

# Plan des départs des sentiers & itinéraires de randonnée

Temps de marche (calculé pour un marcheur moyen - 300m de dénivelé /heure, sans les pauses) et en aller simple - Dénivelé - Indication de difficulté et intérêt

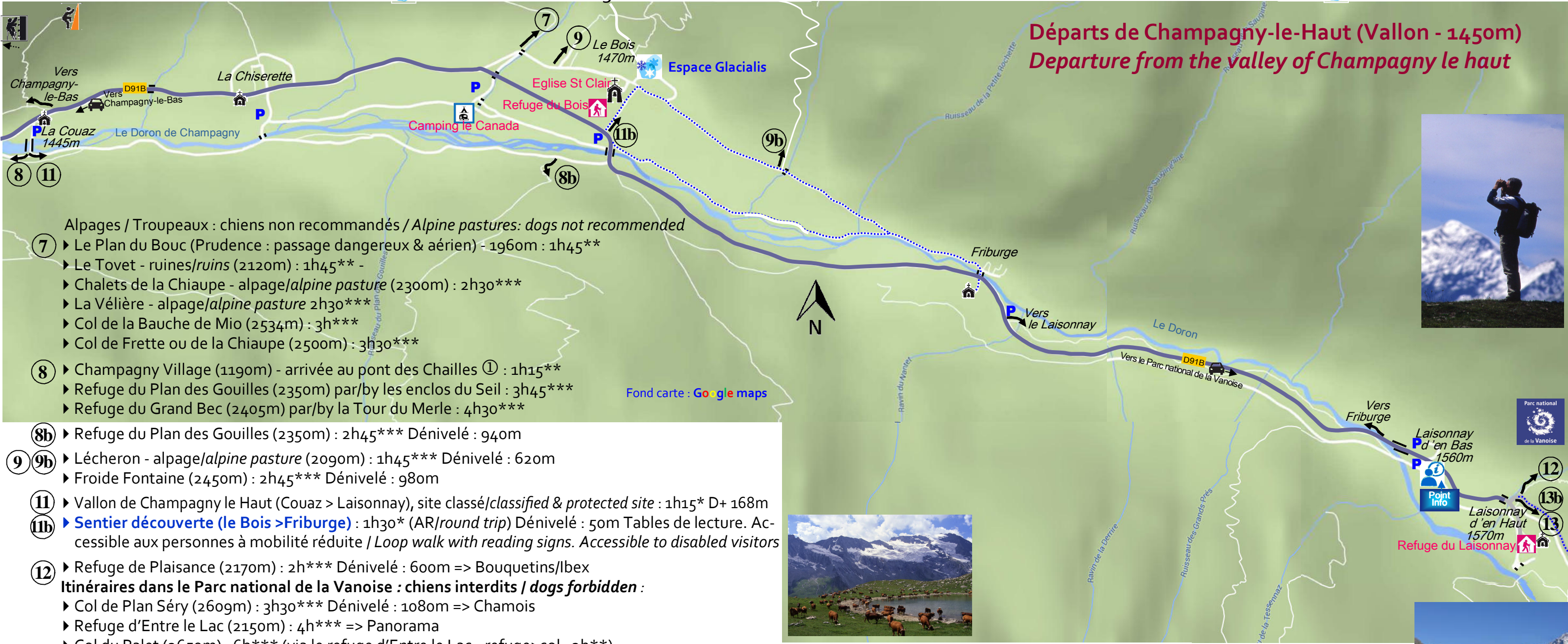
- LEGENDE :**
- Chemin de randonnée
  - Départ de randonnée
  - \* Itinéraire très facile
  - \*\* Itinéraire facile
  - \*\*\* Itinéraire difficile/long
  - Piste carrossable
  - Remontée mécanique
  - Sentier à thème
  - Route principale
  - Rue/Ruelle
  - Parking (les principaux)
  - Quartier
  - Site d'escalade
  - Via ferrata
  - Site de parapentes
  - Glacialis - Musée des glaciers



