

**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

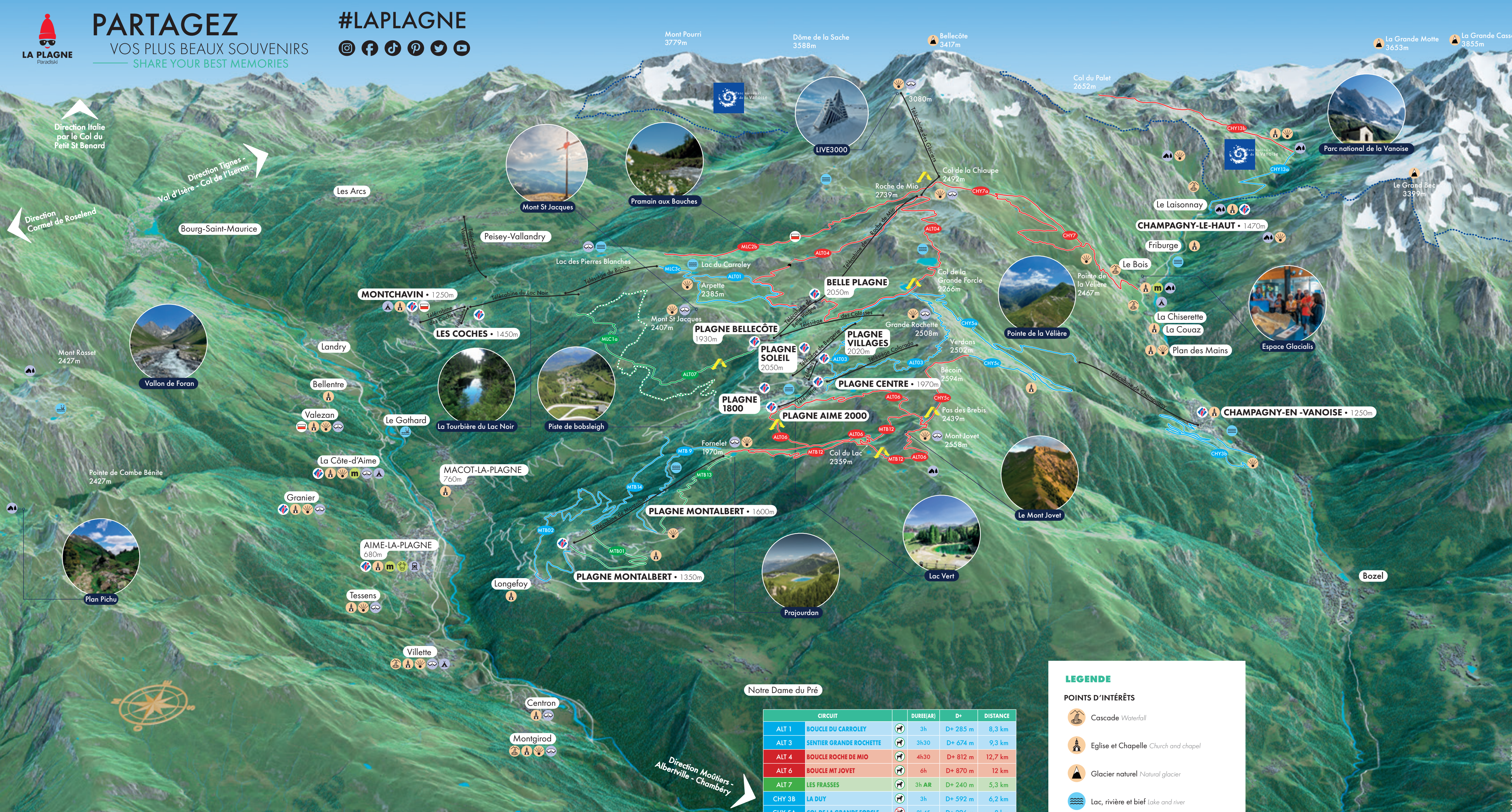
CIRCUIT	DURÉE (AR)	D+	DISTANCE
ALT 1	BOUCLE DU CARROLEY	3h	D+ 285 m 8,3 km
ALT 2	BOUCLE BELLECÔTE/CAVARD/DOU DU PRAZ	4h	D+ 575 m 8,1 km
ALT 3	SENTIER GRANDE ROCHETTE	3h30	D+ 674 m 9,3 km
ALT 4	BOUCLE ROCHE DE MIO	4h30	D+ 812 m 12,7 km
ALT 5	LAC VERT	1h30 AR	D+ 210m 3,4 km
ALT 6	BOUCLE MT JOVET	6h	D+ 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 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHEMIN DE LA PIERRA	1h-2h AR	D+ 50 m 3,4 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 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 3C	LIAISON BIJOLIN VERS L'ARPETTE	20 min	D+ 63 m 1 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
MLC 3	LE LAC DES PIERRES BLANCHES PAR L'ESSELET	3h30 AR	D+ 450 m 20 km
MLC 1	LE CHE		



# PARTAGEZ

VOS PLUS BEAUX SOUVENIRS  
— SHARE YOUR BEST MEMORIES

## #LAPLAGNE



### 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 avertir 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 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.

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



### 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.
- 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).
- 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	DUREE(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 ☎ +33 (0)4 79 09 02 01  
 CHAMPAGNY-EN-VANOISE ☎ +33 (0)4 79 55 06 55  
 MONTCHAVIN - LES COCHES ☎ +33 (0)4 79 07 82 82  
 MONTALBERT ☎ +33 (0)4 79 09 77 33  
 LA PLAGNE VALLÉE ☎ +33 (0)4 79 55 67 00

