



LA PLAGNE
MONTCHAVIN-LES COCHES

LES RANDOS DE

FOXIE



DARE2B 

 RACER

 CEBE



PASSE TON DIPLÔME DE RANDONNEUR AVEC NOTRE AMIE FOXIE !

Quel est le principe ?

Réalise les randonnées que Foxie te propose dans ce livret.

Chaque randonnée correspond à un niveau.

Qu'est ce qu'un renard ?

Un renard, c'est un niveau de difficulté

1 renard = niveau facile (orange)

2 renards = niveau moyen (verte)

3 renards = niveau intermédiaire (bleue)

4 renards = niveau difficile (rouge)

5 renards = niveau très difficile (noir)

Comment valider mon diplôme ?

Pour pouvoir valider ton diplôme du petit randonneur, c'est très simple !

Demande à tes parents de te prendre en photo dans des pauses rigolotes devant le panneau Famille Plus que tu trouveras sur la balade et montre-la à l'Office de Tourisme.

Quelle est ta récompense ?

Si tu as réussi le 1er niveau (orange + verte + bleue), tu as une surprise ! et si tu parviens à finir le 2ème niveau (les 5 couleurs) un cadeau t'attend !

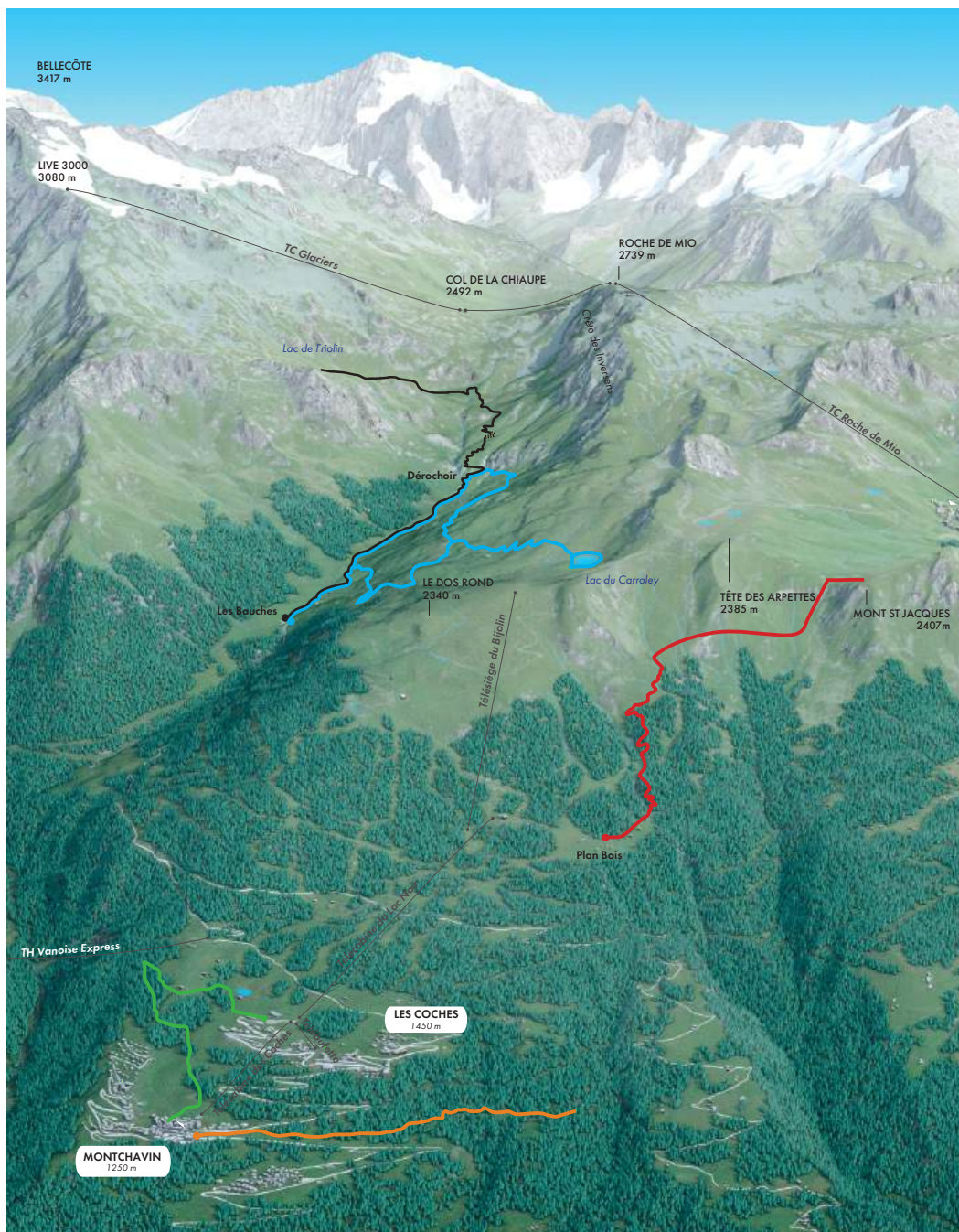
Et ...

