



**LA PLAGNE**

Paradiski



**TOPOGUIDE**  
SKI DE  
RANDONNÉE

---

**7 ITINÉRAIRES BALISÉS TOUS NIVEAUX**





# BIENVENUE SUR LES ITINÉRAIRES SKI DE RANDONNÉE DE LA PLAGNE

## WELCOME TO LA PLAGNE'S SKI TOURING TRAILS

Sept 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, 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 avec le domaine skiable vous permettra de descendre par les pistes de ski alpin et d'essayer l'ensemble des parcours. 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.

*There are seven marked trails for you to discover in the la Plagne ski area where you can try ski touring! The trails are for all levels and are designed to let you progress and improve gradually. There are easy trails with little elevation gain where you can start on large groomed sections before moving gradually off the beaten track on a "single" track across fields of snow. Other trails are much harder and steeper, so you can practise specific techniques like kick turns.*

*Even the most fervent ski touring enthusiasts will be satisfied since these trails are also an excellent training ground for "straight climbs".*

*The proximity to the ski area means that you can come back down the groomed downhill slopes and try all of the trails. If you have a ski pass, you can get to the start of any of the trails on skis using the lifts and the groomed slopes from the different centres in La Plagne.*

*You need to have a good understanding of the techniques of downhill skiing before trying ski touring on the marked trails in La Plagne, so that you are able to come back down to where you started from.*

## CONDITIONS D'ENNEIGEMENT SNOW CONDITIONS

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 de l'office de tourisme !**

*The opening and closing of the ski touring trails depends on the snow conditions. The trails may have to close in bad conditions (lack of snow, avalanche safety operations in the ski area, etc. **Please check at the tourist office if they are open!***

## INFOS ET SENSIBILISATION INFO AND AWARENESS

[www.anena.org](http://www.anena.org)

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

[www.ffme.fr](http://www.ffme.fr)

Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

[www.ffcam.fr](http://www.ffcam.fr)

Fédération Française des Clubs Alpins de Montagne

[www.communitytouringclub.com](http://www.communitytouringclub.com)

Site d'information sur le ski de randonnée

## RESPECTEZ LA NATURE! RESPECT NATURE!

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

*The trails will take you through a magnificent mountain environment. Please remember that nature is fragile and you must take care of it!*

- 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 MONTCHAVIN • PIERRES BLANCHES
- 7 CHAMPAGNY EN VANOISE • LA PORCIÈRE

Les couleurs utilisées pour représenter les parcours ne font pas de référence à leur niveau de difficulté  
The colours used to represent the trails do not refer to their level of difficulty.

**NIVEAU / LEVEL**

Facile / Easy ❄️

Intermédiaire / Intermediate ❄️❄️

Difficile / Difficult ❄️❄️❄️



**NUMÉRO D'URGENCE 112**  
**EMERGENCY NUMBER 112**



**6**  
❄️❄️❄️

**5**  
❄️

**1**  
❄️

**2**  
❄️❄️

**3**  
❄️❄️

**4**  
❄️❄️

**7**  
❄️❄️❄️

TRAVERSÉE  
BELLECOTE  
ROCHE DE MIE  
CARELLA  
TYROLIEN  
CHAMAGNY EN VANOISE  
BELLE PLAGNE  
PLAGNE BELLECOTE  
PLAGNE SOLEIL  
PLAGNE VILLAGES  
PLAGNE CENTRE  
PLAGNE AIME  
PLAGNE 1800  
LA ROCHE  
PLAGNE MONTALBERT  
LONGEFOY

ROCHE DE MIE  
2002 m

BELLE PLAGNE  
2050 m

PLAGNE BELLECOTE  
1930 m

PLAGNE VILLAGES  
2050 m

PLAGNE SOLEIL  
2050 m

PLAGNE CENTRE  
1970 m

PLAGNE AIME  
2000  
2100 m

LA ROCHE

PLAGNE MONTALBERT  
1350 m

LONGEFOY  
1170 m

MONTCHAVIN  
1250 m

LES COCHES  
1400 m

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

- ➊ 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.
- ➋ Les itinéraires de ski de randonnée de La Plagne ne sont **accessibles qu'aux heures d'ouverture du domaine skiable (montée et descente comprise)**.
- ➌ Avant de vous engager, **informez-vous sur les conditions de neige**, la météo et les risques d'avalanche auprès des services compétents.
- ➍ Le port d'un Détecteur de Victimes D'Avalanches (DVA), d'une pelle et d'une sonde est recommandé.
- ➎ Assurez-vous de disposer du matériel adéquat et en bon état.
- ➏ 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 !
- ➐ **La descente est interdite par l'itinéraire de montée.** À l'arrivée, il est recommandé de descendre par les pistes de ski alpin.
- ➑ Certaines portions des itinéraires sont partagées (ski de fond, piétons...). Veuillez **respecter les autres usagers**, restez sur les côtés.
- ➒ **La pratique du ski de randonnée en montée sur les pistes de ski alpin est formellement interdite.**
- ➓ 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.

