



Domaine Nordique
Valley d'Abondance

Sentiers raquettes et piétons



Abondance • La Chapelle d'Abondance • Châtel • Morgins

Quelques recommandations utiles...

Les stations de la vallée d'Abondance et de Morgins vous proposent **plus de 80 kilomètres de sentiers aménagés et balisés** afin de découvrir la nature hivernale dans toute sa beauté et sa diversité.

Ces différents sentiers, dont certains à cheval entre la France et la Suisse, ont été tracés pour répondre aux attentes du plus grand nombre : de la **promenade** d'une heure à la **randonnée sportive** de 4 ou 5 heures. Cette pratique de la **raquette à neige** est un loisir idéal pour partager de bons moments en famille ou entre amis, avec tous les plaisirs qu'elle recèle.

Ces magnifiques sentiers en **forêts** ou en **zones découvertes** sont donc accessibles à tous à condition d'être **bien équipés** : vêtements adaptés, protection contre le froid et le soleil, etc.

Ne vous surestimez pas, calculez bien le temps nécessaire à votre sortie : la nuit tombe très vite l'hiver ! Prenez **de quoi boire** (chaud si possible) et **de quoi vous alimenter**. Pensez également à vous munir de vos **papiers d'identité** si vous êtes amené à passer la frontière.

Respectez ces **règles de sécurité** et découvrez la montagne en toute tranquillité sans prendre le risque de la pratiquer en dehors des itinéraires balisés. En empruntant ces sentiers, vous vous engagez sous votre propre responsabilité.

Prenez connaissance des **conditions météorologiques** et des **bulletins d'avalanches** avant toute sortie en montagne auprès des offices de tourisme et des services des pistes. N'hésitez-pas à vous renseigner sur l'**état des sentiers** ainsi que des programmes hebdomadaires présentés par les accompagnateurs (offices de tourisme).

La montagne doit rester un formidable terrain de jeu, alors profitez-en bien... avec respect et prudence !

Vous hésitez à partir seul, vous voulez en savoir plus sur le milieu montagnard, vous désirez sortir des chemins balisés et découvrir la montagne dans toute sa plénitude ? Des **sorties sont organisées régulièrement** par les accompagnateurs en montagne. Renseignez-vous dans les **offices de tourisme**.

**La rigueur de l'hiver
affaiblit la faune
sauvage.
Ne dérangez pas les
animaux. Maintenez
votre chien en laisse.**



Ce guide ne remplace pas une carte de randonnée que vous pouvez trouver en librairie.

Un plan du domaine nordique, indiquant les pistes de ski de fond et les itinéraires nordiques (ski de fond, à pied, raquettes) sur la vallée d'Abondance est mise gratuitement à votre disposition auprès des offices de tourisme de chaque station.

Si vous n'êtes pas équipé, les magasins de sport vous conseilleront sur le matériel à louer.

ColomBus, la navette intercommunale : un service de navettes est à la disposition du public. Les horaires et tarifs sont consultables auprès des offices de tourisme.

