

Conseils avant de partir

- ✓ Préparer votre itinéraire et prévenir quelqu'un de celui-ci
- ✓ Equipez-vous de bonnes chaussures adaptées à votre itinéraire. Prévoir des vêtements pour vous protéger du soleil, du vent et du froid (en montagne, la météo peut changer rapidement). Prévoir une trousse de premier secours (pansement compressif, bande, sparadra...), une couverture de survie, un couteau et un sifflet.
- ✓ Emporter un téléphone portable et les numéros d'urgence utiles (notamment le 112).
- ✓ Emporter de quoi vous alimenter et vous hydrater.

Before leaving

- ✓ Plan your route and inform someone
- ✓ Equip yourself with good shoes suited to your itinerary. Provide clothing to protect you from sun, wind and cold (in the mountains, the weather can change quickly).
- ✓ Provide first aid kit (compression bandage, tape, sparadra...), a survival blanket, a knife and a whistle.
- ✓ Carry mobile phone & useful emergency number 112.
- ✓ Bring something to feed you and hydrated.

LA PLAGNE
CHAMPAGNY EN VANOISE



DÉPARTS de CHEMINS - ITINÉRAIRES de RANDONNÉE 2019 STARTS OF ITINERARIES - FOOTPATHS

Indications : Temps de marche (en aller simple, calculé pour un marcheur moyen, sans les pauses), dénivelé, difficulté et intérêt.
Indications: walking time (single way, calculated for an average walkers - 300m difference in altitude/hour without breaks), vertical drop, difficulty and interest.

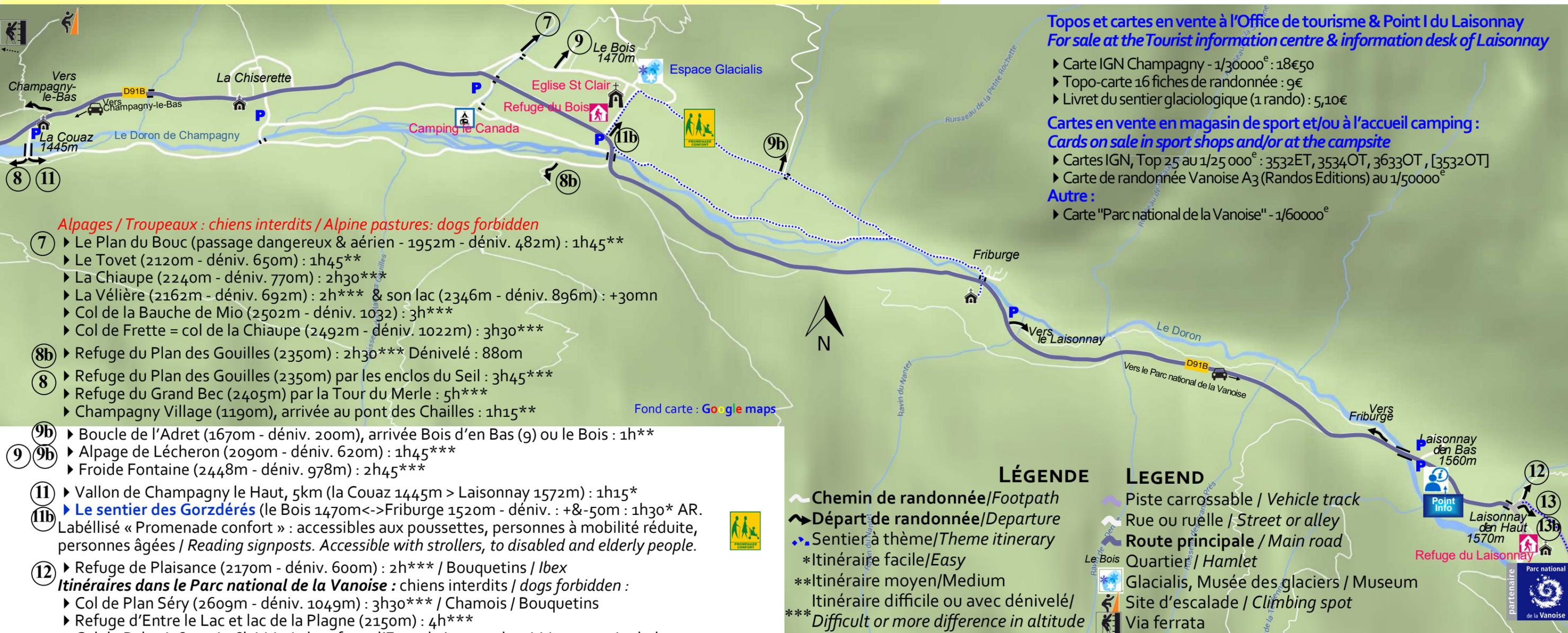
Numéros importants / Important phone numbers

