view at the start of the trail. legends from our mountains. The small hamlet of Prajourdan, an exceptional panoramic to the start of the trail. What to see: a magical path with curious figures and the tales and take the descent to the right after the restaurant then follow the sign-posts that will take you ALPAGES ENCHANTES TRAIL: At the top of the gondola, go towards the left and

Le hameau de Prajourdan, panorama exceptionnel au départ du parcours. IOTRE COUP DE CŒUR Sentier féerique parsemé de contes et légendes.

mèneront jusqu'au départ.

à droite située après le restaurant. Suivre les panneaux d'indications qui vous Au sommet de la télécabine, dirigez-vous vers la gauche et prendre la descente



🗠 🗛 🔻 Arrival : Retenue collinaire Départ / Departure : Départ 6

Coordonnées GPS : 45.534917, 6.636442 - -SENTIER DES ALPAGES ENCHANTÉS 🛪

low of the water. What to see: In a quiet and relaxing setting in the heart of the forest, by the peaceful

after crossing the ski slope, a path on the edge of the forest takes you to the start of Bief BIEF BOVET: From the Dou de la Ramaz car park, walk alongside the resi-dence then ATTENTION, YOU WILL BE CROSSING SKI SLOPES!

la forêt, au fil paisible de l'eau.

OTRE COUP DE CCEUR Dans un décor calme et tranquille en plein cœur de

ski, un chemin en lisière de forêt vous conduit vers le départ du Bief Bovet. Depuis le parking du Dou de la Ramaz, longer la résidence, traverser la piste de

Z trayée / Arrival : Départ 5 Départ / Departure : Départ 5

Coordonnées GPS: 45.098, 6.635772 LE BIEF BOVET 🗮 🔞 .

Longefoy village, panorama over the upper Tarentaise valley and Mont Pourri. What to see: discover the history of the Chapel on the information boards, viewpoint for in a wide open area at the top.

THE SUPERGA CHAPEL: This trail is a circuit around the Chapel, first in the forest then

vallée de la Haute Tarentaise et du Mont Pourri. de panneaux explicatits, point de vue sur le village de Longetoy, panorama sur la NOTRE COUP DE CŒUR Découverte de l'histoire de la Chapelle sous forme

dégagé sur les hauteurs.

Petite boucle autour de la Chapelle, d'abord en forêt puis sur un espace très



Pour votre plaisir

et votre sécurité

Les itinéraires de fond sont tracés

régulièrement, en fonction des chutes de

• Assurez-vous que les longueurs et

difficultés correspondent à votre niveau en

• Suivez les flèches dès le départ et ne

• Libérez la trace pour les skieurs rapides

Aux croisements des pistes de ski alpin

et des téléskis, le skieur alpin est prioritaire

• N'empruntez jamais un itinéraire fermé.

• L'accès aux itinéraires de ski de fond

• A 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

Promenades raquettes

• Les chemins sont balisés différemment

suivant les secteurs. Ils peuvent longer des

des pistes de ski alpin : dans ce cas, le

ski alpin (si vous y êtes obligés, marchez

• Evitez de partir trop tard dans

l'après-midi, vous risquez de vous faire

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

For your enjoyment

and safety

• Consultez la météo avant de partir.

• N'empruntez pas les tracés de pistes de nightfall.

de bonnes chaussures et des vêtements going on a walk.

skieur de piste est prioritaire.

sur le bord de la piste).

surprendre par la nuit.

neige.

consultant ce plan.

: prudence!

sortez pas des traces.

et stationnez toujours à côté.

Arrivée / Arrival: Montalbert Départ / Departure : Longefoy

Cross-country skiing • Cross-country tracks are packed at

· Consult the track plan, before setting

out, in order to ensure that the length and

· Follow the arrows right from the start

Make way for faster skiers and wait to

When your track crosses a downhill run

or a drag-lift, give way to downhill skiers.

The Cross-country access is free of charge

NB : all ski schools have Cross-country

instructors and organise regular tests. Sports shops have all the kit required for

Walkers and ramblers

Pedestrian paths are packed in different

ways depending on the sector. They may

tracks or cross downhill runs. Beware! You

Do not walk on downhill ski slopes (if

you have no choice, please walk along the

• Dress properly with adequate walking

afternoon. You may be overtaken by

• Tell your friends and reception at the

hotel about the walk you plan to take.

must give way to downhill skiers.