Numéros utiles

MÉTÉO

Chamonix 08 99 71 02 74

Genève 014122 372 3311

Suisse (0041) 162

Bulletins météorologiques affichés aux offices de tourisme

SECOURS - URGENCE

France 18

SAMU 15

Suisse 144

Secours internationaux 112

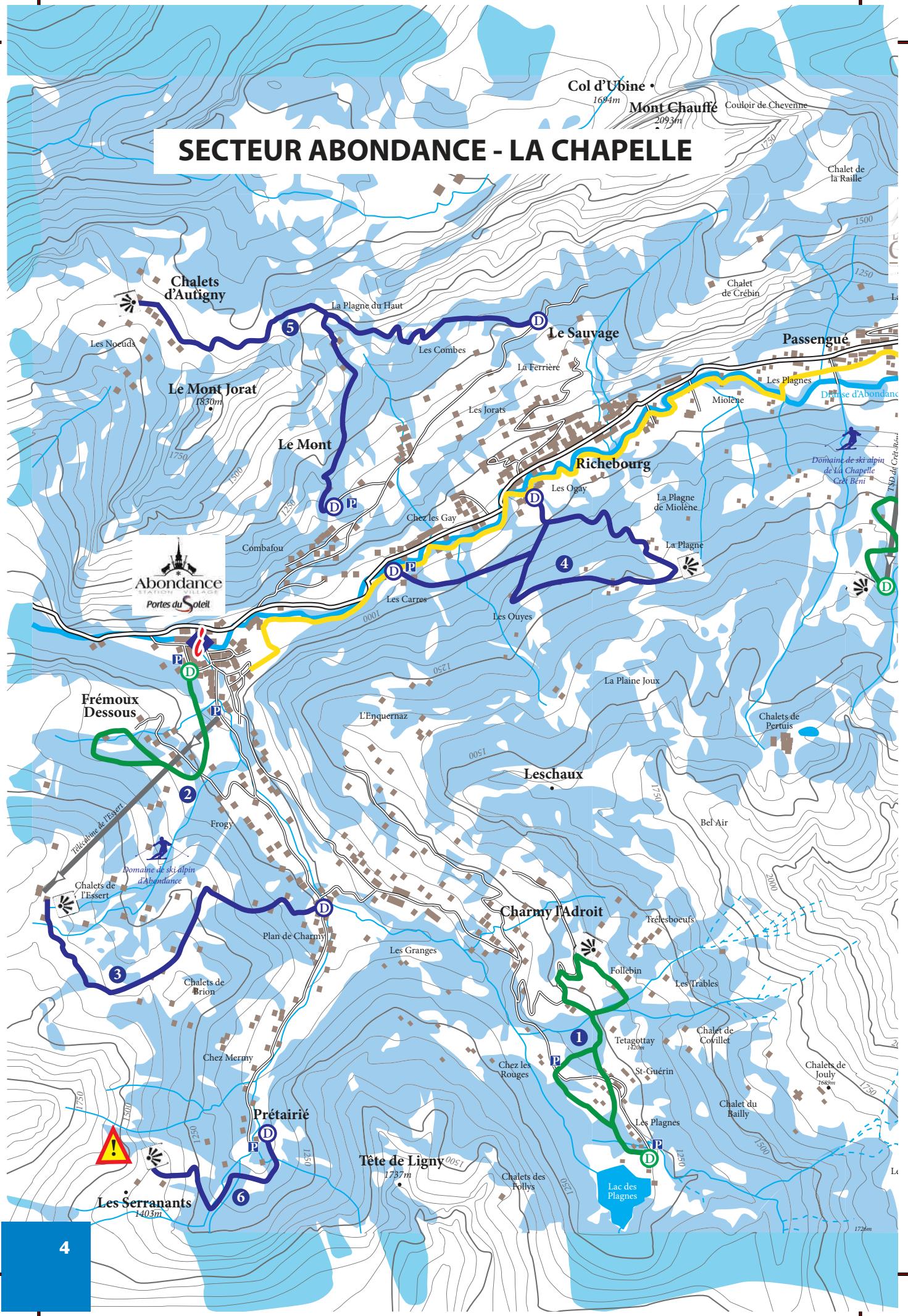
SERVICE DES PISTES

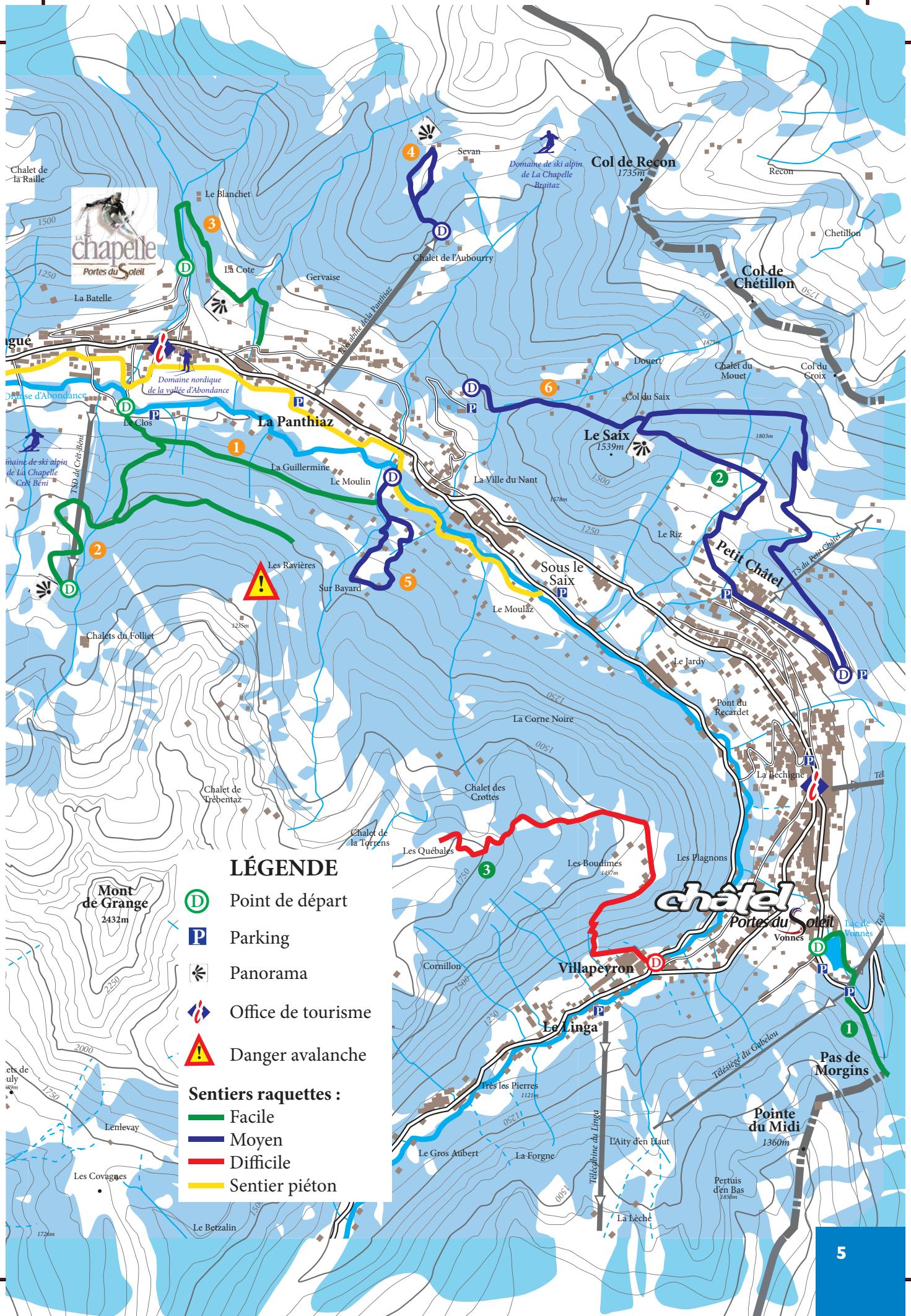
La Chapelle 04 50 73 53 40

Abondance 04 50 73 10 62

Châtel 04 50 73 35 99

SECTEUR ABONDANCE - LA CHAPELLE





SECTEUR CHATEL - MORGINS

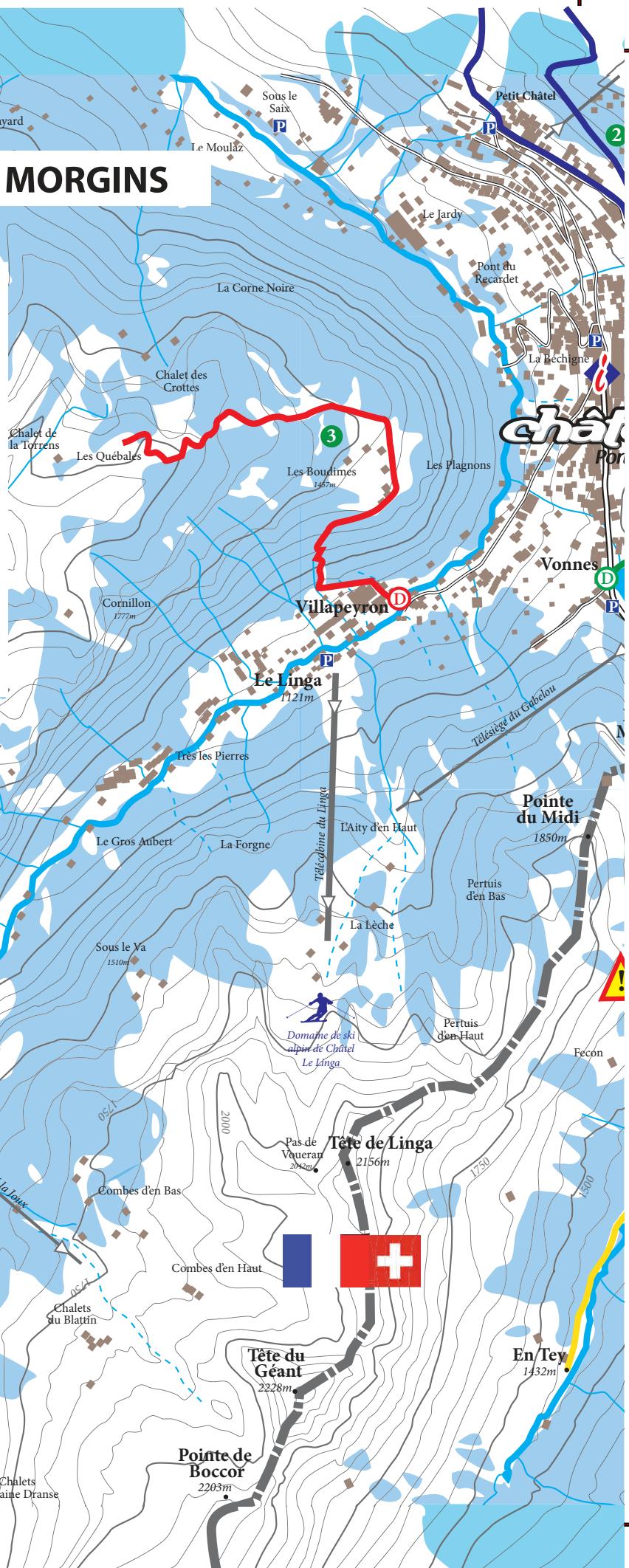
LÉGENDE

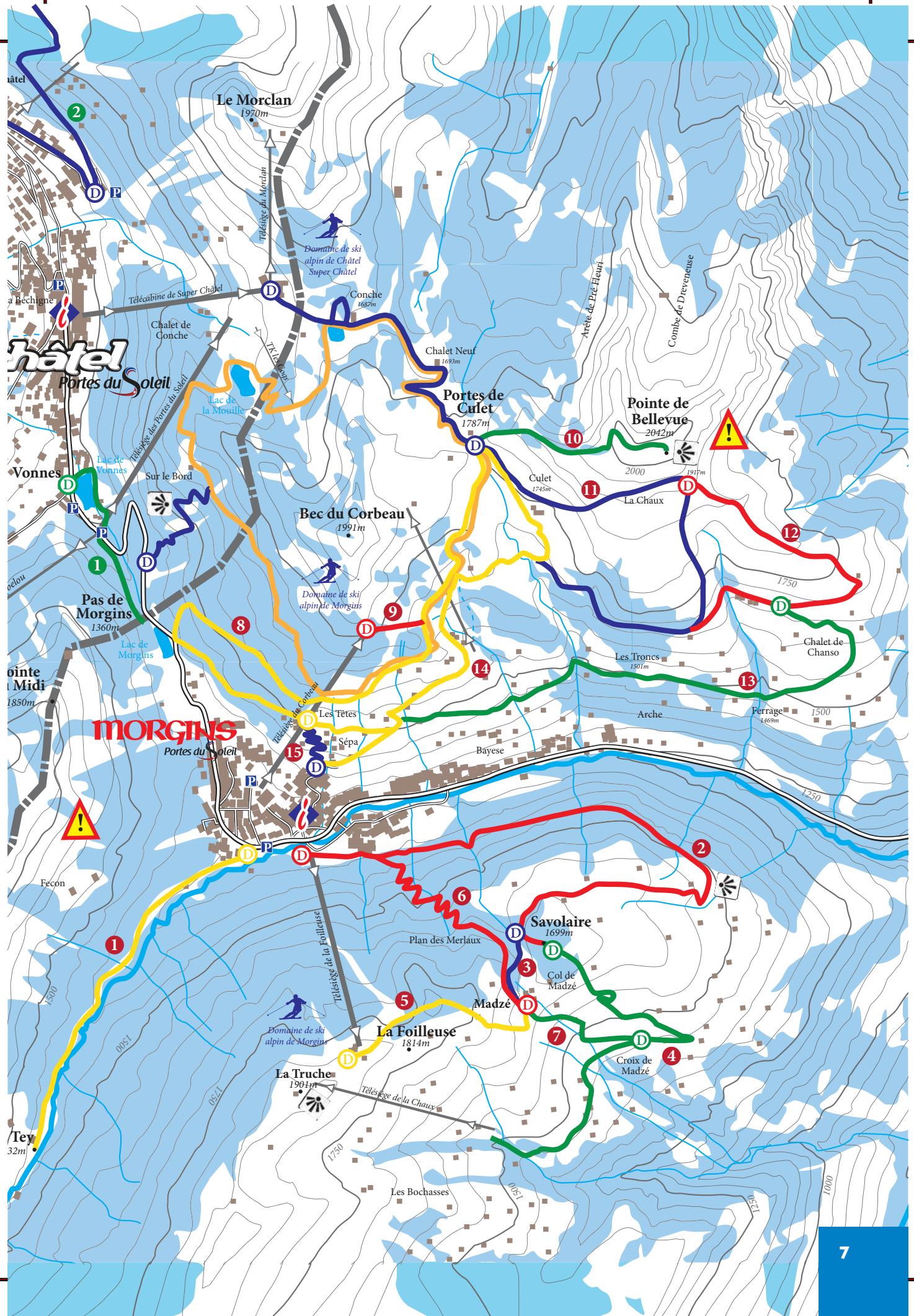
- (D) Point de départ
- (P) Parking
- (*) Panorama
- (i) Office de tourisme
- ⚠ Danger avalanche

Sentiers raquettes (France) :

- Facile
- Moyen
- Difficile
- Sentier piéton

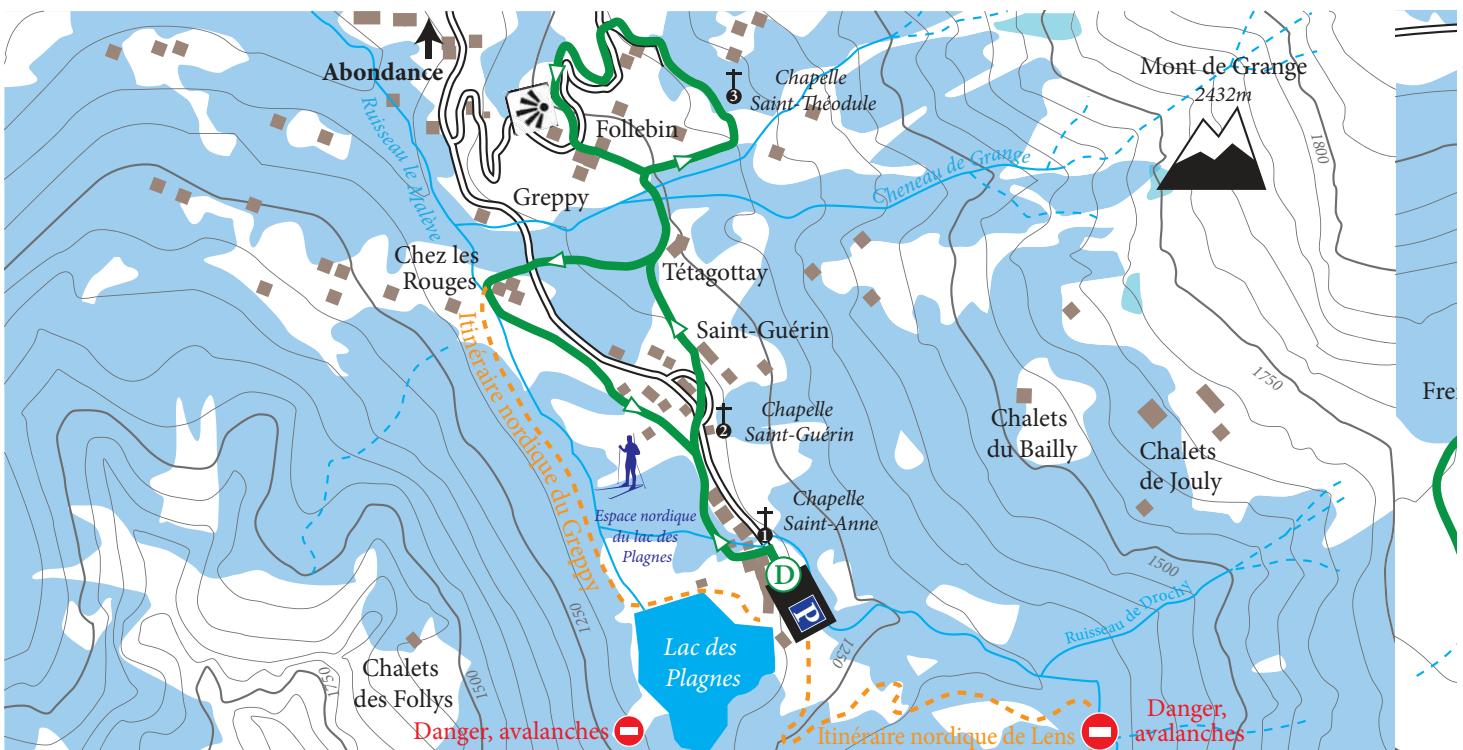
6





1 Abondance

Chapelles et oratoires



(D) Lieu de départ Parking du lac des Plagnes

Durée 2h30

Dénivelé positif 250 m

Difficulté Facile

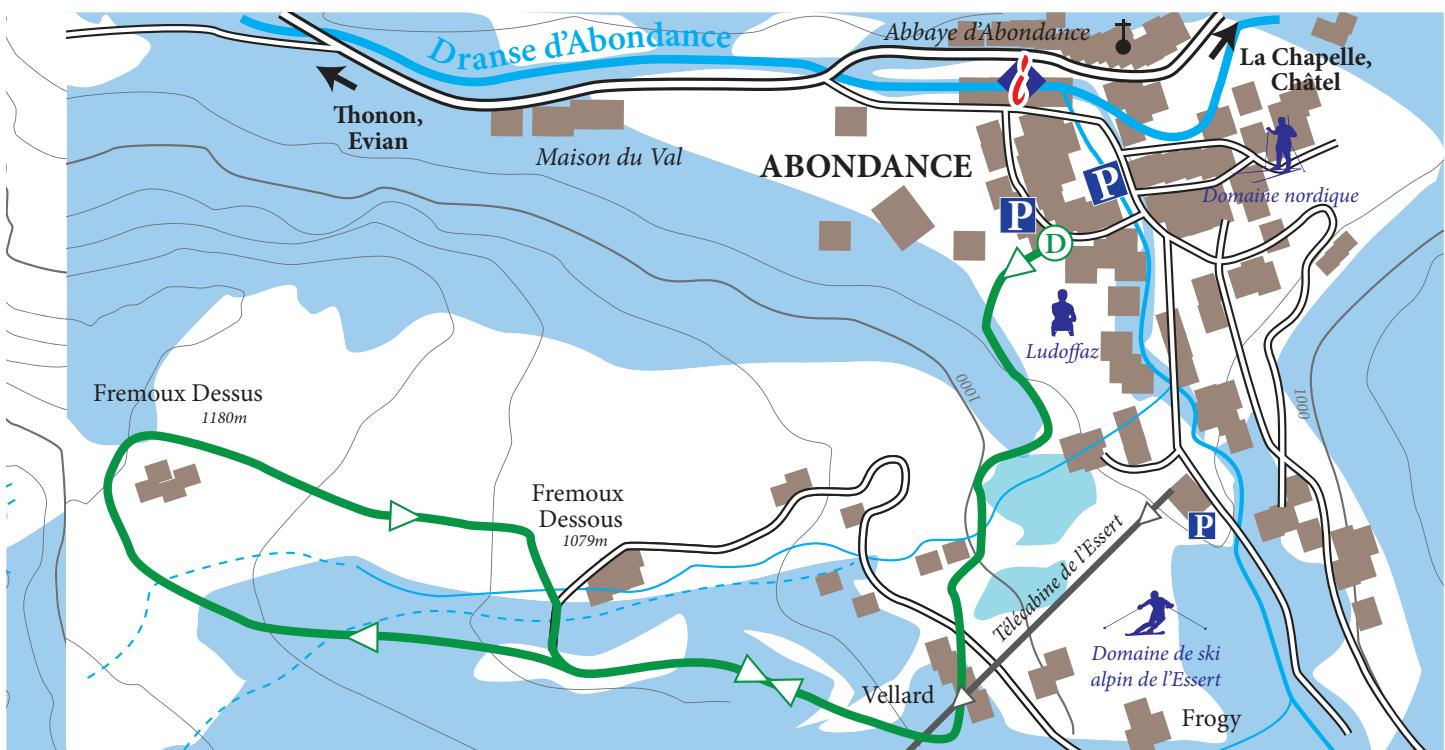


Itinéraire Depuis le parking du lac des Plagnes, descendez en direction de la chapelle Saint-Anne en face de laquelle vous vous engagez sur votre gauche, sur un sentier en lisière de forêt. Traversez la route au niveau de la chapelle Saint-Guérin puis montez jusqu'aux chalets de Tétagottay. Le sentier se prolonge en forêt jusqu'à un oratoire puis à découvert vers la chapelle Saint-Théodule. De là, vous redescendez en direction des fermes de Follebin et retrouvez une partie du sentier de montée jusqu'aux chalets de Tétagottay. Descendez ensuite en direction de Chez Les Rouges, traversez la route et retrouvez le sentier qui mène au lac des Plagnes. *Tout au long de l'itinéraire, vous découvrirez le patrimoine bâti (fermes, chalets, oratoires, chapelles) qui fait la richesse de la vallée d'Abondance. Pour plus d'informations, un document est disponible auprès des guides du cloître de l'Abbaye.*

Tél. 04 50 81 60 54

2 Abondance

Frémoux



(D) Lieu de départ Plaine d'Auffaz

⌚ Durée 1h45

▲ Dénivelé positif 250 m

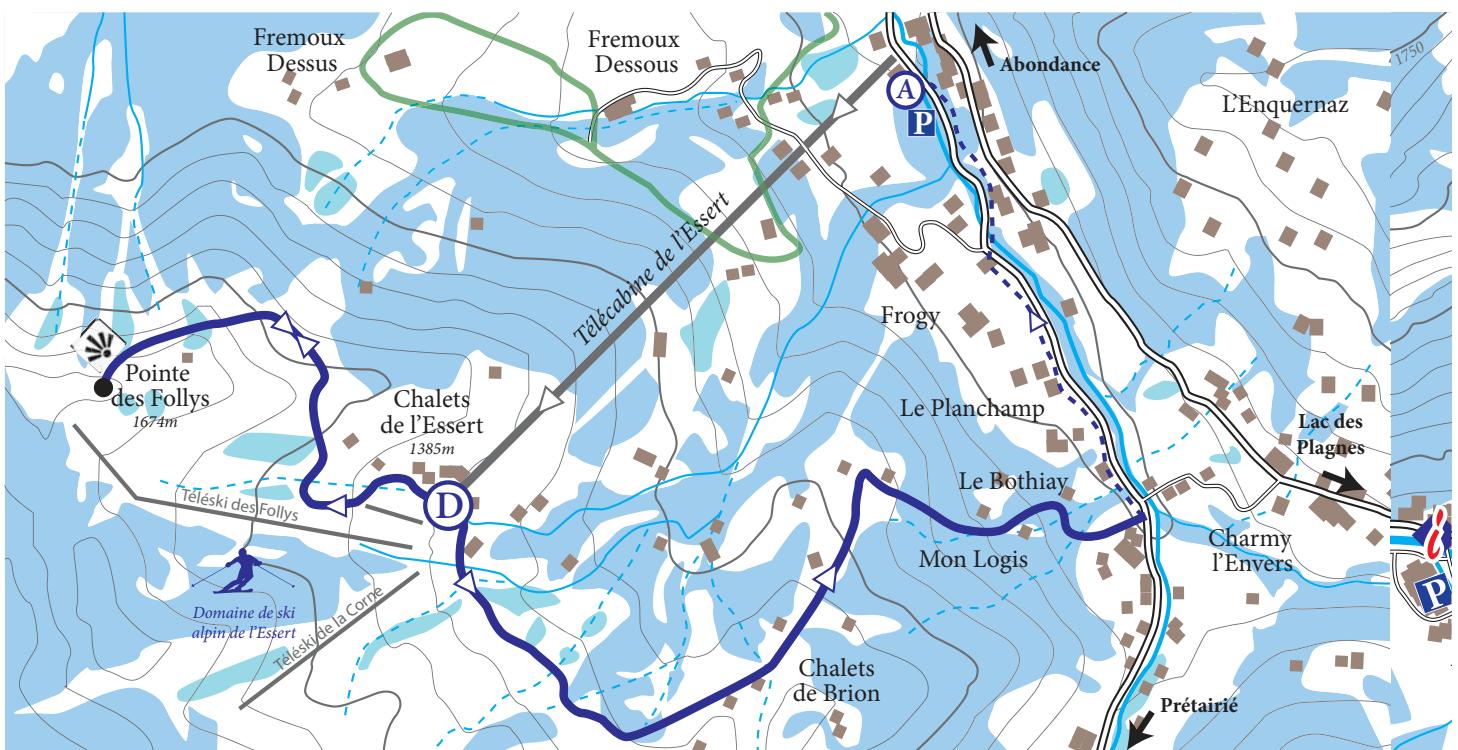
▲ Difficulté Facile



Itinéraire Depuis le parking, engagez-vous sur le sentier à droite de la piste de luge d'Auffaz. Poursuivez en lisière de forêt puis traversez le pont vous conduisant dans un vaste pré. Rejoignez la route plus haut sur votre droite puis montez en forêt en longeant le ruisseau qui vous mènera à la ferme du Vellard. Empruntez le large chemin sur votre droite jusqu'à une première intersection et suivez le sentier face à vous, en direction de Frémoux dessus. Entre les habitations, gagnez le pré sur votre droite pour entamer votre descente vers Frémoux Dessous en longeant la ligne électrique. De là, suivez le chemin sur votre droite pour retrouver l'itinéraire de montée vous conduisant à Vellard et enfin à Abondance.

