



TOPOGUIDE
SKI DE RANDONNÉE
2016

6 ITINÉRAIRES BALISÉS / TOUS NIVEAUX

BIENVENUE SUR LES ITINÉRAIRES SKI DE RANDONNÉE DE LA PLAGNE

Six itinéraires balisés sont à votre disposition sur l'ensemble de la station de la Plagne pour découvrir et vous initier à la pratique du ski de randonnée ! Ces itinéraires tous niveaux ont été conçus afin de vous permettre de progresser et d'évoluer en douceur. Des parcours faciles comportant peu de dénivelé proposent ainsi de débiter sur de larges sections damées vous emmenant peu à peu hors des sentiers battus sur une « trace » unique au travers des champs de neige. D'autres, plus difficiles, offrent d'importants dénivelés positifs et permettent de s'exercer à des techniques spécifiques comme les conversions.

Les plus fervents pratiquants de cette discipline ne sont ainsi pas en reste puisque ces itinéraires constituent aussi un magnifique terrain d'entraînement en mode « montée sèche ». La proximité de ces itinéraires avec le domaine skiable vous permettra de descendre par les pistes de ski alpin et d'essayer l'ensemble des parcours. En effet, depuis les différents sites de la Plagne, si vous disposez d'un forfait, vous pourrez vous rendre à ski au départ de n'importe quel itinéraire en utilisant les remontées mécaniques et les pistes du domaine skiable.

La pratique du ski de randonnée sur les itinéraires balisés de la Plagne nécessite une bonne maîtrise des techniques de ski alpin. Le pratiquant doit pouvoir être en mesure d'assurer sa descente pour revenir à son point de départ.

SUIVEZ LE BALISAGE !

Afin de faciliter votre progression les itinéraires de ski de randonnée de la Plagne sont entièrement balisés. Ces balises vous indiquent les directions à suivre et sont disposées à intervalle régulier. Sur les zones non damées, les balises sont aussi



complétées par un jalonnage régulier de couleur jaune vous permettant de suivre l'itinéraire. Une balise spécifique vous indique le point d'arrivée. *Pour la descente, respectez les autres pratiquants, n'empruntez pas les itinéraires de montée mais utilisez les pistes de ski alpin !*

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

- Les itinéraires de ski de randonnée de la Plagne sont **balisés mais non sécurisés**, vous les empruntez sous votre entière responsabilité, sachez évaluer les risques.
- Les itinéraires de ski de randonnée de la Plagne ne sont **accessibles qu'aux heures d'ouverture du domaine skiable (montée et descente comprise)**.
- Avant de vous engager, **informez-vous sur les conditions de neige**, la météo et les risques d'avalanche auprès des services compétents.
- Le port d'un Détecteur de Victimes D'Avalanches (DVA), d'une pelle et d'une sonde est recommandé.
- Assurez-vous de disposer du matériel adéquat et en bon état.
- Assurez-vous d'avoir le niveau nécessaire en ski alpin pour pratiquer le ski de randonnée (notamment à la descente). En cas de doute, des professionnels (guides, écoles de ski) proposent des initiations et des formules d'accompagnement. Contactez-les !
- **La descente est interdite par l'itinéraire de montée.** À l'arrivée, il est recommandé de descendre par les pistes de ski alpin.
- Certaines portions des itinéraires sont partagées (ski de fond, piétons...). Veillez à **respecter les autres usagers**, restez sur les côtés.
- **La pratique du ski de randonnée en montée sur les pistes de ski alpin est formellement interdite.**
- Le ski de randonnée est un sport de montagne pouvant offrir d'innombrables possibilités, afin de limiter les risques inhérents à cette pratique formez-vous auprès d'un organisme spécialisé, de clubs ou faites appel à des professionnels (guides...).
- Tenue vestimentaire adaptée et trousse de 1er secours conseillée.
- Secteurs parfois hors couverture téléphonique, informer un proche de votre parcours.

NUMÉROS D'URGENCE

Sécurité des pistes +33 (0)4 79 09 67 60
Secours en montagne +33 (0)4 79 08 29 30
Urgences 112

CONDITIONS D'ENNEIGEMENT

La praticabilité des itinéraires de ski de randonnée est soumise aux conditions d'enneigement. De mauvaises conditions (manque de neige, opération de sécurisation du domaine skiable contre les avalanches) pourront entraîner une fermeture des itinéraires.

Vérifier leur praticabilité auprès des offices de tourisme !

INFOS ET SENSIBILISATION :

www.ana.org

Association Nationale pour l'Étude de la Neige et des Avalanches

www.ffme.fr

Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

www.ffcam.fr

Fédération Française des Clubs Alpins de Montagne

RESPECTEZ LA NATURE !