Do not leave the packed paths

edge of the run).

• Ne vous écartez pas de ces chemins • Do not start on a walk too late in the

• Equipez-vous convenablement avec • Check the weather forecast before

follow the same route as Cross-country

its difficulty corresponds to your ability.

and do not leave the track.

• Never ski on a closed track.

Beware!

regular intervals and after snow falls.

Coordonnées GPS: 45.53447, 6.663497 LA CHAPELLE DE LA SUPERGA 🛪 ---

SENTIERS RAQUETTES / Snowshoes trails

What to see: the villages of Plangerland, Planchamp with St Grégoire's chapel, Longefoy with its mill, bread oven, the church of St Jacques and the Superga chapel. LE REVERS TRAIL: Follow the path common to n°2 and n°3. Continue and take

la chapelle de la Superga. chapelle St Grégoire, Longefoy et son moulin, le four à pain, l'église St Jacques, et

NOTRE COUP DE CŒUR Les villages de Plangerland, Planchamp avec sa

direction chemin 2 ou 2 bis. Suivre le tracé commun aux sentiers n°2 et n°3. Continuer et prendre la

Arrivée / Arrival: Montalbert O Départ / Departure : Départ A

Coordonnées GPS: 45.535141, 6.641203 CHEWIN DN BENEBS ---

What to see: this path is followed by the forest animals.

MONTALBERT, the path is also a ski run. after 100m, keep climbing to the right and leave path 2. Note that on the way back to next intersection where 2-3 and 2 bis separate. Take the path that climbs to the right then

NOTRE COUP DE COEUR Ce chemin est emprunté par certains animaux de

bartagé avec une piste de ski.

poursuivre la montée et quitter le parcours 2. Attention, le retour sur Montalbert est intersection où 2-3 et 2 bis se séparent. Prendre la montée à droite et après 100 m, Suivre le tracé commun aux sentiers n°2 et 3. Ccontinuer jusqu'à la prochaine

Arrivée / Arrival: Montalbert O Départ / Departure : Départ A

Coordonnées GPS: 45.534991, 6.634727 --- **(3)** (3) **(3)** ---

What to see: find out about the biodiversity in our forests on this family trail with fun board, go a little further up the slope then go left on the circuit of the Biodiversity trail. left. Please make sure you walk on the side of the run. When you reach the information BIODINERSITY TRAIL: You get to the start of the trail by going up the ski slope on the

panneaux pédagogiques et ludiques.

NOTRE COUP DE CŒUR Découverte de la biodiversité de nos forêts avec des

de la Biodiversité.

explicatif, remonter la piste pour plonger vers la gauche sur la boucle du sentier de ski sur la gauche. Il faut évoluer sur le côté. Au niveau du grand panneau L'approche vers le départ du sentier se fait en remontant la piste Arrivée / Arrival: Montalbert

Départ / Departure : Départ B Coordonnées GPS: 45.534917, 6.636442

CHEMIN DE LA BIODIVERSITÉ 🔾 🛪 - - -SENTIERS RAQUETTES / Snowshoes trails

ITINÈRAIRE SKI DE RANDONNÉE 👁

SKI TOURING — Coordonnées GPS: 45.52391, 6.63224



Départ / Departure : Départ 5
Arrivée / Arrival : Sommet de la télécabine de Montalbert



ATTENTION! L'accès à cet itinéraire est libre, mais il demeure soumis aux horaires d'ouverture du domaine skiable. Il est susceptible d'être fermé suivant les conditions d'enneigement.

Itinéraire permettant de se familiariser avec les techniques de ski de randonnée telles que les conversions. Il conviendra aux pratiquants occasionnels comme aux plus aguerris avides d'entraînement.

Please note that parts of the trail join the downhill ski runs and cross coun-try . Make sure you stay on the sides and take care when crossing them. A trail where you can learn ski touring techniques such as kick turns. It is suited to occasional ski tourers or more experienced ones looking for a good training ground.

