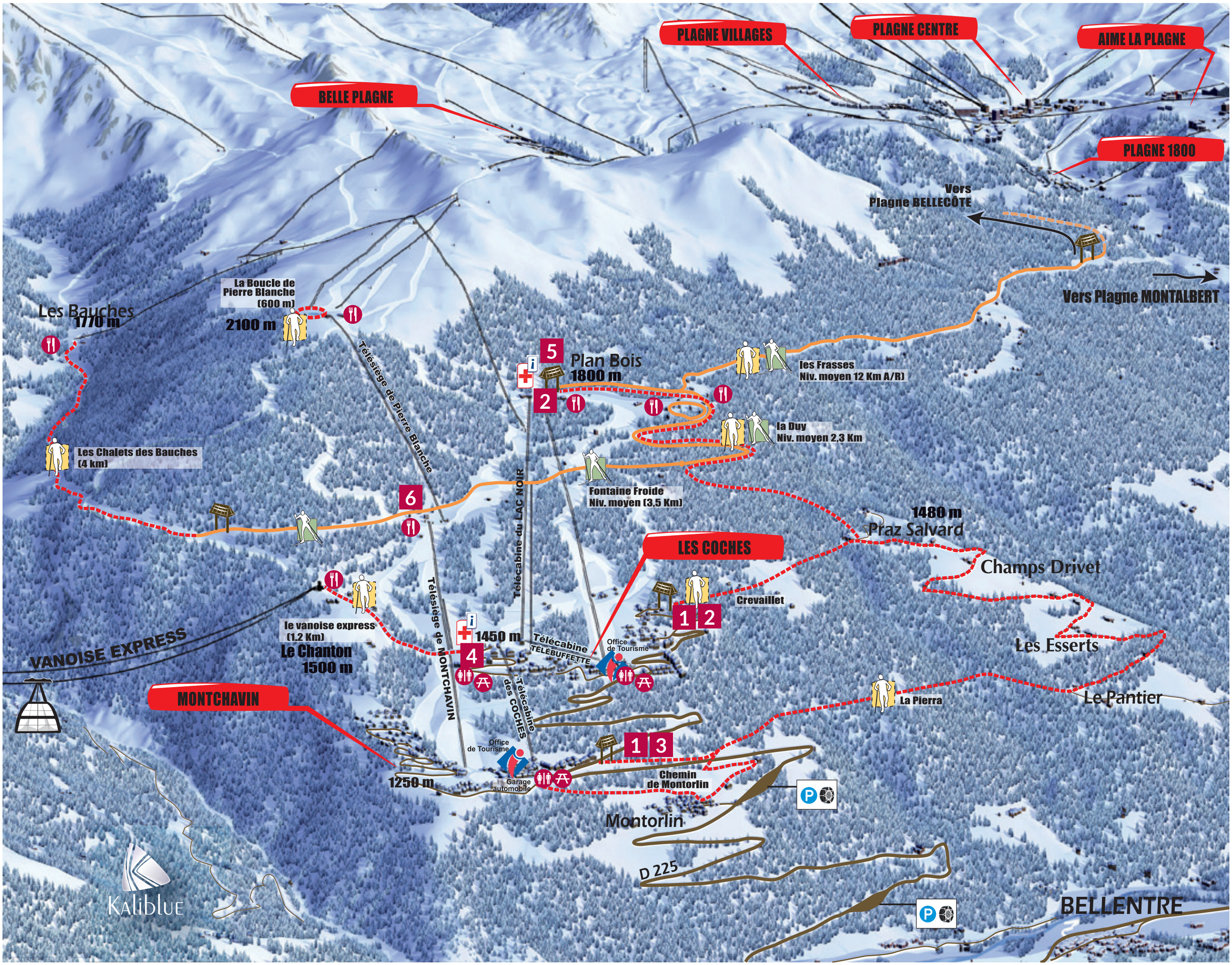


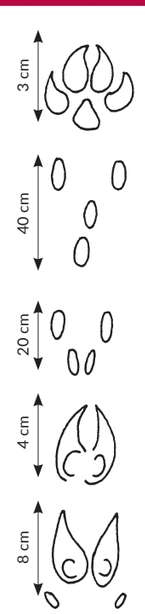
ECHELLE EUROPÉENNE DE RISQUE D'AVALANCHE

EUROPEAN SCALE OF AVALANCHE RISKS

Information sur le risque d'avalanche hors des pistes balisées et déclarées ouvertes.