## 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 !

## SAFETY INSTRUCTIONS

There are a number of safety instructions that you must respect when ski touring:

- ➊ *La Plagne's ski touring trails are marked but not secured. You take them entirely at your own responsibility and should assess the risks.*
- ➋ *La Plagne's ski touring trails are only accessible during the opening hours of the ski area (this goes for the ascent and descent).*
- ➌ *Before you set off, find out about the snow conditions, the weather forecast and the avalanche risk from the appropriate resort services.*
- ➍ *We recommend you wear an avalanche transceiver and take a shovel and a probe.*
- ➎ *Make sure that the equipment you are using is adequate and in good condition.*
- ➏ *Make sure that your downhill skiing level is good enough to try ski touring (particularly for coming back down). If you are not sure, professionals such as mountain guides and ski instructors offer lessons and accompaniment. Go and see them!*
- ➐ *It is forbidden to go back down the way you came up. We recommend that you go back down on the groomed downhill slopes.*
- ➑ *Some sections of the trails are shared (cross-country skiing, walking paths, etc.). Please respect other users and stay to the side of the trail.*
- ➒ *It is forbidden to practice ski touring (ascent) on the downhill ski slopes.*
- ➓ *Ski touring is a mountain sport that offers endless possibilities: to limit the inherent risks, you can train with a specialist organisation or club, or go with a professional, such as a mountain guide.*
- ➔ *We recommend you wear appropriate clothing and take a 1st aid kit.*
- ➕ *You may find yourself in an area where there is no telephone service so let someone know where you are going.*

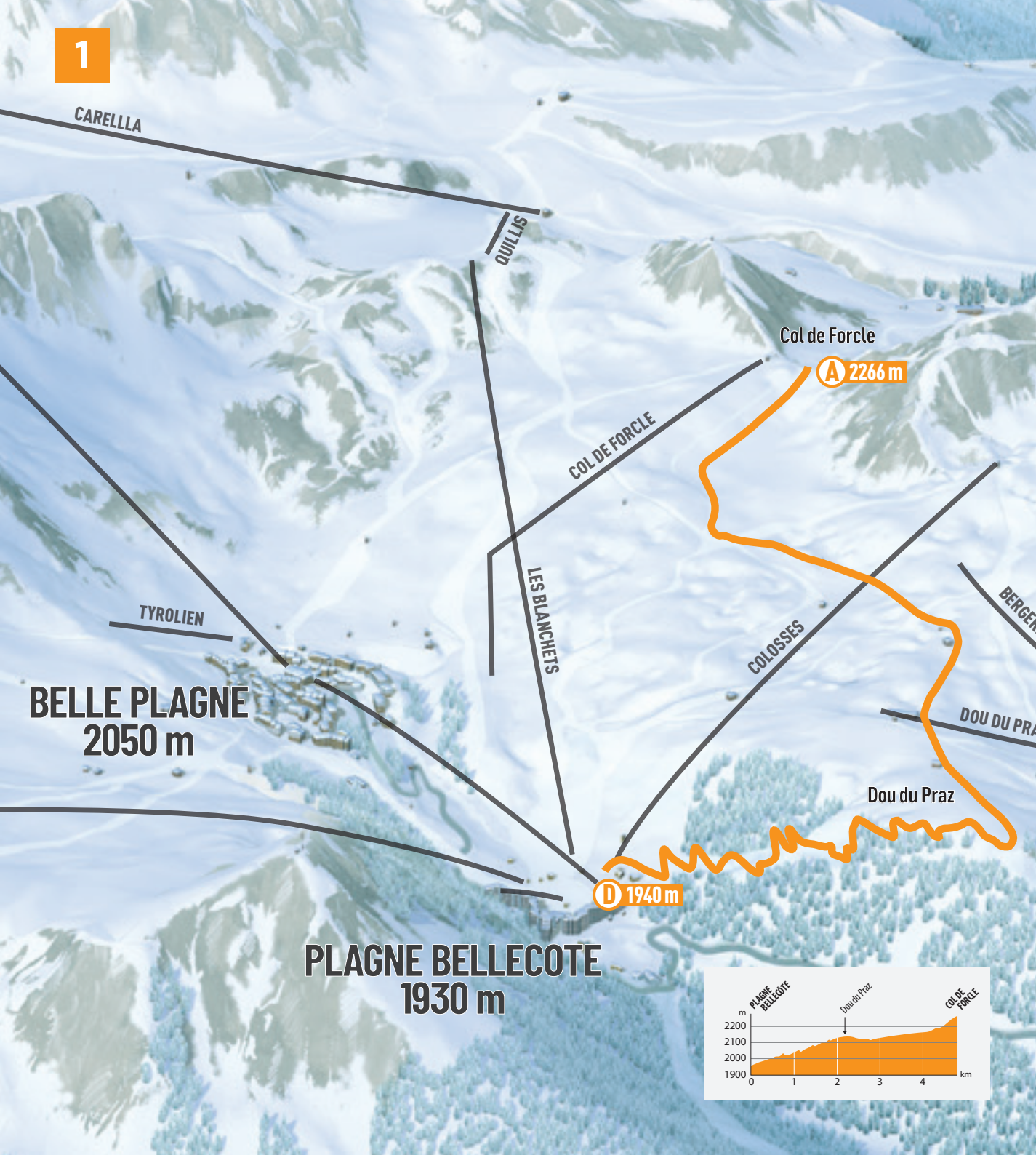
## FOLLOW THE MARKING!



To make it easier to progress, La Plagne's ski touring trails are all fully marked. You will find the trail markers at regular intervals, showing the directions to follow. On the ungroomed areas, there are yellow markers in addition to the trail markers to help you find your way. There are specific markers for the arrival point.