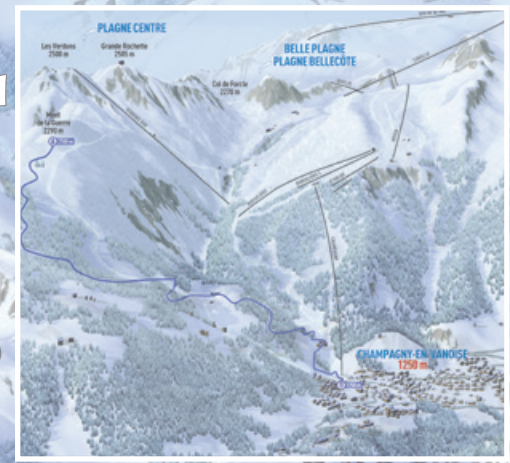
Tout au long des itinéraires proposés vous parcourrez de magnifiques milieux de montagne. La nature est fragile prenez en soin !

- 1 PLAGNE BELLECÔTE ➤ COL DE FORCLE
- 2 PLAGNE CENTRE ➤ COL DE FORCLE
- 3 LA ROCHE ➤ LE FORNELET
- 4 PLAGNE MONTALBERT ➤ LE FORNELET
- 5 LES COCHES ➤ PLAN BOIS
- 6 CHAMPAGNY EN VANOISE ➤ LA PORCIÈRE

Les couleurs utilisées pour représenter les parcours ne font pas de référence à leur niveau de difficulté

NUMÉROS D'URGENCE

Sécurité des pistes +33 (0)4 79 09 67 60
Secours en montagne +33 (0)4 79 08 29 30
Urgences 112



PLAGNE BELLECÔTE ➔ COL DE FORCLE

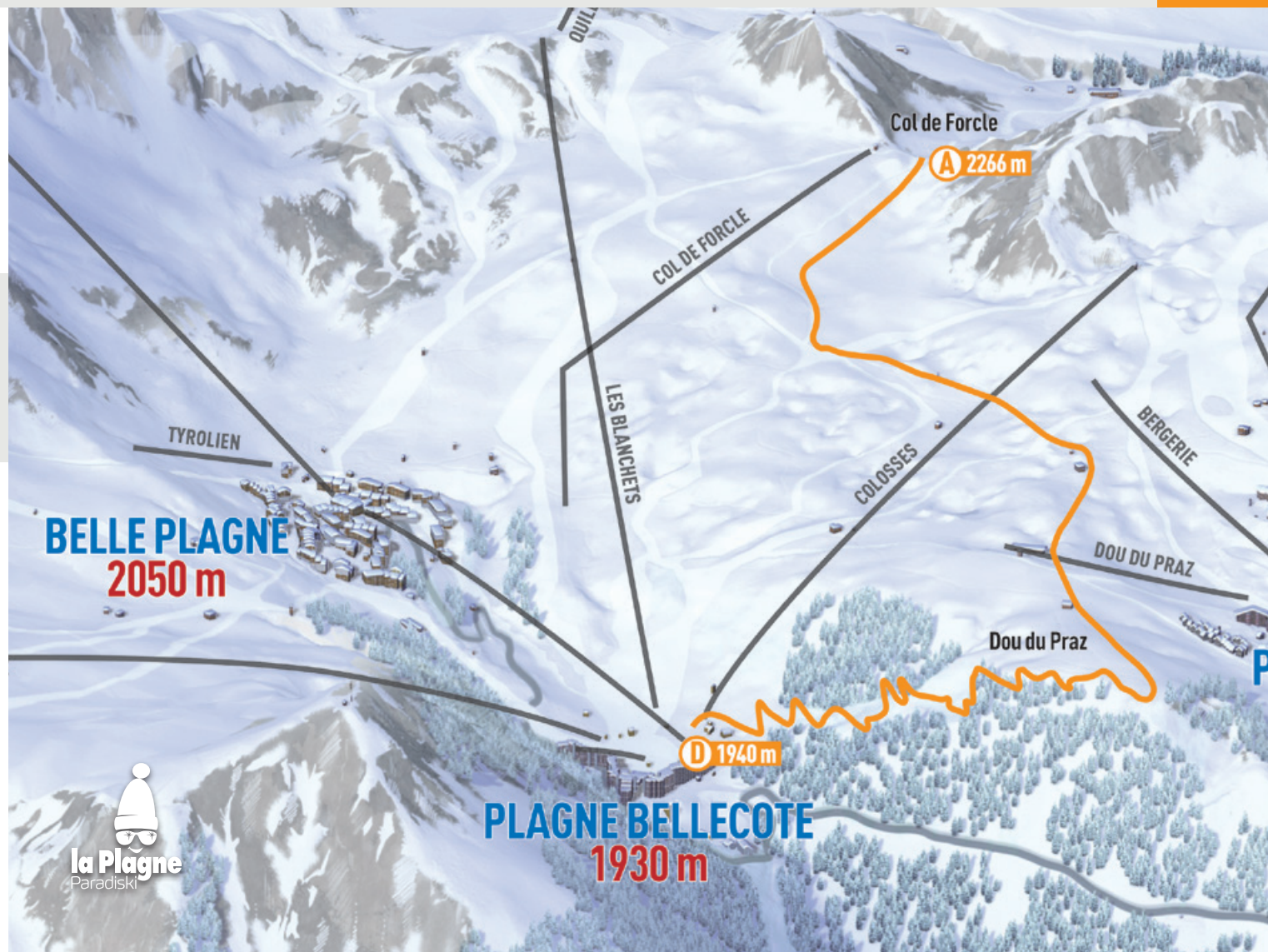
Itinéraire idéal pour débiter, alternant portions damées et portions « hors-piste » avec en prime une magnifique vue sur le Mont Blanc et les massifs alentours. La deuxième partie de l'itinéraire est commune avec celui partant de Plagne Centre.

