PLAN DES GOUILLES (boude)	5h25	D+ 1152 m / 9 km
CHY 8B	LE PLAN DES GOUILLES	4h40	D+ 890 m / 6,4 km
CHY 9	ALPAGE DE LÉCHERON	2h45	D+ 640 m / 6 km
CHY 9	FROIDE FONTAINE	4h30	D+ 1070 m / 8,1 km
CHY 10	GORGES DE LA PONTILLE	2h20	D+ 472 m / 6,3 km
CHY 11	VALLON DE CHAMPAGNY-LE-HAUT	3h00	D+ 168 m / 11 km
CHY 11a	PROMENADE CONFORT	1h30	D+ 50 m / 2,5 km
CHY 11b	BOUCLE DE L'ADRET	1h15	D+ 214 m / 2,5 km
CHY 12	PLAISANCE	3h30	D+ 600 m / 7 km
CHY 12	COL DE PLAN SÉRY	6h30	D+ 1080 m / 12 km
CHY 13	LA GLIÈRE	2h45	D+ 450 m / 10,6 km
CHY 13	COL DE LA GRASSAZ	6h00	D+ 1197 m / 21 km
CHY 13B	COL DU PALET	7h00	D+ 1206 m / 24 km



LEGENDE

- Aire de jeux Playground
- Course d'orientation / Jeu de piste Orienteering / Treasure hunt
- Refuge Refuge
- Restaurant d'altitude High altitude restaurant
- Pique-nique Picnic area
- Barbecue Barbecue
- Toilets Toilets
- Arrêt de bus Bus stop

Balade familiale D-350 m -2h Balade sportive D+ 600 m + 4h
 Petite rando D- 650 m + 2h à 4h Balade très sportive D+ 900 m + 6h

Chiens autorisés Chiens non autorisés

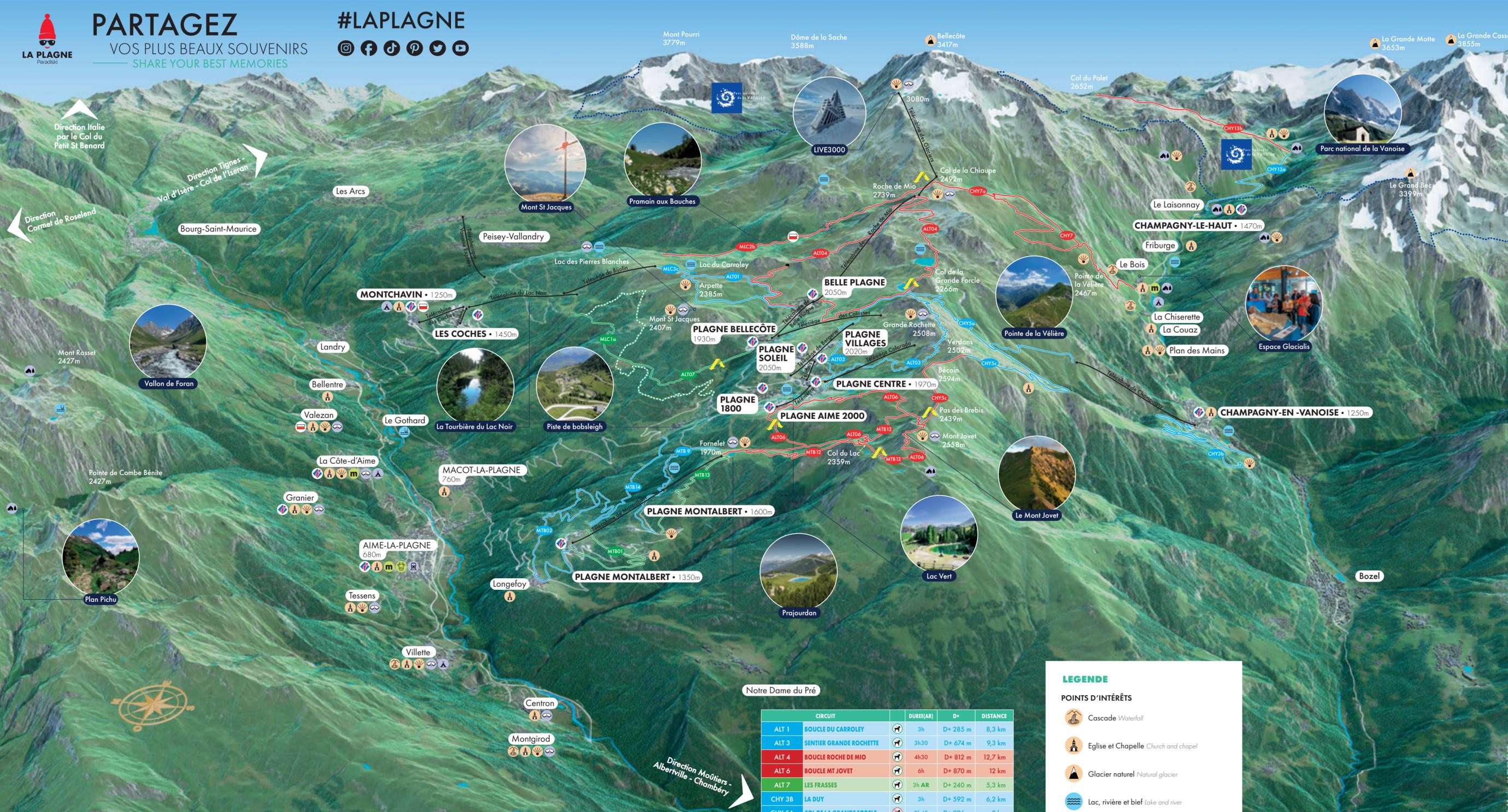
Label inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco, ayant pour objectif la mise en œuvre d'actions concrètes afin de pérenniser et de faire vivre l'alpinisme. This label is part of UNESCO's intangible cultural heritage, and its aim is to implement concrete actions to perpetuate mountaineering and keep it alive.