Niveau du risque	Signification du drapeau	Stabilité du manteau neigeux
5. Très fort		Conditions très défavorables
4. Fort		Forte instabilité sur de nombreuses pentes
3. Marqué		Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes
2. Limité		Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes
1. Faible		Conditions généralement favorables

LES TRACES D'ANIMAUX *ANIMAL TRACKS*



Le renard
Fox

Le lièvre variable
Hare

L'Écureuil
Squirrel

Le chevreuil
Roe Deer

Le sanglier
Wild Boar

Loueurs de matériel raquettes et/ou ski de fond (adhérents à l'Office de Tourisme) :

Snowshoes & nordic skiing hire

Montchavin :
Evolution 2 Ski Shop : 04 79 07 81 67
Montchavin Sport : 04 79 07 83 84
Ski Republic Les 3 Glaciers : 04 79 06 89 69

Les Coches :
Benoit Sports La Godille Skiset : 04 79 07 84 15
Benoit Sports Les Flocons Skiset : 04 79 07 83 39
Benoit Sports La Poudreuse : 04 79 07 85 27
Evolution 2 Ski Shop : 04 57 37 18 85
Intersport La Randonnée : 04 79 07 83 46
Ski Republic Les Coches : 04 79 22 59 09

Prestataires raquettes (adhérents à l'Office de Tourisme) :

Snowshoes guides

BUREAU DES GUIDES ET ACCOMPAGNATEURS
Jemma : 06 14 61 03 32 / Aloïs : 07 82 10 30 49 /Jessica : 06 95 19 29 36
EVOLUTION 2 ECOLE DE SKI ET D'AVENTURE: 04 79 07 81 85
ESF - ECOLE DU SKI FRANÇAIS : 04 79 07 83 54

Forfait piétons et fondeurs*

Du 18 décembre 2021 au 23 avril 2022
From 18/12/2021 to 23/04/2022

Forfait 7 jours piéton (hors Vanoise Express)	40 €
Ticket Glacier de Bellecôte	15 €
Ticket Télécabine du Lac Noir	8 €
Ticket Télésiège (Montchavin, Pierres Blanches)	6.50 €
Aller simple Télécabine du Vanoise Express	9 €
Aller-retour Télécabine du Vanoise Express	15 €

* Ces tarifs sont uniques de 5 ans à 74 ans

NOS PARTENAIRES :

MONTCHAVIN-LES-COCHES

LA PLAGNE
MONTCHAVIN · LES COCHES

www.montchavin-la-plagne.com
+33 (0)4 79 07 82 82

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

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 ne sortez pas des traces.
- Libérez la trace pour les skieurs rapides et stationnez toujours à côté.
- Aux croisements des pistes de ski alpin et 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 aux fondeurs.
- **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

FOR YOUR ENJOYMENT AND SAFETY

CROSS-COUNTRY SKIING

- Cross-country tracks are packed at regular intervals and after snow falls.
- Consult the track plan, before setting out, in order to ensure that the length and its difficulty corresponds to your ability.
- Follow the arrows right from the start and do not leave the track.
- Make way for faster skiers and wait to one side.
- When your track crosses a downhill run or a drag-lift, give way to downhill skiers. Beware!
- Never ski on a closed track.
- The Cross-country access is free of charge.
- Cross-country tracks are for Cross-country skiers only.
- **NB :** all ski schools have Cross-country instructors and organise regular tests. Sports shops have all the kit required for this sport.