La pratique du ski de randonnée impose le respect de consignes de sécurité :

- Les itinéraires de ski de randonnée de La Plagne sont balisés mais non sécurisés, vous les empruntez sous votre entière responsabilité.
- Avant de vous engager, informez-vous sur les conditions de neige, la météo et les risques d'avalanche auprès des services compétents.
- 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'accompagne-
- 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
- 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
- Le ski de randonnée est un sport de montagne pouvant comporter des risques mortels. Afin de limiter ces risques, formez-vous auprès d'un organisme spécialisé, d'un club ou faites appel à des professionnels.

There are many security precautions you must follow:

- The La Plagne ski touring trails are marked but not patrolled; you follow these com-pletely at your own risk.
- · Before you leave check the snow conditions, weather forecast and avalanche risk with
- Make sure you have the required level of skiing (mainly for the descent) to participate in ski touring if you are not sure, professional will offer introductory lessons or accompany
- · Insure you have adequate equipment which is in good condition.
- It is recommended you carry an avalanche victim detector, spade and probe.
- It is recommended to descend on the ski pistes.
- It is strictly forbidden to go up the ski pistes using cross country equipment.
- Ski touring is a mountain sport which can lead to fatalities. In order to limit these risks take part in training with a recognised organisation, club or with qualified professionals.

Versant du Soleil, the little hamlet of Le Bois. What to see: a view of Longefoy village with its red roofs, a panoramic view of the

to the left. At the fork, take the right-hand path, the Chemin du Patrimoine, which climbs oath continues to the Montalbert road. Cross the road and join the path that branches off signs through the forest. At the edge of the forest, you will arrive above Longetoy and the forest until you reach the hamlet of Le Bois. Cross the hamlet, then continue to follow the the right towards the municipal garages. You will then join the path that descends into the then climb up the paved road on your left. Just after the small car park, take the road on LE BOIS TRAIL: From the Daudes car park in Montalbert, head towards the resort exit,

panorama sur le Versant du Soleil, le petit hameau isolé de Le Bois. NOTRE COUP DE COEUR Vue sur le village de Longefoy et ses toits rouges,

dni remonte jusqu'à Montalbert.

qui part sur la gauche. A la bifurcation, prendre à droite le chemin du Patrimoine continue jusqu'à la route de Montalbert. Traversez la route et rejoignez le sentier torêt. A la sortie de la torêt, vous arrivez au-dessus de Longetoy et le chemin du Bois. Traverser le hameau, puis continuer à suivre les panneaux à travers la Vous rejoindrez ensuite le chemin qui redescend en forêt jusqu'à arriver au hameau le petit parking, prendre la route à droite en direction des garages communaux. la station, puis monter sur votre gauche sur la route goudronnée. Juste après Au départ du parking des Daudes à Montalbert, dirigez-vous vers la sortie de

Arrivée / Arrival: Montalbert Départ / Departure : Départ C

Coordonnées GPS: 45.53526, 6.63430 CHEWIN DE LE BOIS (4)

Montalbert 1600. Bus stop at the end of the trail (timetable is available from the tourist office). What to see: Fully downhill trail, away from the ski slopes and deep in the forest to join restaurant and "La Pause" terrace. Information boards will lead you to the start of the trail. BOIS DES FORNETTES: At the top of the cable car, follow the path between the

natèrialise ce départ.

jusqu'à Montalbert 1600. Un arrêt navettes est présent (horaires à l'Office de du domaine skiable et en pleine torêt permettant de rejoindre depuis le Fornelet NOTRE COUP DE CŒUR Sentier raquette intégralement en descente à l'écart

jusqu'au départ en longeant la retenue collinaire. Un panneau d'informations la piste de ski les grenouilles. Suivre les panneaux d'indications qui vous mèneront Au sommet de la télécabine, dirigez-vous sur le chemin qui longe le restaurant et

Perce / Arrival : Parking de la Départ / Departure : Départ E

Coordonnées GPS: 45.517404, 6.646698 BOIS DES FORNETTES ___

SENTIERS RAQUETTES \ Snowshoes trails

ITINÉRAIRES SKI DE FOND 🚳

Les pistes de ski de fond sont praticables également à pied ou en raquettes (attention toutefois à ne pas marcher sur les rails tracés). The cross-country ski trails can also be used on foot or with snowshoes (but be careful no to walk on the marked tracks).

