

### Découvrez le patrimoine et les paysages de Tarentaise !

Découvrez le patrimoine et les paysages de Tarentaise à vélo électrique ! En plus des itinéraires VTT-AE présentés sur ce document, des itinéraires de découverte du patrimoine local à vélo électrique sont à votre disposition. Il en existe plusieurs sur le territoire de La Plagne : sur le Versant du Soleil et dans le vallon de Champagny-le-Haut. Plus de renseignements dans les Offices de Tourisme de La Plagne Vallée et Champagny-en-Vanoise

### Discover the local heritage on an e-bike!

Discover the heritage and scenery of the Tarentaise on an e-bike! As well as the e-MTB routes shown on this document, routes for discovering the local heritage on e-bikes are available. There are several in the La Plagne area: on the Versant du Soleil and in the Champagny-le-Haut valley. Further info from the La Plagne Vallée and Champagny-en-Vanoise tourist offices.

## ENDURO / MTB



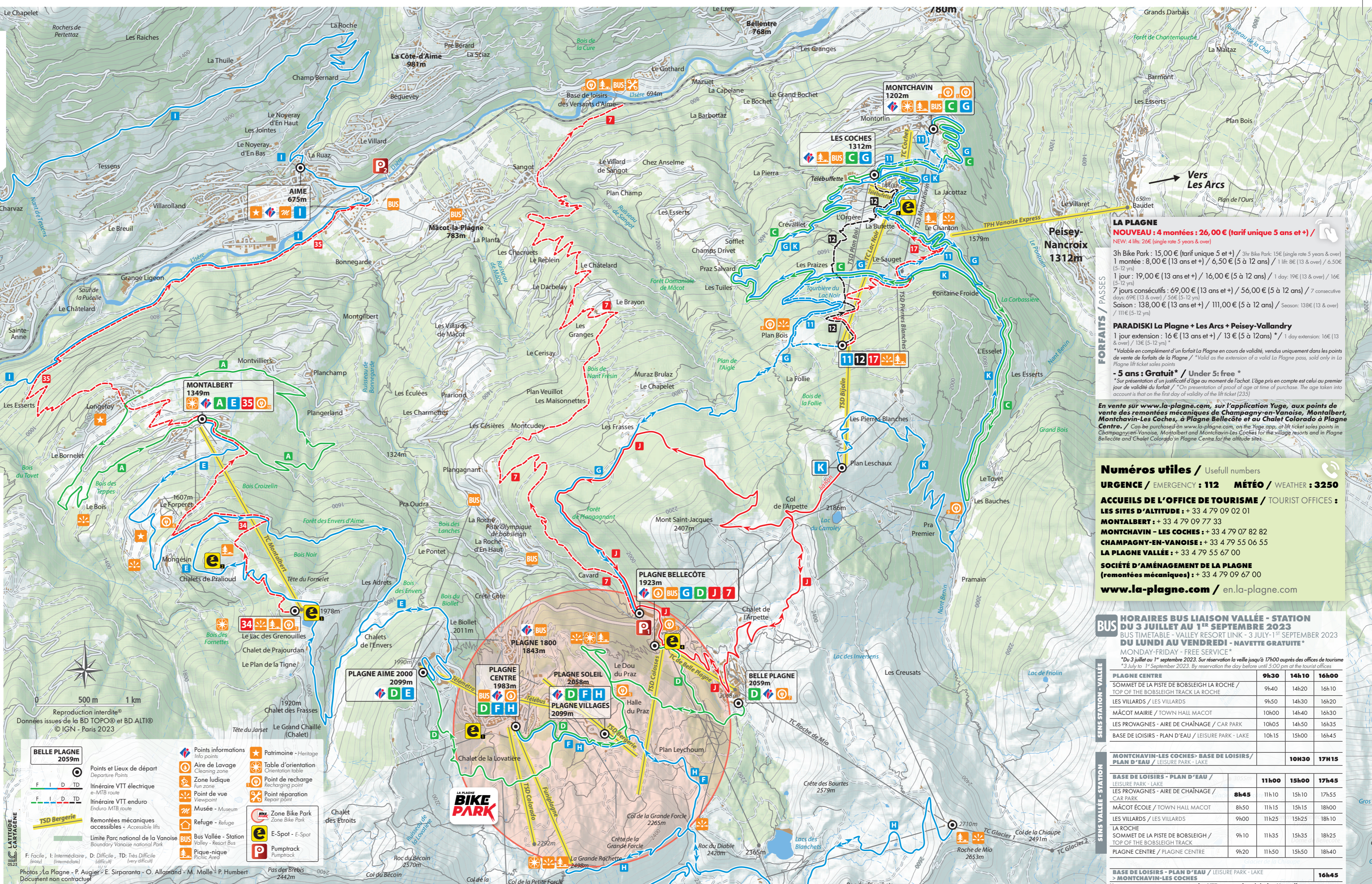
- 11 MONT BLANC**  
30 min / 9 km  
Départ / Start : Sommet TC Lac Noir  
Remontées mécaniques utilisées / Lifts used : TC Coches + TC Lac Noir
- 24 LES GENEVRIERS**  
25 min / 4,29 km  
Départ / Start : Sommet TC Champagny  
Remontées mécaniques utilisées / Lifts used : TC Champagny
- 7 DRÉ VAL**  
1h / 12 km  
Départ / Start : Plagne Bellecôte  
Remontées mécaniques utilisées / Lifts used : TC Coches + TC Lac Noir
- 17 LES PIERRES BLANCHES**  
25 min / 3,6 km  
Départ / Start : Sommet TC Lac Noir  
Remontées mécaniques utilisées / Lifts used : TC Coches + TC Lac Noir
- 21 MONT DE LA GUERRE**  
1h / 9,7 km  
Départ / Start : Sommet TC Champagny  
Remontées mécaniques utilisées / Lifts used : TC Champagny
- 23 FORÊT DU MILOLET**  
30 min / 4,2 km  
Départ / Start : Sommet TC Champagny  
Remontées mécaniques utilisées / Lifts used : TC Champagny
- 34 BOIS CROIZELIN**  
45 min / 5,1 km  
Départ / Start : Sommet TC Lac Noir  
Remontées mécaniques utilisées / Lifts used : TC Coches + TC Lac Noir
- 35 LES ESSERTS**  
1h00 / 8 km  
Départ / Start : Entrée station village La Plagne Montalbert - **Navettes régulières gratuites Aime - Montalbert** (Informations Office de Tourisme) / regular free buses Aime - Montalbert (Information from Tourist Offices)
- 12 LES PRAIZES**  
20 min / 3,8 km  
Départ / Start : Sommet TC Lac Noir  
Remontées mécaniques utilisées / Lifts used : TC Coches + TC Lac Noir

