



### 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

Les accompagnateurs et les guides de haute montagne du Bureau des Guides 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.



## CARTE TOURISTIQUE SENTIERS DÉCOUVERTE

— TOURIST MAP / DISCOVERY TRAILS



### 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 arrêtés).
- 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  
Les Coches +33 4 79 07 83 59  
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

#### LEGENDE

**POINTS D'INTÉRÊTS**

- Bassin eau potable Drinking water basin
- Cascade Waterfall
- Coopérative / Fruitière / Fromagerie / Vente directe Cooperative / Cheese / Cheese dairy / Direct sales
- 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
- Piste olympique bobsleigh Olympic bobsleigh run

**ACTIVITÉS ACTIVITIES**

- Aire de jeux Playground

- Activités eaux vives White water activities
- Baignade autorisée / Swimming allowed
- Balade poney / Cheval / Âne Pony / Horse / Donkey rides
- Bike park Bike park
- Centre aquatique / Piscine / Spa Aquatic centre / Swimming pool / Spa
- Course d'Orientation / Jeu de piste Orienteering / Treasure hunt
- Escalade Climbing
- E-spot E-spot
- Ferme pédagogique / Accueil public / Produits à la ferme Educational farm / Public reception
- Itinéraire de trail Trail itinerary
- Musée Museum
- Parapente zone de déco/atterrissage Paragliding landing zone

- Parcours Aventure / Acrobbranche / Tyrolienne Adventure course / Acrobbranch / Tyrolean traverse
- Piste Cyclable Cycle track
- Pumptrack Pumptrack
- Skate park Skate park
- Tennis Tennis
- Terrain de football-rugby Football-Rugby field
- Via ferrata Via ferrata
- VTT / VTT-AE MOUNTAIN BIKE / ATV

**DIVERS MISCELLANEOUS**

- Refuge Refuge
- Restaurant d'altitude High altitude restaurant
- Camping Campsite
- Aire de service camping-car Motor home service area

- Passage entre sites Crossing between sites
- Limites Parc national de la Vanoise
- Sentier GR GR path
- Promenade Confort Comfort walk
- Bureau des Guides Guide service office
- Pique-nique Picnic area
- Barbecue Barbecue
- Toilettes Toilets
- Table d'orientation Orientation table
- Gare train
- Office de Tourisme Tourist Office
- Parking de départ des itinéraires Car park at the start of the routes
- Arrêt de bus Bus stop

**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. Certains marquages le long de l'itinéraire peuvent ne pas correspondre aux promenades décrites. Veuillez en informer l'office de tourisme pour nous aider à améliorer le balisage. Pour se repérer sur l'itinéraire de randonnée, suivez les panneaux jaunes ou beiges portant le nom de l'itinéraire le nom de l'itinéraire.

The routes are marked out with signs indicating the main directions, walking times, etc. It completes this tourist map. A 1:30,000 IGN map is also on sale at the Tourist Office.

Some marking along the route may not correspond to the walks described. Please inform the Tourist Office. This will help us to improve the marking.

To find your way along the hiking route, follow the yellow or beige signs with the route name marked on them.

Navettes & liaisons

Shuttle buses and links

Tarifs des remontées mécaniques

Lifts rates

Horaires remontées mécaniques

Timetable of the ski lifts

CIRCUIT	DURÉE (AR)	D+	DISTANCE
ALT 1	BOUCLE DU CARROLEY	3h	D+ 285 m 8,3 km
ALT 2	BOUCLE BELLECÔTE/CAVARD/DOU DU PRAZ	4h	D+ 575 m 8,1 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 5	LAC VERT	1h30 AR	D+ 210 m 3,4 km
ALT 6	BOUCLE MT JOVET	6h	D+ 870 m 12 km
ALT 7	LES FRASSES	3h AR	D+ 240 m 5,3 km
ALT 8	SENTIER DES MINES	2h	D- 350 m 4,3 km
ALT 9	BOUCLE DE MONTADRY	2h30	D+ 500 m 7 km
ALT 10	LA ROUTE BALCON	3h20	D+ 100 m 8,3 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 km
MLC 2	LE RUISSEAU DE PRAMAIN	1h-2h AR	D+ 100 m 2,2 km
MLC 3	LE CHEMIN DE RENARD FUTÉ	1h30	D+ 200 m 4 km
MLC 4	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 5	LE SENTIER NATURE	3h AR	D+ 300 m 5,8 km
MLC 6	LE BOIS DE LA FOLLIE	1h30 AR	D+ 120 m 1,7 km
MLC 7	LE LAC DU CARROLEY	2h30 AR	D+ 400 m 6 km
MLC 8	LE LAC DE FRIOLIN	4h AR	D+ 720 m 10 km
MLC 9	LE LAC DES PIERRES BLANCHES AU DÉPART DE PLANBOIS	3h30 AR	D+ 200 m 18 km
MTB 1	SENTIER DE MONTGÉSIN	1h30	D+ 170 m 4 km
MTB 2	SENTIER DU REVERS	3h	D+ 300 m 7 km
MTB 3	SENTIER DES BIEFS	2h30	D+ 280 m 6 km
MTB 4	SENTIER LE BOIS	1h30	D+ 115 m 4,5 km
MTB 5	SENTIER DE LA SUPERGA	0h30	D+ 20 m 650 m
MTB 6	SENTIER DES CIMES	3h45	D+ 380 m 9 km
MTB 7	SENTIER D'AÏME 2000	2h20 AR	D+ 190 m 3 km
MTB 8	SENTIER DE LA BIODIVERSITÉ	1h30	D+ 135 m 2 km
MTB 9	SENTIER DU BIEF BOVET	3h AR	D+ 180 m 3,5 km
MTB 10	SENTIER DES ALPAGES ENCHANTÉS	1h45	D+ 115 m 3 km
MTB 11	SENTIER DES GENÉVRIERS	1h	D+ 110 m 2 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
MTB 15	SENTIER DU ROCHER DU GLAISY	3h AR	D+ 110 m 4 km

ALT : sites d'altitude - MTB : Montalbert - MLC : Montchavin Les Coches  
 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  
 Les chiens sont autorisés sur toutes ces balades.

FICHES DÉTAILLÉES EN VENTE  
 DANS LES OFFICES DE TOURISME  
 DETAILED ITINERARY SHEETS ON SALE  
 AT TOURIST OFFICES