NIVEAU Facile
DÉPART Plagne Bellecôte
DISTANCE 5 km
DÉNIVELÉ + 350 m
ALTITUDE DE DÉPART 1940 m
ALTITUDE D'ARRIVÉE 2265 m

Au départ de Plagne Bellecôte, rejoindre le sentier situé au-dessus de la gare de télécabine de Roche de Mio (en direction de la patinoire). Il serpente en pente douce jusqu'au plateau du Dou du Praz (attention portion également empruntée par les piétons). Au Dou du Praz, magnifique vue sur le Mont Blanc (table d'orientation, tables de pique-nique).

Poursuivre par le chemin qui passe à proximité du restaurant, attention aux traversées de piste (à ce niveau, possibilité de prendre la piste pour redescendre sur Plagne Centre). Continuez la montée en suivant le tracé jusqu'au bas de la combe du Col de Forcle. De là traverser la piste de ski alpin et monter dans la combe. Cette toute dernière partie n'est pas damée et vous permet de vous familiariser avec la progression « hors-piste ». Attention de ne pas quitter l'itinéraire balisé.

- ➔ **Descente à Plagne Bellecôte conseillée par la piste bleue « Ours »**
Attention itinéraire partagé. Respectez les autres utilisateurs !



PLAGNE CENTRE → COL DE FORCLE

Itinéraire idéal pour débiter alternant portions damées et portions « hors-piste » avec en prime une magnifique vue sur le Mont Blanc et les massifs alentours. La deuxième partie de l'itinéraire est commune avec celui partant de Plagne Bellecôte.