## VTT-AE / e-MTB



- A BOUCLE DE MONTALBERT**  
1/2 journée / 13 km  
Départ / Start : Plagne Montalbert (parking du Chalet)
- B LES 4 HAMEAUX**  
1/2 journée / 21 km  
Départ / Start : Champagny-le-Haut - Barrage de la Couaz (possibilité de prolonger jusqu'au refuge de la Glère / aller-retour sur le même itinéraire, section de niveau intermédiaire)
- C LES BAUCHES**  
1/2 journée / 17 km  
Départ / Start : Plagne Montalbert (parking du Chalet) ou Plagne Aime 2000 (front de neige)
- D ROUTE BALCON**  
1/2 journée / 15 km (A/R)  
Départ / Start : Plagne Aime 2000 / Plagne Centre / Plagne Villages / Plagne Bellecôte / Belle Plagne
- E LES ENVERS**  
journée / 20 km  
Départ / Start : Sommet TSD Biolin
- F ALPAGES DU BOZELET**  
journée / 18 km (A/R)  
Départ / Start : Plagne Villages ou sommet de la TC de Champagny
- G BOUCLE DES FRASSES**  
journée / 23 km  
Départ / Start : Montchavin ou Les Coches (centre des villages) / Plagne Bellecôte (chemin en aval des parkings)
- H LES DEUX SOMMETS**  
journée / 22 km (A/R)  
Départ / Start : Plagne Centre - Plagne Villages (traverse) ou sommet de la TC de Champagny
- I ENTRE FORÊT ET VIGNES**  
journée / 24 km  
Départ / Start : Aime
- K DESCENTE DES BAUCHES**  
1/2 journée / 16 km  
Départ / Start : Sommet TSD Biolin
- L TOUR DU SAINT JACQUES**  
1/2 journée / 11 km  
Départ / Start : Plagne Bellecôte (front de neige)

**L** possible de continuer to Refuge de la Glère / there and back on same route, section of intermediate level



### OUVERTURE DES REMONTÉES MÉCANIQUES\* / LIFTS OPENING\*

SECTEURS / SECTOR	REMONTÉES MÉCANIQUES / LIFT	PÉRIODES D'OUVERTURE / OPENING DATES	L M J M J V S D	HEURES D'OUVERTURE / OPENING TIMES
MONTCHAVIN - LES COCHES	TC LAC NOIR	2 juillet > 27 août / (2 July > 27 August)	[O]	9h00 > 12h15 / 13h30 > 17h40
	TC COCHES (gratuit piétons - payant VTT) (pedestrians free - MTB paying)	2 juillet > 27 août / (2 July > 27 August)	[O]	9h00 > 12h15 / 13h30 > 17h40
	TSD BIOLIN (ouverture en alternance avec TSD Verdans Sud)	3 juillet > 25 août / (3 July > 25 August)	[O]	9h15 > 12h15 / 13h30 > 17h25
	TÉLÉBUIFETTE (gratuit / free)	2 juillet > 27 août / (2 July > 27 August)	[O]	9h00 > 12h15 / 13h30 > 17h40
CHAMPAGNY-EN-VANOISE	VANOISE EXPRESS	3 juillet > 25 août / (3 July > 25 August)	[O]	9h00 > 12h45 / 14h00 > 17h40
	TSD VERDANS SUD (ouverture en alternance avec TSD Biolin)	2 juillet > 27 août / (2 July > 27 August)	[O]	9h15 > 12h45 / 14h00 > 17h25
MONTALBERT	TC MONTALBERT	2 juillet > 27 août / (2 July > 27 August)	[O]	9h00 > 17h40
	TSD COLORADO	2 juillet > 27 août / (2 July > 27 August)	[O]	9h00 > 17h40
PLAGNE CENTRE	TSD BERGERIE	2 juillet > 27 août / (2 July > 27 August)	[O]	9h00 > 17h40
	FUNIPLAGNE	2 juillet > 27 août / (2 July > 27 August)	[O]	9h00 > 17h40
PLAGNE BELLECÔTE / BELLE PLAGNE	TSD COLOSSES	2 juillet > 27 août / (2 July > 27 August)	[O]	9h00 > 17h40
	TC BELLE PLAGNE (gratuit / free)	2 juillet > 27 août / (2 July > 27 August)	[O]	9h00 > 23h30
LIAISONS INTERSTATIONS	TÉLÉBUS (gratuit / free)	2 juillet > 27 août / (2 July > 27 August)	[O]	9h00 > 23h30
	TÉLÉMÉTRO (gratuit / free)	2 juillet > 27 août / (2 July > 27 August)	[O]	8h00 > 23h30