When you are going back down, please respect other ski tourers by skiing down the groomed slopes rather than going down the way you came up!





## PLAGNE BELLECÔTE → COL DE FORCLE

NIVEAU / LEVEL Facile / Easy ❄️❄️❄️

DÉPART / LEAVES FROM Plagne Bellecôte

DISTANCE 5 km

DÉNIVELÉ + / ELEVATION GAIN 350 m

ALTITUDE DE DÉPART / STARTING ALTITUDE 1940 m

ALTITUDE D'ARRIVÉE / FINISHES AT 2266 m

Itinéraire idéal pour débuter, 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.

Départ depuis Plagne Bellecôte, au-dessus de la gare de départ du télésiège des Colosses (départ commun avec le sentiers piéton « été/hiver »). La partie finale n'est pas damée 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 !

*An ideal itinerary to start with, alternating groomed and "off-piste" portions as well as offering fabulous views of Mont Blanc and the surrounding mountains. The second part of the trail is the same as the one leaving from: Plagne Centre. Leaves from Plagne Bellecôte, above the departure station of Colosses chairlift (starts from the same point as the "summer/winter walking paths"). The last part is not groomed. Take care not to leave the marked trail.*

- ⚠️ Recommended return to Plagne Bellecôte on "Ours" blue run Please note that this is a shared trail. Respect other users!



La Plagne

+ 33 4 79 09 02 01

## PLAGNE CENTRE → COL DE FORCLE

**NIVEAU / LEVEL** Facile / Easy ❄️❄️❄️

**DÉPART / LEAVES FROM** Plagne Centre

**DISTANCE** 4 km

**DÉNIVELÉ + / ELEVATION GAIN** 350 m

**ALTITUDE DE DÉPART / STARTING ALTITUDE** 1940 m

**ALTITUDE D'ARRIVÉE / FINISHES AT** 2266 m

Itinéraire idéal pour débuter 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.

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). La partie finale n'est pas damée attention de ne pas quitter l'itinéraire balisé.

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

*An ideal trail to start with alternating groomed and "off-piste" portions as well as offering fabulous views of Mont Blanc and the surrounding mountains. The second part of the trail is the same as the one leaving from Plagne Bellecôte.*

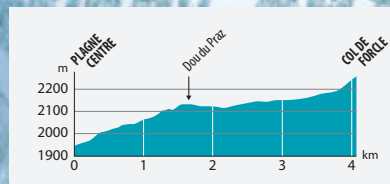
*Leaves from the bottom of Plagne Centre, with the trail starting on the path just behind the petrol station (last building on the right as you leave Plagne Centre). The last part is not groomed. Take care not to leave the marked trail.*

- Recommended return to Plagne Bellecote on "Ours" blue run. To get back to Plagne Centre, take the free shuttle bus from there or the ski lifts (N.B. you will need a ski pass to take the lifts). Please note that this is a shared trail. Respect other users!*