NIVEAU Facile

DÉPART Plagne Centre

DISTANCE 4 km

DÉNIVELÉ + 350 m

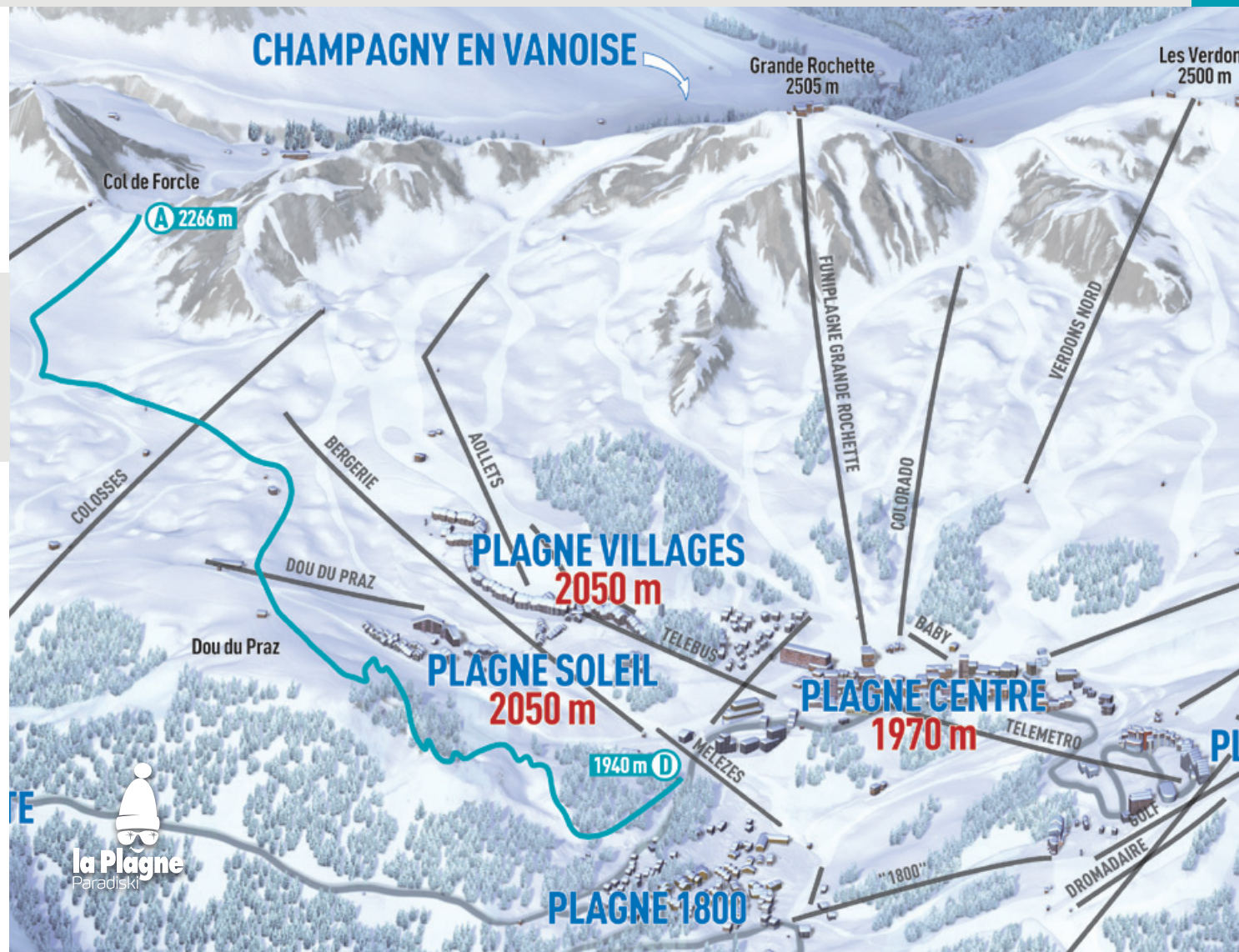
ALTITUDE DE DÉPART 1940 m

ALTITUDE D'ARRIVÉE 2265 m

Départ au bas de Plagne Centre, l'itinéraire démarre sur le sentier juste après la station-service (dernier bâtiment à droite en quittant Plagne Centre). Il serpente en pente douce jusqu'au plateau du Dou du Praz (attention portion également empruntée par les piétons).

Poursuivre par le chemin qui passe à proximité du restaurant, attention aux traversées de piste (à ce niveau, possibilité de prendre la piste pour redescendre sur Plagne Centre). Continuez la montée en suivant le tracé jusqu'au bas de la combe du Col de Forcle. De là traverser la piste de ski alpin et monter dans la combe. Cette toute dernière partie n'est pas damée et vous permet de vous familiariser avec la progression « hors-piste ». Attention de ne pas quitter l'itinéraire balisé.

- Retour sur secteur Plagne Bellecôte conseillé par piste bleue « Ours ». Pour rejoindre Plagne Centre empruntez ensuite la navette gratuite ou les remontées mécaniques (attention forfait obligatoire). Attention itinéraire partagé. Respectez les autres utilisateurs !



LA ROCHE → LE FORNELET

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

NIVEAU Intermédiaire
DÉPART La Roche
DISTANCE 3,5 km
DÉNIVELÉ + 485 m
ALTITUDE DE DÉPART 1575 m
ALTITUDE D'ARRIVÉE 1970 m

À proximité du départ du télésiège de La Roche emprunter la route à droite qui pénètre dans la forêt. À un croisement prendre le chemin de gauche surplombant les chalets Pra Oudra. L'itinéraire se poursuit ensuite jusqu'à la clairière de Pra Véry. Cette seconde partie est commune avec l'itinéraire partant de Montalbert.

On aborde ensuite une montée légèrement plus technique et après un court passage sur piste damée le parcours se poursuit sur le chemin du Bief Bovet offrant un cadre magnifique. Au sortir de la forêt on rejoint une piste de ski (piste des Adrets) que l'on longe sur sa droite et qui nous amène jusqu'au pied du télésiège des Grenouilles que l'on suivra jusqu'au sommet de l'itinéraire.