# VTT+VTT-AE MTB + e-MTB

### LA PLAGNE

**NOUVEAU : 4 montées : 26,00 € (tarif unique 5 ans et +) / NEW: 4 lifts: 26€ (single rate 5 years & over)**

3h Bike Park : 15,00 € (tarif unique 5 et +) / 3hr Bike Park: 15€ (single rate 5 years & over)  
1 montée : 8,00 € (13 ans et +) / 6,50 € (5 à 12 ans) / 1 lift: 8€ (13 & over) / 6.50€ (5-12 yrs)  
1 jour : 19,00 € (13 ans et +) / 16,00 € (5 à 12 ans) / 1 day: 19€ (13 & over) / 16€ (5-12 yrs)  
7 jours consécutifs : 69,00 € (13 ans et +) / 56,00 € (5 à 12 ans) / 7 consecutive days: 69€ (13 & over) / 56€ (5-12 yrs)  
Saison : 138,00 € (13 ans et +) / 111,00 € (5 à 12 ans) / Season: 138€ (13 & over) / 111€ (5-12 yrs)

### PARADISKI La Plagne + Les Arcs + Peisey-Vallandry

1 jour extension : 16 € (13 ans et +) / 13 € (5 à 12 ans) \* / 1 day extension: 16€ (13 & over) / 13€ (5-12 yrs)  
\* Validé en complément d'un forfait La Plagne en cours de validité, vendu uniquement dans les points de vente de forfaits de la Plagne / \* Valid as the extension of a valid La Plagne pass, sold only in La Plagne lift ticket sales points

**- 5 ans : Gratuit\* / Under 5: free\***

\* Sur présentation d'un justificatif d'âge au moment de l'achat. L'âge pris en compte est celui au premier jour de validité du forfait / \* On presentation of proof of age at time of purchase. The age taken into account is that on the first day of validity of the lift ticket (235)

En vente sur [www.la-plagne.com](http://www.la-plagne.com), sur l'application Yuge, aux points de vente des remontées mécaniques de Champagny-en-Vanoise, Montalbert, Montchavin-Les Coches, à Plagne Bellecôte et au Chalet Colorado à Plagne Centre / Can be purchased on [www.la-plagne.com](http://www.la-plagne.com), on the Yuge app, at lift ticket sales points in Champagny-en-Vanoise, Montalbert and Montchavin-Les Coches for the village resorts and in Plagne Bellecôte and Chalet Colorado in Plagne Centre for the altitude sites

### Numéros utiles / Usefull numbers

**URGENCE / EMERGENCY : 112 MÉTÉO / WEATHER : 3250**

**ACCUEILS DE L'OFFICE DE TOURISME / TOURIST OFFICES :**

LES SITES D'ALTITUDE : +33 4 79 09 02 01  
MONTALBERT : +33 4 79 09 77 33  
MONTCHAVIN - LES COCHES : +33 4 79 07 82 82  
CHAMPAGNY-EN-VANOISE : +33 4 79 55 06 55  
LA PLAGNE VALLÉE : +33 4 79 55 67 00

**SOCIÉTÉ D'AMÉNAGEMENT DE LA PLAGNE (remontées mécaniques) : +33 4 79 09 67 00**

[www.la-plagne.com](http://www.la-plagne.com) / [en.la-plagne.com](http://en.la-plagne.com)

### BUS HORAIRES BUS LIAISON VALLÉE - STATION DU 3 JUILLET AU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE 2023

BUS TIMETABLE - VALLEY RESORT LINK - 3 JULY - 1<sup>ST</sup> SEPTEMBER 2023  
MONDAY-FRIDAY - FREE SERVICE\*  
\*Du 3 juillet au 1<sup>er</sup> septembre 2023. Sur réservation la veille jusqu'à 17h00 auprès des offices de tourisme / \*From 3 July to 1<sup>st</sup> September 2023. Bus reservation the day before until 5.00 pm on the tourist offices