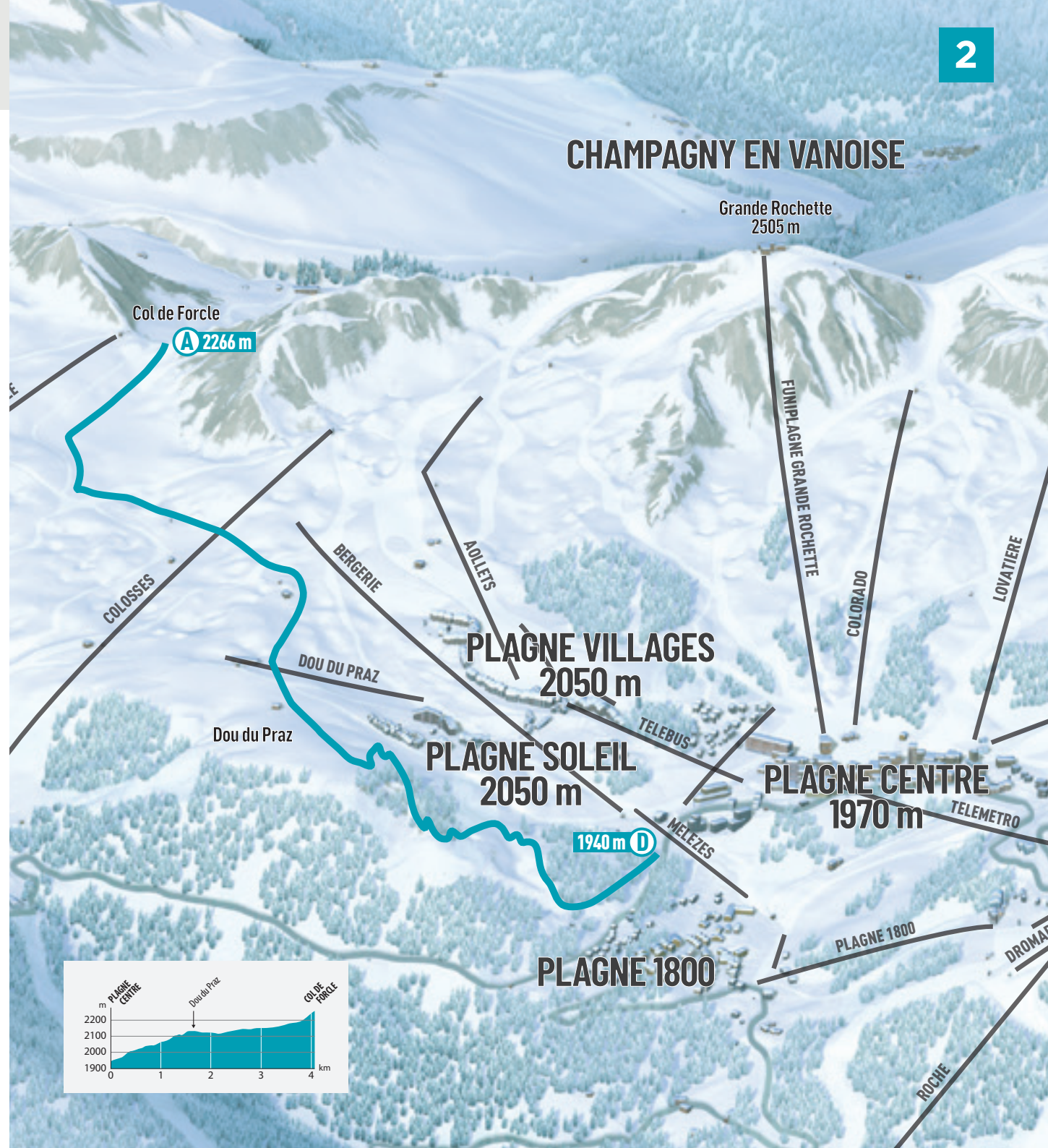


La Plagne

+ 33 4 79 09 02 01



## CHAMPAGNY EN VANOISE





## PLAGNE MONTALBERT ➔ LE FORNELET

**NIVEAU / LEVEL** Intermédiaire / Intermediate ❄️❄️❄️

**DÉPART / LEAVES FROM** Montalbert

**DISTANCE** 4 km

**DÉNIVELÉ + / ELEVATION GAIN** 545 m

**ALTITUDE DE DÉPART / STARTING ALTITUDE** 1425 m

**ALTITUDE D'ARRIVÉE / FINISHES AT** 1970 m

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.

Départ sur la route piétonne du « chemin des animaux ».

Attention portions communes avec des pistes de ski alpin et ski nordique, veillez à rester sur les côtés et prudence lors des traversées !

- ☑️ Descente à Plagne Montalbert conseillée par piste bleue de « Montalbert ».

*A trail where you can learn ski touring techniques such as kick turns. It is suited to occasional ski tourers or more experienced ones looking for a good training ground.*

*Leaves from "Chemin des Animaux" walking path.*

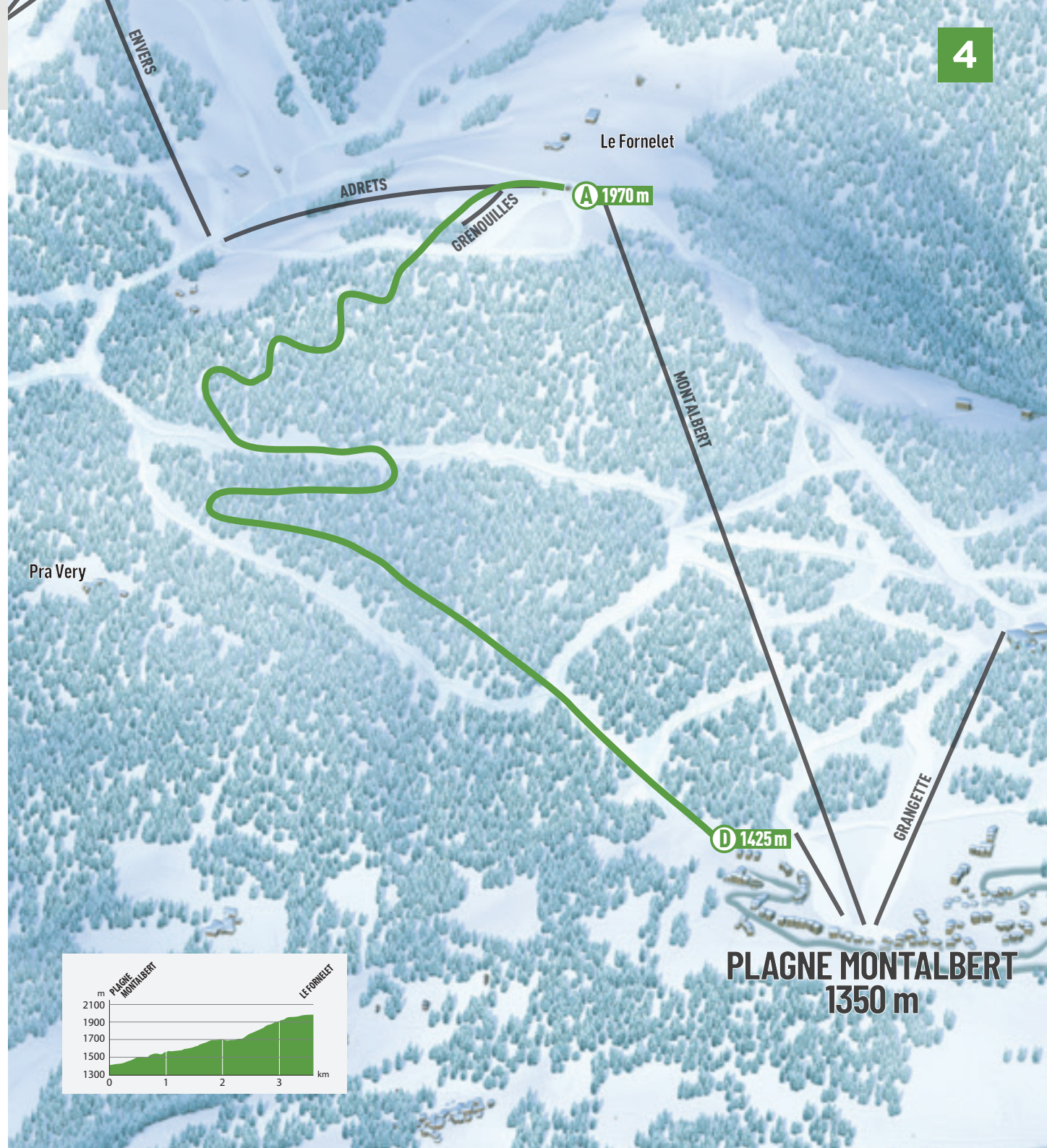
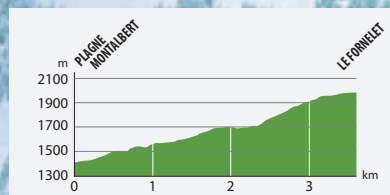
*Please note that parts of the trail join the downhill ski runs and cross country, make sure you stay on the sides and take care when crossing them!*