# Map of departure of itineraries & foot paths

Walking time (calculated for an average walkers - 300m difference in altitude /hour, without breaks) and single - Vertical drop - Indication of difficulty and interest

- LEGEND:**
- Hiking path
  - Start trail
  - \* Itinerary very easy
  - \*\* Itinerary easy
  - \*\*\* Itinerary difficult/lengthy
  - Vehicle track
  - Gondola
  - Theme trail
  - Main road
  - Street / alley
  - Car park
  - hamlet
  - Climbing site
  - Via ferrata
  - Paragliding site
  - Glacier discovery centre



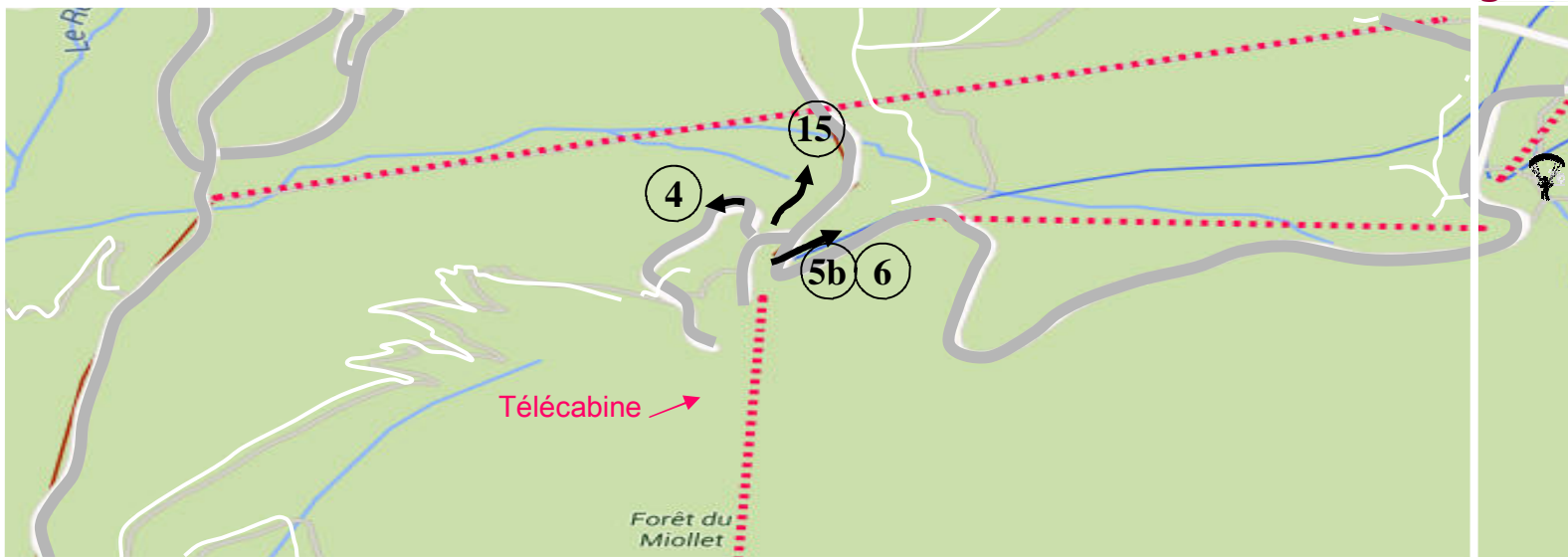
- Alpages / Troupeaux : chiens non recommandés / *Alpine pastures: dogs not recommended*
- 7** ▶ Le Plan du Bouc (Prudence : passage dangereux & aérien) - 1960m : 1h45\*\*
  - ▶ Le Tovet - ruines/ruins (2120m) : 1h45\*\* -
  - ▶ Chalets de la Chiaupe - alpage/alpine pasture (2300m) : 2h30\*\*\*
  - ▶ La Vélière - alpage/alpine pasture 2h30\*\*\*
  - ▶ Col de la Bauche de Mio (2534m) : 3h\*\*\*
  - ▶ Col de Frette ou de la Chiaupe (2500m) : 3h30\*\*\*
  - 8** ▶ Champagny Village (1190m) - arrivée au pont des Chailles ① : 1h15\*\*
  - ▶ Refuge du Plan des Gouilles (2350m) par/by les enclos du Seil : 3h45\*\*\*
  - ▶ Refuge du Grand Bec (2405m) par/by la Tour du Merle : 4h30\*\*\*
  - 8b** ▶ Refuge du Plan des Gouilles (2350m) : 2h45\*\*\* Dénivelé : 940m
  - 9 9b** ▶ Lécheron - alpage/alpine pasture (2090m) : 1h45\*\*\* Dénivelé : 620m
