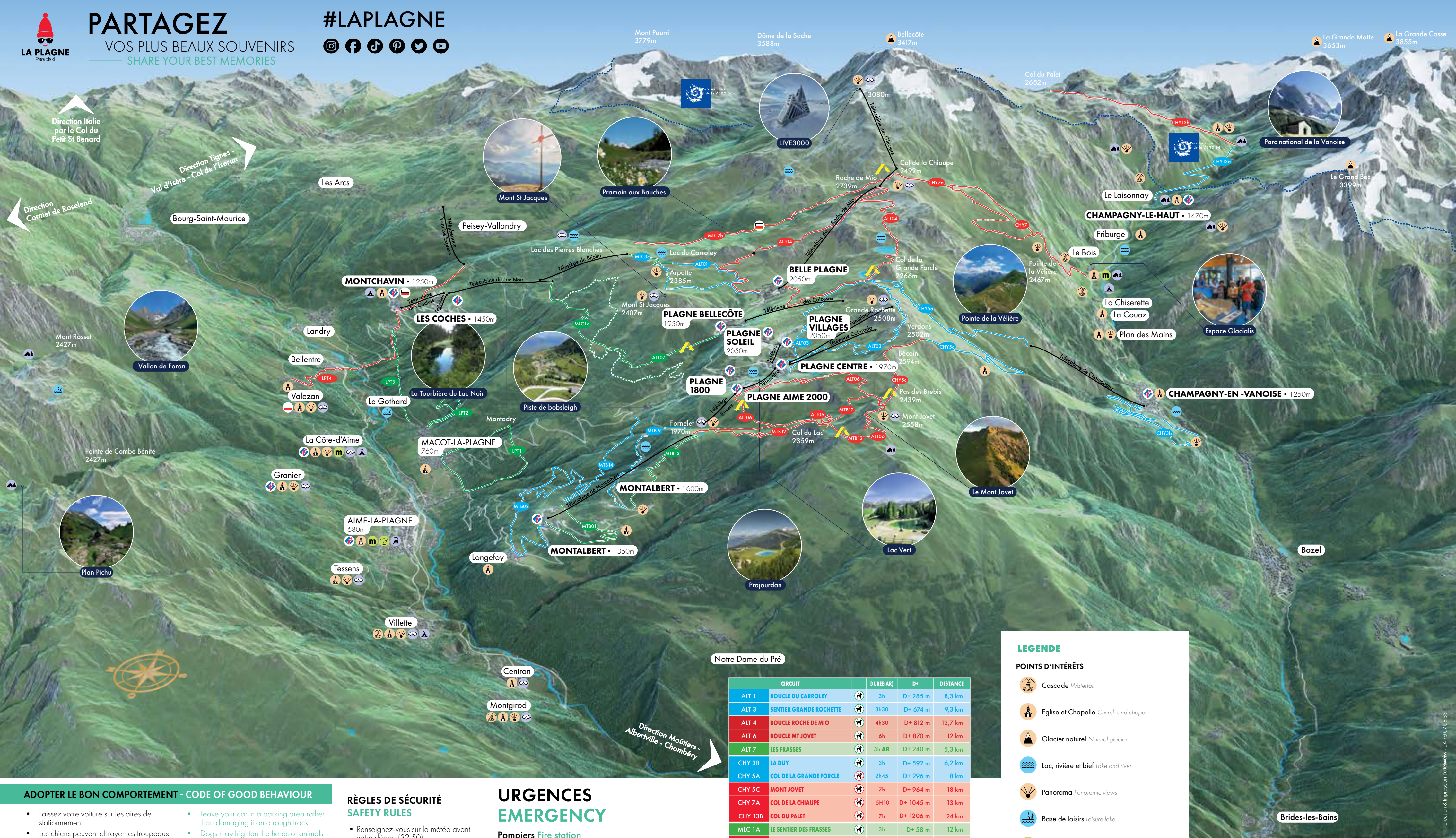




# PARTAGEZ

VOS PLUS BEAUX SOUVENIRS  
— SHARE YOUR BEST MEMORIES



## 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 arrêts).
- 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.
- 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                        | DURÉE[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 | + 6 h |

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  
CHAMPAGNY-EN-VANOISE  
MONTCHAVIN - LES COCHES  
MONTALBERT  
LA PLAGNE VALLÉE



## 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 alerter 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 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.