3 Abondance

Domaine de l'Essert



(D) Lieu de départ Sommet de la télécabine de l'Essert

Durée 3h

Dénivelé positif 300 m

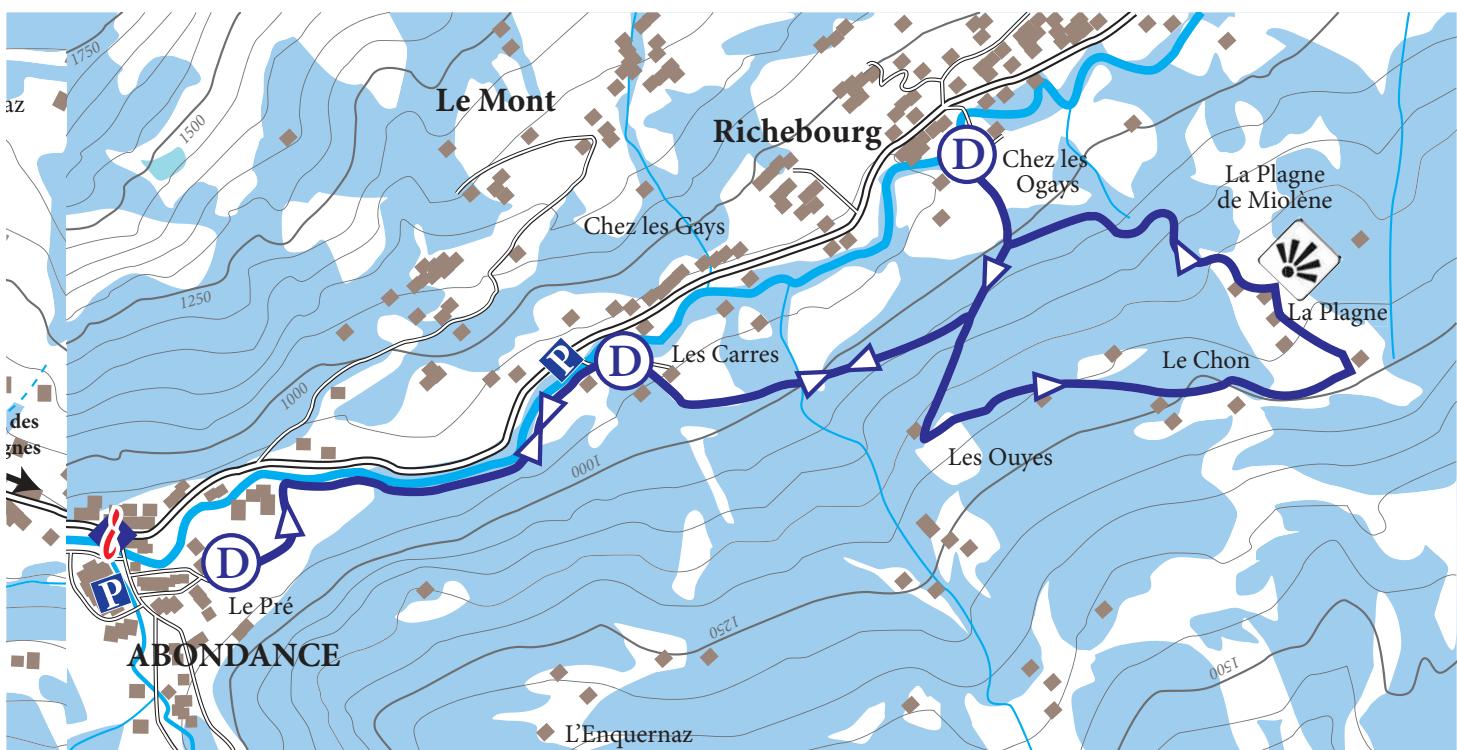
Difficulté Moyenne



Itinéraire Empruntez la télécabine de l'Essert pour rejoindre le départ du sentier qui se trouve au bas du téléski de Petit Frémoux. Dirigez-vous vers les chalets de l'Essert puis montez en direction de la forêt que vous longez jusqu'à la crête. Suivez cette dernière (attention à ne pas trop s'approcher du bord de la corniche) jusqu'au relais (antennes). Redescendez par le même chemin jusqu'à la gare de la télécabine. Passez au-dessus du bâtiment où se trouve le restaurant de l'Essert et poursuivez en direction des téléskis de la Corne. Traversez ensuite la piste de montée du téléski du Lac vers les chalets de Brion. Continuez en direction des chalets de Mon Logis et de Bothiay jusqu'à Charmy l'Envers puis prenez la route à gauche en direction d'Abondance jusqu'au parking de la télécabine. Votre randonnée emprunte une partie du domaine skiable de l'Essert. Il est recommandé de ne pas marcher sur les pistes réservées aux skieurs. Les forfaits pour accéder à la télécabine sont en vente aux caisses des remontées mécaniques.

4 Abondance

Versant forestier



Lieu de départ Le Pré, Les Carres, Les Ogay

Durée 3h (depuis Le Pré)

Dénivelé positif 300 m

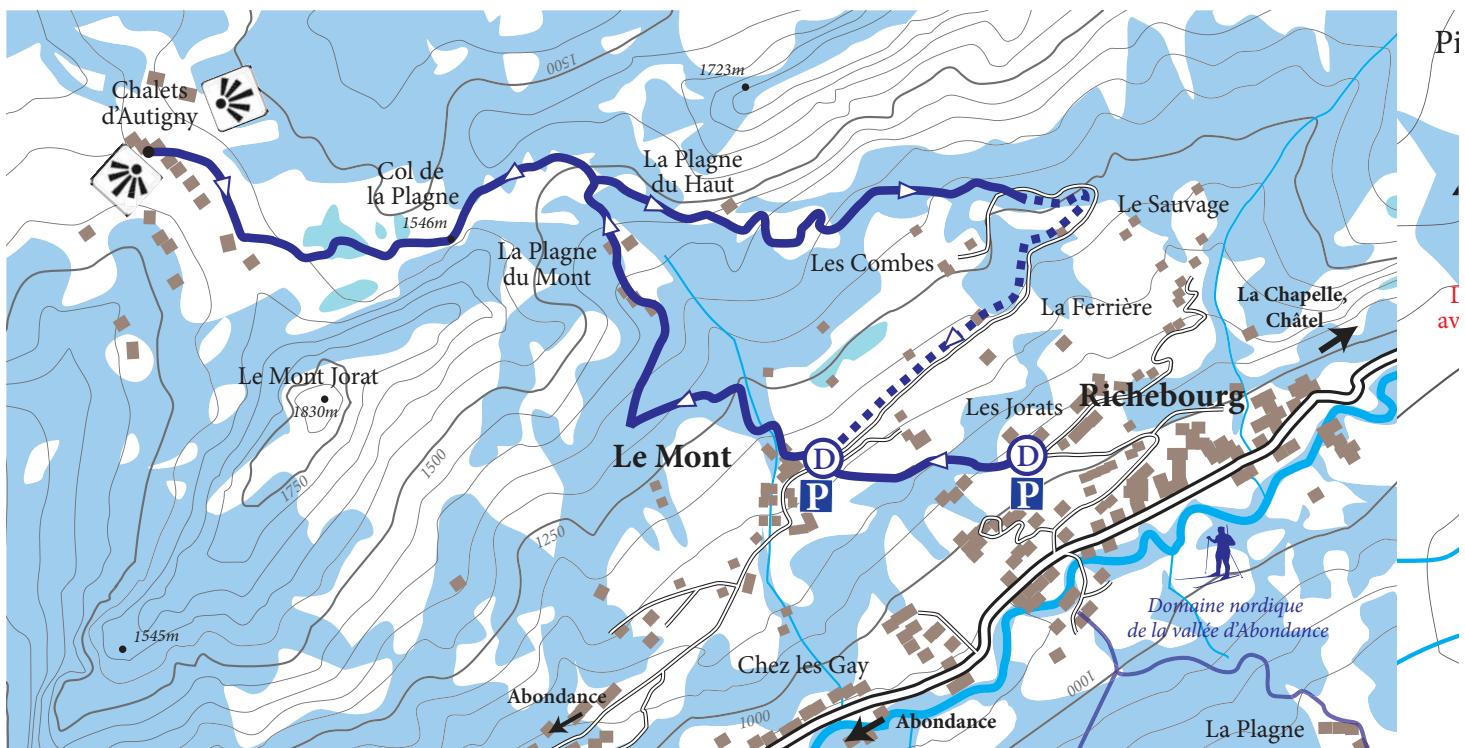
Difficulté Moyenne



Itinéraire À partir du Pré, empruntez l'itinéraire piéton des bords de Dranse en direction de La Chapelle d'Abondance. Au niveau du lieu-dit "les Carres", suivez le sentier qui monte à travers la forêt jusqu'au chalet "les Ouyes". Continuez sur le sentier à plat qui vous mènera au chalet du Chon puis descendez dans une zone découverte traversant l'alpage de la Plagne. Poursuivez votre descente jusqu'au point d'altitude 1012m où vous bifurquez à gauche avant de retrouver votre itinéraire de montée.
Autres départs possibles : les Carres et les Ogays.

5 Abondance

Les chalets d'Autigny



Lieu de départ Le Mont ou Richebourg (chèvrerie des Prolets)



Durée 3h30

Dénivelé positif 400 m

Difficulté Moyenne



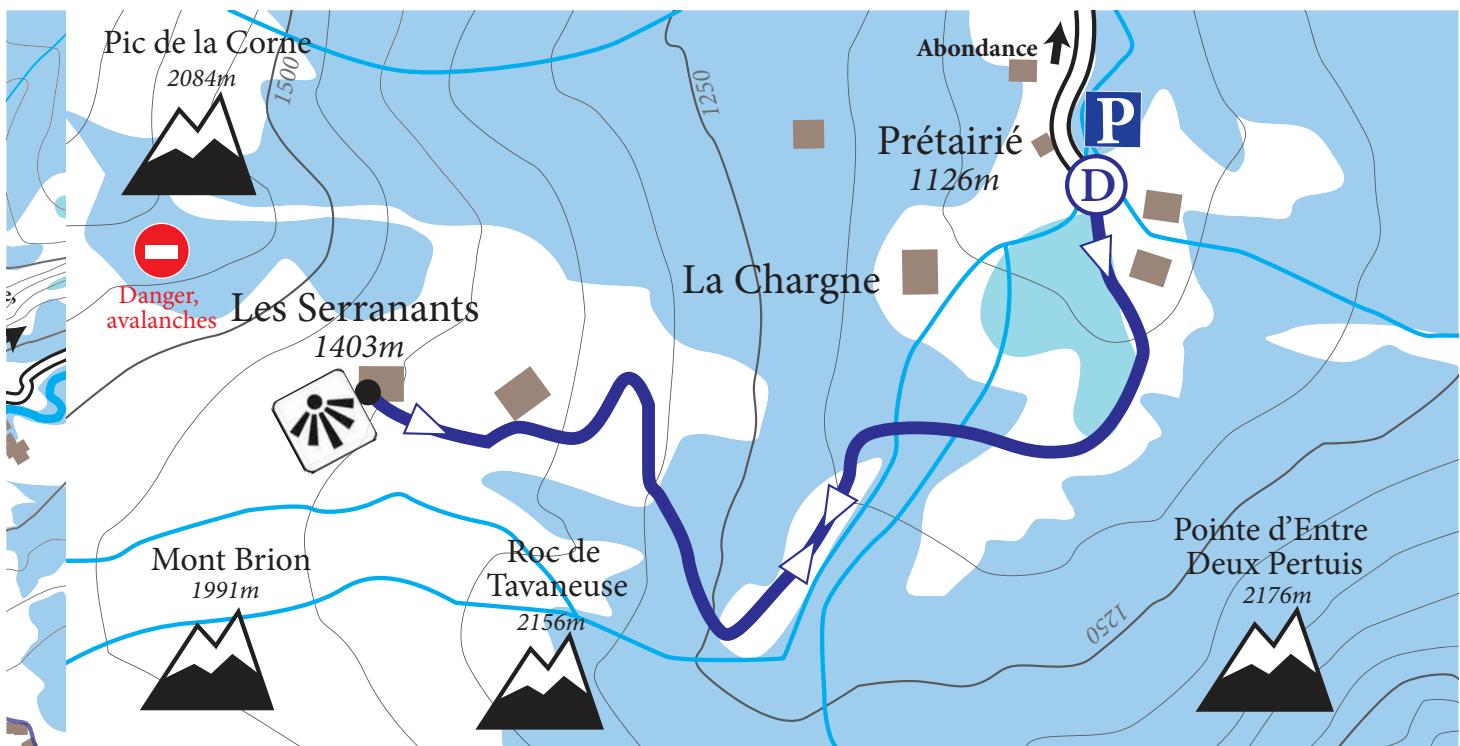
Itinéraire Depuis le hameau du Mont, montez en direction du Col de la Plagne. Au col, rejoignez les chalets d'Autigny par un chemin plus à plat qui vous offrira de magnifiques points de vue sur les falaises du Mont-Chauffé. Redescendez au Col de la Plagne puis engagez-vous sur le sentier vers le Sauvage. Arrivé au Sauvage,

suivez la route descendant vers le Mont pour rejoindre votre point de départ.

Au départ de Richebourg, rejoignez l'itinéraire principal par le sentier qui passe au-dessus de la chèvrerie des Prolets.

6 Abondance

Chalets des Serranants



(D) Lieu de départ Parking de Prétairié



⌚ Durée 1h30

▲ Dénivelé positif 300 m



▲ Difficulté Moyenne



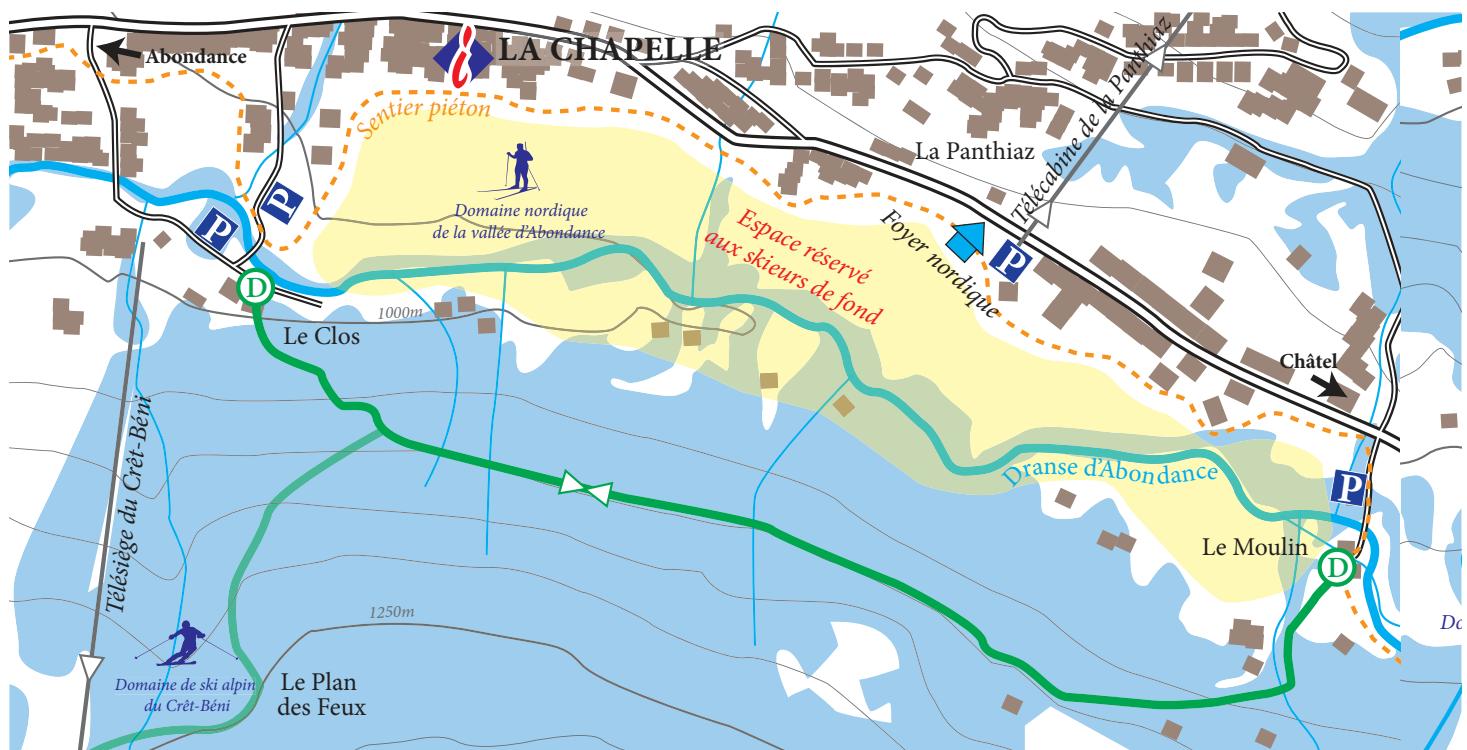
Itinéraire Depuis le parking de Prétairié, suivez le chemin longeant le ruisseau et bifurquez à droite à la première intersection. La montée se poursuit par un sentier dans une forêt clairsemée d'épicéas qui s'ouvre progressivement jusqu'au premier chalet. De là, poursuivez votre montée par le fond de la vallée jusqu'au dernier chalet, votre point d'arrivée. Le retour se fait par le même itinéraire.