  - ▶ Froide Fontaine (2450m) : 2h45\*\*\* Dénivelé : 980m
  - 11** ▶ Vallon de Champagny le Haut (Couaz > Laisonnay), site classé/classified & protected site : 1h15\* D+ 168m
  - 11b** ▶ **Sentier découverte (le Bois > Friburge)** : 1h30\* (AR/round trip) Dénivelé : 50m Tables de lecture. Accessible aux personnes à mobilité réduite / *Loop walk with reading signs. Accessible to disabled visitors*
  - 12** ▶ Refuge de Plaisance (2170m) : 2h\*\*\* Dénivelé : 600m => Bouquetins/lbex
- Itinéraires dans le Parc national de la Vanoise : chiens interdits / dogs forbidden :**
- ▶ Col de Plan Séry (2609m) : 3h30\*\*\* Dénivelé : 1080m => Chamois
  - ▶ Refuge d'Entre le Lac (2150m) : 4h\*\*\* => Panorama
  - ▶ Col du Palet (2650m) : 6h\*\*\* (via le refuge d'Entre le Lac - refuge>col : 2h\*\*)
- Itinéraires dans le Parc national de la Vanoise : chiens interdits / dogs forbidden :**
- ▶ Refuge de la Glière (1996m) 1h30\* Dénivelé : 436m - Marmottes & ancien lac glaciaire (ensablé)
  - ▶ Plan du Sel - alpage/alpine pasture (2320m) : 2h15\*\* - Chalet du Grand Plan (2370m) : 2h30\*\*
  - ▶ **Sentier glaciologique (2370m)** : 4h\*\* (AR/round trip) Dénivelé : 810m
  - ▶ Col de la Grassaz (2640m) : 3h30\*\*\* => Chamois
- Itinéraire dans le Parc national de la Vanoise : chiens interdits / dogs forbidden :**
- ▶ Col du Palet et refuge (2650m) : 4h\*\*\* Dénivelé : 1206m