MONTALBERT 1600 - BOUCLE DU GENTIL Coordonnées GPS : 45.57173, 6.630206 —

Départ-Arrivée / Departure-



Arrival: A côté du Centre de Vacances Miléade Next to the "Miléade" holiday centre"

Accès gratuit et niveau très facile Free access and level very easy 0,5 km

Petite boucle d'initiation dans un cadre agréable et ensoleillé. Gentil loop: Small beginners loop in a lovely sunny area.

MONTALBERT 1600 - LES MAIRIERS Coordonnées GPS : 45.523837, 6.632052 ----

Départ-Arrivée / Departure-Arrival: D5



Niché 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 6 km de la piste, vous arrivez sur le site de la Piste Olympique de Bobsleigh de la Plagne. Il vous faudra ensuite faire demi-tour pour

Attention : traversée de pistes de ski alpin à plusieurs reprises. This easy itinerary is nestled in the heart of the forest and is accessible by going up the car

park of the "Dou de la Ramaz" residence until the crossing with the tarmac road. After km you arrive at the La Plagne Olympic bob sleigh track. You then need to turn around and go back the way you came to return to the resort. Beware : this itinerary crosses several

BOUCLE DE PRAJOURDAN —

Départ-Arrivée / Departure-Arrival: Sommet de la télécabine Accès

par TC Montalbert (Forfait valide ou Ticket Piéton)

Niveau Facile Level very easy

Cette boucle de niveau facile à moyen se trouve au cœur du paysage magnifique de Prajourdan, avec vue imprenable sur le Mont Blanc!

Prajourdan loop: This easy loop is found in the heart of the magnificent Prajourdan countryside, with an amazing view of Mont Blanc!



What to see: the mill with its wheel, the bread oven, La Superga chapel, the Church of οι Γοηθείον νιίαθε. walk along the path, there are information boards explanning the history and heritage

HERITAGE TRAIL: On the road before the entrance to the resort, go right; as you

la Superga / L'Eglise Saint-Jacques.

ce village typique savoyard.

NOTRE COUP DE CŒUR Le moulin avec sa roue / Le four à pain / La chapelle

de Longetoy au travers de panneaux explicatits. Continuez la balade jusqu'à prendre à droite, prendre à droite ; vous découvrirez l'histoire et le patrimoine A la sortie du village de Montalbert, descendre direction Longefoy, après 100 m,

Arrivée / Arrival : Longefoy Départ / Departure : Départ D

Coordonnées GPS: 45.52701, 6,627516 CHEMIN DU PATRIMOINE 🛪 ----

de la Lauzière on the way up and of Mont-Blanc on the way back. What to see: Chapel of Notre-Dame des Neiges and the panoramic view of the Massif direction of Montgésin. Part of the route to get there and back is on the same path. walk up to the intersection with the main road. Cross the road and take the path in the MONTGESIN TRAIL: At the foot of Le Signal building, take the road on the left and

le massif de la Lauzière à la montée, et sur le Mont-Blanc au retour. NOTRE COUP DE CŒUR Chapelle Notre-Dame des Neiges, panorama sur

e tait sur le même itinéraire. route, prendre en face, direction Montgésin. Une partie de l'aller et du retour

jusqu'à l'intersection avec la route principale de Montalbert 1600. Traverser la Départ situé au pied du bâtiment du Signal. Prendre la route sur la gauche et monter

O tragėd: lavinA \ eèvirrA Départ / Departure : Départ C

Coordonnées GPS: 45.52701, 6.627516 CHEMIN DE MONTGÉSIN (1) ----

SENTIERS RAQUETTES \ Snowshoes trails



MONTALBERT

Plan piéton / Map **BALADES & RANDONNÉES RAQUETTES** SKI DE FOND, SKI DE RANDONNÉE SNOWSHOES, **CROSS-COUNTRY SKIING, SKI TOURING**

www.montalbert.com +33 (0)4 79 09 77 33

EN CAS D'ACCIDENT In case of an accident Prévenir le service des pistes : Tél. 04 79 09 67 60

Call the pistes emergency service : Tel : +33(0)4 79 09 67 60 Urgences médicales Medical emergencies : 112



LEGENDE / Legend

Sentiers raquettes Snowshoes trails

Itinéraires de ski de fond - 🎻 départ Cross-country skiing routes

: Les pistes de ski de fond sont praticables également à p (attention toutefois à ne pas marcher sur les rails tracés).

