

## Conseils avant de partir

- ✓ Préparer votre itinéraire et prévenir quelqu'un de cet itinéraire.
- ✓ 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 premier 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.

## Numéros importants

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

# PLAN DES DÉPARTS DE CHEMINS / ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE SUR CHAMPAGNY EN VANOISE

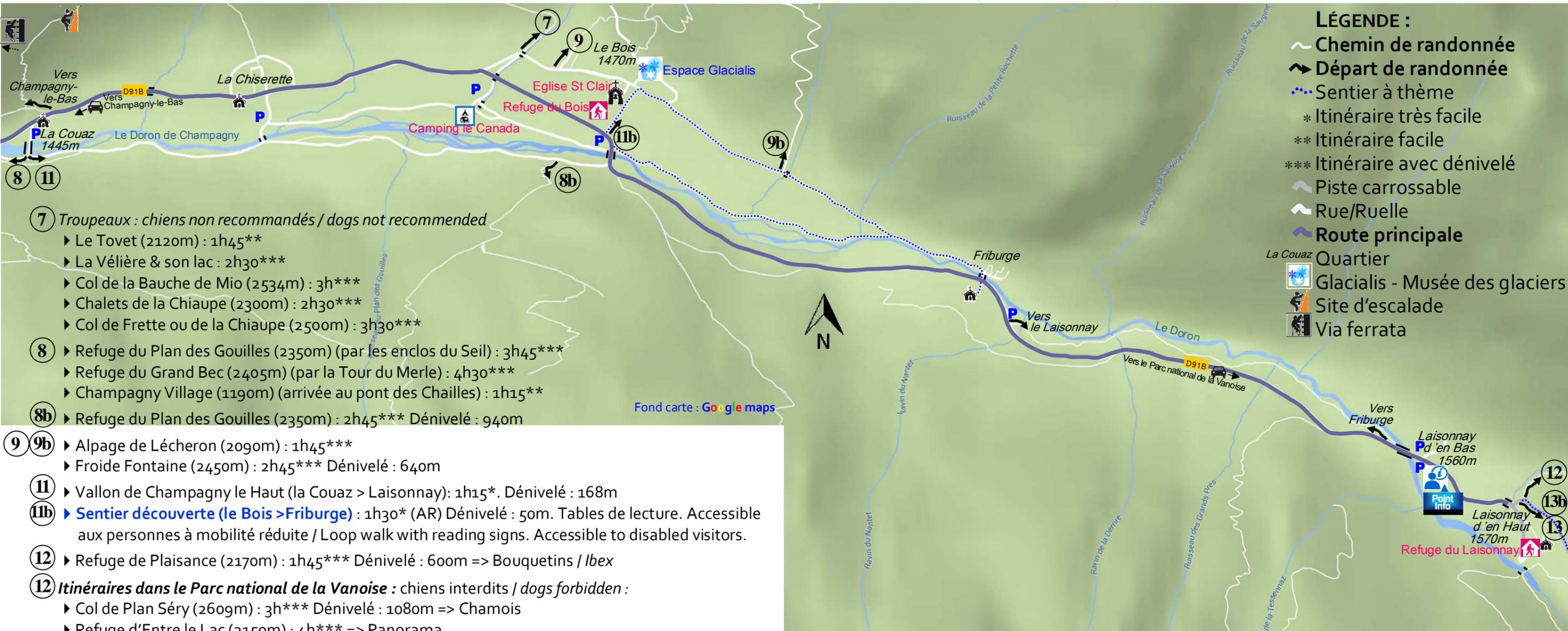
Avec temps de marche (calculé pour un marcheur moyen, sans les poses. En aller simple), le dénivelé, une indication de difficulté et l'intérêt.

