



### Forfait pétons et fondeurs\*

Du 16 décembre 2017 au 22 avril 2018

Forfait 7 jours piéton (hors Vanoise Express)	38€
Aller-retour au Glacier de Bellecôte	13€
Aller simple en Télécabine (Roche de Mio, Funiplagne)	8€
Aller simple Télésiège (Montchavin, Pierres Blanches)	6.50€
Aller simple Télécabine du Lac Noir	8€
Aller simple Télécabine des Coches	3€
Aller simple Télécabine du Vanoise Express	8€
Aller-retour Télécabine du Vanoise Express	14€
Télécabine Télébuffette	gratuit

\* Ces tarifs sont uniques (5 ans et plus)

### Prestataires Raquettes (adhérents à l'Office de Tourisme)

Bureau des Guides et Accompagnateurs  
Serge 06 77 07 06 22  
Jemma 06 14 61 03 32

Evolution 2  
04 79 07 81 85

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

#### MONTCHAVIN

Ski Republic Les 3 Glaciers 04 79 00 44 32  
Zig Zag Ski Shop 04 79 07 81 04

#### LES COCHES

Benoit Sports La Godille Ski Set 04 79 07 84 15  
Benoit Sports Les Flocons Ski Set 04 79 07 83 39  
Evolution 2 Ski Shop 04 57 37 18 85  
Intersport La Randonnée 04 79 07 83 46  
Le Slalom Sports Skimium 04 79 07 81 41  
Ski Republic 04 79 04 21 02

# Itinéraires ski de fond

## PROMENADES PIÉTONS

## RAQUETTES ESPACE LOISIRS

Montchavin  
la Plagne  
Paradiski

Edition 2018



## La forêt et ses principales essences résineuses

### The main types of conifer in our forests

#### L'Épicéa

Il est l'arbre prédominant. Ses aiguilles sont disposées tout autour des branches et ses cônes tombent.



#### Spine

This is the commonest tree in our forests. It has needles sticking out all round its branches and its cones hang downwards.



#### Le Sapin

Ses aiguilles sont l'image des dents du peigne et ses cônes montent.



#### Swiss Pine

Its bark is a reddish colour. It like the sun and its needles are arranged in pairs.

#### Le Pin Sylvestre

Son écorce est rougeâtre. Il aime le soleil et ses aiguilles sont groupées par deux.



#### Le Pin Cembro ou Aille

Arbre mythique de nos forêts. Pousse au-dessus de 1800 m d'altitude. Aiguilles groupées par 5. Très recherché pour le cœur de son bois et de ses nœuds, l'odeur dégagée et ses qualités pour la sculpture.



#### Le Mélèze

Le seul conifère qui perd ses aiguilles en hiver. Abondant dans nos forêts, il donne un bois rosé bien recherché pour la fabrication de meubles.



#### Larch

This is the only conifer that loses its needles in winter. It is common in our forests, yielding reddish-coloured timber, that is extremely durable. The needles fall off in October, leaving the tree bare all winter. Do not worry, it has not died up.

## ITINERAIRES PIÉTONS ET RAQUETTES

### Le Vanoise Express / Le Chanton

(A partir de 7/8 ans / Aller - Retour : 2 h)

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 navette gratuite ou la télécabine qui arrive sur le plateau de la patinoire.

Au départ des Coches : Prendre la Télébuffette (gratuit) pour se rendre sur le plateau de la patinoire. 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 100m plus haut à proximité du téléphérique Vanoise Express.

Cette balade est très agréable. Elle peut se poursuivre en direction de Plan Peisey en utilisant le téléphérique. 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.



### La Pierra

(A partir de 6 ans / Aller - Retour : 2 h)

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

l'itinéraire au départ de Montchavin : A l'entrée de Montchavin, remonter 100 mètres sur la route des Coches, puis prendre le chemin de la Pierra sur votre droite (panneau indicateur) 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 croute est recommandé.

### Plan Bois - Les Coches par Praz Salvard

(A partir de 10 ans / Aller - Retour : 2 h 30)

Une longue et belle descente en forêt, éloignée des pistes de ski, qui suit la petite route forestière enneigée. Cette balade permet de découvrir une imposante forêt d'épicéas ainsi que les clairières et leurs montagnettes.

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 enneigée derrière le restaurant «chez Laurette». 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 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 enneigée 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.