## Topos et cartes en vente à l'Office de Tourisme & Point du Laisonnay

- For sale at the Tourist information centre & Information desk of Laisonnay**
- ▶ Carte IGNChampagny /IGN map - 1/30000<sup>e</sup> : 18€50
  - ▶ Topo-carte 16 fiches de randonnée / Walking guide 16 itineraries : 9€
  - ▶ Livret du sentier glaciologique (1 rando) / Guide glaciortrail : 5€
- En vente dans les magasins / For sale in shops**
- ▶ Cartes IGN, /IGN map - Top 25 au 1/25 000<sup>e</sup> : 3532ET, 3534OT, 3633ET, 3532OT
  - ▶ Carte de randonnée Vanoise A3 (Randos Editions) / Hiking map Vanoise : 1/50000<sup>e</sup>

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



### Numéros importants

- 112 Numéro d'urgence / Tout mobile
- 18 Pompiers
- 17 Gendarmerie / Police
- 15 Samu
- 3250 Choix [4] Météo en montagne

### Important phone numbers

- 112 Emergency services
- 18 Fire brigade
- 17 Police

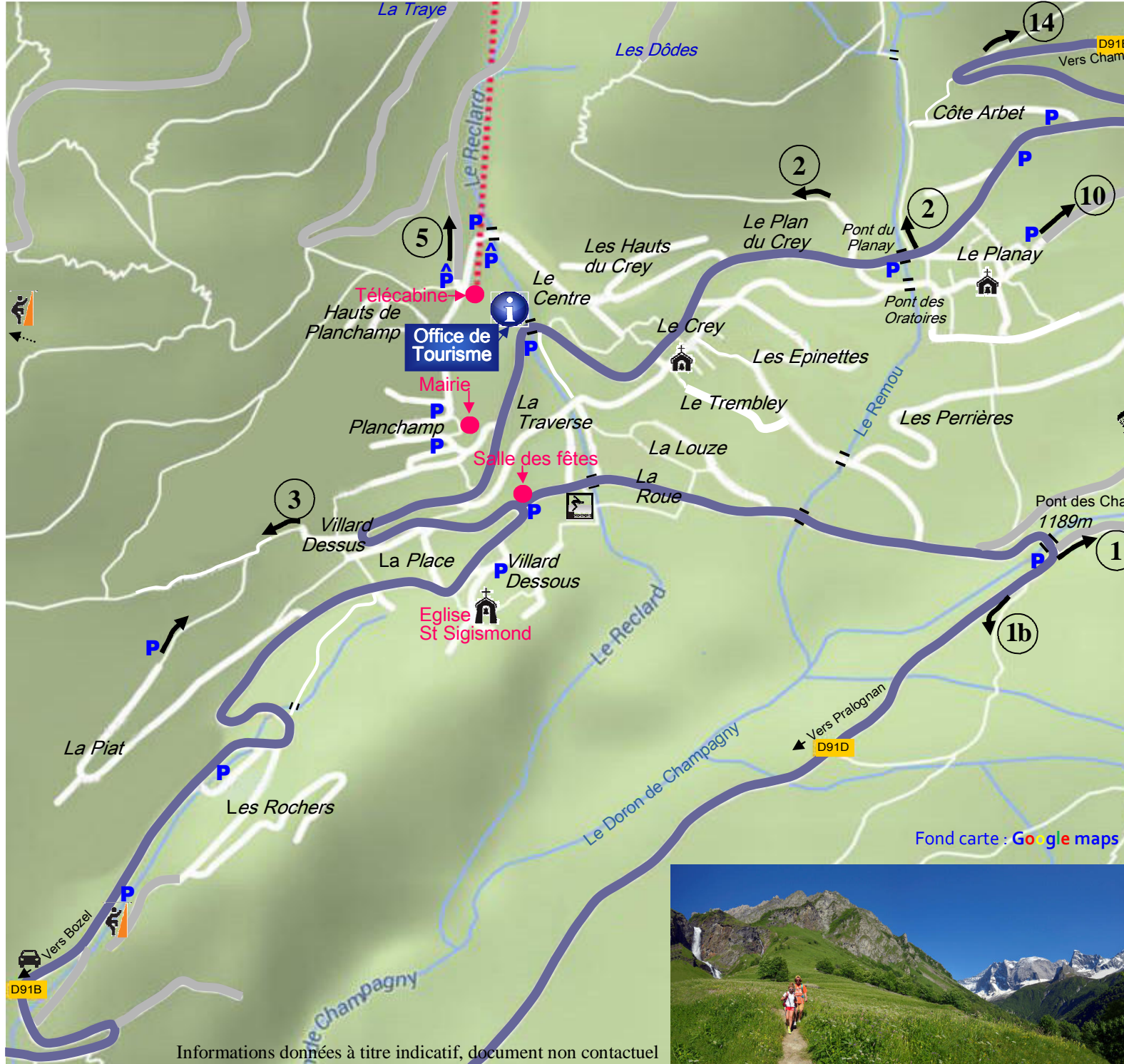
### Conseils avant de partir

- ✓ Préparer votre itinéraire et prévenir quelqu'un de celui-ci
- ✓ Consulter la météo : 08 92 68 02 73
- ✓ 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 premiers secours (pansement compressif, bande, sparadrap...), 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
- Checking weather: +33 8 92 68 02 73
- 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, sparadrap ...), a survival blanket, a knife and a whistle.
- Carry mobile phone & useful emergency number-112.
  - Bring something to feed you and hydrated.