- ☑️ Recommended descent to Plagne Montalbert on "Montalbert" blue run.

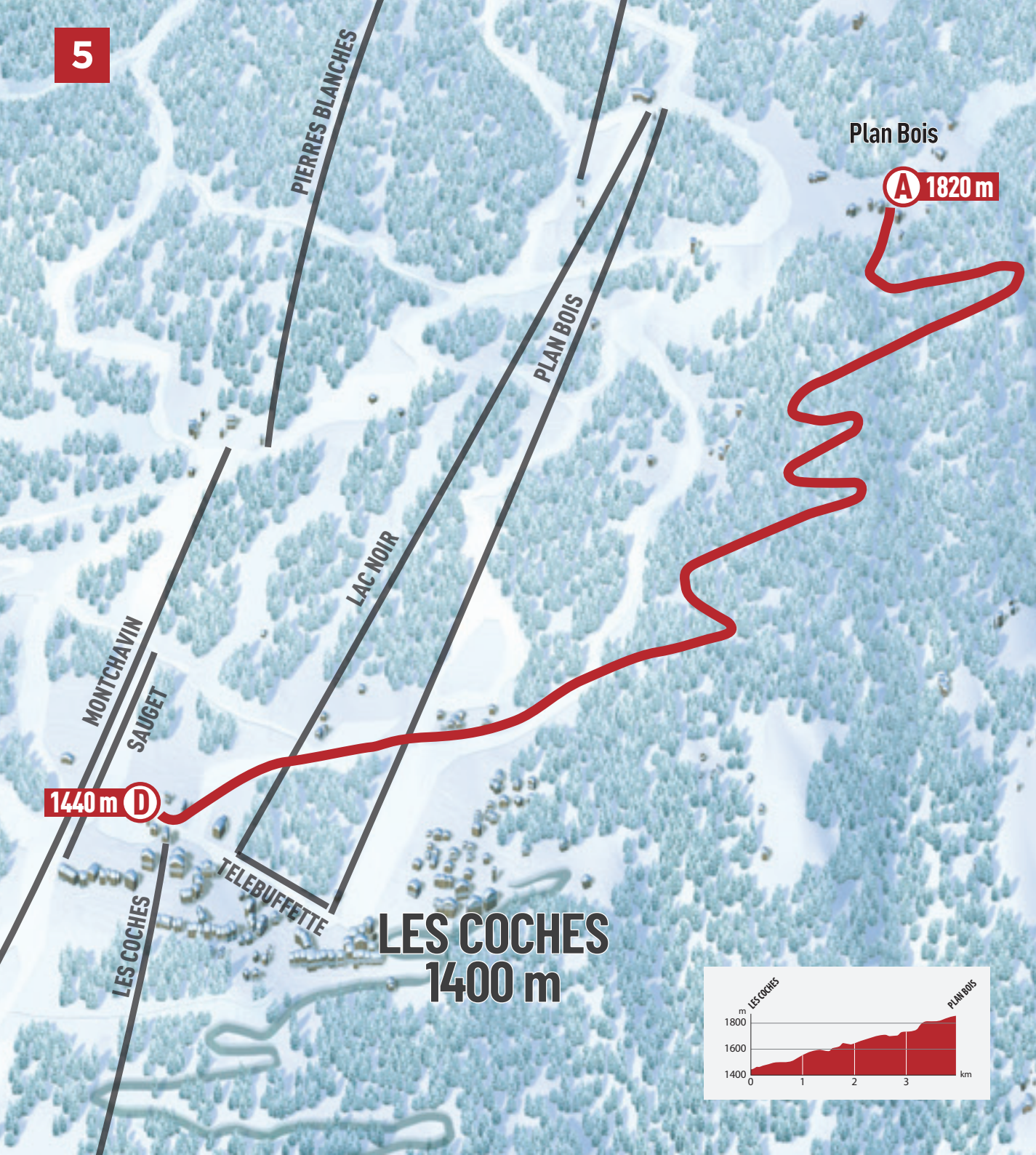


La Plagne Montalbert

+ 33 4 79 09 77 33







**LES COCHES**  
1400 m

Plan Bois

**A** 1820 m

**D** 1440 m

## LES COCHES → PLAN BOIS

**NIVEAU / LEVEL** Facile / Easy ❄️❄️❄️

**DÉPART / LEAVES FROM** Les Coches

**DISTANCE** 3,7 km

**DÉNIVELÉ + / ELEVATION GAIN** 390 m

**ALTITUDE DE DÉPART / STARTING ALTITUDE** 1440 m

**ALTITUDE D'ARRIVÉE / FINISHES AT** 1820 m

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

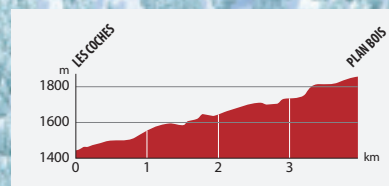
Départ à l'arrivée de la Télécabine des Coches le long de la piste de ski «Mont Blanc». Attention portions communes avec des pistes de ski alpin, veuillez à rester sur les côtés et prudence lors des traversées !

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