Attention : Ne vous aventurez pas au-delà de cette zone où les risques d'avalanche sont importants. Renseignez-vous à l'office de tourisme pour connaître les conditions de neige et les prévisions météo.

1

La Chapelle d'Abondance

Le balcon de La Chapelle



Lieu de départ Le Clos

Durée 1h30 à 2h

Dénivelé positif 50 m

Difficulté Facile



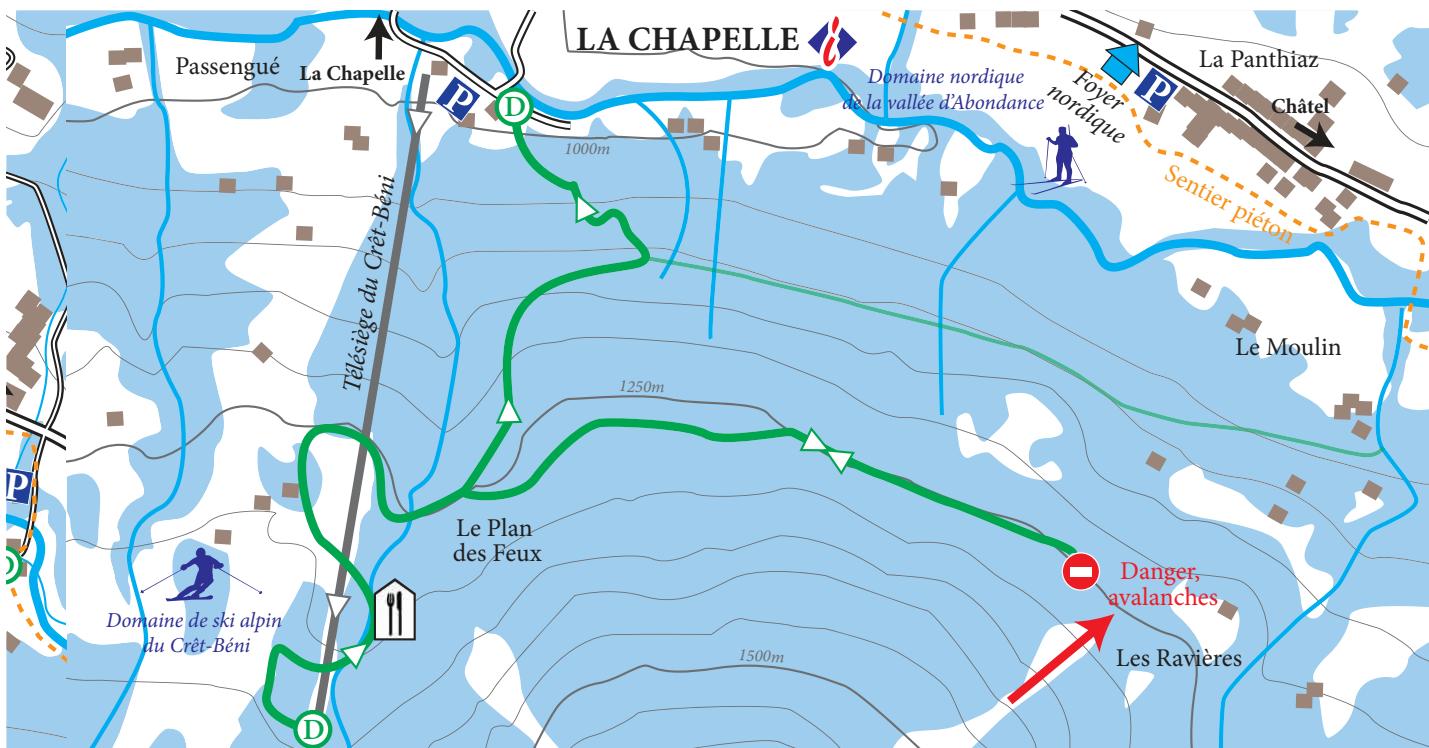
Itinéraire

Itinéraire idéal pour découvrir la raquette ou pour une balade en famille.

Garez-vous sur le parking au pied du télésiège du Crêt Béni puis rejoignez le départ du sentier derrière les garages communaux (au bout du parking). Engagez-vous sur le chemin en direction du Plan des Feux et tournez à gauche sur le replat pour rejoindre le sentier en balcon. Poursuivez jusqu'à une belle cascade souvent gelée en hiver. De là, redescendez vers le Pont du Moulin pour rattraper la piste piétonne qui vous ramènera à votre point de départ.

2 La Chapelle d'Abondance

Plan des Feux La Chapelle village (variante les Ravières)

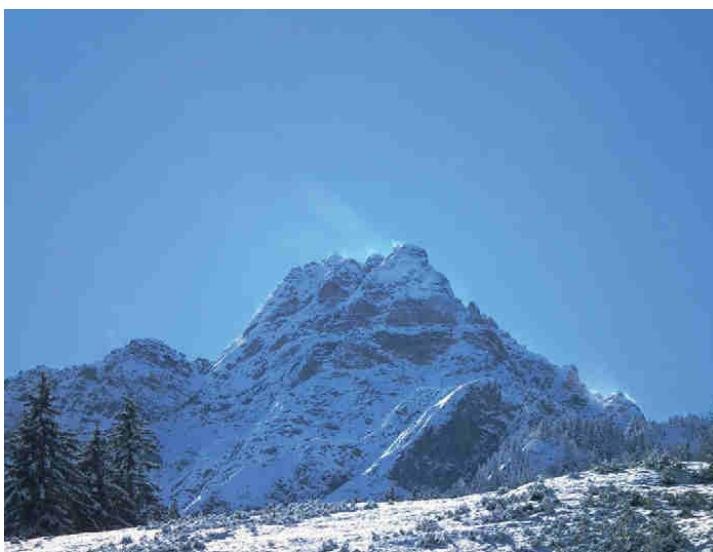


D Lieu de départ Sommet du télésiège de Crêt Béni

⌚ Durée 1h30

▲ Dénivelé positif 380 m

▲ Difficulté Facile



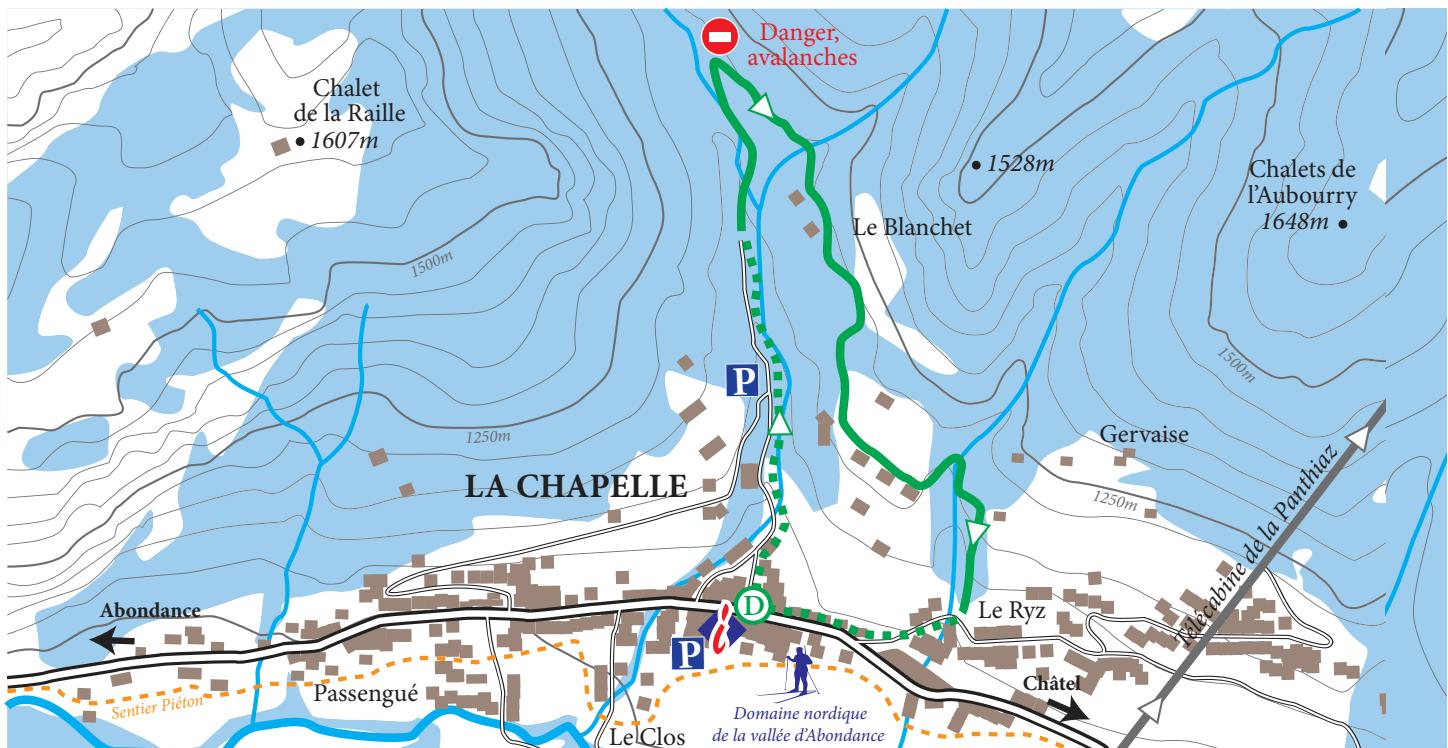
Itinéraire Empruntez le télésiège du Crêt Béni (vente et tarifs aux caisses des remontées mécaniques). Depuis le sommet du télésiège, suivez le sentier descendant au restaurant du Crêt Béni. Empruntez la route derrière le restaurant puis, au premier carrefour, tournez à droite. Suivez le sentier jusqu'au Plan des Feux où se trouve une halle couverte permettant de pique-niquer.

à droite. Suivez le sentier jusqu'au Plan des Feux où se trouve une halle couverte permettant de pique-niquer.

3

La Chapelle d'Abondance

Itinéraire du Blanchet



D Lieu de départ Office de tourisme de La Chapelle d'Abondance

⌚ Durée 2h

▲ Dénivelé positif 170 m

▲ Difficulté Facile



Itinéraire En face de l'office de tourisme, montez la route de Chevenne qui longe un ruisseau bordé de vieux chalets. Bifurquez à droite en direction de la Côte par le sentier du Blanchet. À la Côte, retour par "Chez les Thoules", puis le centre du village.

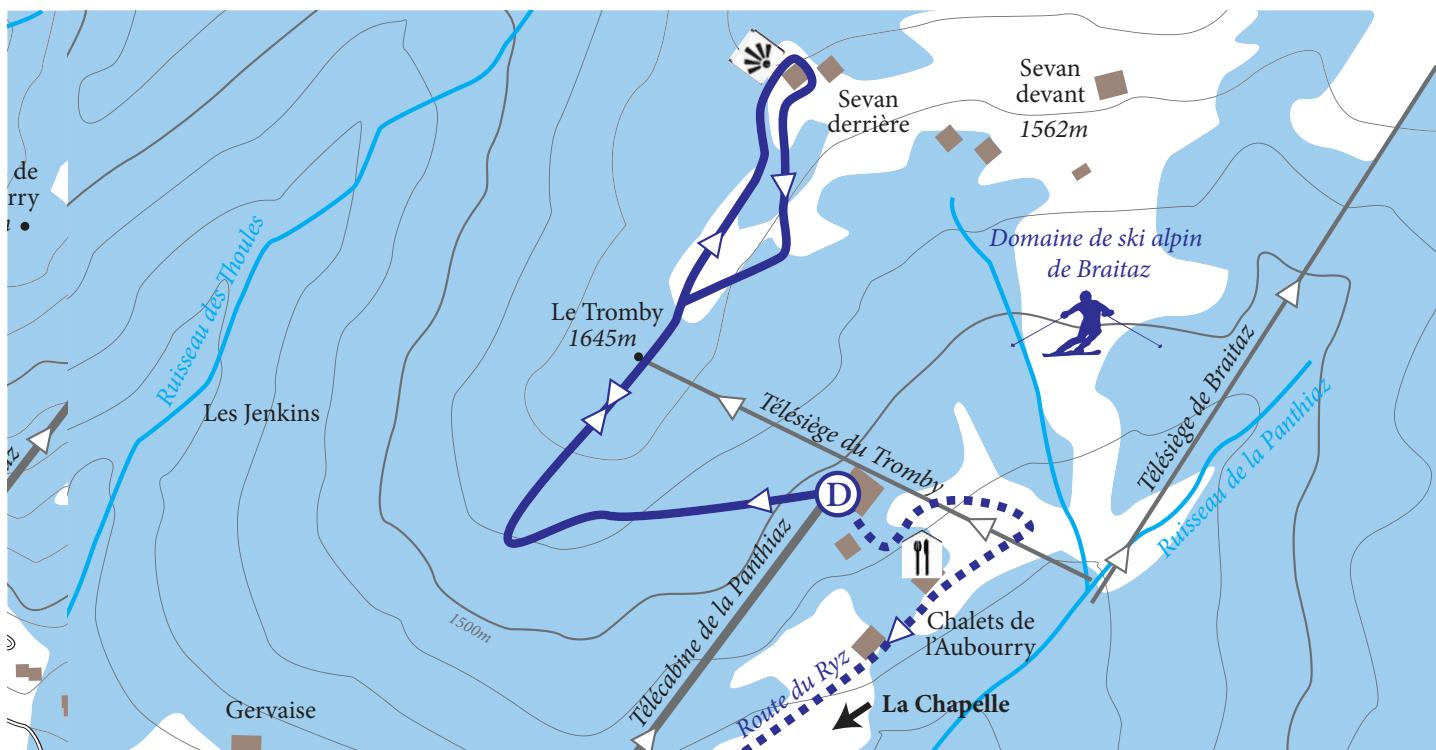
Particularité : Une partie de l'itinéraire se trouve en bord de route et il vous faudra déchausser les raquettes.