## Topos et cartes

- ▶ Topo-carte 16 fiches de randonnée : 9€ - En vente à : Office de tourisme & point I du Laisonnay
- ▶ Carte de randonnée Champagny - 1/30000<sup>e</sup> : 18€50 - En vente à : Office de tourisme & Point I du Laisonnay
- ▶ Livret du sentier glaciologique (1 rando) : 5,10€ - En vente à : Office de tourisme, Glacialis & Point I du Laisonnay
- ▶ Carte "Parc national de la Vanoise" - 1/60000<sup>e</sup> - En vente à : Bureau I du PNV (juil./août) situé à l'OT
- ▶ Cartes IGN, Top 25 au 1/25 000<sup>e</sup> : 3532OT, 3534OT, 3633OT - En vente dans les commerces
- ▶ Carte de randonnée Vanoise A3 (Randos Editions) au 1/50000<sup>e</sup> - En vente dans les commerces



## Départs de Champagny-le-Haut (Vallon - 1450m) :



### 7 Troupeaux : chiens non recommandés / dogs not recommended

- ▶ Le Tovet (2120m) : 1h45\*\*
- ▶ La Vélière & son lac : 2h30\*\*\*
- ▶ Col de la Bauche de Mio (2534m) : 3h\*\*\*
- ▶ Chalets de la Chiaupe (2300m) : 2h30\*\*\*
- ▶ Col de Frette ou de la Chiaupe (2500m) : 3h30\*\*\*

### 8 ▶ Refuge du Plan des Gouilles (2350m) (par les enclos du Seil) : 3h45\*\*\*

- ▶ Refuge du Grand Bec (2405m) (par la Tour du Merle) : 4h30\*\*\*
- ▶ Champagny Village (1190m) (arrivée au pont des Chailles) : 1h15\*\*

### 8b ▶ Refuge du Plan des Gouilles (2350m) : 2h45\*\*\* Dénivelé : 940m

### 9 9b ▶ Alpage de Lécheron (2090m) : 1h45\*\*\*

- ▶ Froide Fontaine (2450m) : 2h45\*\*\* Dénivelé : 640m

### 11 ▶ Vallon de Champagny le Haut (la Couaz > Laisonnay) : 1h15\*. Dénivelé : 168m

### 11b ▶ Sentier découverte (le Bois > Friburge) : 1h30\* (AR) 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) : 1h45\*\*\* Dénivelé : 600m => Bouquetins / Ibex

### 12 Itinéraires dans le Parc national de la Vanoise : chiens interdits / dogs forbidden :

- ▶ Col de Plan Séry (2609m) : 3h\*\*\* 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\*\*)

### 13 Itinéraires dans le Parc national de la Vanoise : chiens interdits / dogs forbidden :

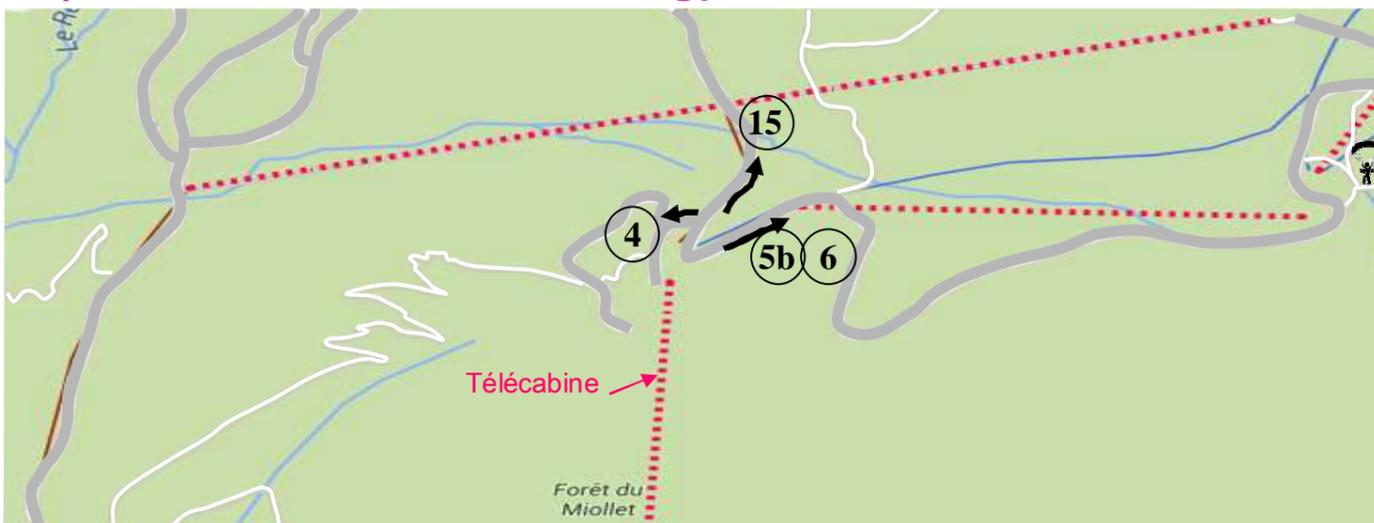
- ▶ Refuge de la Glière (1996m) 1h30\* Dénivelé : 436m => Marmottes, ancien lac glaciaire (ensablé)
- ▶ Sentier glaciologique (2370m) : 4h\*\* (AR) Dénivelé : 1080m => relief glaciaire, vie en alpage
- ▶ Chalet du Grand Plan (2370m) : 2h30\*\* => vie en alpage
- ▶ Col de la Grassaz (2640m) : 4h\*\*\* => Chamois