**A perfect trail for discovering and learning ski touring through an unspoiled forest.**

Leaves from the top of Les Coches gondola along "Mont Blanc" run. Please note that parts of the trail join the downhill ski runs, make sure you stay on the sides and take care when crossing them!

☑️ **Recommended descent to Montchavin and Les Coches on "Mont Blanc" blue run.**



**La Plagne**  
**Montchavin - Les Coches**

**+ 33 4 79 07 82 82**

## MONTCHAVIN ➔ PIERRES BLANCHES

**NIVEAU / LEVEL** Difficile / Difficult ❄️❄️❄️

**DÉPART / LEAVES FROM** Montchavin

**DISTANCE** 6 km

**DÉNIVELÉ + / ELEVATION GAIN** 800 m

**ALTITUDE DE DÉPART / STARTING ALTITUDE** 1300 m

**ALTITUDE D'ARRIVÉE / FINISHES AT** 2100 m

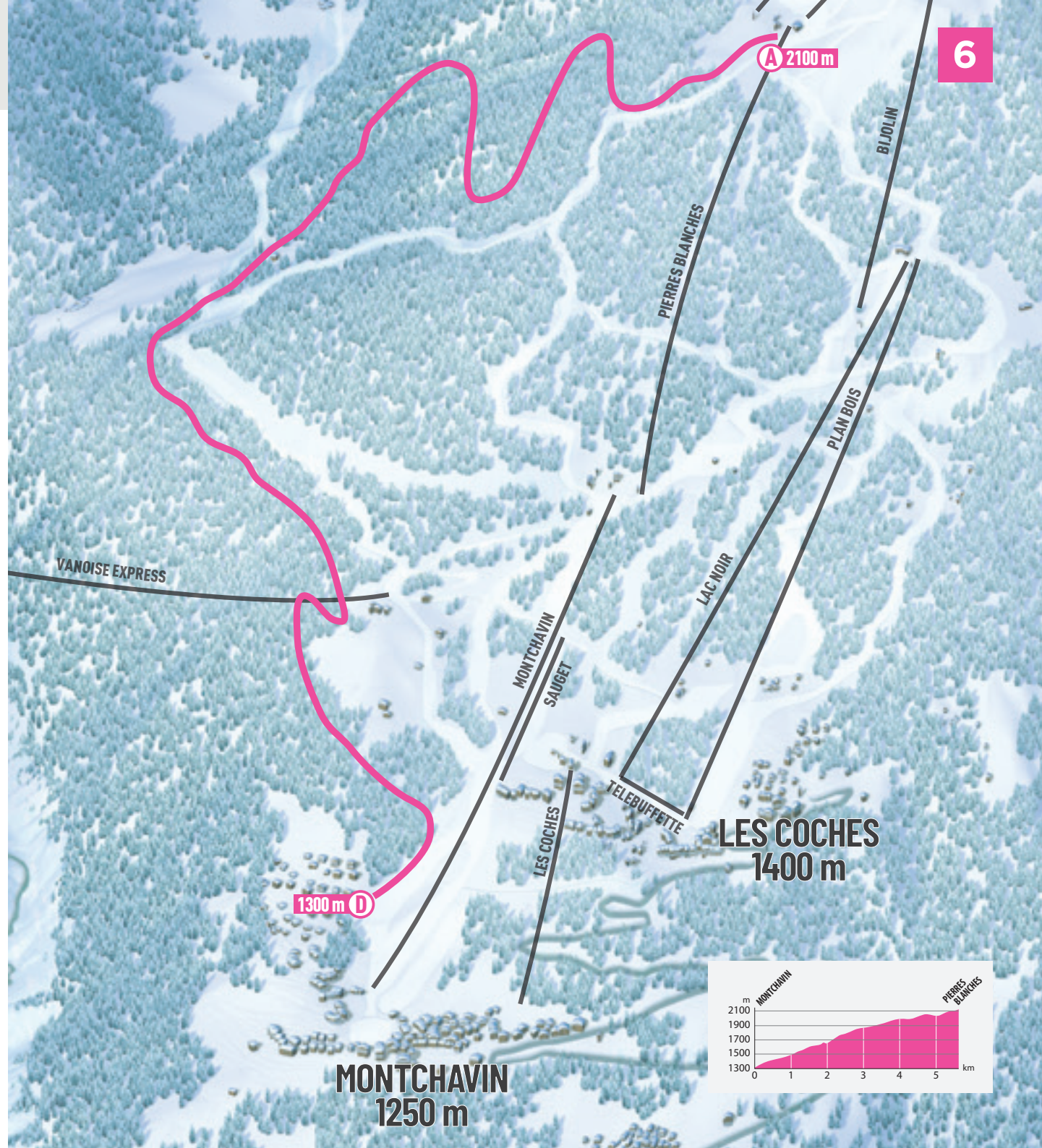
Itinéraire magnifique à travers la forêt de Montchavin permettant de peaufiner les techniques de ski de randonnée telles que les conversions. Idéal pour progresser ou pour les skieurs de randonnée aguerris.