Tu es trop petit(e) pour faire les 2 niveaux cette année ? Pas de panique, rapporte ton livret l'année prochaine pour continuer.

Balisage

Pour toutes les randonnées, suis le balisage avec les écritures en vert sur fond jaune ou crème avec le nom de la randonnée.





- 📞 Numéro des secours en cas d'accident : 112
 - 📞 Numéro de consultation météo : 3250
 - 📞 Emportez un téléphone portable chargé
 - 📞 Ne quittez pas les sentiers
 - 📞 Munissez vous d'une carte IGN. Ce plan est donné à titre indicatif, il ne remplace pas une carte IGN
 - 📞 Peut être certains fléchages sur le terrain ne correspondent-ils pas aux balades décrites.
- Merci de le signaler à l'office de tourisme afin de contribuer à l'amélioration du balisage



1 Renard

Foxie sur le chemin de la Pierra



1h30



3.4km A/R



0 dénivelé



Parcours orange

Petite balade très agréable sur un large sentier à travers les prairies et forêts montagnardes.

Du virage de la Porte de Montchavin, prenez le trottoir après l'arrêt navette en direction des Coches sur 50m et traverser la route. A l'entrée du chemin, un grand totem en bois noté 6D, de là, une légère descente et ensuite le sentier garde un profil plat qui permet d'accéder à la Pierra (ruine sur la droite du chemin). Le retour se fait par le même itinéraire.

Balade possible avec un porte bébé.



2 Renards

Foxie sur le Chemin du Renard Futé



1h30



4km



+ 200m



Parcours vert

Un itinéraire ludique et thématique pour la famille, jalonné de 9 modules d'informations sur la nature et la montagne.

A partir du plateau de la patinoire, longer le bâtiment en pierre de la salle Marcel Pignard. Traverser la prairie pour découvrir le panneau d'entrée (Chemin de Renard Futé). Remonter ce chemin sur 150m (panneau arbres). Puis se diriger vers la gauche par un bon chemin qui rejoint les maisons de la Jacottaz (Panneau Faune).

Poursuivre le chemin horizontal et entre dans la forêt. Après 200m, le chemin arrive à un grand croisement (panneau vie de l'arbre). Revenir alors sur la gauche en suivant le large chemin (panneau fourmis) puis (Panneau Rôle de la forêt).

Ce chemin revient vers Montchavin (Panneau Panorama), puis arrive sur la petite route. Traverser cette route, puis descendre le chemin jusqu'au tennis (panneau oiseaux) et rejoindre le village. Le retour vers les Coches peut se faire par la route de la Fontaine ou par la télécabine des Coches.

Le Chemin de Renard Futé peut se réaliser en partant de Montchavin. A partir de la place de l'étoile au centre du village, se diriger vers le terrain Multisports. Le panneau «Chemin de Renard Futé» marque le début du parcours. Dans ce sens, le cheminement présente plus de dénivelé (+250m) et demande de 1h30 à 2h en famille. Le retour peut alors se faire à pied par les Coches ou par la route de la Fontaine.



3 Renards

Foxie sur le sentier du Lac du Carroley



6km Boucle



+ 416m



Parcours bleu

Belle randonnée familiale avec de superbes vues sur le Mont Blanc et le Mont Pourri.

Les Bauches, une magnifique vallée dite secrète de Montchavin-Les Coches où le ruisseau de Pramain jalonne le départ de la randonnée avant d'arriver dans le fond de la vallée avec des espaces verdoyants tout au long de la randonnée qui vous emmènera au lac du Carroley. Vous croiserez aussi dans les alpages des troupeaux de vaches et de moutons.

Le Lac du Carroley est un magnifique lac de montagne où l'on peut observer des poissons, têtards et grenouilles.

Départ : Vallée des Bauches

1/ Poursuivre en voiture la route des Coches. Au lieu dit Fontaine Froide (croisement) garder la direction «Les Bauches en voiture» jusqu'au terminus (parking des Bauches).

2/ Suivre la route goudronné, passez devant l'Auberge du Friolin puis le chemin de terre qui remonte la rive droite du ruisseau de Pramain.

3/ Après avoir traversé le torrent (gué), continuer le sentier qui marque quelques lacets jusqu'au passage du dérochoir (rochers humides).

4/ Prendre alors à droite un sentier qui revient à l'horizontale. Après avoir traversé divers types de milieux, rejoindre le chalet du Carroley puis remonter quelques prairies pour découvrir le lac.