WALKERS AND RAMBLERS

- Pedestrian paths are packed in different ways depending on the sector. They may follow the same route as Cross-country tracks or cross downhill runs. Beware! You must give way to downhill skiers.
- Paths should not be used just after a fall of snow.
- Do not leave the packed paths.
- Do not walk on downhill ski slopes (if you have no choice, please walk along the edge of the run).
- Dress properly with adequate walking boots and warm clothes.
- Do not start on a walk too late in the afternoon. You may be overtaken by nightfall.
- Tell your friends and reception at the hotel about the walk you plan to take.
- Check the weather forecast before going on a walk.

Dogs forbidden except kept on a leash

In the event of an accident:
Call the pistes emergency service:
Tel. : +33(0)4 79 09 67 60

SENTIER RAQUETTES / PIÉTONS

1- MONTCHAVIN - LES COCHES PAR PRAZ SALVARD

A partir de 12 ans
From 12 years

Coordonnées GPS : 45.559553, 6.731294 (Montchavin)
45.553127, 6.731594 (Les Coches)

Départ Entrée Pierra - Montchavin
Arrivée Parking de l'Orgère - Coches
8 km — D+ 200 m — 3 h 30 AR

Itinéraire au départ de Montchavin : Au bout de la rue du Plan, devant la résidence "Le Chalet de Montchavin", traverser la route. Passer le lieu dit "la Pierra" en suivant le chemin forestier. Après une légère descente, s'arrêter au panneau "Entrée ouest de la Pierra" et se diriger à gauche pour remonter le large chemin. Au 2e virage bien marqué, continuer sur votre droite par une courte descente pour arriver au chalet du Panther. Suivre alors la route qui remonte dans la forêt puis dans les prairies des Esserts. Arrivé à Praz Salvard, quitter la petite route et se diriger sur la droite, direction "les Coches" (panneau indicateur). Suivre l'itinéraire qui vous ramène au parking de l'Orgère puis en 10 mn au centre des Coches.
Ne pas oublier de bifurquer à Praz Salvard pour rejoindre les Coches.
Il est possible de faire le circuit en partant des Coches. Prendre alors le chemin (escalier) devant le magasin Intersport aux Coches pour se rendre au parking de l'Orgère. De là se diriger à droite en direction de Praz Salvard (panneau indicateur). A Praz Salvard, partir sur la gauche et par la route forestière ennelège rejoindre le plateau de Plan Bois. Du parking de l'Orgère à Plan Bois, il faut compter 2h30 de marche. Le retour peut alors se faire par la télécabine du Lac Noir.

NOTRE COUP DE CŒUR Cette balade permet de découvrir une imposante forêt d'épicéas ainsi que les clairières et leurs montagnettes.

A long and pretty walk down through the forest on a snowclad road, well away from the slopes ; the walks allows to discover a large pine forest, with its clearing and hamlets, known as "Les Montagnettes"

Take the Lac Noir gondola to access the plateau of Plan Bois. Follow the signposts down towards the "Plan Bois" restaurant, and behind it to a forest track. When you reach signs "Praizes dessus", follow the route left through into the forest ; continue onwards down this road until the hamlet of "Praz Salvard", uninhabited during the winter. In Praz Salvard, leave the road, following signs to the right indicating "Les Coches". Follow this itinerary until you reach the "Orgère" parking area, 10 minutes from the centre of les Coches. Do not forget to turn right in Praz Salvard to return to Les Coches.

SENTIER RAQUETTES / PIÉTONS

2- PLAN BOIS - LES COCHES PAR PRAZ SALVARD

A partir de 10 ans
From 10 years

Coordonnées GPS : 45.553127, 6.731594

Départ Télécabine Lac Noir
Arrivée Parking de l'Orgère
7 km — D- 350 m — 2 h 30 AR

Une longue et belle descente en forêt, éloignée des pistes de ski, qui suit la petite route forestière ennelège.
Au départ des Coches, prendre la Télécabine du Lac Noir pour se rendre sur le plateau de Plan Bois. En suivant le balisage descendre parmi les arbres pour rejoindre une route forestière ennelège derrière le restaurant "chez Lauretta". Au lieu dit "Les Praizes dessus", poursuivre sur la gauche la route forestière qui rentre dans la forêt. Garder ce cheminement jusqu'au hameau de Praz Salvard qui n'est pas habité l'hiver. A Praz Salvard, quitter la petite route et se diriger sur la droite, direction "les Coches" (panneau indicateur). Suivre l'itinéraire qui vous ramène au centre des Coches.
Le retour vers Montchavin peut se faire en télécabine, gratuitement.