- ⚠ **Descente à La Roche conseillée par pistes bleues des « Adrets » puis « Cornegidouille ». Attention portions communes avec des pistes de ski alpin, veillez à rester sur les côtés et prudence lors des traversées !**



PLAGNE MONTALBERT ➔ LE FORNELET

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

NIVEAU Intermédiaire

DÉPART Montalbert

DISTANCE 5 km

DÉNIVELÉ + 625 m

DÉNIVELÉ - 80 m

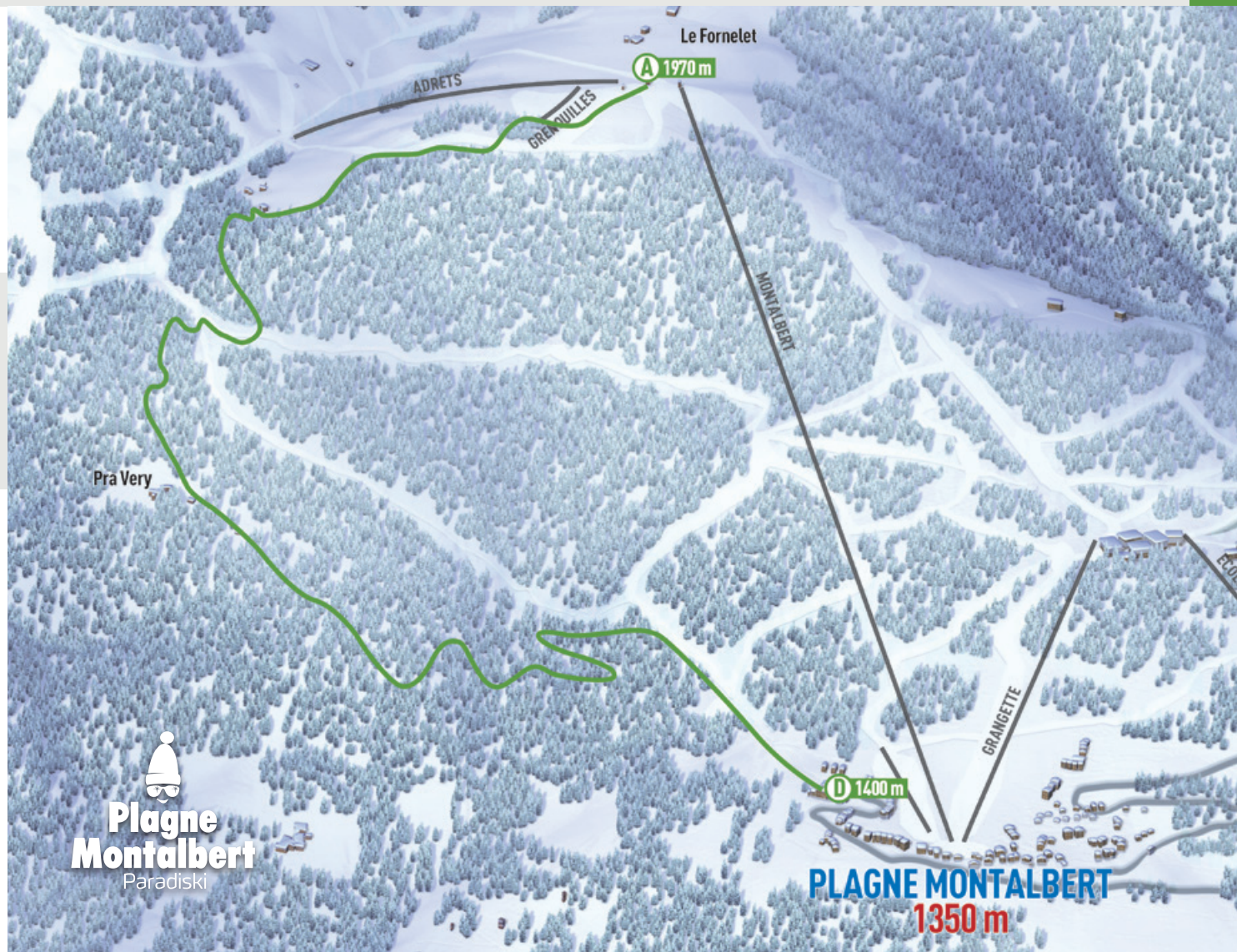
ALTITUDE DE DÉPART 1400 m

ALTITUDE D'ARRIVÉE 1970 m

Débuter par la route piétonne du « chemin des animaux » (courte section descendante, utilisée aussi par les randonneurs, prudence). On quitte cette route au premier chemin remontant à droite dans la forêt et rejoignant la clairière de Pra Véry. L'itinéraire rejoint ensuite celui en provenance de La Roche.

On aborde ensuite une montée légèrement plus technique et après un court passage sur piste damée le parcours se poursuit sur le chemin du Bief Bovet offrant un cadre magnifique. Au sortir de la forêt on rejoint une piste de ski (piste des Adrets) que l'on longe sur sa droite et qui nous amène jusqu'au pied du téléski des Grenouilles que l'on suivra jusqu'au sommet de l'itinéraire.