PARTAGEZ

VOS PLUS BEAUX SOUVENIRS
— SHARE YOUR BEST MEMORIES

#LAPLAGNE



CHIENS DE TROUPEAUX - HERDING DOGS

Leur rôle : protéger les troupeaux de la prédation (loups, lynx...). Ils ne sont pas éduqués pour l'attaque mais pour la dissuasion.

Leur comportement : ils courent et approchent pour identifier toute menace. Puis ils aboient pour avertir et dissuader.

Comportement à adopter lors d'une rencontre : dans la mesure du possible, contournez le troupeau à distance sans vous mettre en danger. Signalez-vous pour ne pas surprendre le chien.

Avec les bâtons de marche : prenez-les dans une main, orientez-les vers le bas. Surtout ne les brandissez pas.

Avec un chien de compagnie : de manière générale, ils sont interdits sur les zones de pâturage. Dans le cas contraire, tenez votre chien en laisse, restez le plus à distance possible du troupeau, ne prenez pas votre chien dans vos bras. Les chiens de compagnie sont interdits dans le Parc national de la Vanoise, à l'exception de ceux qui accompagnent les personnes en situation de handicap. Renseignez-vous auprès de l'Office de Tourisme : +33 4 79 09 02 01.

Their role: to protect the herds from predators (wolves, lynx, other dogs, etc.). They are not trained to attack but to deter.

Their operation: they run close to identify any threat, then bark to alert and deter.

Behaviour to adopt if you should encounter them: whenever possible, go around the herd without putting yourself in danger. Signal your presence so that the dog is not surprised.

If you have walking poles: take them in one hand pointing downwards. Do not wave them about.

If you have your dog with you: generally speaking, dogs are not allowed in the Alpine pastures. If you do, keep it on a lead, keep as far away as possible from the herd, do not pick it up. Dogs are prohibited in the Vanoise national Park, with the exception of those accompanying people with disabilities. For more information, contact the Tourist Office: +33 4 79 09 02 01.

Toutes les brochures de La Plagne

All our documentations

Horaires remontées mécaniques

Timetable of the ski lifts

Les accompagnateurs et les guides de haute montagne du Bureau des Guides peuvent agrémenter vos balades par leurs commentaires et leurs conseils.

The mountain guides can add to the enjoyment of your walks with the comments and recommendations.

LA PLAGNE

PLAGNE 1800 | PLAGNE CENTRE | PLAGNE SOLEIL
BELLE PLAGNE | PLAGNE VILLAGES
PLAGNE AIME 2000 | PLAGNE BELLECÔTE
MONTCHAVIN-LES COCHES | MONTALBERT
CHAMPAGNY-EN-VANOISE

CARTE TOURISTIQUE SENTIERS DÉCOUVERTE

— TOURIST MAP / DISCOVERY TRAILS



ADOPTER LE BON COMPORTEMENT - CODE OF GOOD BEHAVIOUR

- Laissez votre voiture sur les aires de stationnement.
- Les chiens peuvent effrayer les troupeaux, perturber la vie sauvage; gardez le vôtre sous votre contrôle. Attention : chiens interdits dans le Parc national de la Vanoise et sur certains alpages (cf arrêtés).
- Suivez les sentiers et non les raccourcis, un randonneur qui coupe les lacets gagne un peu de temps, des centaines de randonneurs représentent un important facteur d'érosion.
- Respectez les troupeaux, la faune, la flore, plus particulièrement les espèces protégées. Informez-vous auprès des professionnels.
- Rapportez vos déchets.
- Respectez les clôtures et les engazonnements.
- Leave your car in a parking area rather than damaging it on a rough track.
- Dogs may frighten the herds of animals or other wildlife. Protect yours from any suspicion by keeping it under your control. Warning: dogs are not allowed in the Vanoise national Park and on some mountain pastures.
- Keep to the paths rather than taking shortcuts. One hiker who cut bends may save a little time but hundreds of hikers who do the same thing are a powerful erosion factor.
- Check the weather forecast before you set off (tel: 32 50).
- Do not go alone and let someone know your route.
- Do not stray off the paths and in particular stay away from steep grassy slopes.
- Do not let stones roll down the slope (there may be someone below).
- Respect the herds of animals, the fauna and flora, particularly any protected species. Ask the professionals for information.
- Take your rubbish with you.
- Respect fenced and grassed areas.