Itinéraire au départ des Coches : Se rendre au parking de l'Orgère, soit en navette, soit à pied par le chemin qui part devant le magasin Intersport des Coches. A partir du parking, suivre l'itinéraire de Praz Salvard. A Praz Salvard, bifurquer à droite et descendre par la petite route ennelège. Passer les hameaux de Champ Drivet, de Soffiet, des Esserts pour arriver au chalet dit "le Panther". Quitter alors la petite route pour emprunter un chemin vers la droite (panneau indicateur) en direction de "Montchavin par la Pierra". Après 300 m environ, bifurquer à gauche suivre le chemin large qui redescend (10 mn.) jusqu'au croisement de la "Pierra Ouest". Il reste une petite heure de marche sur ce large chemin qui passe à la Pierra et arrive enfin à Montchavin. Le retour aux Coches peut se faire en navette. Ce parcours, au départ de Montchavin ou des Coches se réalise en 3 à 4 heures suivant les conditions. Partir suffisamment tôt pour ne pas être surpris par la nuit.

NOTRE COUP DE CŒUR Une randonnée qui permet de joindre les villages de Montchavin et des Coches en traversant les clairières et hameaux que l'on appelle "les montagnettes".

From Montchavin : At the end of "La rue du Plan", in front of "Le Chalet de Montchavin" residence, cross the road. Continue past "La Pierra" along the forest footpath, and after a short descent, stop at the signpost "entrée ouest de la Pierra", and take the left turn up the large track. At the second corner, continue to your right for a short descent, before arriving at chalet "Le Panther". Now follow the road up in the forest, and out onto the fields of "Les Esserts". On arrival at "Praz Salvard", follow the signpost left to Les Coches, through this uninhabited hamlet, and onwards to the "Orgère" parking area. Return to Montchavin by free shuttle bus or by the gondola.

From Les Coches : Access the "Orgère" parking or either by free shuttle. From the parking area, follow signpost leading to "Praz Salvard" ; from here turn right down the snow-covered road, passing through the hamlets of "Champs Drivet", "Soffiet", and "Les Esserts", eventually arriving at the chalet "Le Panther". Leave the road, taking the righthand footpath signed "Montchavin par la Pierra". After 300m or so, take lefthand fork at the signpost, and walk down the large track for 10 minutes to "Pierra Ouest". You still have just under an hours' walk from here, on this large footpath, going through "La Pierra", to arrive at Montchavin. Return to Les Coches by free shuttle.

SENTIER PIÉTONS

3- LA PIERRA

A partir de 6 ans
From 6 years

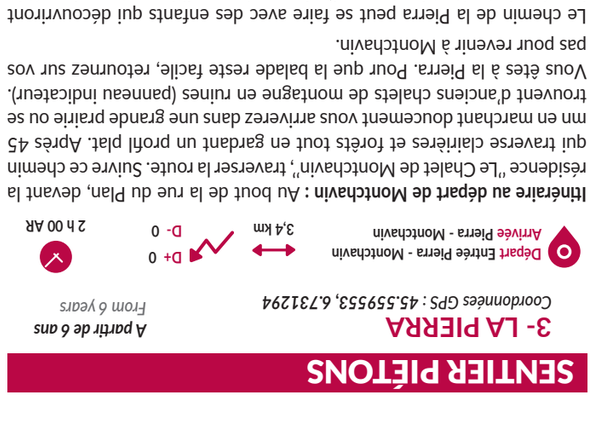
Coordonnées GPS : 45.559553, 6.731294

Départ Entrée Pierra - Montchavin
Arrivée Pierra - Montchavin
3,4 km — D+ 0 — D- 0 — 2 h 00 AR