- ⚠ **Descente à Plagne Montalbert conseillée par piste bleue de « Montalbert ». Attention portions communes avec des pistes de ski alpin, veillez à rester sur les côtés et prudence lors des traversées !**



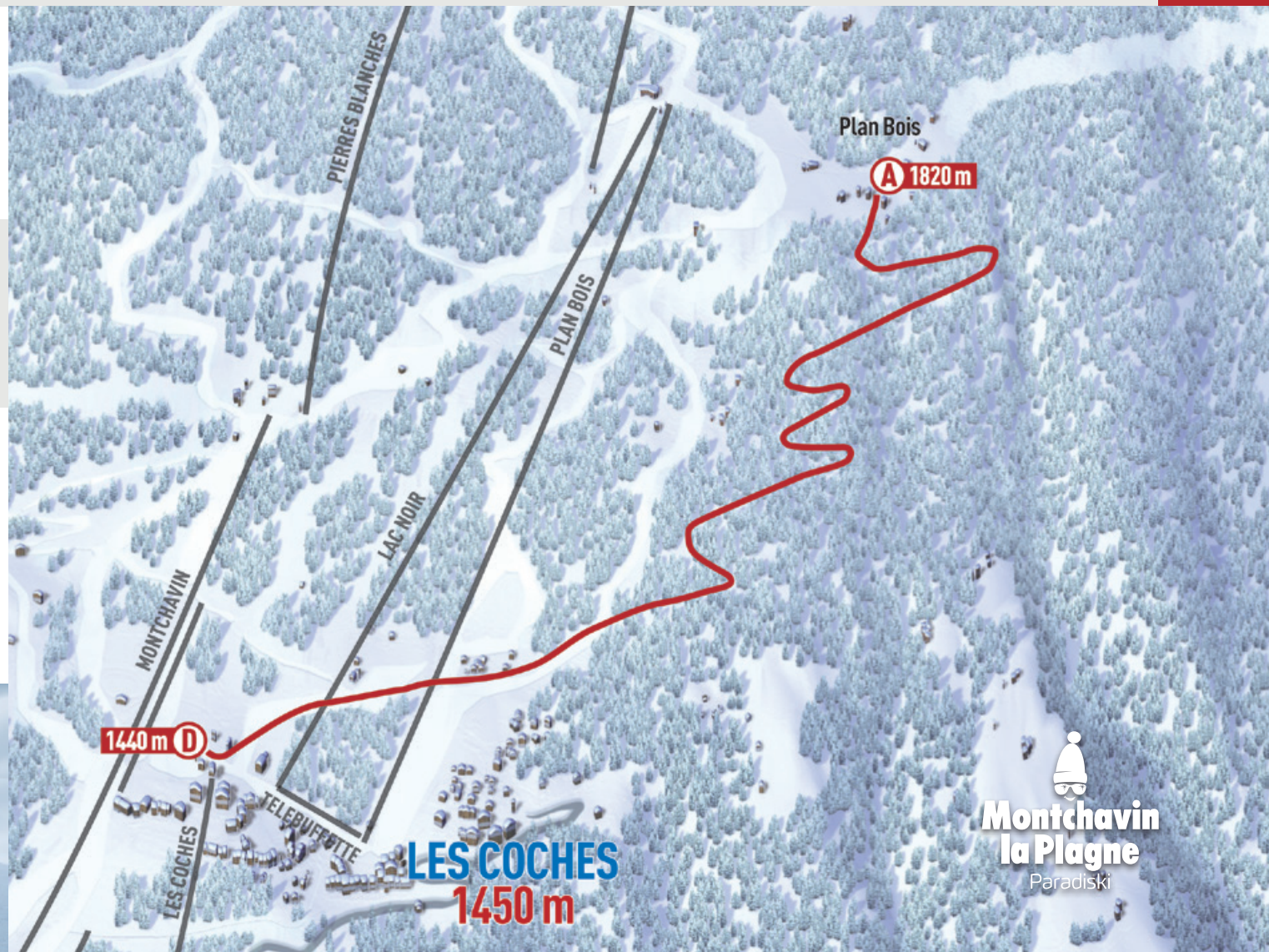
LES COCHES → PLAN BOIS

Itinéraire parfait pour découvrir et s'initier au ski de randonnée au travers d'une forêt sauvage et naturelle.