RÈGLES DE SÉCURITÉ SAFETY RULES

- Renseignez-vous sur la météo avant votre départ (32 50).
- Ne partez pas seul et indiquez votre itinéraire à quelqu'un.
- Ne vous éloignez pas des sentiers et évitez en particulier les pentes raides et herbeuses.
- Ne faites pas rouler de cailloux (quelqu'un peut être en dessous).
- Check the weather forecast before you set off (tel: 32 50).
- Do not go alone and let someone know your route.
- Do not stray off the paths and in particular stay away from steep grassy slopes.
- Do not let stones roll down the slope (there may be someone below).

URGENCES EMERGENCY

Pompiers Fire station
18 ou 112

Cabinets médicaux Medical centers
Aime + 33 4 79 55 23 46
Plagne Centre +33 4 79 09 04 66
Plagne Bellecôte +33 4 79 09 29 55
Bozel (5 km de Champagny-en-Vanoise) + 33 4 58 83 01 55

Hôpital Hospital
Bourg-Saint-Maurice +33 4 79 41 79 79
Albertville + 33 4 79 89 55 55

Gendarmerie Police station
Aime +33 4 79 55 61 17
Moûtiers (18 km de Champagny-en-Vanoise) + 33 4 79 24 00 15

CIRCUIT	DUREE(AR)	D+	DISTANCE
ALT 1 BOUCLE DU CARROLEY	3h	D+ 285 m	8,3 km
ALT 3 SENTIER GRANDE ROCHETTE	3h30	D+ 674 m	9,3 km
ALT 4 BOUCLE ROCHE DE MIO	4h30	D+ 812 m	12,7 km
ALT 6 BOUCLE MT JOVET	6h	D+ 870 m	12 km
ALT 7 LES FRASSES	3h AR	D+ 240 m	5,3 km
CHY 3B LA DUY	3h	D+ 592 m	6,2 km
CHY 5A COL DE LA GRANDE FORCLE	2h45	D+ 296 m	8 km
CHY 5C MONT JOVET	7h	D+ 964 m	18 km
CHY 7A COL DE LA CHIAUPE	5h10	D+ 1045 m	13 km
CHY 13B COL DU PALET	7h	D+ 1206 m	24 km
MLC 1A LE SENTIER DES FRASSES	3h	D+ 58 m	12 km
MLC 2B COL DE LA CHIAUPE	4h A	D+ 737 m	4,6 km
MLC 3C LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m	1 km
MTB 1 SENTIER DE MONTGÉSIN	1h30	D+ 170 m	4 km
MTB 2 SENTIER DU REVERS	3h	D+ 300 m	7 km
MTB 9 SENTIER DU BIEF BOVET	3h AR	D+ 180 m	3,5 km
MTB 12 SENTIER DU MONT JOVET	4h45	D+650 m	10 km
MTB 13 SENTIER DU BOIS DES FORNETTES	1h45 AR	D+/- 350 m	3 km
MTB 14 SENTIER DE LA ROCHE	2h30 AR	D+ 150 m	3 km

ALT : sites d'altitude - MTB : Montalbert - MLC : Montchavin - Les Coches
CHY : Champagny-en-Vanoise

Balade familiale	D-350 m	-2h	Balade sportive	D+ 600 m	+4h
Petite rando	D- 650 m	+2h à 4h	Balade très sportive	D+ 900 m	+6h

Chiens autorisés Chiens non autorisés

LEGENDE

POINTS D'INTÉRÊTS

- Cascade Waterfall
- Eglise et Chapelle Church and chapel
- Glacier naturel Natural glacier
- Lac, rivière et bief Lake and river
- Panorama Panoramic views
- Base de loisirs Leisure lake
- Musée Museum
- Refuge Refuge
- Passage entre sites Crossing between sites
- Limites Parc national de la Vanoise
- Sentier GR GR path
- Table d'orientation Orientation table
- Office de Tourisme Tourist Office

OFFICES DE TOURISME

LA PLAGNE ALTITUDE ☎ +33 (0)4 79 09 02 01
 CHAMPAGNY-EN-VANOISE ☎ +33 (0)4 79 55 06 55
 MONTCHAVIN - LES COCHES ☎ +33 (0)4 79 07 82 82
 MONTALBERT ☎ +33 (0)4 79 09 77 33
 LA PLAGNE VALLÉE ☎ +33 (0)4 79 55 67 00