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



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](http://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. A 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

**Vanoise national Parc :** Dogs prohibited where their presence is likely to disrupt the ecosystem, with the exception of herding dogs and those accompanying disabled people. For more information: [www.vanoise-parcnational.fr](http://www.vanoise-parcnational.fr)

**Herding dogs:** With the presence of the wolf, these dogs are a valuable aid to shepherds in protecting their herds. These dogs are not trained for attack but for deterrence. When approaching a herd, keep your distance and adopt a calm, passive attitude. On some mountain pastures with herding dogs, pet dogs are prohibited (La Rossa, Tougne, Vélière and Touvet, La Challe mountain pastures). For more information, contact the Tourist Office: +33 4 79 55 06 55

Liaison gare ➞

Train station link ➞



Remontées mécaniques ➞

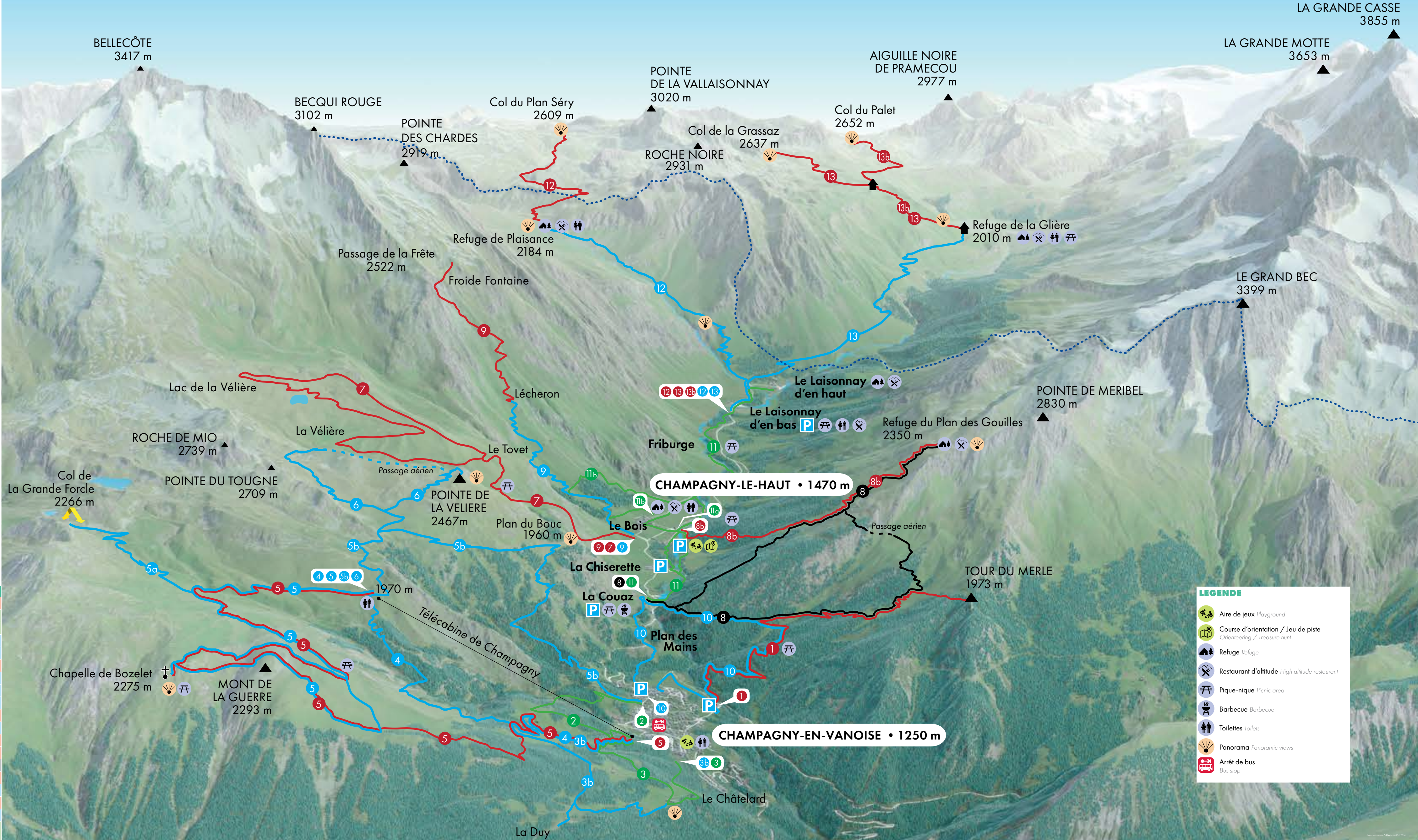
Lifts ➞



| CIRCUIT CHAMPAGNY (CHY) |                                 | DURÉE(AR) | D+        | DISTANCE |
|-------------------------|---------------------------------|-----------|-----------|----------|
| CHY 1                   | TOUR DU MERLE                   | 3h30      | D+ 748 m  | 7 km     |
| CHY 2                   | LES DODES                       | 1h00      | D+ 202 m  | 2 km     |
| CHY 3                   | LE CHÂTELARD - 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    |

|                  |          |           |                      |          |       |
|------------------|----------|-----------|----------------------|----------|-------|
| 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 | + 6 h |

Chiens autorisés Chiens non autorisés



**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
- Toilettes Toilets
- Panorama Panoramic views
- Arrêt de bus  
Bus stop

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.