SINIS STATION - VALLEE	9h30	14h10	16h00
PLAGNE CENTRE			
SOMMET DE LA PISTE DE BOBSLEIGH LA ROCHE / TOP OF THE BOBSLEIGH TRACK LA ROCHE	9h40	14h20	16h10
LES VILLARDS / LES VILLARDS	9h50	14h30	16h20
MACOT MAIRE / TOWN HALL MACOT	10h00	14h40	16h30
LES PROVAGNES - AIRE DE CHAÎNAGE / CAR PARK	10h05	14h50	16h35
BASE DE LOISIRS - PLAN D'EAU / LEISURE PARK - LAKE	10h15	15h00	16h45
MONTCHAVIN - LES COCHES - BASE DE LOISIRS / PLAN D'EAU / LEISURE PARK - LAKE		10h30	17h15
SINIS VALLEE - STATION			
BASE DE LOISIRS - PLAN D'EAU / LEISURE PARK - LAKE		11h00	15h00
LEISURE PARK - LAKE		11h10	15h10
LES PROVAGNES - AIRE DE CHAÎNAGE / CAR PARK	8h45	11h10	15h10
MACOT ÉCOLE / TOWN HALL MACOT	8h50	11h15	15h15
LES VILLARDS / LES VILLARDS	9h00	11h25	15h25
LA ROCHE - SOMMET DE LA PISTE DE BOBSLEIGH / TOP OF THE BOBSLEIGH TRACK	9h10	11h35	15h35
PLAGNE CENTRE / PLAGNE CENTRE	9h20	11h50	15h50
BASE DE LOISIRS - PLAN D'EAU / LEISURE PARK - LAKE			16h45

Une autre navette transportant les VTT permet de rejoindre Montalbert. Plus de renseignements sur les horaires dans les accueils de l'Office de Tourisme. / Another bus that carries mountain bikes runs to Montalbert. Schedule information from Tourist Offices.





ÉTÉ 2023 SUMMER 2023



VTT+VTT-AE / MTB+E-MTB ÉTÉ 2023 SUMMER 2023



www.la-plagne.com +33 4 79 09 02 01

**STRAVA CHALLENGE VTT** mountain bike

**TROPHÉE BIKE PARKS** supported by *Big Bike*

**DÉFIEZ LE CHRONO VIRTUEL**  
ET RÉALISEZ LE MEILLEUR TEMPS !  
Challenge yourself with the virtual clock and achieve your best time!

Piste Redskins  
Redskins track

• • • • • Nouveaux lots et cadeaux à gagner  
• • • • • Many prizes and gifts to be won

tropheebikeparks.com

**VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE**

https://go.la-plagne.com/enquete-satisfaction

**SORTIES ENCADRÉES GUIDED TOURS**

**MONTALBERT**  
Bureau des guides Montalbert : +33 4 79 09 63 94  
SkiSet les Etoiles du Sport +33 4 79 09 83 88

**MONTCHAVIN-LES COCHES**  
Evolution 2 Montchavin : +33 4 79 07 81 85  
Evolution 2 Les Coches : +33 4 57 37 18 85

**LES SITES D'ALTITUDE**  
El Pro - Belle Plagne : +33 4 79 09 11 62  
73 Tracks : +33 6 46 26 22 04  
Paradibike : +33 6 80 74 36 00  
Nicolas Roch : +33 6 88 22 02 45

**LA PLAGNE VALLÉE**  
An Rafting : +33 4 79 09 72 79  
**CHAMPAGNY-EN-VANOISE**  
Étienne Burel : +33 6 25 40 83 58

**VALEZAN-MONTMÉRY**  
Inni bike : +33 6 26 50 44 52

**LOUEURS VTT &/OU VTT-AE MTB &/OR E-BIKE RENTAL**

**LA PLAGNE ALTIITUDE**  
Désathlon Mountain - Plagne 1800 : +33 4 79 04 00 91  
Intersport - Plagne Bellecôte : +33 4 79 09 05 67  
Allais ski service - Plagne Centre : +33 4 79 09 01 52  
Sport 2000 Leroux Sport - Plagne Villages : +33 4 79 09 01 35  
Belle Plagne Sport - Belle Plagne : +33 4 79 09 20 58  
El Pro - Belle Plagne Sport : +33 4 79 09 11 62  
Sport 2000 - Belle Plagne : +33 4 79 09 07 79

**CHAMPAGNY-EN-VANOISE**  
Sport2000 : +33 4 79 55 05 45  
Intersport : +33 4 79 55 07 36  
Ski-shop Vanoise / Ski Set : +33 4 79 55 05 92

**MONTCHAVIN - LES COCHES**  
Evolution 2 Montchavin : +33 4 79 07 81 85  
Evolution 2 Les Coches : +33 4 57 37 18 85  
Benoit Sports La Poudreuse : +33 4 79 07 85 27

**MONTALBERT**  
Ski set Les étoiles du sport : +33 4 79 09 83 88  
Intersport : +33 4 79 09 78 28

**LA PLAGNE VALLÉE**  
AN Rafting : +33 4 79 09 72 79  
(VTC classique et VTC électrique / hybrid bike and electric hybrid bike)

**VALEZAN-MONTMÉRY**  
Inni bike : +33 6 26 50 44 52

LA PLAGNE **BIKE PARK**

C'est l'endroit idéal pour s'initier ou se perfectionner à la descente. Entre amis ou en famille dévaliez les pistes ludiques tous niveaux, de débutant à expert avec virages relevés, sauts et modules en tous genres.