112 Numéro d'urgence / Emergency services
18 Pompiers / Fire brigade

17 Gendarmerie - Police
15 Samu
3250 Choix [4] Météo en montagne



Départs de Champagny-le-Haut (vallon - 1450m) / Starts of itineraries from the valley of Champagny le Haut

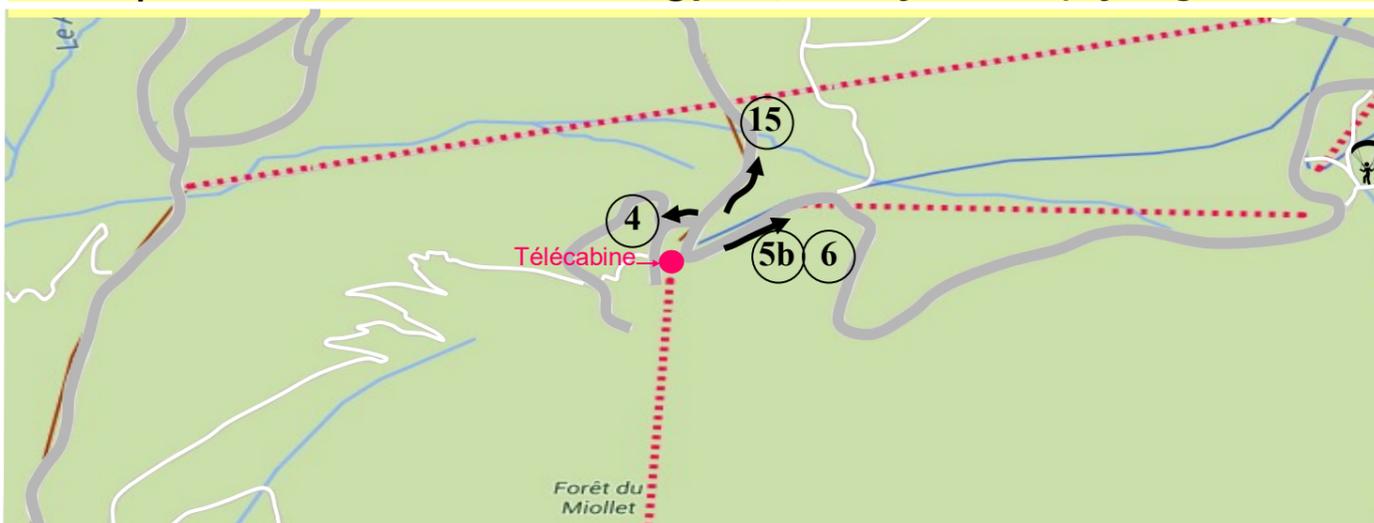


Alpages / Troupeaux : chiens interdits / Alpine pastures: dogs forbidden

- 7 ▶ Le Plan du Bouc (passage dangereux & aérien - 1952m - dénivelé : 482m) : 1h45**
- ▶ Le Tovet (2120m - dénivelé : 650m) : 1h45**
- ▶ La Chiaupe (2240m - dénivelé : 770m) : 2h30***
- ▶ La Vélière (2162m - dénivelé : 692m) : 2h*** & son lac (2346m - dénivelé : 896m) : +30m
- ▶ Col de la Bauche de Mio (2502m - dénivelé : 1032) : 3h***
- ▶ Col de Frette = col de la Chiaupe (2492m - dénivelé : 1022m) : 3h30***
- 8b ▶ Refuge du Plan des Gouilles (2350m) : 2h30*** Dénivelé : 880m
- 8 ▶ Refuge du Plan des Gouilles (2350m) par les enclos du Seil : 3h45***
- ▶ Refuge du Grand Bec (2405m) par la Tour du Merle : 5h***
- ▶ Champagny Village (1190m), arrivée au pont des Chailles : 1h15**
- 9b ▶ Boucle de l'Adret (1670m - dénivelé : 200m), arrivée Bois d'en Bas (9) ou le Bois : 1h**
- 9 ▶ Alpage de Lécheron (2090m - dénivelé : 620m) : 1h45***
- ▶ Froide Fontaine (2448m - dénivelé : 978m) : 2h45***
- 11 ▶ Vallon de Champagny le Haut, 5km (la Couaz 1445m > Laisonnay 1572m) : 1h15*
- 11b ▶ **Le sentier des Gorzdérés** (le Bois 1470m <-> Friburge 1520m - dénivelé : +&-50m : 1h30* AR. Labellisé « Promenade confort » : accessibles aux poussettes, personnes à mobilité réduite, personnes âgées / Reading signposts. Accessible with strollers, to disabled and elderly people.
