



**la Plagne**  
Paradiski



**TOPOGUIDE**  
**SKI DE RANDONNÉE**  
**2016**

**6 ITINÉRAIRES BALISÉS / TOUS NIVEAUX**

# BIENVENUE SUR LES ITINÉRAIRES SKI DE RANDONNÉE DE LA PLAGNE

Six itinéraires balisés sont à votre disposition sur l'ensemble de la station de la Plagne pour découvrir et vous initier à la pratique du ski de randonnée ! Ces itinéraires tous niveaux ont été conçus afin de vous permettre de progresser et d'évoluer en douceur. Des parcours faciles comportant peu de dénivelé proposent ainsi de débiter sur de larges sections damées vous emmenant peu à peu hors des sentiers battus sur une « trace » unique au travers des champs de neige. D'autres, plus difficiles, offrent d'importants dénivelés positifs et permettent de s'exercer à des techniques spécifiques comme les conversions.

Les plus fervents pratiquants de cette discipline ne sont ainsi pas en reste puisque ces itinéraires constituent aussi un magnifique terrain d'entraînement en mode « montée sèche ». La proximité de ces itinéraires avec le domaine skiable vous permettra de descendre par les pistes de ski alpin et d'essayer l'ensemble des parcours. En effet, depuis les différents sites de la Plagne, si vous disposez d'un forfait, vous pourrez vous rendre à ski au départ de n'importe quel itinéraire en utilisant les remontées mécaniques et les pistes du domaine skiable.

*La pratique du ski de randonnée sur les itinéraires balisés de la Plagne nécessite une bonne maîtrise des techniques de ski alpin. Le pratiquant doit pouvoir être en mesure d'assurer sa descente pour revenir à son point de départ.*

## SUIVEZ LE BALISAGE !

Afin de faciliter votre progression les itinéraires de ski de randonnée de la Plagne sont entièrement balisés. Ces balises vous indiquent les directions à suivre et sont disposées à intervalle régulier. Sur les zones non damées, les balises sont aussi



complétées par un jalonnage régulier de couleur jaune vous permettant de suivre l'itinéraire. Une balise spécifique vous indique le point d'arrivée. *Pour la descente, respectez les autres pratiquants, n'empruntez pas les itinéraires de montée mais utilisez les pistes de ski alpin !*

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

La pratique du ski de randonnée impose 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.
- ➔ Les itinéraires de ski de randonnée de la Plagne ne sont **accessibles qu'aux heures d'ouverture du domaine skiable (montée et descente comprise)**.
- ➔ Avant de vous engager, **informez-vous sur les conditions de neige**, la météo et les risques d'avalanche auprès des services compétents.
- ➔ Le port d'un Détecteur de Victimes D'Avalanches (DVA), d'une pelle et d'une sonde est recommandé.
- ➔ Assurez-vous de disposer du matériel adéquat et en bon état.
- ➔ Assurez-vous d'avoir le niveau nécessaire en ski alpin pour pratiquer le ski de randonnée (notamment à la descente). En cas de doute, des professionnels (guides, écoles de ski) proposent des initiations et des formules d'accompagnement. Contactez-les !
- ➔ **La descente est interdite par l'itinéraire de montée.** À l'arrivée, il est recommandé de descendre par les pistes de ski alpin.
- ➔ Certaines portions des itinéraires sont partagées (ski de fond, piétons...). Veuillez à **respecter les autres usagers**, restez sur les côtés.
- ➔ **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 offrir d'innombrables possibilités, afin de limiter les risques inhérents à cette pratique formez-vous auprès d'un organisme spécialisé, de clubs ou faites appel à des professionnels (guides...).
- ➔ Tenue vestimentaire adaptée et trousse de 1er secours conseillée.
- ➔ Secteurs parfois hors couverture téléphonique, informer un proche de votre parcours.

## NUMÉROS D'URGENCE

Sécurité des pistes +33 (0)4 79 09 67 60  
Secours en montagne +33 (0)4 79 08 29 30  
Urgences 112

## CONDITIONS D'ENNEIGEMENT

La praticabilité des itinéraires de ski de randonnée est soumise aux conditions d'enneigement. De mauvaises conditions (manque de neige, opération de sécurisation du domaine skiable contre les avalanches) pourront entraîner une fermeture des itinéraires.

**Vérifier leur praticabilité auprès des offices de tourisme !**

## INFOS ET SENSIBILISATION :

[www.arena.org](http://www.arena.org)

Association Nationale pour l'Étude de la Neige et des Avalanches

[www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)

Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

[www.ffcam.fr](http://www.ffcam.fr)

Fédération Française des Clubs Alpins de Montagne

## RESPECTEZ LA NATURE !

Tout au long des itinéraires proposés vous parcourez de magnifiques milieux de montagne. La nature est fragile prenez en soin !

- 1 PLAGNE BELLECÔTE ➔ COL DE FORCLE
- 2 PLAGNE CENTRE ➔ COL DE FORCLE
- 3 LA ROCHE ➔ LE FORNELET
- 4 PLAGNE MONTALBERT ➔ LE FORNELET
- 5 LES COCHES ➔ PLAN BOIS
- 6 CHAMPAGNY EN VANOISE ➔ LA PORCIÈRE

Les couleurs utilisées pour représenter les parcours ne font pas de référence à leur niveau de difficulté



## NUMÉROS D'URGENCE

Sécurité des pistes +33 (0)4 79 09 67 60

Secours en montagne +33 (0)4 79 08 29 30

Urgences 112





## PARCOURS 1

### PLAGNE BELLECÔTE ➔ COL DE FORCLE

INFOS la Plagne Tourisme Altitude + 33 4 79 09 02 01

### PLAGNE BELLECÔTE ➔ COL DE FORCLE

Itinéraire idéal pour débiter, alternant portions damées et portions « hors-piste » avec en prime une magnifique vue sur le Mont Blanc et les massifs alentours. La deuxième partie de l'itinéraire est commune avec celui partant de Plagne Centre.

**NIVEAU** Facile  
**DÉPART** Plagne Bellecôte  
**DISTANCE** 5 km  
**DÉNIVELÉ +** 350 m  
**ALTITUDE DE DÉPART** 1940 m  
**ALTITUDE D'ARRIVÉE** 2265 m

Au départ de Plagne Bellecôte, rejoindre le sentier situé au-dessus de la gare de télécabine de Roche de Mio (en direction de la patinoire). Il serpente en pente douce jusqu'au plateau du Dou du Praz (attention portion également empruntée par les piétons). Au Dou du Praz, magnifique vue sur le Mont Blanc (table d'orientation, tables de pique-nique).

Poursuivre par le chemin qui passe à proximité du restaurant, attention aux traversées de piste (à ce niveau, possibilité de prendre la piste pour redescendre sur Plagne Centre). Continuez la montée en suivant le tracé jusqu'au bas de la combe du Col de Forcle. De là traverser la piste de ski alpin et monter dans la combe. Cette toute dernière partie n'est pas damée et vous permet de vous familiariser avec la progression « hors-piste ». Attention de ne pas quitter l'itinéraire balisé.

- ⚠ **Descente à Plagne Bellecote conseillée par la piste bleue « Ours »**  
**Attention itinéraire partagé. Respectez les autres utilisateurs !**