The perfect place to learn or improve your downhill riding. With friends or family, race down the fun trails for all levels from beginner to expert, with banked turns, jumps and other modules.

**OUVERTURE / OPENNING**

Le Bike Park est desservi par les télésièges du :  
The Bike Park is served by the following lifts:

- TSD Colorado
- TSD Bergerie
- TSD Colosses

ouverts de 9h00 à 17h40 tous les jours du 2 au 27 août  
open from 9 am to 5.40 pm, every day from 2 July to 27 August.

**ACCÈS / ACCESS**

Accès à Plagne Centre avec le réseau de liaison inter-stations gratuites (navettes et remontées) pouvant transporter les VTT. Accès depuis la vallée via navette « vallée/station ».

**Informations au dos côté carte.**

Access to Plagne Centre on free inter-site links (buses and lifts) that can transport bikes. Access from the valley on the "valley/resort" bus.

**Information on back (map side).**

**FORFAITS / PASSES**

En vente sur [www.la-plagne.com](http://www.la-plagne.com), sur l'application Yuge, aux points de vente des remontées mécaniques de Champagny-en-Vanoise, Montalbert, Montchavin-Les Coches, à Plagne Bellecôte et au Chalet Colorado à Plagne Centre.

Can be purchased on [www.la-plagne.com](http://www.la-plagne.com), on the Yuge app, at lift ticket sales points in Champagny-en-Vanoise, Montalbert and Montchavin-Les Coches in Plagne Bellecôte and Chalet Colorado in Plagne Centre.

« Tourner en rond » à La Plagne sans s'ennuyer, c'est possible !

« You can go round in circles in La Plagne without getting bored! »



L'objectif sur ces circuits goudronnés en boucle composés de virages relevés et de bosses : maintenir et augmenter sa vitesse grâce à un mouvement de pompage.

Parcours tous niveaux praticables en vélo, trottinette, rollers, skateboard et draisiénne.

The idea on these asphalt circuits with banked turns and jumps is to maintain and even increase your speed using a pumping motion.

Courses for riders of all levels on bikes, scooters, rollerblades, skateboards and balance bikes.

**P1 PLAGNE BELLECÔTE**

Niveau : débutant à confirmé (1 ligne verte débutant indépendante + 1 ligne bleue et 1 ligne rouge confirmé)  
Level: beginner to experienced (1 separate green line for beginners + 1 blue line and 1 red line for experienced riders)

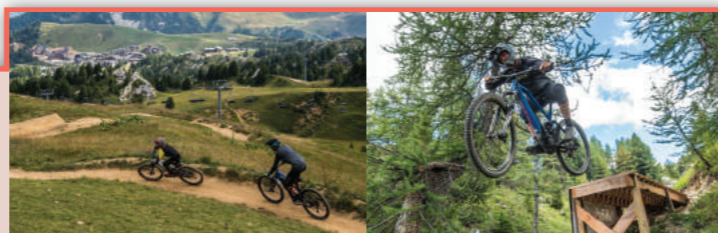
Accès : à côté du « city stade » de Plagne Bellecôte  
Access: next to the multisport field in Plagne Bellecôte

**P2 PLAGNE VALLÉE (AIME)**

Niveau : débutant à confirmé (1 ligne bleue et 1 ligne rouge)  
Level: beginner to experienced (1 blue line & 1 red line)

Accès : à côté du stade de la Maladière  
Access: next to La Maladière football field

Travaux en cours - renseignement à l'Office du Tourisme de La Plagne Vallée  
Work in progress - information from La Plagne Vallée Tourist Office



<b>B1 SHOSHONE</b> 4,8 km -300 m Départ / Start : Sommet TSD Colorado	<b>B2 PONEY CLUB</b> 0,7 km -80 m Départ / Start : Bas TSD Colorado
<b>B3 SWEET GOAT</b> 4 km -225 m Départ / Start : Sommet Bergerie	<b>B4 BLUE CANYON</b> 1,5 km -150 m Départ / Start : Sommet TSD Colorado
<b>B5 D'ANA</b> 1,3 km -130 m Départ / Start : Sommet TSD Colorado	<b>B6 BLUE TOMATO</b> 2,7 km -300 m Départ / Start : Sommet TSD Colorado
<b>B7 CHINOOK</b> 3,5 km -300 m Départ / Start : Sommet TSD Colosses	<b>B8 COMANCHE</b> 1,5 km -300 m Départ / Start : Sommet TSD de Bergerie
<b>B9 REDSKINS</b> 1,4 km -200 m Départ / Start : Sommet TSD Colorado	<b>B10 THUNDERBOLT</b> 2,5 km -300 m Départ / Start : Sommet TSD Colosses
<b>B12 X'TREM CANYON</b> 1,5 km -200 m Départ / Start : Sommet TSD Colorado	

**e-spot**

Leader des destinations E-bike, La Plagne innove et invente les **E-Spots : des espaces ludiques agrémentés de différents mouvements de terrain** (virages relevés, petites bosses, etc.) ou modules ludiques. Ils permettent de profiter de toutes les capacités des VTT à assistance électrique pour s'amuser et se faire plaisir aussi bien en montée qu'en descente.