- 12 ▶ Refuge de Plaisance (2170m - dénivelé : 600m) : 2h*** / Bouquetins / Ibex
- Itinéraires dans le Parc national de la Vanoise : chiens interdits / dogs forbidden :**
- ▶ Col de Plan Séry (2609m - dénivelé : 1049m) : 3h30*** / Chamois / Bouquetins
- ▶ Refuge d'Entre le Lac et lac de la Plagne (2150m) : 4h***
- ▶ Col du Palet (2652m) : 6h*** via le refuge d'Entre le Lac ou 5h30*** par sentier balcon
- 13 **Itinéraires dans le Parc national de la Vanoise : chiens interdits / dogs forbidden :**
- Cœur du Parc, relief glaciaire, vie en alpage
- ▶ Refuge de la Glière (2010m - dénivelé : 450m) : 1h30* / Marmottes
- ▶ Ancien lac glaciaire de la Glière, chapelle de la Glière (2036m - dénivelé : 576m) : 1h45*
- ▶ Chalet d'alpage du Plan du Sel (2318m - dénivelé : 758m) : 2h15**
- ▶ Chalet du Grand Plan (2370m - dénivelé : 810m) : 2h30**
- ▶ **Sentier glaciologique** (2370m - dénivelé : +&-810m) : 4h** (AR)- Livret support en vente à l'OT
- 13b ▶ Col de la Grassaz (2640m - dénivelé : 1080m) : 3h30*** / Chamois
- ▶ Col de la Croix des Frêtes (2647m - dénivelé : 1087m) - Col du Palet (2652m - dénivelé : 1092m) et refuge du Col du Palet (2600m) 4h***



Départs du haut de la télécabine (1970m) / Starts from the top of the gondola



LA PLAGNE
CHAMPAGNY EN VANOISE



DÉPARTS de CHEMINS - MINÉRAIRES de RANDONNÉE 2019
STARTS OF ITINERARIES - FOOTPATHS

Indications : temps de marche (en aller simple, calculé pour un marcheur moyen, sans les pauses), dénivelé, difficulté et intérêt.
Indications: walking time (single way, calculated for an average walkers - 300m difference in altitude/hour without breaks), vertical drop, difficulty and interest.