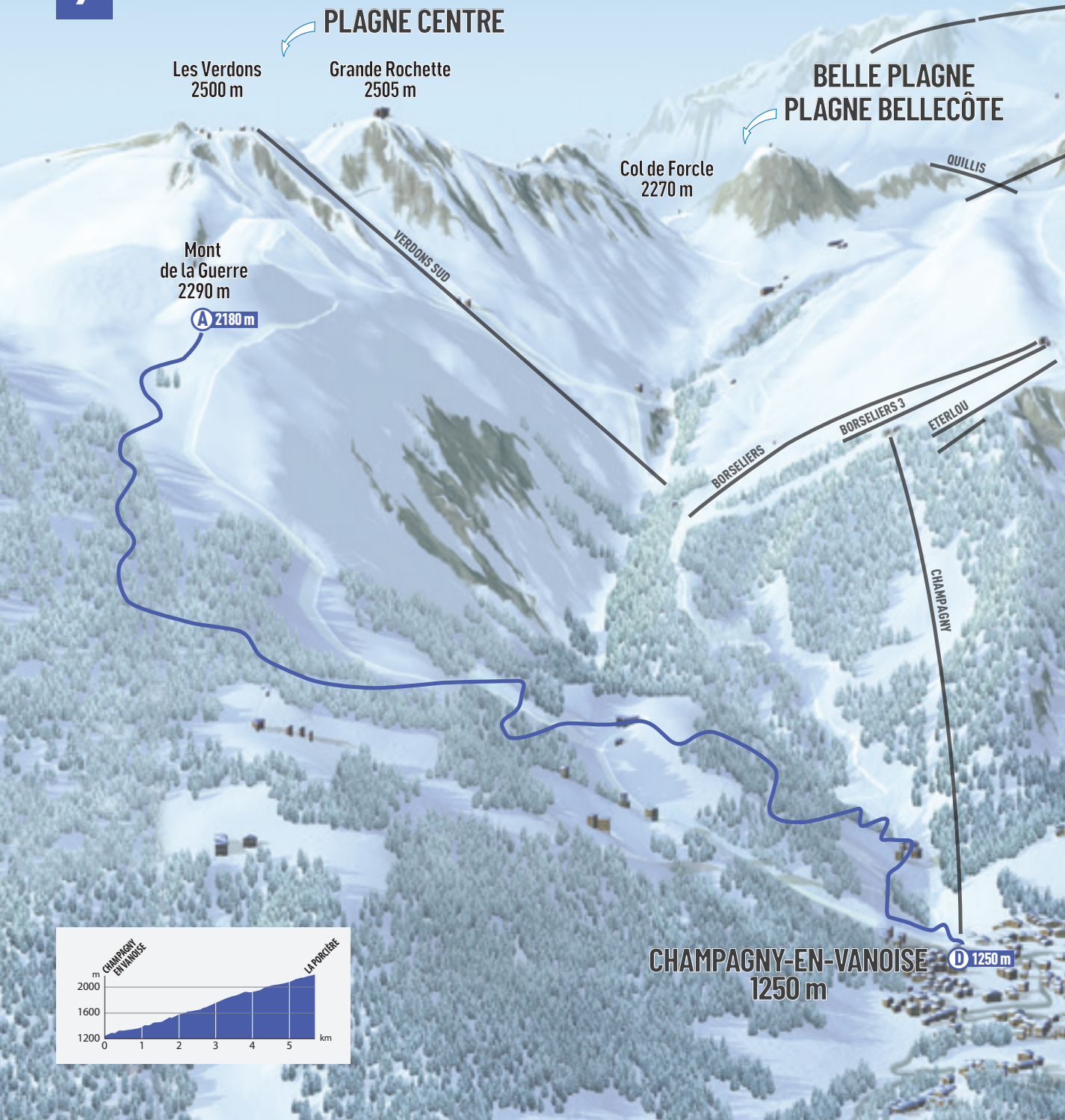
Départ du sommet de Montchavin à proximité du relais téléphonique. Attention portions communes avec des pistes de ski alpin, veillez à rester sur les côtés et prudence lors des traversées !

- Descente sur Montchavin et Les Coches conseillée par les pistes bleues «Pierres Blanches» et «Mont Blanc».