La Plagne, the leader in e-bike destinations, has innovated by inventing E-Spots: fun zones with a variety of terrain (banked turns, small jumps, etc.) and fun modules that allow you to use all the capacities of e-mountain bikes to have fun and enjoy yourself going uphill and downhill.

Accessibles à tous depuis les itinéraires spécifiques VTT-AE, testez l'activité en famille ou entre amis !  
Open to everyone from the specific e-MTB routes, try with your family or friends!

**E1 PLAGNE CENTRE**

Niveau : débutant  
Level: beginner  
Départ : Front de neige de Plagne Centre.  
Accès par itinéraire D  
Start: Bottom of the slopes in Plagne Centre.  
Access from route D

**E2 MONTALBERT - PRALIOUD**

Niveau : débutant à confirmé  
Level: beginner to experienced  
Départ : Alpage de Pralioud.  
Accès par télécabine de Montalbert ou itinéraire E  
Start: Alpage de Pralioud.  
Access from Montalbert gondola or route E

**E3 MONTALBERT - FORNELET**

Niveau : débutant à confirmé  
Level: beginner to experienced  
Départ : Sommet de la télécabine de Montalbert.  
Accès par télécabine ou itinéraire E  
Start: Top of Montalbert gondola  
Access from the gondola or route E

**E4 PLAGNE BELLECÔTE**

Niveau : débutant à confirmé  
Level: beginner to experienced  
Départ : Front de neige de Plagne Bellecôte.  
Accès par itinéraire D  
Start: Bottom of the slopes in Plagne Bellecôte.  
Access from route D

**E5 CHAMPAGNY-LE-HAUT**

Niveau : débutant  
Level: beginner  
Départ : au niveau du parcours aventure (au bout du camping). Accès par route de Champagny-le-Haut puis direction camping (suivre la signalétique)  
Start: at the adventure course (at the end of the camp site). Access from the Champagny-le-Haut road then follow signs to the camp site/the camp site

**E6 LES COCHES**

Niveau : débutant à confirmé  
Level: beginner to experienced  
Départ : sommet de la Télébutette.  
Accès par itinéraire C ou G et Télébutette  
Start: top of Télébutette.  
Access from routes C or G and Télébutette

**CONSEILS D'UTILISATION DE LA BATTERIE**

TIPS FOR USING THE BATTERY

Les VTT à assistance électrique mis à disposition par les loueurs de La Plagne comportent pour la plupart au moins trois modes d'utilisation de la batterie (économique, standard et turbo) sollicitant plus ou moins la batterie. Il vous est vivement conseillé de gérer son utilisation en fonction de la longueur et de la durée du parcours.  
Les itinéraires ont été conçus pour être parcourus par défaut en mode « standard »  
The electric mountain bikes rented in La Plagne's rental outlets mostly have 3 battery modes (economic, standard and turbo) that use the battery more or less. We strongly recommend that you manage battery use according to the length and duration of the route.  
The routes have been designed to be ridden mostly in "standard" mode.