NIVEAU Facile
DÉPART Les Coches
DISTANCE 3,7 km
DÉNIVELÉ + 390 m
ALTITUDE DE DÉPART 1440 m
ALTITUDE D'ARRIVÉE 1820 m

Débuter du sommet de la Télécabine des Coches et monter vers le hameau dit de l'Orgère. De là couper la piste de ski alpin des « Coches » (prudence lors de la traversée) et rejoindre un sentier en face. On se dirige ensuite vers un réservoir d'eau avant d'emprunter une piste forestière. Après quelques centaines de mètres on emprunte un dernier sentier menant jusqu'au magnifique hameau de Plan Bois, endroit idéal pour se restaurer.

- ⚠ **Descente sur Montchavin et Les Coches conseillée par piste bleue « Mont Blanc ».**



CHAMPAGNY EN VANOISE ➔ LA PORCIÈRE

Avec sa vue imprenable sur le Grand Bec et les Glaciers de la Vanoise, cet itinéraire offre un cadre majestueux pour la pratique du ski de randonnée. Les fortes dénivellations qu'il propose le destinent plutôt à des bons skieurs mais écourté, il peut aussi très bien convenir pour l'initiation.

NIVEAU Difficile

DÉPART Champagny

DISTANCE 6 km

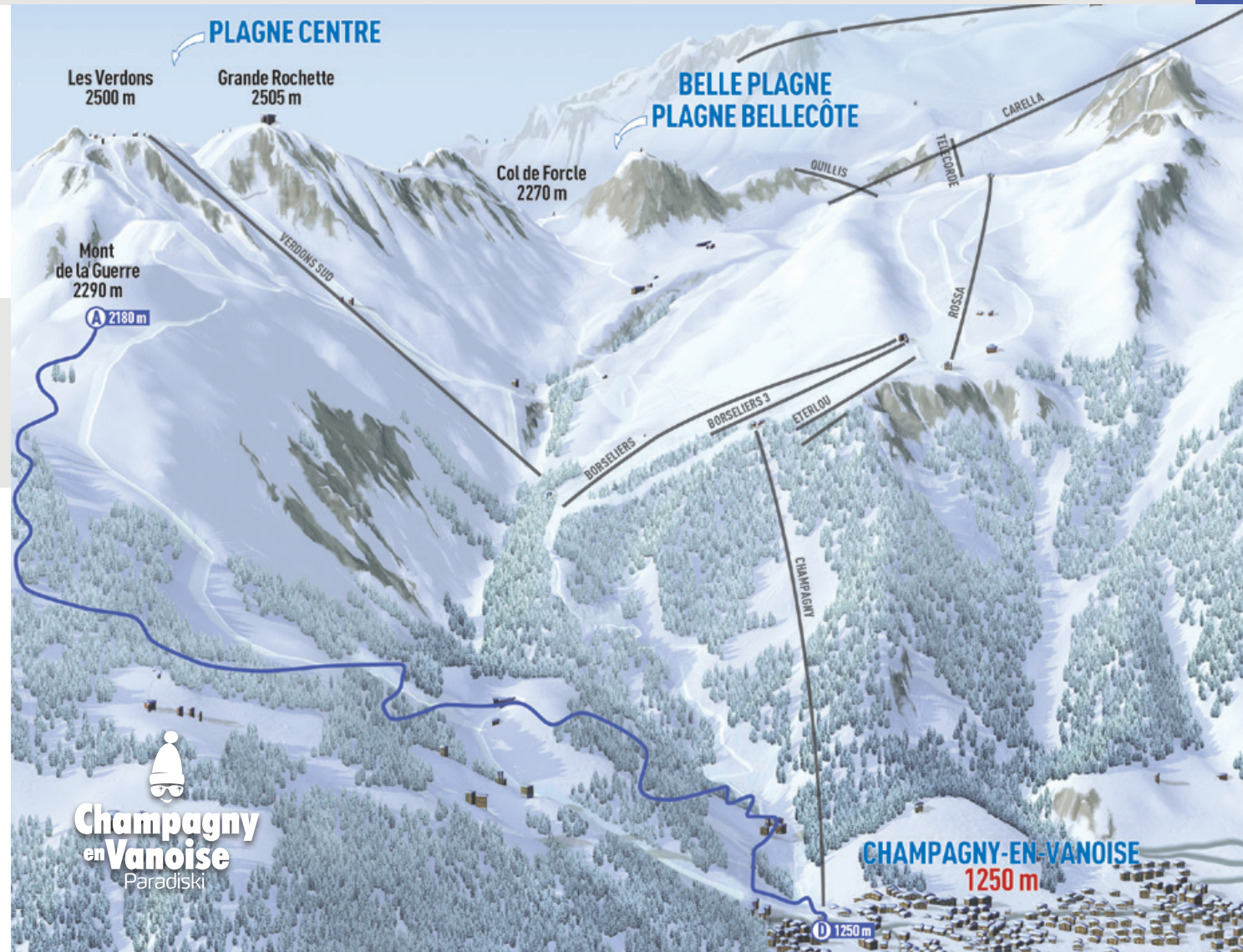
DÉNIVELÉ + 930 m

ALTITUDE DE DÉPART 1250 m

ALTITUDE D'ARRIVÉE 2180 m

Départ au niveau de la gare inférieure de la Télécabine de Champagny en Vanoise (alt. 1250 m), l'itinéraire emprunte d'abord la piste de ski alpin « des Bois » sur 200 m. On la quitte ensuite pour suivre la « route d'été » passant par les hameaux de « la Traye » (alt. 1350 m) et on rejoint celui des « Combes D'en Haut » (alt. 1580 m). On poursuit sur une large trace qui traverse une combe bordée de forêt et qui débouche sous la piste de ski alpin du Mont de la Guerre. Par des montées douces alternant portions en forêts et prés, on s'élève toujours en bordure de cette piste. L'itinéraire se termine dans une combe par un dernier mur menant à un replat situé sous le Mont de la Guerre à environ 2200 m d'altitude. La vue y est alors magnifique sur les sommets alentours.

- Descente sur Champagny en Vanoise conseillée par la piste rouge du « Mont de la Guerre ».



LOCATION

PLAGNE CENTRE

Allais ski service : 04 79 09 01 52

Oxygène : 04 79 09 03 99