### 13b Itinéraire dans le Parc national de la Vanoise : chiens interdits / dogs forbidden :

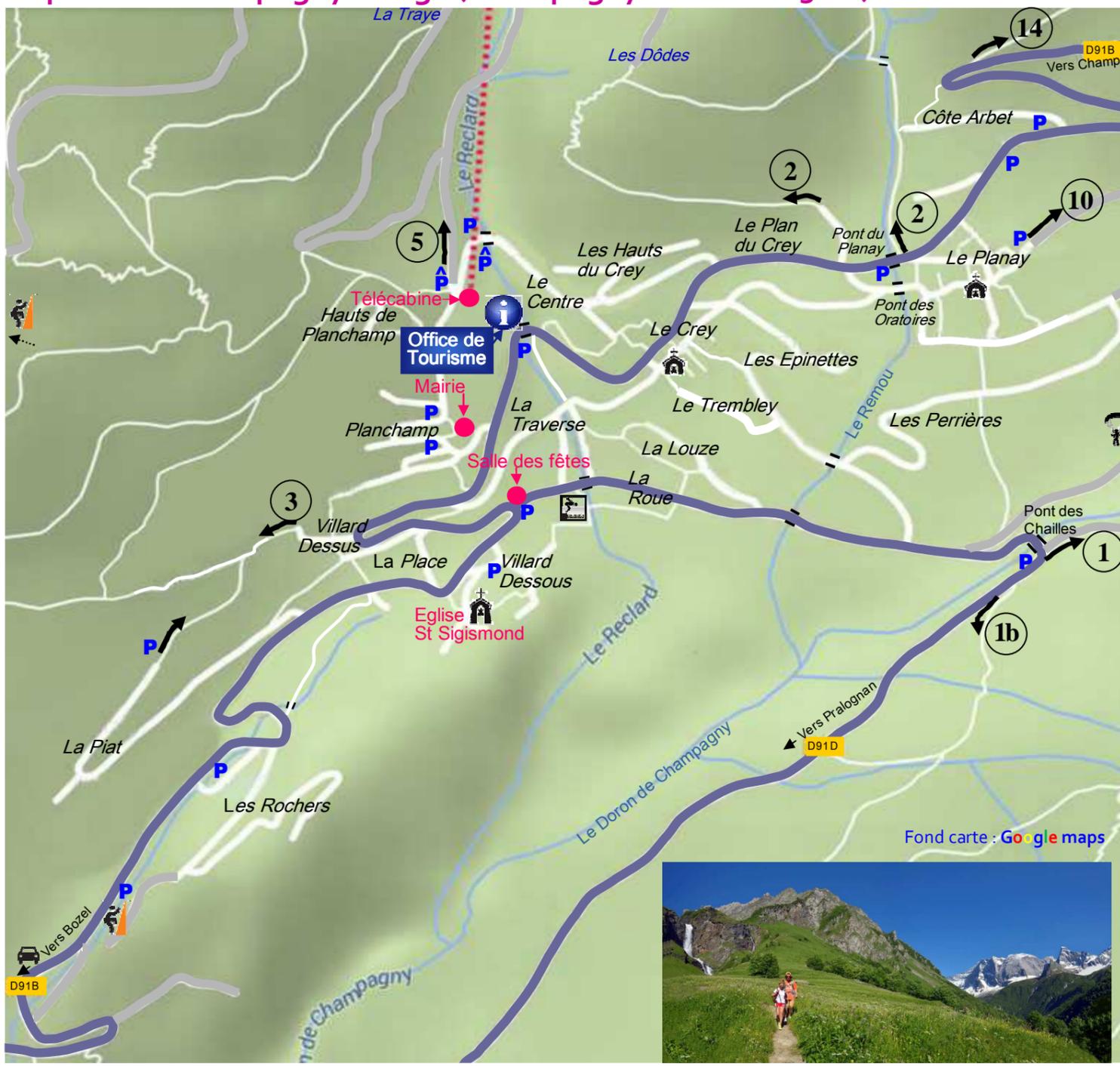
- ▶ Col du Palet et refuge (2650m) : 4h\*\*\* Dénivelé : 1206m