Itinéraire au départ de Montchavin : Au bout de la rue du Plan, devant la résidence "Le Chalet de Montchavin", traverser la route. Suivre ce chemin qui traverse clairières et forêts tout en gardant un profil plat. Après 45 mn en marchant doucement vous arriverez dans une grande prairie ou se trouvent d'anciens chalets de montagne en ruines (panneau indicateur). Vous êtes à la Pierra. Pour que la balade reste facile, retournez sur vos pas pour revenir à Montchavin.
Le chemin de la Pierra peut se faire avec des enfants qui découvriront la neige, la forêt et les traces d'animaux. La condition est que la météo soit clémente et que tout le monde soit chaudement couvert. Un petit casse-croûte est recommandé.

NOTRE COUP DE CŒUR Une balade facile au départ de Montchavin, qui permet de profiter d'un beau panorama sur la vallée et les sommets du Beaufortain.

At the end of "La rue du Plan", in front of "Le Chalet de Montchavin" residence, cross the road and take the righthand signposted footpath "La Pierra" Follow this level track throughs clearings and the forest. After 45 minutes easy stroll, you'll arrive at the large field with several ruins of old mountain chalets. To ensure the walk remains easy, retrace your footsteps back to Montchavin.



SENTIER RAQUETTES

4- LE VANOISE EXPRESS - LE CHANTON

A partir de 7/8 ans
From 7/8 years

Coordonnées GPS : 45.553483, 6.733912

Départ Sommet Télécabine des Coches
Arrivée Téléphérique Vanoise Express
2 km — D+ 50 m — 2 h 00 AR

Petite randonnée sans difficulté au départ des Coches ou de Montchavin. Le cheminement remonte la forêt de mélèzes et présente une très belle vue sur la vallée, le Mont Blanc et le massif du Beaufortain. Quelques vieux chalets rappellent la vie d'autrefois. Il est possible de se restaurer au chalet restaurant situé à l'arrivée.

Au départ de Montchavin : Prendre la télécabine des Coches.

Au départ des Coches : Prendre la Télébuffette (gratuit) pour se rendre devant la salle Marcel Pignard. Sur le plateau, rejoindre le jardin des neiges de l'ESF et longer le bâtiment en pierres. Passer en dessous du téléski et traverser prudemment la piste de ski. Un panneau indique le départ. Remonter dans la forêt, puis se diriger vers la gauche. Un large chemin amène à quelques chalets en ruines. Bifurquer à droite puis se diriger vers de grands poteaux EDF en bois. L'itinéraire remonte un large champ de neige puis arrive à proximité des maisons en pierres du Chanton. L'arrivée se situe 100 m plus haut à proximité du télépérique Vanoise Express.

NOTRE COUP DE CŒUR Cette balade est très agréable. Elle peut se poursuivre en direction de Plan Peisey en utilisant le télépérique. Le retour se fait par le même itinéraire. Lorsque la neige est glacée, l'itinéraire peut être délicat. Il est fortement conseillé d'être chaussé de raquettes.

Small hike without any trouble from Coches or from Montchavin.
Near the salle Marcel Pignard, join the garden of snows of the ESF and follow the building in stones. Pass below the ski tow and cross the ski run. A panel indicates the departure. Go back up in the forest, then go on left. A wide path brings to some chalets in ruins. Afterwrm on right then go to big posts wooden EDF. The route goes back up a wide snowfield then arrives near houses in stones of Chanton. The arrival is situated 100m higher near the cable railway Vanoise Express.

SENTIER PIÉTONS / SKI DE FOND

5- LA BOUCLE DE PLAN-BOIS

A partir de 6 ans
From 6 years

Coordonnées GPS : 45.553483, 6.733912

Départ / Arrivée
Chalet Le Plan Bois Chez Laurette
1 km — D+ 0 — D- 0 — 1 h AR

Une balade facile au départ des Coches et de Montchavin avec une approche en Télécabine. La vue est splendide sur le Mont Blanc. La forêt est belle et s'y promener l'hiver est enchanteur. Le Plateau de Plan Bois est ensoleillé et il est possible de se restaurer dans un des restaurants bars.