El Pro / Skimium : 04 80 08 10 90

PLAGNE BELLECÔTE

Intersport : 04 79 09 05 67

Skiteam Skiset : 04 79 09 00 91

BELLE PLAGNE

Belle Plagne Sports : 04 79 09 20 58

El Pro Skimium : 04 79 09 20 79

PLAGNE MONTALBERT

Intersport : 04 79 09 78 28

Sport Passion 73 : 04 79 55 56 56

Skiset Les Étoiles du Sport : 04 79 09 83 88

MONTCHAVIN LA PLAGNE

Evolution 2 Ski shop : 04 79 07 81 67 (Montchavin)

Intersport Jean-Michel : 04 79 07 83 21 (Montchavin)

Zig Zag Ski Shop : 04 79 07 81 04 (Montchavin)

Evolution 2 Ski Shop Twinner : 04 79 08 06 65 (Les Coches)

Intersport La Randonnée : 04 79 07 83 46 (Les Coches)

Skiset La Poudreuse : 04 79 07 85 27 (Les Coches)

CHAMPAGNY EN VANOISE

Belvédère Sports / Sport 2000 : 04 79 55 05 45

Centre Sport-Skimium : 04 79 55 07 40

Ski shop Vanoise - Skiset : 04 79 55 05 92

PLAGNE AIME 2000

Skiteam Skiset : 04 79 09 05 33

ACCOMPAGNEMENT SORTIES ENCADRÉES

STATIONS PAR SITES D'ALTITUDE

ESF Plagne Centre : 04 79 09 00 40

ou Gilles Olivier : 06 60 49 54 03

École de ski Oxygène

Plagne Centre : 04 79 09 03 99

ESF Plagne Villages : 04 79 09 04 40

ESF Plagne Soleil : 04 79 09 20 95

ESF Plagne 1800 : 04 79 01 17 61

ESF Belle Plagne : 04 79 09 06 68

École de ski El Pro : 04 79 09 11 62

École de ski Oxygène

Belle Plagne : 04 79 06 53 36

École de ski Reflex 06 13 80 80 56

ESF Plagne Bellecôte : 04 79 09 01 33

ESF Plagne Aime 2000 : 04 79 09 04 75

New Generation : 04 79 01 03 18

MONTCHAVIN LA PLAGNE

École de Ski Français : 04 79 07 83 54

Evolution 2 : 04 79 07 81 85

PLAGNE MONTALBERT

École de ski Français : 04 79 09 77 24

CHAMPAGNY EN VANOISE

École du Ski Français : 04 79 55 06 40

Document non contractuel édité par
l'Office de Tourisme de la Grande Plagne.

www.la-plagne.com.

Celui-ci décline toute responsabilité en cas d'accident.

Crédits photo : Elna Sirparanta

Impression : MP Éditions

Création graphique : nanofactory.fr



La6000D
LA COURSE DES GÉANTS

la Plagne
Paradiski

28 AU 30
JUILLET 2016

www.la6000d.com



WE CAN TAKE YOU THERE*



SKIS
ZEROG
& CHAUSSURE
MACH 1



 **TECNICA**

 **BLIZZARD**

* Nous pouvons vous y emmener