5/ Après un bon casse croûte, redescendre au chalet puis par une petite route bitumée, rejoindre le parking des Bauches.

Précisions sur le balisage : Le sentier est balisé avec des panneaux beige + écriture bleu

NIVEAU 1



du Petit Randonneur

Félicitations!



4 Renards

Foxie sur le sentier du Mont Saint Jacques



Le Mont Saint Jacques est un véritable belvédère sur la vallée de Tarentaise et sur les massifs du Mont Blanc, Beaufortain, et de la Vanoise. Le sentier est très agréable et traverse un site exceptionnel, riche de pins arolles.

Se rendre à Plan Bois en voiture ou en télécabine.

Du petit parking situé à proximité du restaurant Chez Laurette «Le Plan Bois», suivre pendant 10 minutes la route en terre en direction de Plagne Bellecôte (P).

A la traversée du torrent souvent sec, bifurquer à gauche (P) et suivre le sentier bien marqué qui remonte la forêt. Arrivé dans une large clairière, le sentier poursuit sa montée dans les pins arolles. A l'intersection suivante, poursuivre vers la droite (P). La forêt disparaît peu à peu pour laisser place à la pelouse fleurie et habitée par des marmottes. Après cette longue traversée, le sentier débouche sur un large col. Remonter la vaste prairie vers la droite et rejoindre le sommet du Mont Saint Jacques en 20 min.

Le retour se fait par le même itinéraire et permet de découvrir un tout autre paysage.

P = Panneau signalétique

2ème option retour sans voiture à Plan Bois :

A la redescente du Mont Saint Jacques, vous pouvez aller en direction de la tête des Arpettes (Plagne Ange) pour redescendre par le sentier du Carroley qui amènera dans la vallée des Bauches. Vous irez en direction du Restaurant le Friolin, puis vous continuerez la route jusqu'à un petit pont et sur votre gauche, vous entrez dans le sentier du Bief jusqu'aux Coches. (Attention si vous avez laissé votre voiture à Plan Bois)

3ème option retour avec voiture à Plan Bois ou en télécabine :

A la redescente du Mont Saint Jacques, vous pouvez aller en direction de la tête des Arpettes (Plagne Ange), vous emprunterez la route en terre blanche qui se trouve sur votre gauche puis en direction du fil neige qui surplombe le Lac du Carroley et de là, vous passez à côté du télésiège du Bijolin (que vous pouvez prendre à la descente si il est ouvert) et emprunter la route en terre blanche en direction du Lac des Pierres Blanches et de là, vous pouvez faire un retour par le sentier des myrtilles qui vous redescendra à Plan Bois (retour voiture à Montchavin-Les Coches ou par le télécabine du Lac Noir. (Attention horaires d'ouverture du télécabine)



5 Renards

Foxie sur le sentier du Lac du Friolin



Une randonnée qui nécessite un peu d'expérience mais qui présente un grand intérêt : calme absolu, beauté du lac, flore et marmottes.

Un joli petit lac aux eaux turquoise, des alpages verdoyants parsemés de fleurs et de papillons multicolores, un très beau panorama pour une très belle randonnée tout en couleur.

Départ : Vallée des Bauches

1/ Se rendre aux Bauches, suivre la route qui se poursuit durant 6 km au delà des Coches. Au lieu dit Fontaine Froide (croisement) garder la direction «les Bauches en voiture». Se garer sur le parking des Bauches.

2/ Poursuivre sur la route 300m (P), traverser le torrent et suivre sa rive droite. Passer quelques maisons pour arriver sur une vaste prairie.

3/ Traverser à nouveau le torrent et remonter le chemin puis le sentier en direction du Dérochoir (rocher humide caractéristique) et poursuivre par un bon sentier jusqu'au Chalet de Bellecôte.(P)

4/ Quitter alors le chemin principal et partir sur la gauche, traverser le torrent avec précaution et remonter les pentes d'herbes par un bon sentier, direction Nord-Est.

5/ Après avoir passé quelques replats caractéristiques, emprunter un pierrier qui permet d'accéder au lac qui se situe dans un petit cirque au pied d'une barre rocheuse.

6/ Pour le retour, remonter un peu le ruisseau qui alimente le lac, et redescendre par des prairies assez raides en direction du chalet de Bellecôte. Revenir ensuite par le sentier du dérochoir.

Etre prudent en cas de brouillard, l'itinéraire devient complexe.

P = Panneau signalétique

NIVEAU 2



du Petit Randonneur

Félicitations!



En randonnée, n'oublie pas !

De consulter la météo

De la crème solaire

Des chaussures de marche

Un appareil photo

Une casquette et des lunettes de soleil

Une bouteille d'eau & un petit goûter

Un vêtement de pluie et polaire