## Départs de Champagny village (1250m) / Departure from Champagny Village



- ① ▶ Liotraz (1300m) : 30mn\* / Fenêtre EDF\* : 1h
- & ▶ La Tour du Merle (1940m) : 2h30\*\*\* Dénivelé : 748m => Panorama / Panoramic view
- ①b ▶ Champagny le Haut (1445m) - arrivée à la Couaz ⑧ / Arrive to la Couaz ⑧ : 1h30\*\*
- ② ▶ Les Enclos du Seil (1700m) : 1h30\*\*
- ▶ Chalet de Méribel (2000m) : 2h30\*\*\* => Panorama / Panoramic view
- ▶ La Tour du Merle (1940m) : 3h\*\*\* Dénivelé : 748m => Panorama / Panoramic view
- ② ▶ Les Dôdes - hameau/hamlet (1397m) : 30mn\* Dénivelé : 202m - La Traye - hameau/hamlet 45mn\*
- ③ ▶ Le Châtelard - hameau/hamlet (1498m) : 1h\*\* Dénivelé : 250m => Panorama / Panoramic view
- ▶ La Duy - chalet d'alpage-alpine pasture (1680m) : 1h30\*\* Dénivelé : 430m
- ▶ Mont de la Guerre (2293m) : 3h30\*\*\* Dénivelé + : 980m
- ④ ▶ Forêt du Miollet : 2h (retour Champagny village). Dénivelé : -720m
- ⑤ ▶ La Traye - hameau/hamlet (1350m) : 20mn\* - Les Dôdes hameau/hamlet (1397m) : 35mn\*
- ▶ Les Combes d'en Bas - hameau/hamlet (1470m) : 40mn\*
- ▶ Les Combes d'en Haut - hameau/hamlet (1570m) : 1h\* => Mont de la Guerre : 3h30\*\* D+ : 930m
- ⑤b Alpages - Chiens non recommandés (troupeaux) / Dogs not recommended (herds)
  - ▶ Ruines du Tougne (2138m) : 1h\*
  - ▶ Plan du Bouc (2120m) : 2h\* - Retour Champagny par Chapelets/Fougère / Return to Champagny by Chapelet & Fougère : 3h\*\* D: +240m/-908m
- ⑥ Alpages - Chiens non recommandés (troupeaux) / Dogs not recommended (herds)
  - ▶ Pointe de la Vélière (2467m). Sommet aérien / Vertiginous mountain top : 1h40\*\*\*. Dénivelé : 510m
  - ▶ Col de la Bauche de Mio (2534m) : 2h\*\*\* Dénivelé : 575m
- ⑩ ▶ La Couaz (via Plan des Mains) / Vallon de Champagny le Haut (1410m) : 30mn\*
- ⑭ ▶ La Fougère (1400m) : 30mn\*\*
- ▶ Les Chapelets (1710m) : 1h\*\* - Plan du Bouc (1950m) : 2h\*\*
- ⑮ ▶ Chalet les Verdons sud (1990m) : 30mn\* - Col de forcle (2260m) 1h30\*
- Vers alpages / alpine pastures
  - ▶ Mont de la Guerre (2293m) - via les Verdons Sud: 3h\*\*
  - ▶ Chapelle du Bozelet (2276m) - via les Verdons Sud : 3h30\*\* Dénivelé : (1072m)
  - ▶ Chapelle du Bozelet (via Col de Forcle) : 3h15\*\*