4

La Chapelle d'Abondance

Boucle du Tromby



D Lieu de départ Sommet de la télécabine de la Panthiaz

⌚ Durée 2h

▲ Dénivelé positif 160 m

▲ Difficulté Moyenne



Itinéraire Empruntez la télécabine de la Panthiaz (vente et tarifs aux caisses des remontées mécaniques) que vous pouvez rejoindre depuis le village avec la navette communale gratuite : prévoyez votre retour avant la fermeture de la télécabine. À la sortie de la télécabine, prenez le sentier en forêt à gauche. Le départ est soutenu et après avoir traversé forêts et clairières, vous arrivez au sommet du télésiège du Tromby. Suivez ensuite la ligne de crête jusqu'au chalet de Sevan derrière. Redescendez en direction du sommet du télésiège pour reprendre le sentier de montée et revenir au point de départ. Vous pouvez redescendre par la télécabine ou emprunter la route du Ryz (prévoir 1h de plus).

À la sortie de la télécabine, prenez le sentier en forêt à gauche. Le départ est soutenu et après avoir traversé forêts et clairières, vous arrivez au sommet du télésiège du Tromby. Suivez ensuite la ligne de crête jusqu'au chalet de Sevan derrière. Redescendez en direction du sommet du télésiège pour reprendre le sentier de montée et revenir au point de départ. Vous pouvez redescendre par la télécabine ou emprunter la route du Ryz (prévoir 1h de plus).

5 La Chapelle d'Abondance

Sur Bayard par la cascade



(D) Lieu de départ Le Moulin

Durée 1h30

Dénivelé positif 130 m

Difficulté Moyenne



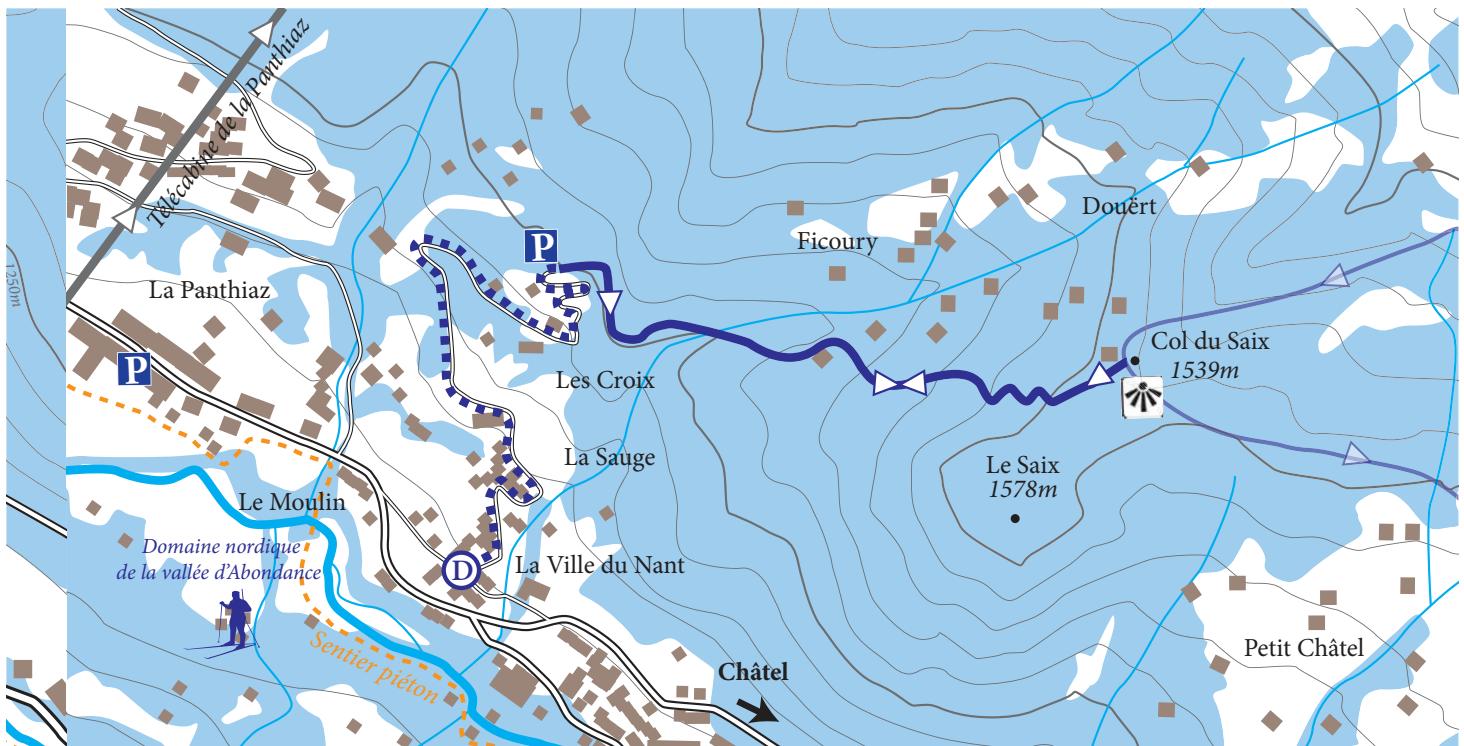
Itinéraire Depuis le village, empruntez le sentier piéton en direction de la Panthiaz puis du Moulin. Arrivé au Pont du Moulin, montez jusqu'à la fin de la route pour récupérer le sentier en forêt qui vous conduira à Sur Bayard. Descendez ensuite par la combe dans le champ pour récupérer, en bas, votre itinéraire de montée.

Recommandations : Vous êtes dans la réserve de chasse du Mont de Grange où les chiens doivent être tenus en laisse. Si vous savez rester discret, vous pourrez observer chevreuils, cerfs et chamois.

Une partie de l'itinéraire croise les pistes de ski de fond réservées aux fondeurs, respectez les passages piéton et ne dégradez pas les pistes.

6 La Chapelle d'Abondance

Col du Saix



Lieu de départ Hameau de La Ville du Nant

Durée 3h30 aller-retour

Dénivelé positif 510 m

Difficulté Moyenne



Itinéraire Montez par la route de La Ville du Nant où vous découvrirez de très beaux chalets, des fermes traditionnelles et des chapelles. Au bout de la route, poursuivre par la route forestière, puis par le chemin qui vous mènera au Col du Saix. Le retour s'effectue par le même itinéraire. Vous pouvez également continuer votre balade en direction de Barbossine et Petit Châtel (suivre le balisage de Châtel).

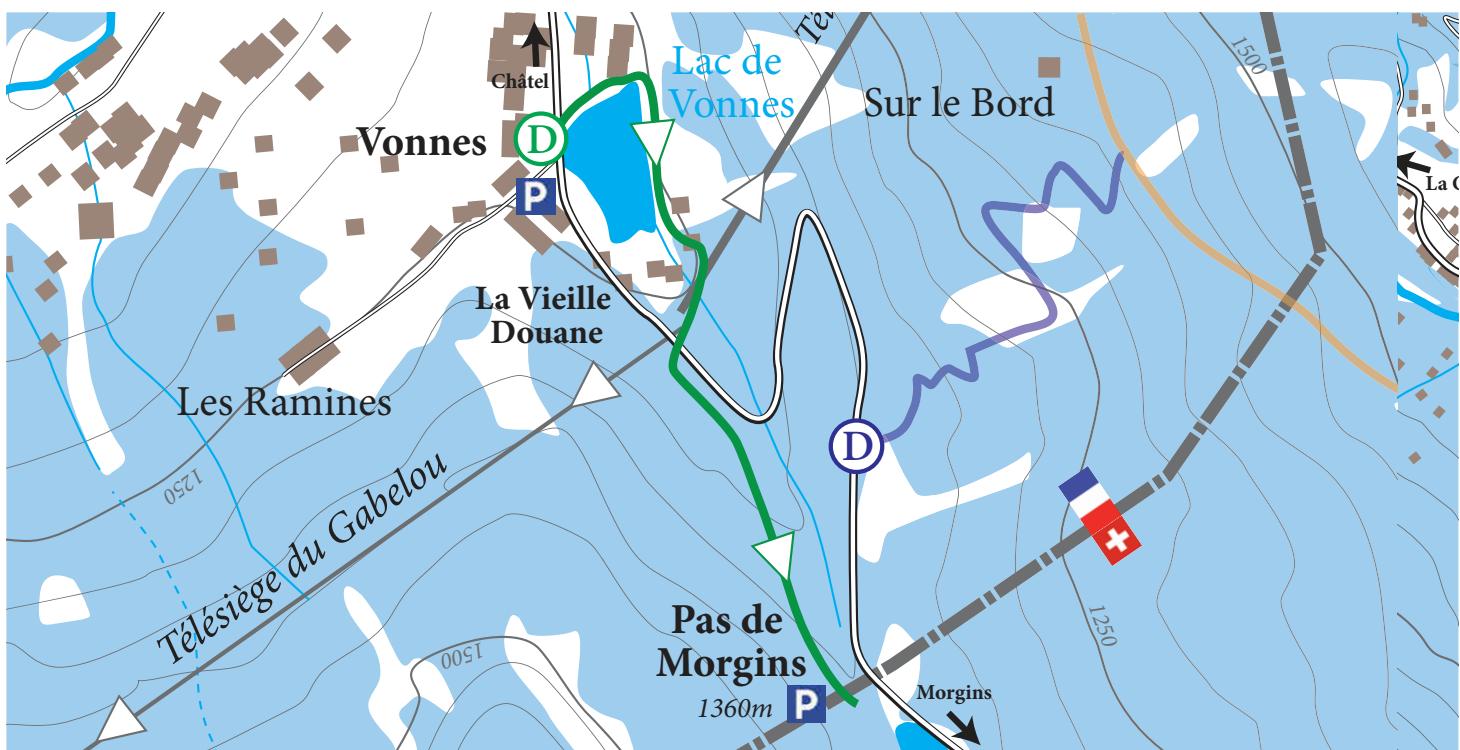
Pour rejoindre le point de départ :

- Navette communale gratuite : arrêt La Ville du Nant
- À pied : empruntez la piste piétonne jusqu'au Pont du Moulin
- En voiture : garez-vous au Pont du Moulin

1 Châtel

Col de Morgins

Liaison avec Morgins - Suisse

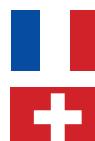


Ⓐ Lieu de départ Lac de Vongnes

⌚ Durée 1h à 1h30 aller-retour

🏔 Dénivelé 131 m

⛰ Difficulté Facile

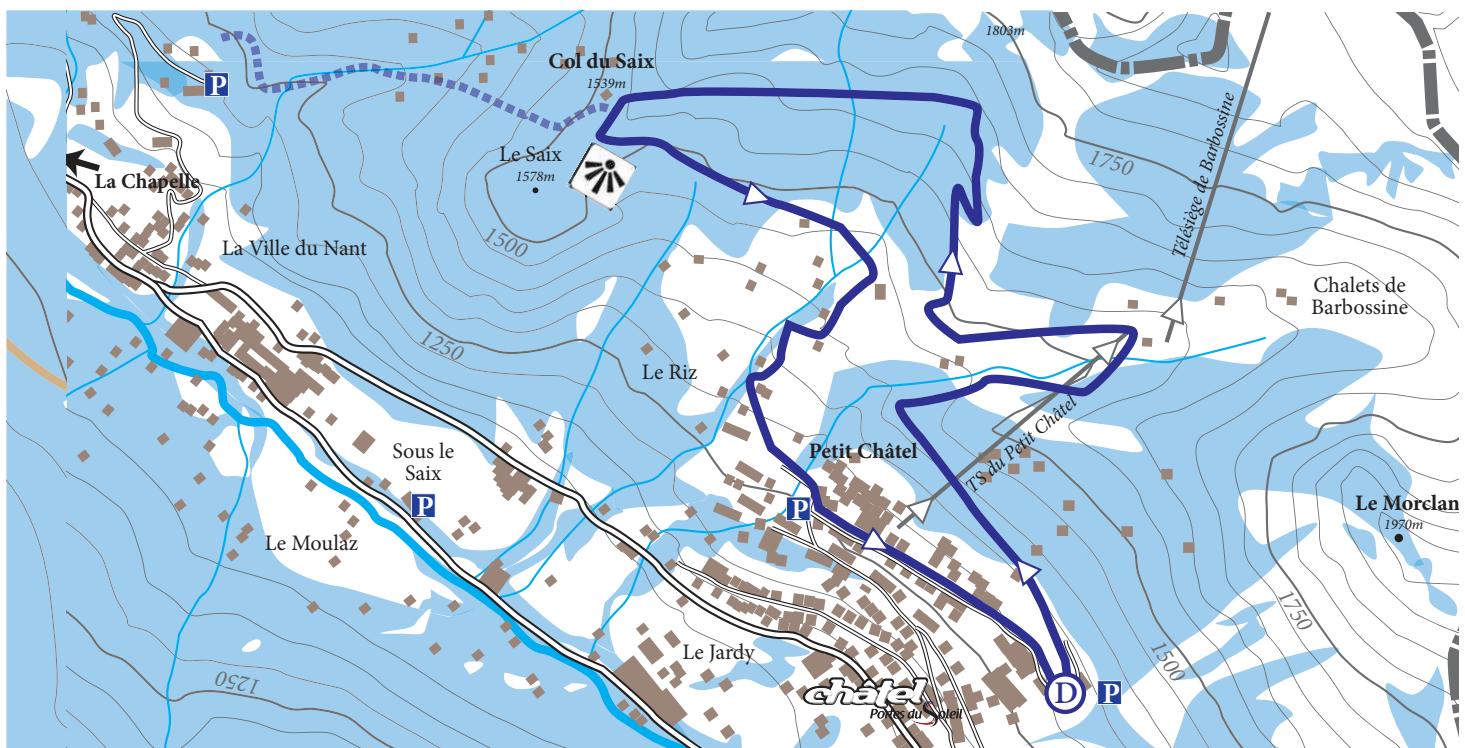


Itinéraire Prendre la direction de la Suisse et du lac de Vongnes, le départ se situe au niveau du petit chalet sur la gauche du lac près du parking. Vous pouvez aussi accéder au sentier en empruntant la navette reliant le centre village (place de l'Église) au lac de Vongnes. Prendre le chemin à gauche qui longe le lac, puis, au niveau de la patinoire, bifurquer à gauche sur la petite route menant à la départementale. Traverser cette route pour vous engager sur le chemin montant tranquillement de l'autre côté jusqu'à l'arrivée au col de Morgins. Vous êtes alors à la frontière avec la Suisse, vous pouvez aller jusqu'au lac du même nom juste après le col. La vue s'ouvre sur les Dents du Midi en Suisse dominées par la Haute Cime (3 257m). Si elle n'est pas recouverte de neige, la borne frontière du col est très intéressante avec des écussons sculptés de chaque côté (Suisse et Duc de Savoie). Le retour s'effectue par le même chemin ou en empruntant la navette.