## Départs du haut de la télécabine (1970m) :



## Départs de Champagny village (Champagny-le-Bas - 1250m) :



## PLAN DES DÉPARTS DE CHEMINS / ITINÉRAIRES DE RANDONNÉE SUR CHAMPAGNY EN VANOISE

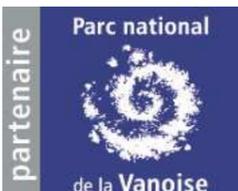
Avec temps de marche (calculé pour un marcheur moyen, sans les poses.

En aller simple), le dénivelé, une indication de difficulté et l'intérêt.



### LÉGENDE :

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| Chemin de randonnée          | Route principale                          |
| Départ de randonnée          | Rue/Ruelle                                |
| * Itinéraire très facile     | Parking (les principaux)                  |
| ** Itinéraire facile         | Quartier                                  |
| *** Itinéraire avec dénivelé | Site d'escalade                           |
| Piste carrossable            | Via ferrata                               |
| Remontée mécanique           | Site décollage ou atterrissage parapentes |



- 1 ▶ La Tour du Merle (1940m) : 2h30\*\*\* Dénivelé : 748m => Panorama  
▶ Liotraz (1300m) : 30mn\*  
▶ Champagny le Haut (1445m) : 1h30\*\*
- 1b ▶ La Tour du Merle (1940m) : 3h\*\*\* Dénivelé : 748m => Panorama  
▶ Les Enclos du Seil (1700m) : 1h30\*\*  
▶ Chalet de Méribel (2000m) : 2h30\*\*\* => Panorama
- 2 ▶ Les Dôdes (1397m) : 40mn\* Dénivelé : 202m
- 3 ▶ Le Châtelard (1498m) : 1h\*\* Dénivelé : 250m => Panorama  
▶ La Duy (1680m) : 1h30\*\* Dénivelé : 430m
- 4 ▶ Forêt du Miollet : 2h10 de descente (retour Champagny village). Dénivelé - : 592m
- 5 ▶ La Traye (1350m) : 20mn\*  
▶ Les Combes d'en Bas (1470m) : 40mn\*  
▶ Les Combes d'en Haut (1570m) : 1h\* => Hameaux/ Hamlets
- 5b Chiens non recommandés (troupeaux) / Dogs not recommended (herds)  
▶ Ruines du Tougne (2138m) : 1h15\*  
▶ Plan du Bouc (2120m) - Chapelets (retour Champagny) : 3h05\*\*. Dénivelé + 240m - 908m => Panorama
- 6 Chiens non recommandés (troupeaux) / Dogs not recommended (herds)  
▶ Pointe de la Vélière (2467m). Sommet aérien / Vertiginous mountain top : 1h20\*\*\*. 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\*\* => Panorama
- 15 ▶ Chalets les Verdons sud (1990m) : 1h\* - Col de forcle (2260m) 1h30\*  
▶ Mont de la Guerre (21450m) - via les Verdons Sud: 3h\*\*  
▶ Chapelle du Bozelet (2276m) - via les Verdons Sud : 3h30\*\* Dénivelé : 1072m => Panorama  
▶ Chapelle du Bozelet (via Col de Forcle) : 3h15\*\* => Panorama