## Echelle européenne de risque d'avalanche

### European scale of avalanche risks

1- FAIBLE	RISQUE D'AVALANCHE LIMITE	Le manteau neigeux est bien stabilisé dans la plupart des pentes.
2- LIMITE	RISQUE D'AVALANCHE MODÉRÉ	Dans quelques pentes suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément stabilisé. Risque d'est bien stabilisé.
3- MARQUÉ	RISQUE D'AVALANCHE IMPORTANT	Dans de nombreuses pentes suffisamment raides, le manteau neigeux n'est que modérément à faiblement stabilisé.
4- FORT	RISQUE D'AVALANCHE TRÈS IMPORTANT	La plupart des pentes suffisamment raides, le manteau neigeux est généralement, très faiblement stabilisé.
5- TRÈS FORT	RISQUE D'AVALANCHE TRÈS FORT	L'instabilité du manteau neigeux est généralisée.

## Les traces d'animaux

### Animal tracks

#### Le Renard

3 cm



#### Le Lièvre variable

40 cm



#### L'Écureuil

20 cm



#### Le Chevreuil

4 cm



#### Le Sanglier

8 cm



## CONSEILS

### Ski de fond

Les itinéraires de fond sont balisés par des flèches directionnelles aux couleurs de piste et traces régulières, 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 si sortez plus des traces.

Libérez la trace pour les skieurs rapides et stationnez vous à côté.

Aux croisements des pistes de ski alpin et des téléskis, le skieur alpin est prioritaire : produisez l'arrêt à l'arrêt.

Aux croisements des pistes de ski alpin et des téléskis, le skieur alpin est prioritaire : produisez l'arrêt à l'arrêt.

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 (except for Champagny) during the official time-table (reservations) except the cases of remonte-mécaniques et sur le panneau "Informations Domaine Stable".

Prévoyez votre retour à la station durant ces heures. Les itinéraires de fond sont réservés aux fondueurs.

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

Roads are sign-posted in different ways depending on the sector. They follow the same route as Cross-country tracks or cross downhill runs. Beware! You must give way to downhill skiers.

Do not leave the packed, sign-posted paths. Do not walk on downhill ski slopes (if you have no choice, please walk along the edge of the run).

Press property with adequate walking boots and warm clothes.

Do not start on a walk too late in the afternoon. You may be overtaken by nightfall.

I Tell your friends and reception at the hotel about the walk you plan to take.

Évitez 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.

Les écoles de ski et le bureau des guides proposent un programme de sorties encadrées par les professionnels.

Chiens interdits sauf tenus en laisse

## Promenades piétons

Les chemins piétons sont damés et balisés différemment suivant les secteurs. Ils peuvent 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.

Do not walk on downhill ski slopes (if you have no choice, please walk along the edge of the run).

Press property with adequate walking boots and warm clothes.

Do not start on a walk too late in the afternoon. You may be overtaken by nightfall.

I Tell your friends and reception at the hotel about the walk you plan to take.

Évitez 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.

Les écoles de ski et le bureau des guides proposent un programme de sorties encadrées par les professionnels.

Chiens interdits sauf tenus en laisse

Les itinéraires de fond sont balisés par des flèches directionnelles aux couleurs de piste et traces régulières, 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 si sortez plus des traces.

Libérez la trace pour les skieurs rapides et stationnez vous à côté.

Aux croisements des pistes de ski alpin et des téléskis, le skieur alpin est prioritaire : produisez l'arrêt à l'arrêt.

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 (except for Champagny) during the official time-table (reservations) except the cases of remonte-mécaniques et sur le panneau "Informations Domaine Stable".

Prévoyez votre retour à la station durant ces heures. Les itinéraires de fond sont réservés aux fondueurs.

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

Roads are sign-posted in different ways depending on the sector. They follow the same route as Cross-country tracks or cross downhill runs. Beware! You must give way to downhill skiers.

Do not leave the packed, sign-posted paths. Do not walk on downhill ski slopes (if you have no choice, please walk along the edge of the run).

Press property with adequate walking boots and warm clothes.

Do not start on a walk too late in the afternoon. You may be overtaken by nightfall.

I Tell your friends and reception at the hotel about the walk you plan to take.

Évitez 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.

Les écoles de ski et le bureau des guides proposent un programme de sorties encadrées par les professionnels.

Chiens interdits sauf tenus en laisse

## En cas d'accident

SECTEUR DE MONTCHAVIN :

Prévenez le service des pistes

Tel. 04 79 09 67 60

ou 112

## IN THE EVENT OF AN ACCIDENT

call the service des pistes on

+33 (0)4 79 09 67 60

or 112



Panneau indicateur