2 Châtel

Boucle du Petit Châtel

Liaison Châtel – La Chapelle d'Abondance

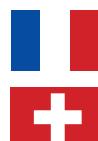


(D) Lieu de départ Télésiège du Petit Châtel

⌚ Durée 3h environ

▲ Dénivelé 302 m

▲ Difficulté Moyenne



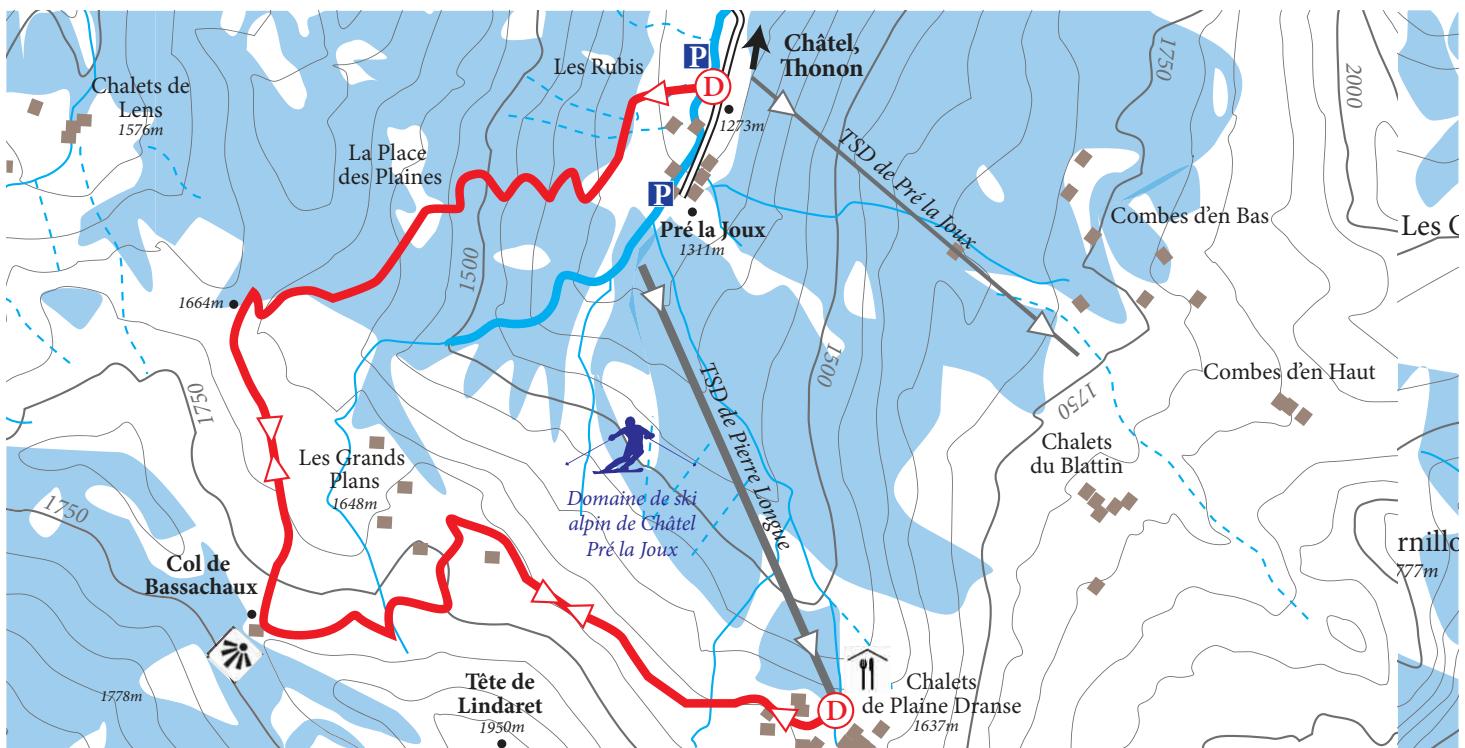
Itinéraire Depuis le virage du Tenne sur la route du Petit Châtel, monter tranquillement à flanc de montagne à travers la forêt. Après 2 virages, le chemin aboutit à la liaison des télésièges du Petit Châtel et de Barbossine. Prendre alors à gauche puis à droite 100m plus loin le chemin montant en direction du Mouët. Poursuivre jusqu'au 1^{er} lacet ; tourner aussitôt à gauche afin d'atteindre les alpages où le panorama s'ouvre. L'itinéraire se poursuit entre forêt et alpage et rejoint ensuite le sentier. Continuer jusqu'au col du Saix où vous pourrez admirer le panorama sur la vallée d'Abondance. *Depuis le col, possibilité de rejoindre le sentier n°5 de La Chapelle d'Abondance (retour sur Châtel par la navette ColomBus).* La descente s'effectue en forêt pour atteindre les chalets de Flammet. A l'embranchement, continuer à droite en direction du Ryz : passer devant plusieurs fermes et un oratoire et engagez-vous dans la descente raide mais courte qui rejoint la route. Suivez la route jusqu'à rejoindre votre point de départ.

Pour rejoindre le départ :

- En voiture prendre la route du Petit Châtel jusqu'au virage du Tenne (peu de places de parking)
- En navette (depuis la place de l'Eglise navette C direction Petit Châtel)
- Par le télésiège du Petit Châtel (tarif piéton)

3 Châtel

Col de Bassachaux Plaine Dranse



(D) Lieu de départ Pré-la-Joux (au niveau du télésiège)

⌚ Durée 4 à 5h aller-retour (2h de plus en allant jusqu'à Plaine Dranse)

▲ Dénivelé 505 m (646m en allant jusqu'à Plaine Dranse)

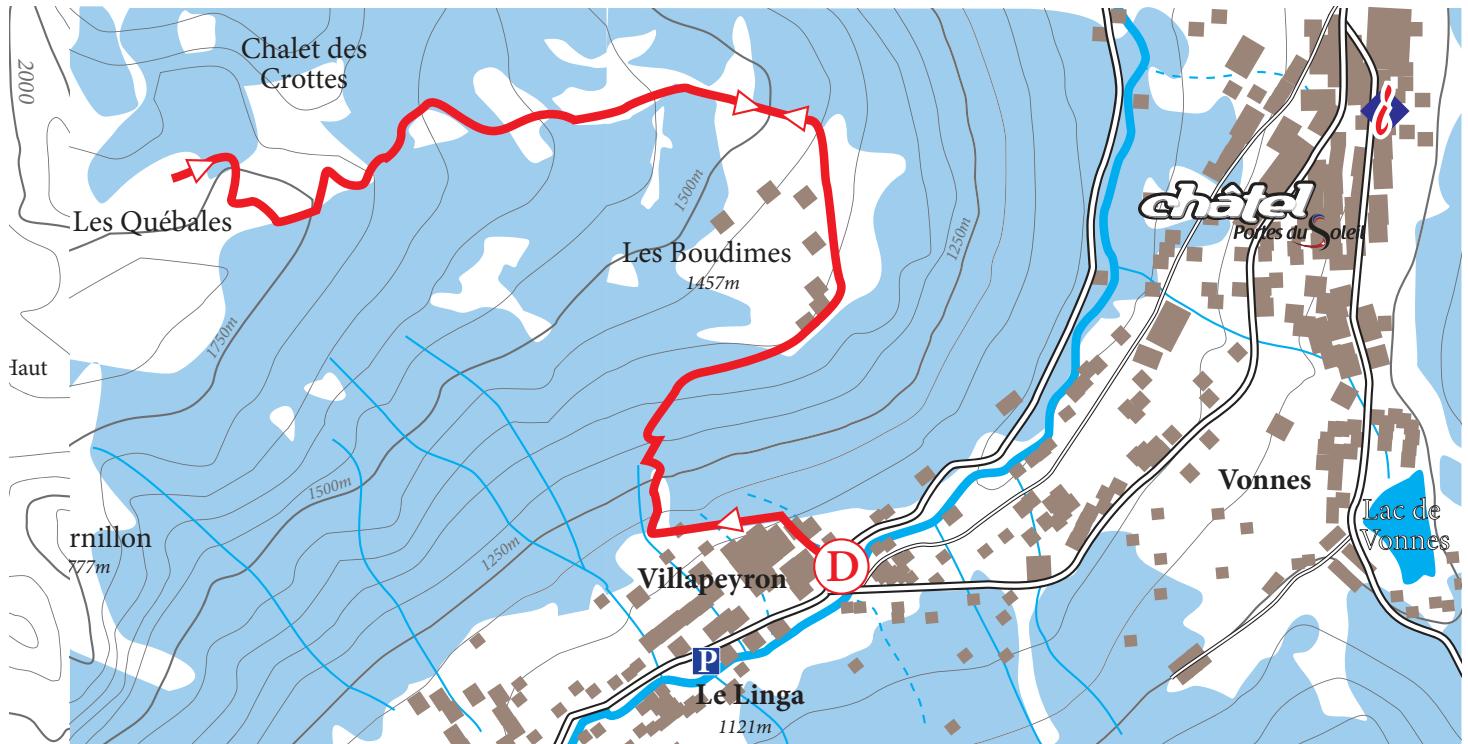
⛰ Difficulté Difficile (difficultés particulières : croisement de 2 ou 3 ruisseaux parfois gelés)



Itinéraire Depuis le centre du village, prendre la route de Pré-la-Joux et se garer au parking du télésiège de Pré-la-Joux. Le sentier commence par monter tranquillement au-dessus du télécorde pour s'engouffrer légèrement en forêt le long du ruisseau. Traverser le ruisseau sur un petit pont pour ressortir au-dessus de la piste de bob-luge. Poursuivre sur le sentier de droite à nouveau en forêt jusqu'à "La Place des Plaines" où se situe un oratoire. L'itinéraire se dirige alors à gauche pour rejoindre les alpages des Grands Plans. Suivre la trace et le balisage à travers ces espaces grandioses jusqu'au col de Bassachaux. Au col, les plus courageux pourront poursuivre la balade et rejoindre les chalets de Plaine Dranse en suivant la route d'été. Le retour s'effectue par le même itinéraire. Il est également possible de monter directement à Plaine Dranse par le télésiège de Pierre Longue.

4 Châtel

Les Québales



(D) Lieu de départ Villapeyron (parking devant le "Stella")

⌚ Durée 5h aller-retour

▲ Dénivelé 665m

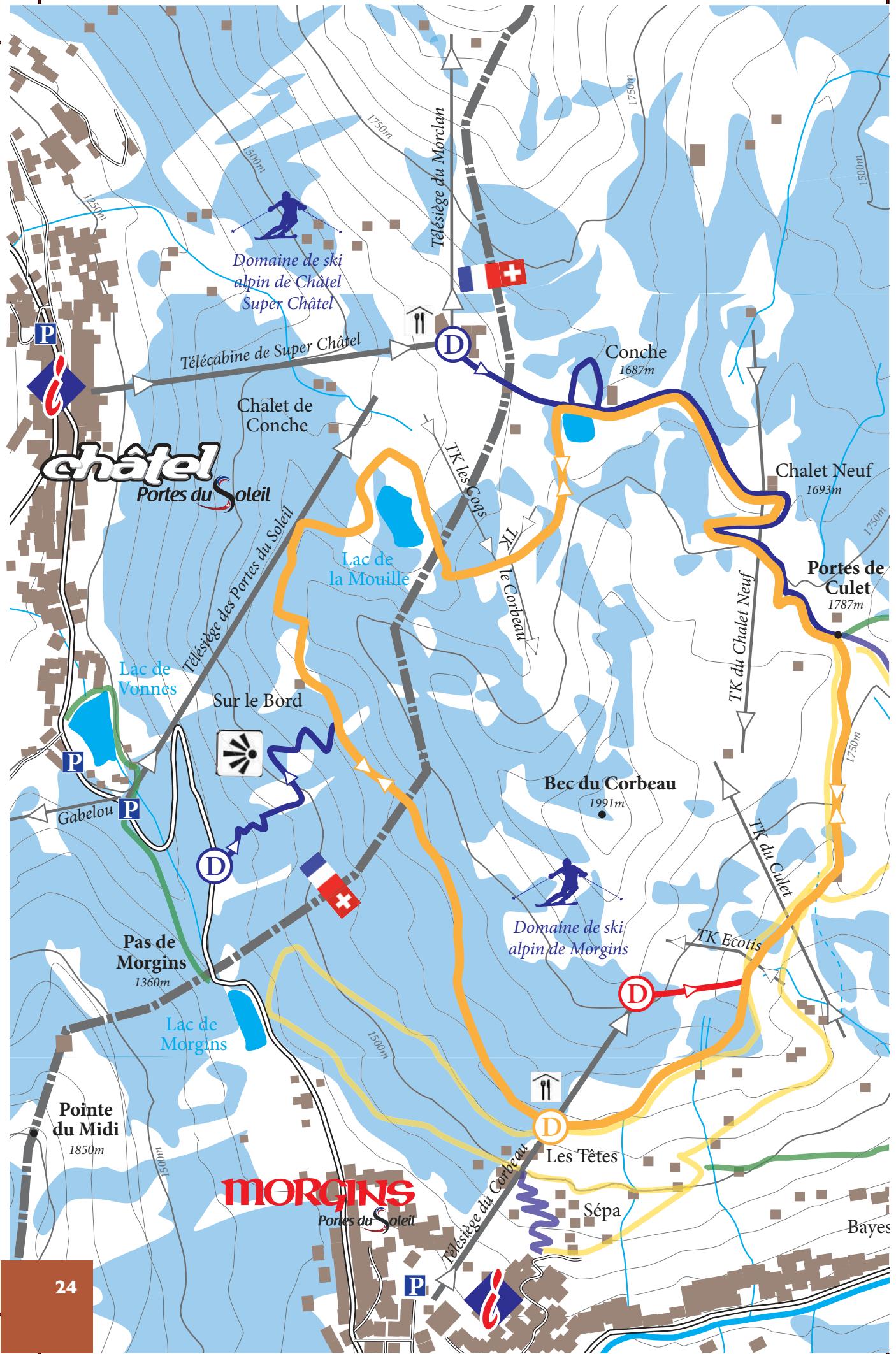
▲ Difficulté Difficile (difficultés particulières : croisement de 2 ou 3 ruisseaux parfois gelés)



Itinéraire Prendre la direction de Villapeyron (à côté du Linga) et se garer sur le parking devant "le Stella". Le départ de l'itinéraire se situe en haut du chemin de Villapeyron, 50m au-dessus du parking. Le sentier pénètre en sous-bois, traverse un ruisseau et monte droit jusqu'à atteindre une piste forestière. De là, emprunter le sentier montant en lacets jusqu'à l'oratoire. Continuer sur le sentier s'élevant à droite de l'oratoire et rejoindre le large chemin donnant accès à l'alpage des Boudîmes. Traverser l'alpage pour atteindre un petit plateau derrière le pylône de la ligne à haute-tension. L'itinéraire s'élève alors tranquillement à travers les alpages, le panorama s'ouvre au cours de la montée et l'on aperçoit les Dents du Midi (3 257 m). Une fois aux Québales-bas, laisser le sentier de gauche pénétrant en forêt pour emprunter celui qui vous mènera au sommet de l'itinéraire.

Vous êtes dans la réserve de chasse du Mont de Grange, avec un peu de patience et en étant silencieux, vous pourriez apercevoir des chamois !

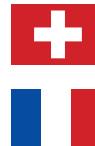
Le retour s'effectue par le même chemin, ne vous aventurez pas au-delà des Québales où le risque d'avalanches est élevé.



Chatel / Morgins

Tour du Corbeau Sentier du Renard

- D** **Lieu de départ** Restaurant du Corbeau / Sur le Bord / Super Châtel
- ⌚ Durée** 4 à 5 heures
- ▲ Dénivelé** 650 m
- ▲ Difficulté** Difficile



Itinéraire La boucle du renard est un itinéraire franco-suisse de 6.5 km de long. Accessible depuis Morgins au départ du restaurant du Corbeau, situé sous le télésiège du même nom, depuis l'itinéraire de "Sur le bord", la télécabine de Super Chatel, la boucle du renard entoure le massif du Bec du Corbeau. Alternant passages en forêts denses et ombragés (secteur sur le bord) et secteur en alpage, l'itinéraire propose différentes étapes en restaurants d'altitude. À proximité du secteur Super Châtel, le lac de la Mouille est un site facilement accessible depuis la télécabine offrant un panorama appréciable sur l'ensemble de la vallée d'Abondance. Côté suisse, le tracé vous emmènera des hauteurs de Morgins jusqu'à la frontière, avant de vous récupérer sur les Portes de Culet, vous offrant un panorama d'exception sur les Dents du Midi, les Alpes vaudoises et valaisannes, ainsi que le Mont-Blanc. À la redescense, vous traverserez une zone préservée et entièrement naturelle en hiver, avant de rejoindre le secteur du Corbeau et son restaurant.