LÉGENDE / LEGEND

- Route principale / Main road
- Chemin de randonnée / Footpath
- Départ de randonnée / Start of walk
 - * Itinéraire facile / Easy itinerary
 - ** Itinéraire moyen / Medium itinerary
 - *** Itinéraire difficile ou avec dénivelé / Difficult or more difference in altitude
- Piste carrossable / Vehicle track
- Remontée mécanique / Gondola
- Parking
- Quartier / Hamlet
- Site d'escalade / Climbing spot
- Via ferrata
- Site de décollage ou atterrissage parapentes / Paraglidind take-off or landing site



Départs de Champagny village (Champagny-le-Bas - 1250m) / Starts from Champagny Village



- ① ▶ Liotraz (déniv. 111m) : 30mn* / Fenêtre EDF (déniv. 271m) : 1h* / Piste forestière / Forest pist
- ▶ Champagny le Haut - Arrivée à la Couaz ⑧ (1445m) / Arrive to la Couaz ⑧ : 1h30**
- ▶ Les Enclos du Seil (1700m - dénivel. 511m) : 1h30**
- ▶ Chalet de Méribel (2000m - dénivel. 811m) : 2h30*** / Panorama / Panoramic view
- ▶ La Tour du Merle (1940m - dénivel. 751m) : 2h30*** (déniv. 751m) / Panorama / Panoramic view
- ② ▶ Les Dôdes, hameau / hamlet (1397m - dénivel. 202m) : 40mn*
- ③ ▶ Le Châtelard, hameau / hamlet (1498m - dénivel. 250m) : 1h** / Panorama / Panoramic view
- ▶ La Duy, chalet d'alpage / alpine pasture (1680m - dénivel. 430m) : 1h30**
- ▶ Mont de la Guerre 2293m (replat à 2150m - dénivel. 900m) : 3h30** / Panorama / Panoramic view
- ④ ▶ Forêt du Miollet - retour Champagny village via chalet forestier (1250m - dénivel. -720m) : 2h10**
- ⑤ ▶ La Traye (1350m - dénivel. 100m) : 20mn* / Hameaux / Hamlets
- ▶ Les Combes d'en Bas (1470m - dénivel. 220m) : 40mn* / Les Combes d'en Haut (1570m - dénivel. 320m) : 1h* / Hameaux / Hamlets
- ▶ Mont de la Guerre 2293m (replat à 2150m - dénivel. 900m) : 3h30** / Panorama / Panoramic view
- ⑤b ⑥ **Chiens interdits (troupeaux) / Dogs forbidden (herds)**
- ▶ Panorama / Panoramic view
- ▶ La Rossa : alpage & site de décollage des parapentes (2100m - dénivel. 130m) : 30mn*
- ▶ Ruines du Tougne (2138m - dénivel. 168m) : 1h*
- ▶ Plan du Bouc (1952m - dénivel.+180m - dénivel. -198m) : 1h20
- ▶ Retour Champagny village (1250m) via les Chapelets / la Fougère : 3h**
- ▶ Pointe de la Vélière (2467m - dénivel. 497m) / Sommet aérien / vertiginous top : 1h50***
- ▶ Col de la Bauche de Mio (2502m - dénivel. 532m) : 2h*** / Lac des Blanchets (2443m / + 1h15*)
- ⑩ ▶ La Couaz (1410m), via Plan des Mains et la chapelle : 40mn*
- ⑭ ▶ La Fougère, chalet (1400m - dénivel. 110m) : 20mn**
- ▶ Les Chapelets, chalet (1710m - dénivel. 420m) : 1h15**
- ▶ Plan du Bouc (1952m - dénivel. 662m) : 2h15*** / Panorama / Panoramic view / Le Bois, Ch. le Haut (1450m / + 1h) Prudence : passage dangereux et aérien / Caution: dangerous & aerial path
- ▶ La Rossa (2100m) 3h10***
- ⑮ ▶ Chalet Verdons sud (1990m) : 30mn*
- ▶ Col de la Grande Forcle (2260m - dénivel.290m) 1h30* ou Lac des Blanchets/lake (2443m) : 2h30**
- ▶ Mont de la Guerre (2293m / replat à 2150m - dénivel. 180m) - via les Verdons Sud: 1h45**
- ▶ Chapelle du Bozelet (2276m) via les Verdons Sud (déniv. 180m) : 1h30** ou via col de la Grande Forcle) : 2h45** / Panorama / Panoramic view