**POINTS RECHARGE / CHARGING POINTS**

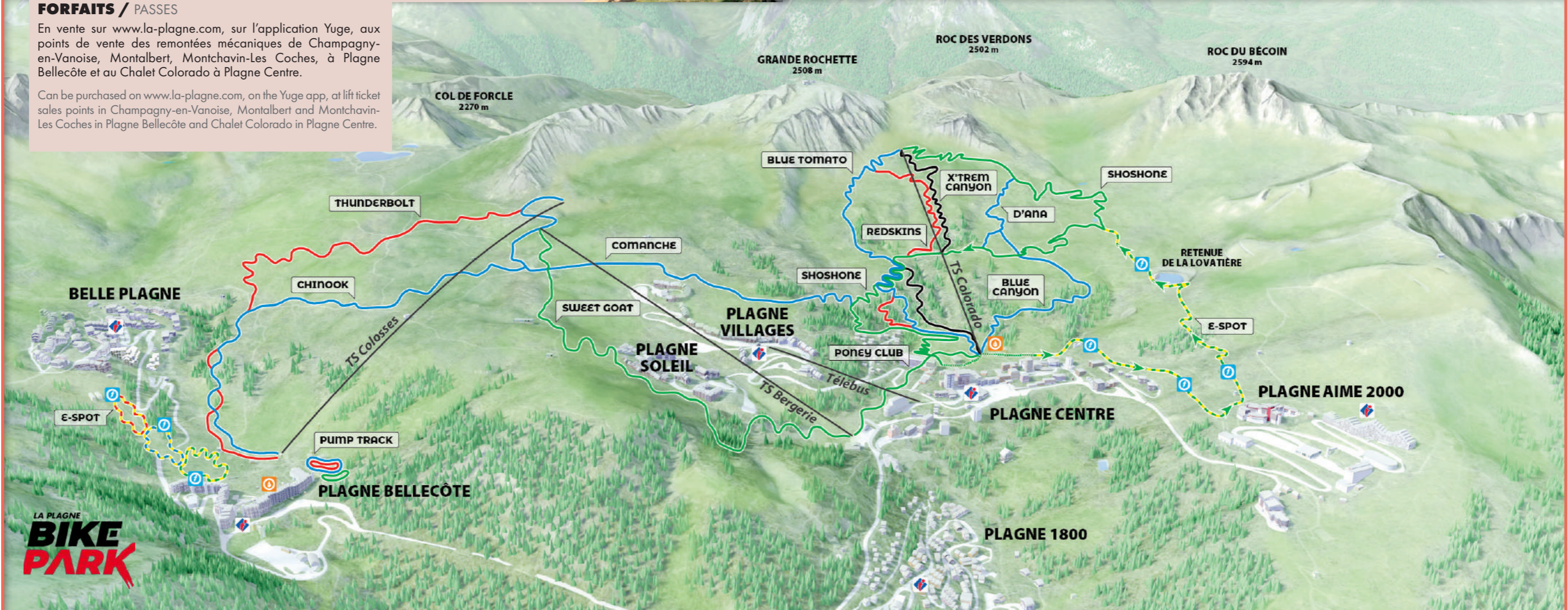
Des points recharge installés dans les restaurants et bars partenaires de la station (sauf points 11, 12, 13 et 14) vous permettent de recharger si besoin vos batteries tout en profitant d'une pause gourmande.  
Profitez-en ! Les points recharges sont signalés sur la carte par cette icône.  
Ces points recharge sont équipés de chargeurs standards de marques Bosch et Yamaha (attention : compatibilité avec tous les modèles de vélos non garantie). N'hésitez pas à demander à votre loueur de pouvoir emporter le chargeur de votre vélo avec vous ou à amener le vôtre si vous en possédez un !  
Charging points in the resort's partner restaurants and bars (except points 11, 12, 13 and 14) mean that you can recharge your battery if you need to whilst enjoying a gourmet pause. Make the most of them! These points are shown on the map by this symbol.  
The charging points have standard Bosch and Yamaha chargers (NB: compatibility with all models of bike is not guaranteed). Do not hesitate to ask the rental point if you can take the bike charger with you or to take your own with you if you have one!

- 1 LE CHALET DES VERDONS SUD - CHAMPAGNY-EN-VANOISE**  
+33 6 13 10 33 31  
Ouvert tous les jours, de 9h30 à 17h00 du 3 juillet au 28 août
- 2 RESTAURANT LE 360 - MONTALBERT**  
+33 9 88 66 50 79  
Ouvert du dimanche au vendredi, de 10h00 à 16h00, du 10 au 20 août
- 3 CRÉPÈRIE LE FLOCON - PLAGNE BELLECÔTE**  
+33 4 79 09 08 97  
Ouvert tous les jours, de 9h00 à 20h00, du 1<sup>er</sup> juillet au 2 septembre
- 4 CHEZ LAURETTE - CHALET DE PLAN BOIS - MONTCHAVIN - LES COCHES**  
+33 6 09 34 37 88  
Ouvert du mardi au dimanche de 9h30 à 17h30, du 26 juin au 3 septembre
- 5 RESTAURANT LE DOU DU PRAZ - PLAGNE SOLEIL**  
+33 4 79 09 05 40  
Ouvert tous les jours de 9h00 à 19h00, du 8 juillet au 28 août
- 6 RESTAURANT LE FORPERET - MONTALBERT**  
+33 4 79 55 51 27  
Ouvert tous les jours de 9h00 à 19h00 (+ le soir sur réservation), du 5 juillet au 2 septembre
- 7 LA FACE NORD - BELLE PLAGNE**  
+33 4 79 09 01 73  
Ouvert tous les jours, de 9h00 à 21h00, du 1<sup>er</sup> juillet au 2 septembre
- 8 RESTAURANT LA BOVATE - MONTCHAVIN - LES COCHES**  
+33 9 83 54 44 94  
Ouvert du mardi au dimanche, de 9h00 à 22h00, du 25 juin au 26 août
- 9 LE CHALET DE FRIOLIN - MONTCHAVIN - LES COCHES**  
+33 4 79 55 37 49  
Ouvert tous les jours de 8h00 à 22h00, du 29 juin au 31 août
- 10 RESTAURANT LA LUGE - MONTALBERT**  
+33 4 79 55 40 44  
Ouvert tous les jours de 11h00 à 14h00 et de 16h00 à 22h00 du 1<sup>er</sup> juillet au 2 septembre 2023