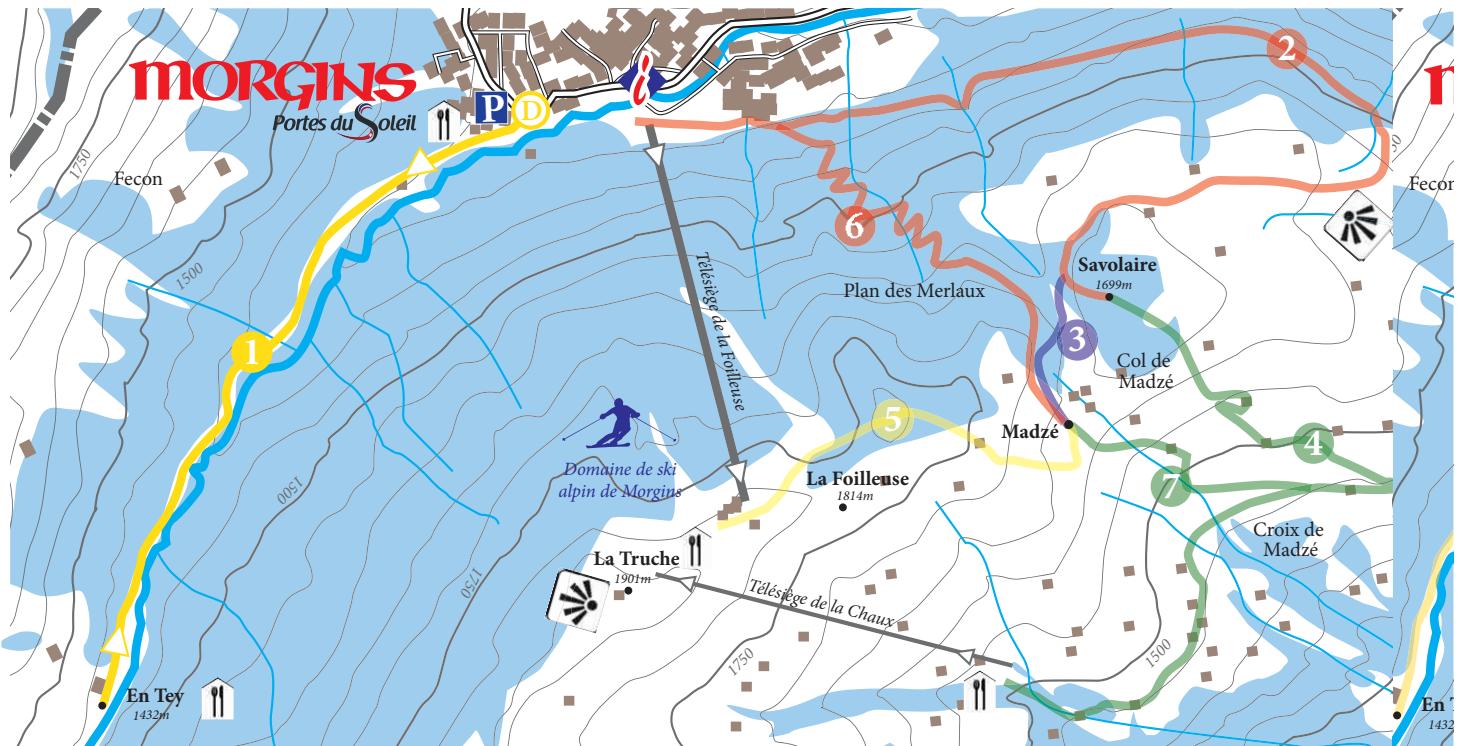
La boucle qui peut s'effectuer dans les deux sens, intègre différentes côtes et descentes plus ou moins marquées et est réservée à des utilisateurs avertis de raquettes.

Variante boucle de Super Châtel : Depuis le sommet de la télécabine de Super Châtel, suivre la même direction que l'itinéraire nordique de Super Châtel en faisant attention à la traversée des pistes de ski alpin. Le tracé débute par une petite montée pour arriver au lac de Conche et aux chalets du même nom. Il se poursuit en pénétrant dans une magnifique forêt d'épicéas pour revenir au même endroit. Prendre alors à droite afin de redescendre vers la télécabine ou poursuivez votre route en suivant le Tour du Corbeau.

Variante Sur le Bord : Prendre la direction du Pas de Morgins, le départ se situe 100 mètres à gauche après l'ancien rocher d'escalade. Le chemin démarre à plat en forêt puis en sortant, débute la montée assez raide. L'itinéraire se poursuit en pénétrant de nouveau en forêt, et après quelques lacets, on aboutit au chalet d'alpage de Sur le Bord. Le retour s'effectue par le même itinéraire, vous pouvez également continuer sur le Tour du Corbeau.

1 Morgins

Chemins des ponts/They



D Lieu de départ Morgins

⌚ Durée 2h15 aller-retour

🏔 Dénivelé 100 m

⛰ Difficulté Facile



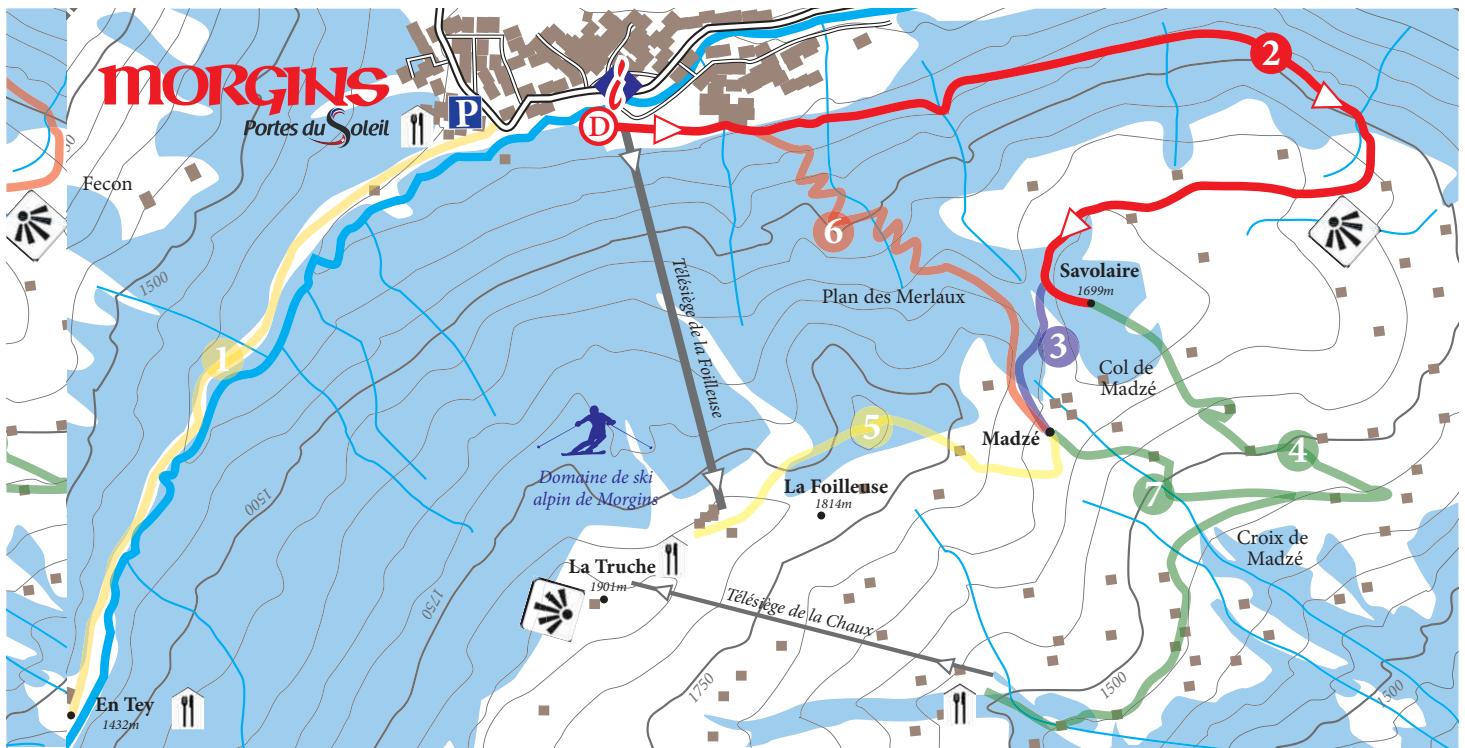
Itinéraire Prenez la direction du vallon de They - Col des Portes du Soleil. Vous passez devant le Ranch de Morgins en direction du soleil sur le Sentier Planétaire. Au prochain croisement, vous empruntez, à gauche, le chemin de l'Eau Rouge.

Une douzaine de ponts et de passerelles enjambent sous vos raquettes la rivière, "La Vièze". Vous passez devant la grotte de l'Eau Rouge, eau ferrugineuse aux bienfaits reconnus, morceau d'histoire du tourisme morginois qui se laisse encore déguster aujourd'hui... Après le premier pont, sur la gauche, s'élève la tour du biotope sec de l'Association du Sentier Forestier, sorte d'observatoire de la colonisation progressive d'un habitat par des insectes et végétaux. Le point d'arrivée de cette balade est la buvette de They, au cœur du vallon.

Recommendations : Ne pas marcher au-delà du panneau danger d'avalanches sans s'être renseigné sur les conditions d'enneigement. Veuillez suivre le balisage et ne pas trop s'approcher de l'arête en raison du risque d'avalanche.

2 Morgins

Morgins Savolaire



(D) Lieu de départ Télésiège de la Foilleuse



⌚ Durée 2h15

▲ Dénivelé 320 m

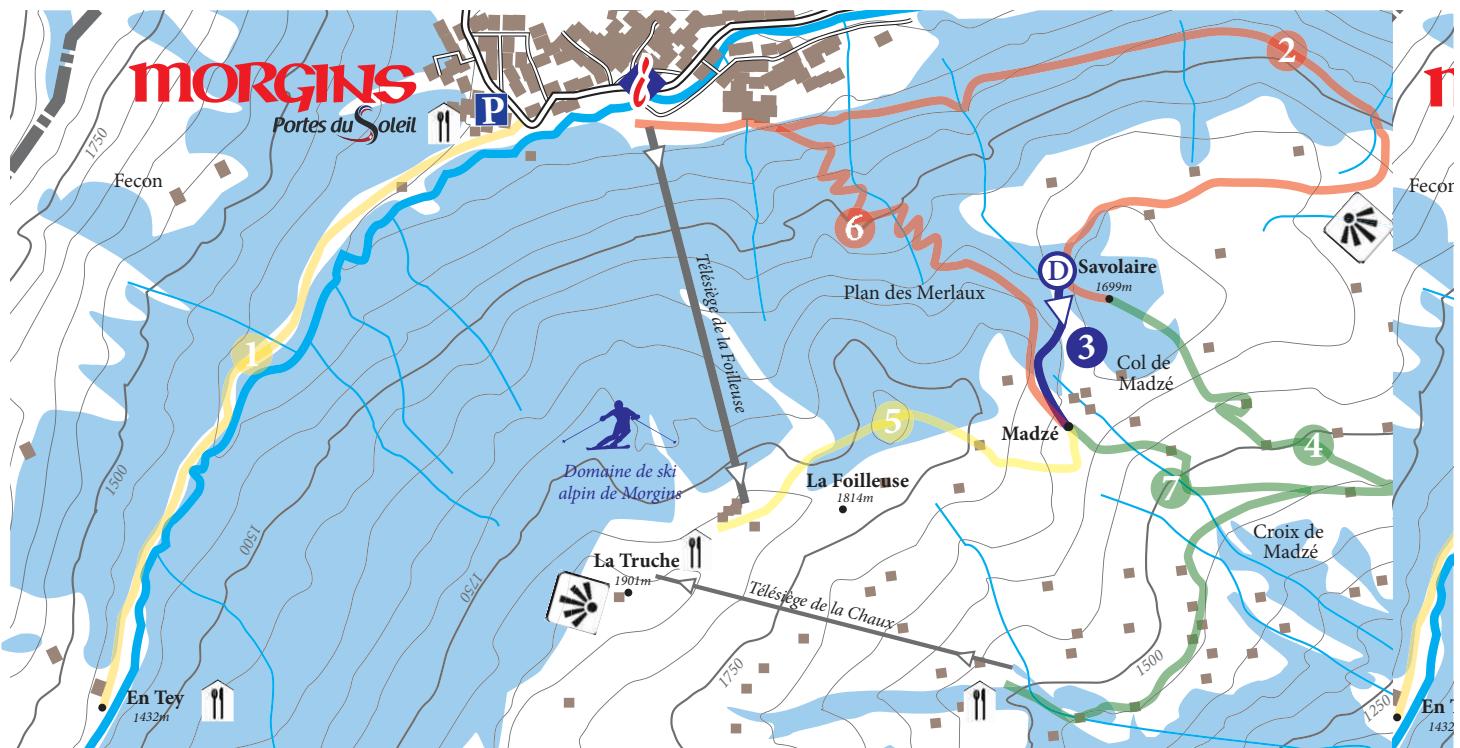
🏔 Difficulté Facile (moyenne sur 700 m après Champarin)

Itinéraire Depuis le départ du Télésiège de la Foilleuse, sur la gauche, vous montez le long du chalet le Bois Gentil et derrière celui-ci, vous empruntez le chemin sur votre gauche. Le sentier des raquettes longe la piste de fond jusqu'à Champarin, d'où vous pourrez admirer une superbe vue sur les Dents du Midi et les Alpes vaudoises.

À Savolaire, vue panoramique sur le Mont de Grange (F), Morgins, les Cornettes de Bise (F), le Corbeau et la Pointe de Bellevue. Le retour sur Morgins peut se faire par le même itinéraire aller ou en suivant l'itinéraire n°3 et n°6 par le col de Madzé. Ce sentier est balisé dans les deux sens, vous pouvez donc suivre l'itinéraire dans le sens inverse de celui proposé dans ce guide.