Itinéraire au départ de Montchavin : Prendre la Télécabine des Coches jusqu'à la salle Marcel Pignard puis la Télécabine du Lac Noir.

Itinéraire au départ des Coches : Prendre la Télébufette ou la Navette puis la Télécabine du Lac Noir. Vous arriverez ainsi sur le magnifique plateau de Plan Bois. A votre arrivée, couper la piste des skieurs qui se trouve sur votre gauche et suivre l'itinéraire piéton et traverser la piste en faisant attention aux skieurs. L'itinéraire descend dans les arbres pour arriver en 10 mn sur un large plateau. Il est possible de marcher dans cet espace très ouvert et admirer la chaîne du Mont Blanc. Il faudra 20 mn pour remonter le plateau et retourner vers la télécabine pour rentrer à la station.

NOTRE COUP DE CŒUR Cet itinéraire est court ; il permet d'emmener de jeunes enfants pour y passer un agréable moment. Il faut néanmoins prévoir des vêtements chauds, de la crème solaire et des lunettes. Pour que la sortie reste facile, il est impératif de redescendre par la télécabine. Ce lieu n'est pas du tout adapté à la pratique de la luge.

An easy walk, either from Montchavin or Les Coches, with access via the telecabin. The view of Mont Blanc is fantastic. The forest is beautiful, and walking in winter is wonderful. The Plan Bois plateau is in the sunshine.

When you leave Montchavin, first take the Les Coches gondola or the free shuttle to the salle Marcel Pignard, then the "Lac Noir" gondola. When leaving Les Coches, either take the Telebufette or the shuttle-bus, then the "Lac Noir" gondola. On arrival at the Plan Bois plateau, follow the pedestrian signpost across the piste, but watch out for oncoming skiers ; the footpath takes you through the forest, and after 10 minutes, you'll come to the open plateau. You can walk around here happily gazing at the Mont Blanc chain of mountains. It takes 20 minutes or so to walk back up to the gondola, in order to return back down to resort.

SENTIER PIÉTONS / RAQUETTES

6- LES CHALETS DES BAUCHES

A partir de 6 ans
From 6 years

Coordonnées GPS : 45.559342, 6.737616

Départ Télésiège Montchavin
Arrivée Restaurant Chalet du Friolin
8 km — D+ 80 m — D- 80 m — 3 h 00 AR

Difficulté : L'aller simple représente 4 km sur un relief assez plat. Prévoyez le temps du retour dans l'organisation de la journée.

Cheminement : Prendre le Télésiège de Montchavin pour atteindre le lieu-dit Le Sauget. De là, après une courte montée, partir sur votre gauche (panneau en bois) pour suivre une route forestière qui redescend jusqu'à un lieu-dit "Fontaine Froide". Empruntez la piste qui monte sur votre droite et file dans une forêt d'épicéas pour atteindre les Chalets des Bauches qui marquent le début du vallon. Le retour se fait par le même itinéraire.

Attention : A Fontaine Froide, prendre le premier chemin sur votre droite, qui se trouve à une cinquantaine de mètres avant les filets de protection.

NOTRE COUP DE CŒUR Une belle balade qui permet de rejoindre la Vallée des Bauches. Ce vallon suspendu offre un superbe panorama sur le Mont-Blanc, entre mélèzes et chalets de montagne.

A beautiful stroll which allows to join the valley of Bauches. This suspended valley offers a magnificent panorama on the Mont Blanc, between larches and chalets of mountains.

Take the Montchavin chairlift to Le Sauget. From there, after a short climb, go left (by a wooden signpost) to follow a forest road that goes down to La Fontaine Froide. Then take the right-hand trail through the spruce forest to les Chalets des Bauches which mark the beginning of the valley. Return by the same route

Warning – Fontaine Froide: take the first path on your right, 50 metres before the safety nets.