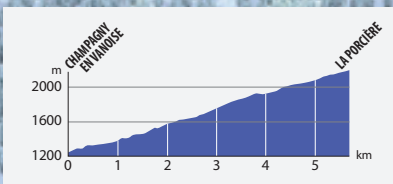
*A fabulous trail through Montchavin forest where you can perfect your ski touring techniques such as kick turns. Ideal for progressing or for experienced ski tourers. Leaves from the top of Montchavin next to the relay mast. Please note that parts of the trail join the downhill ski runs, make sure you stay on the sides and take care when crossing them!*

- Recommended descent to Montchavin and Les Coches on "Pierres Blanches" and "Mont Blanc" blue runs.





CHAMPAGNY-EN-VANOISE  
1250 m



## CHAMPAGNY EN VANOISE → LA PORCIÈRE

NIVEAU / LEVEL Difficile / Difficult ❄️❄️❄️

DÉPART / LEAVES FROM Champagny

DISTANCE 6 km

DÉNIVELLÉ + / ELEVATION GAIN 930 m

ALTITUDE DE DÉPART / STARTING ALTITUDE 1250 m

ALTITUDE D'ARRIVÉE / FINISHES AT 2180 m

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.

Départ au niveau de la gare inférieure de la télécabine de Champagny en Vanoise, sur le front de neige.

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

*With its unobstructed view of the Grand Bec and the Vanoise Glaciers, this trail offers a majestic setting for trying ski touring. The trail's considerable elevation gain means that it is more appropriate for good skiers but beginners can try a shorter version.*

*Leaves from the bottom station of the Champagny en Vanoise gondola, at the bottom of the ski slopes.*

- ☑️ Recommended descent to Champagny en Vanoise on "Mont de la Guerre" red run.



La Plagne  
Champagny en Vanoise

+ 33 4 79 55 06 55

# LOCATION EQUIPMENT RENTAL

## PLAGNE CENTRE

Allais ski service : + 33 4 79 09 01 52  
Go Sport Robino Sports : + 33 4 79 09 01 71  
Oxygène : + 33 4 79 09 03 99  
El Pro / Skimium : + 33 4 80 08 10 90

## PLAGNE BELLECÔTE

Intersport : + 33 4 79 09 05 67  
Skiteam : + 33 4 79 07 61 20

## BELLE PLAGNE

A. Bérard - Sport 2000 : + 33 4 79 09 07 79  
Belle Plagne Sports : + 33 4 79 09 20 58  
El Pro / Skimium : + 33 4 79 09 20 79

## PLAGNE VILLAGES

Leroux Sports : + 33 4 79 09 01 35

## PLAGNE MONTALBERT

Intersport : + 33 4 79 09 78 28  
Skimium : + 33 4 79 09 78 09  
Skiset : + 33 4 79 09 83 88  
Sport 2000 : + 33 4 79 55 56 56

## LA PLAGNE - MONTCHAVIN LES COCHES

Evo 2 Ski Shop : + 33 4 57 37 18 85 (Les Cochés)  
Intersport la Randonnée : + 33 4 79 07 83 46 (Les Cochés)

## CHAMPAGNY EN VANOISE

Belvédère Sports / Sport 2000 : + 33 4 79 55 05 45  
Centre Sport-Skimium : + 33 4 79 55 07 40  
Ski shop Vanoise - Skiset : + 33 4 79 55 05 92

# ACCOMPAGNEMENT GUIDES / INSTRUCTORS SORTIES ENCADRÉES

## SITES D'ALTITUDE

### ALTITUDE SITES

ESF Plagne Centre : + 33 4 79 09 00 40  
ou Gilles Olivier : + 33 6 60 49 54 03  
École de ski Oxygène

Plagne Centre : + 33 4 79 09 03 99

ESF Plagne Villages : + 33 4 79 09 04 40

ESF Plagne Soleil : + 33 4 79 09 20 95

ESF Plagne 1800 : + 33 4 79 01 17 61

ESF Belle Plagne : + 33 4 79 09 06 68

École de ski EL Pro : + 33 4 79 09 11 62

École de ski Oxygène

Belle Plagne : + 33 4 79 06 53 36

École de ski Reflex : + 33 6 13 80 80 56

ESF Plagne Bellecôte : + 33 4 79 09 01 33

ESF Plagne Aime 2000 : + 33 4 79 09 04 75

## LA PLAGNE - MONTCHAVIN LES COCHES

École du Ski Français : + 33 4 79 07 83 54  
Evolution 2 Ecole de Ski et d'Aventure : + 33 4 79 07 81 85

## PLAGNE MONTALBERT

Bureau des Guides : + 33 6 07 88 54 12

École du ski Français : + 33 4 79 09 77 24

## CHAMPAGNY EN VANOISE

École du Ski Français : + 33 4 79 55 06 40

Damien Souvy : + 33 6 89 93 65 19

Document non contractuel édité par l'Office de Tourisme de la Grande Plagne. *Non-contractual document published by the Office de Tourisme de la Grande Plagne.* [www.la-plagne.com](http://www.la-plagne.com)

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

*The tourist office declines all responsibility in case of accident.*

Crédits photo / *Photo credits* : Pierre Augier, Elina Sirparanta

Fonds cartographie : Kalibvue - Impression / *Printing* : M&P Éditions

Création graphique / *Graphic design* : nanofactory.fr • 2022





# S/LAB FUTURE AT PLAY\*

## S/LAB SHIFT MNC

Liberté en ascension & Puissance en descente



salomon

TIME TO PLAY

\* Les règles ont changé

Rendez-vous sur [salomon.com](https://www.salomon.com)