NB: The cross-country ski trails can also be used on foot or with snowshoes (but be careful not to walk on the marked tracks).

Itinéraire ski de randonnée Ski touring route

Accessible en poussette luge uniquement

Sentiers à thème Themed trails

Table d'orientation Orienteering table

Arrêts navettes Shuttle stops

B Parking

Aires de pique-nique Picnic areas

Salle hors-sac Picnic room

Toilettes publiques Public toilets

Restaurants d'altitude Mountain restaurants

Chiens interdits No dogs allowed

RISQUES D'AVALANCHE / Avalanche risks

Echelle de risque d'avalanche **Pictogrammes** européens

European scale

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

Information on the risk of avalanches outside marked and declared open pistes

Level of risk	Meaning of the flag	Snowpack stability
5. Très Fort Very high	***	Conditions très défavorables Very unfavorable conditions
4. Fort High	* STATE OF THE PARTY OF THE PAR	Forte instabilité sur de nombreuses pentes High instability on many slopes
3. Marqué Considerable		Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes Marked instability, sometimes on many slopes
2. Limité Moderate	†	Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes Instability mostly limited to a few slopes
1. Faible		Conditions généralement favorables

LES TRACES D'ANIMAUX ANIMAL TRACKS

L'Écureuil



Le lièvre

variable





Le cheveuil



sanglier

Generally favorable conditions

Montal'Ver



1. Limitez l'utilisation de la voiture! Limit the use of the car Demandez les horaires de la navelle graluite à l'Office de Tourisme ou co-

Ask for the timetable of the free shuttle bus at the Tourist Office Tourist Office or carpool.

2. Adoptez le tri sélectif! Adopt selective sorting

Différents moloks sont repartis dans toute la station, en plus d'une cabane à carton et d'une collecte de piles usagées dans la galerie du «centre commercial». Demandez à l'Office les horaires de la déchetterie la plus proche.
Various reguling huts were set up throughout the resort, in addition to a cardboard hut and a collection of used batteries in the gallery of the gallery of the «shopping centre». Ask the Office for the opening hoursof the nearest waste disposal centre.

3. L'eau est potable, réduisez le plastique!

Water is safe to drink, reduce plastic

Réutilisez des bouteilles ou remplissez vos gourdes avant de partir au ski. Reuse bottles or fill your mater bottles before you go skiing.

4. Ne rien jeter dans la nature! Don't throw anything away

Vous parter skier avec votre pique-nique dans le sac à dos? Reparter avec vos déchets! Prévoyer toujours un sac poubelle et surtout un cendrier de poches avec vous. Les mégots mettent plusieurs centaines d'années à disparaître!
Going skiing with your pionic in your backpack? Leave with your rubbish! Almays take a rubbish bag and especially a pocket asktray with you. Cigarette butts take hundreds of years to disappear!

5. Mangez local! Eat locally

Acheter des produits locaux et «km zéro» est une bonne façon de soutenir l'économie de notre région. Demandez à l'Office de Tourisme les jours des marchés et les adresses des coopératives et producteurs locaux dans les alentours.
Buying local and «zero km» products is a good way to support the economy of our region. Ask the Tourist Office for the days of the markets and the locations of local cooperatives and producers in the









SKI SET LES ETOILES DU SPORT +33 (0)4 79 09 83 88

Sorties encadrées / Supervised outings

SPORT 2000 +33 (0)4 79 55 56 56

AD MONTAGNES-RAQUETTES DU YÉTI +33 (0)6 81 89 68 55 **ESF PLAGNE MONTALBERT** +33 (0)4 79 09 77 24 MAISON DE LA RANDONNÉE EN VANOISE +33 (0)6 87 92 67 77

MERCI À NOS PARTENAIRES

THANKS TO OUR PARTNERS

DARE 2B 🖔

SALOMON