**Points recharge hors « restaurants et bars »:**

Recharging points not in restaurants & bars

- 11 SUPERETTE SHERPA - CHAMPAGNY-EN-VANOISE**  
Ouvert tous les jours de 8h00 à 12h30 et de 16h00 à 19h30 du 18 juin au 10 septembre. Recharge VTT-AE possible en dehors des horaires d'ouverture
- 12 BASE DE LOISIRS DES VERSANTS D'AIME**  
Borne recharge automatique. Recharge possible 7j/7 - 24h/24 avec son propre chargeur ou chargeurs Bosch à disposition
- 13 SUPERETTE SHERPA - MONTCHAVIN**  
+33 4 79 55 51 27  
Ouvert tous les jours de 8h00 à 12h30 et de 16h00 à 19h30, du 18 juin au 11 septembre
- 14 SKI SHOP VANOISE / SKI SET - CHAMPAGNY-EN-VANOISE**  
Ouvert tous les jours à partir du 1<sup>er</sup> juillet



**BALISAGE / MARKING**

**ENDURO**

- Couleur de la difficulté Colour of difficulty level
- Direction Direction
- Nom ou numéro de l'itinéraire Route name or number

**VTT-AE E-MTB**

- Direction Direction
- Itinéraires VTT-AE E-MTB routes
- Couleur de la difficulté Colour of difficulty level
- Nom de l'itinéraire Route name

**DANGER**

- Présence de dangers ponctuels Soyez attentifs ! Occasional hazards Be careful!

**TYPES DE PARCOURS**

TYPE OF ROUTE

**ENDURO**  
À mi-chemin entre le cross-country et la descente : parcours essentiellement descendants sur des sentiers naturels déjà existants pouvant être partagés, avec parfois quelques courts passages de montée.  
Halfway between cross-country and downhill: mainly downhill routes on existing natural tracks that may be shared, with some short climbs.

**DESCENTE (DH) DOWNHILL (DH)**  
Parcours uniquement descendants et aménagés spécifiquement pour la pratique du VTT, parsemés de passages ludiques (des virages relevés, bosses, sauts et parcelles). À La Plagne, ils sont concentrés au sein du Bike Park.  
Downhill routes specifically for mountain biking interspersed with fun sections (banked turns, jumps and bridges). In La Plagne, they are concentrated in the Bike Park.

**VTT-AE e-MTB**  
Accédez à de nouveaux horizons en quelques tours de roue. L'utilisation de VTT à assistance électrique permet de s'affranchir de la plupart des difficultés liées à la pente, les montées ne sont plus un problème ! Vous n'aurez à vous soucier que d'une chose, votre plaisir. Reach new horizons in a few turns of the pedals. Using an e-MTB eliminates most of the difficulties related to gradient, so climbing is no longer a problem! All you need to worry about is having fun!

**Les itinéraires VTT-AE sont aussi accessibles en VTT « classiques ».** Leur durée de parcours sera plus longue et les sections de montées plus physiques !  
The e-MTB routes are also accessible for non-electric bikes. They will take longer to ride and the climbs are more physical! Some routes are better adapted to children and are shown by this symbol in the list.

**Certains itinéraires sont plus particulièrement adaptés de avec enfants, ils sont signalés par cette icône dans la liste des parcours.**  
Some routes are suitable for children and are marked with this icon in the list of routes.

**DIFFICULTÉS**

**LEVEL OF DIFFICULTY**  
**VERT facile / GREEN easy:** circuits qui conviennent à toute la famille, ils ne représentent pas de difficultés physiques ou techniques.  
**BLEU intermédiaire / BLUE intermediate:** circuits qui conviennent à toute la famille à condition d'avoir déjà pratiqué le VTT. Ils présentent peu de difficultés physiques et/ou techniques.  
**ROUGE difficile / RED difficult:** circuits qui présentent des difficultés physiques et/ou techniques, ils sont adaptés aux pratiquants réguliers de VTT.  
**NOIR très difficile / BLACK very difficult:** circuits présentant des difficultés physiques et techniques importantes, réservés aux pratiquants réguliers de VTT.

**CONSIGNES DE SÉCURITÉ SAFETY INSTRUCTIONS**

- Port du casque et protections obligatoires. Wearing a helmet and protective gear is mandatory.
- Adaptez votre vitesse et votre comportement au terrain. Adapt your speed and behaviour to the terrain.
- Avant de partir consultez les conditions météorologiques. Check weather conditions before setting off.
- Emportez un vêtement chaud et un vêtement de pluie. Take warm clothing and rain gear.
- Emportez de quoi vous hydrater et vous restaurer. Take something to eat and drink.
- LA MONTAGNE EST VIVANTE, RESPECTEZ-LA !**  
THE MOUNTAIN IS ALIVE, RESPECT IT!
- Respectez les itinéraires, ne sortez pas des tracés. Respect the routes, do not leave the trails.
- Remportez vos déchets, ne jetez rien dans la nature. Take your litter with you, do not throw anything away.
- Respectez les troupeaux, roulez au pas pour ne pas effrayer les bêtes. Respect the herds, ride slowly to avoid frightening the animals.
- Certains itinéraires sont partagés, laissez la priorité aux piétons. Some routes are shared, with priority for pedestrians.
- La montagne abrite de nombreux animaux, pour leur tranquillité soyez le plus discret possible. En cas de rencontre, arrêtez-vous et laissez-leur le temps de s'en aller ! The mountains are home to many animals, so be as discreet as possible to ensure their peace and quiet. In you should meet any, stop and give them time to leave.

Téléchargez nos brochures Download our brochures