3 Morgins

Savolaire / Madzé



D Lieu de départ Savolaire



⌚ Durée 1/2h

🏔 Dénivelé 20 m

⛰ Difficulté Moyenne

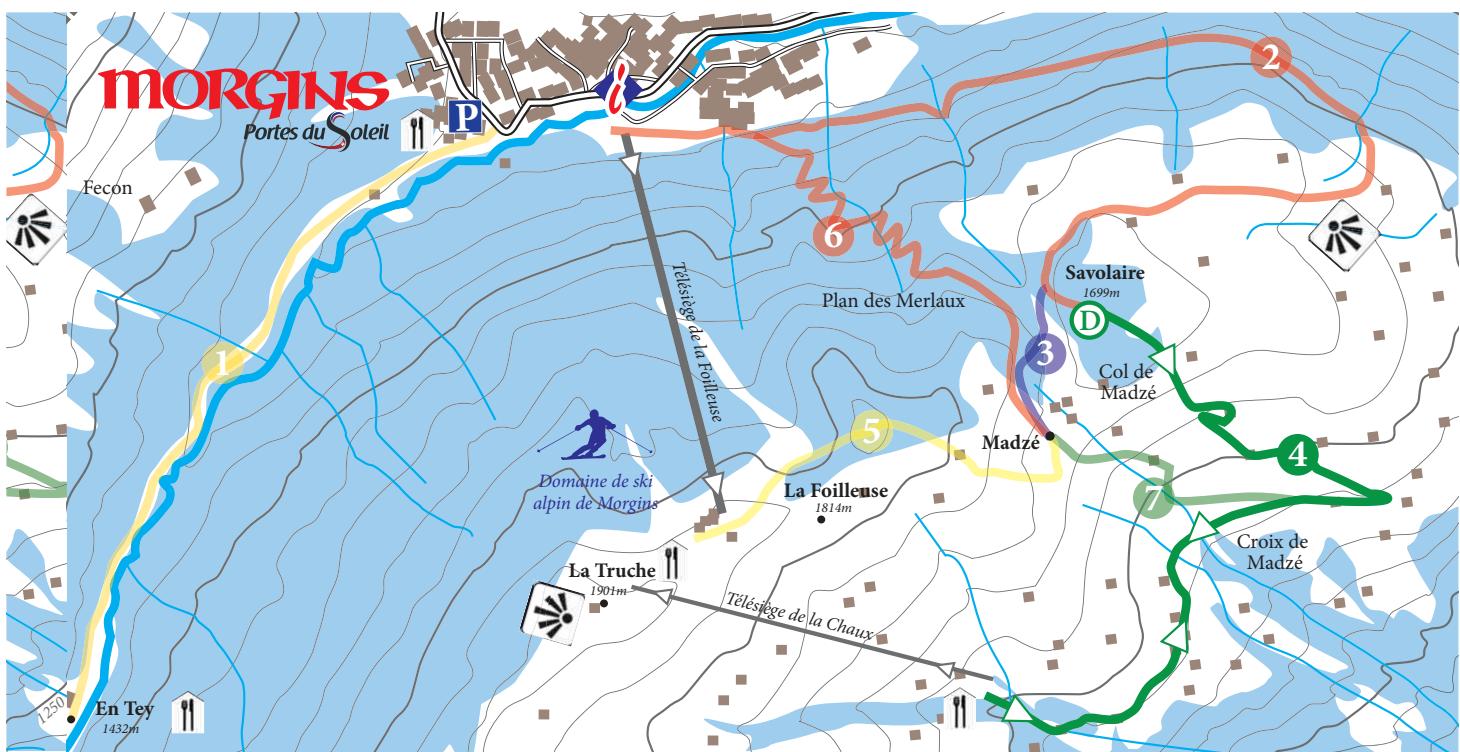


Itinéraire Depuis la buvette de Savolaire (fermée en hiver), vous partez en direction de Morgins, légèrement sur la gauche, pour descendre dans une petite combe. Sur votre chemin, vous remontez sur votre gauche avant d'atteindre le prochain chalet. Ce court

trajet vous emmène au Col de Madzé, croisement pour redescendre sur Morgins ou monter à la Foilleuse. *Ce sentier est balisé dans les deux sens, vous pouvez donc suivre l'itinéraire dans le sens inverse de celui proposé dans ce guide.*

4 Morgins

Savolaire / Télésiège de la Chaux au Segneux



(D) Lieu de départ Savolaire



⌚ Durée 1h30

▲ Dénivelé 100 m

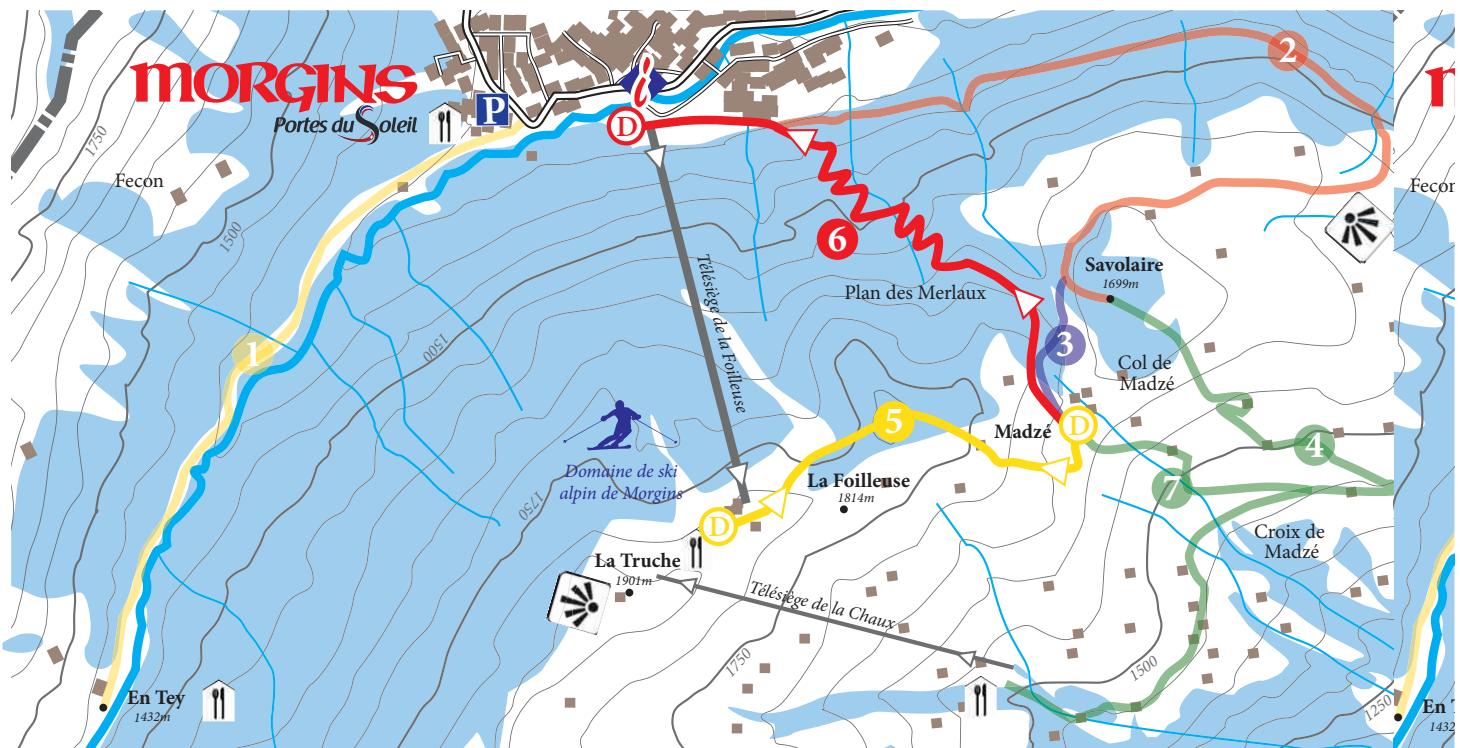
🏔 Difficulté Facile à moyenne sur certains travers

Itinéraire De Savolaire, vous marchez en direction des Dents du Midi. Sur votre gauche, au niveau du petit oratoire, continuez sur votre droite. Au prochain carrefour, vous apercevez la croix de Madzé, quelques mètres après celle-ci, descendez par le chemin sur votre gauche. Le restaurant le Yeu Tsalé vous attend au départ du télésiège de la Chaux. Cette remontée vous permet de rejoindre le sommet de la Foilleuse. Si vous décidez de retourner sur vos pas, au carrefour de la Croix de Madzé, prenez sur votre gauche. Deux options s'offrent alors à vous : l'itinéraire n° 7 balisé en vert et sans numérotation ou le n° 6, plus court, pour rejoindre Morgins. *Ce sentier est balisé dans les deux sens, vous pouvez donc suivre l'itinéraire dans le sens inverse de celui proposé dans ce guide.*



5 Morgins

Col de Madzé/Télésiège de la Foilleuse



(D) Lieu de départ Col de Madzé



⌚ Durée 1h30

🏔 Dénivelé 200 m

⛰ Difficulté Moyenne

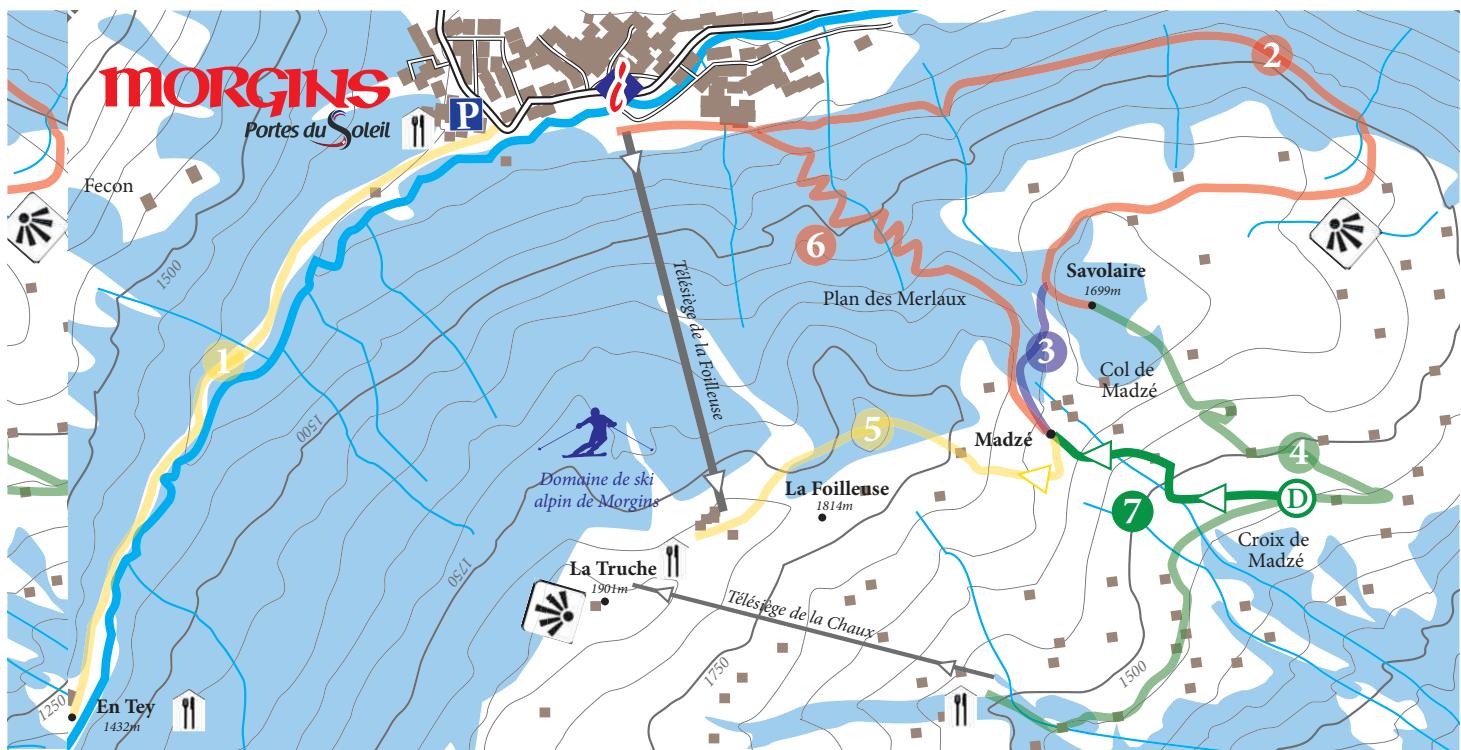


Itinéraire Au Col du Madzé, vous continuez à droite sur le chemin forestier et après 700 mètres vous montez sur votre gauche. Au sommet du télésiège de la Foilleuse, le restaurant vous reçoit sur sa terrasse panoramique. Vous

pouvez emprunter le télésiège pour le retour sur Morgins. Ce sentier est balisé dans les deux sens, vous pouvez donc suivre l'itinéraire dans le sens inverse de celui proposé dans ce guide.

6 Morgins

Col de Madzé Morgins



(D) Lieu de départ Col de Madzé



⌚ Durée 1h15

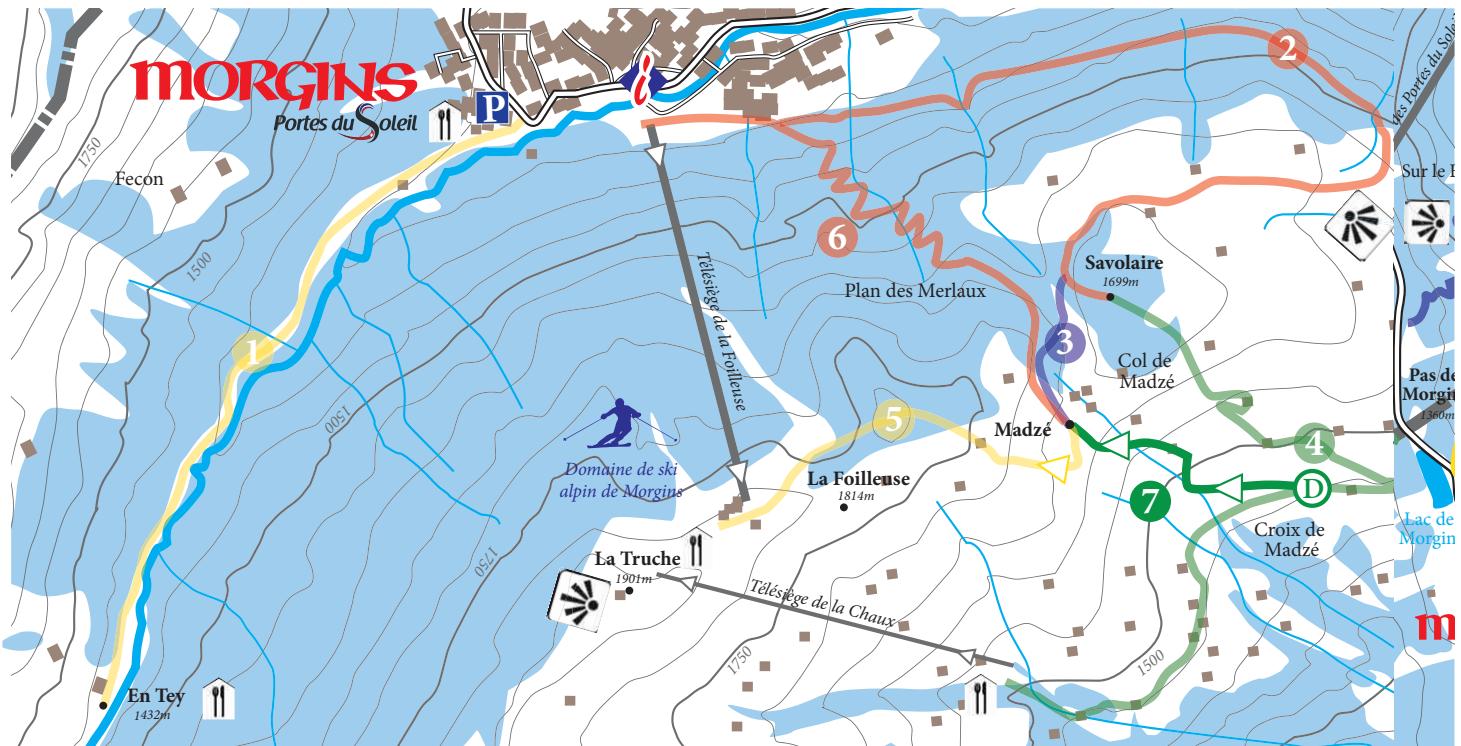
▲ Dénivelé 300 m

⛰ Difficulté Moyenne

Itinéraire Au Col de Madzé, vous descendez la petite combe qui vous conduit jusqu'à la Croix de l'Abérieu avant l'entrée dans la forêt. Cet itinéraire permet de retourner sur Morgins. Ce sentier est balisé dans les deux sens, vous pouvez donc suivre l'itinéraire dans le sens inverse de celui proposé dans ce guide.

7 Morgins

Croix de Madzé Col de Madzé



D Lieu de départ Croix de Madzé



⌚ Durée 1/2h

🏔 Dénivelé 40 m

⛰ Difficulté Facile

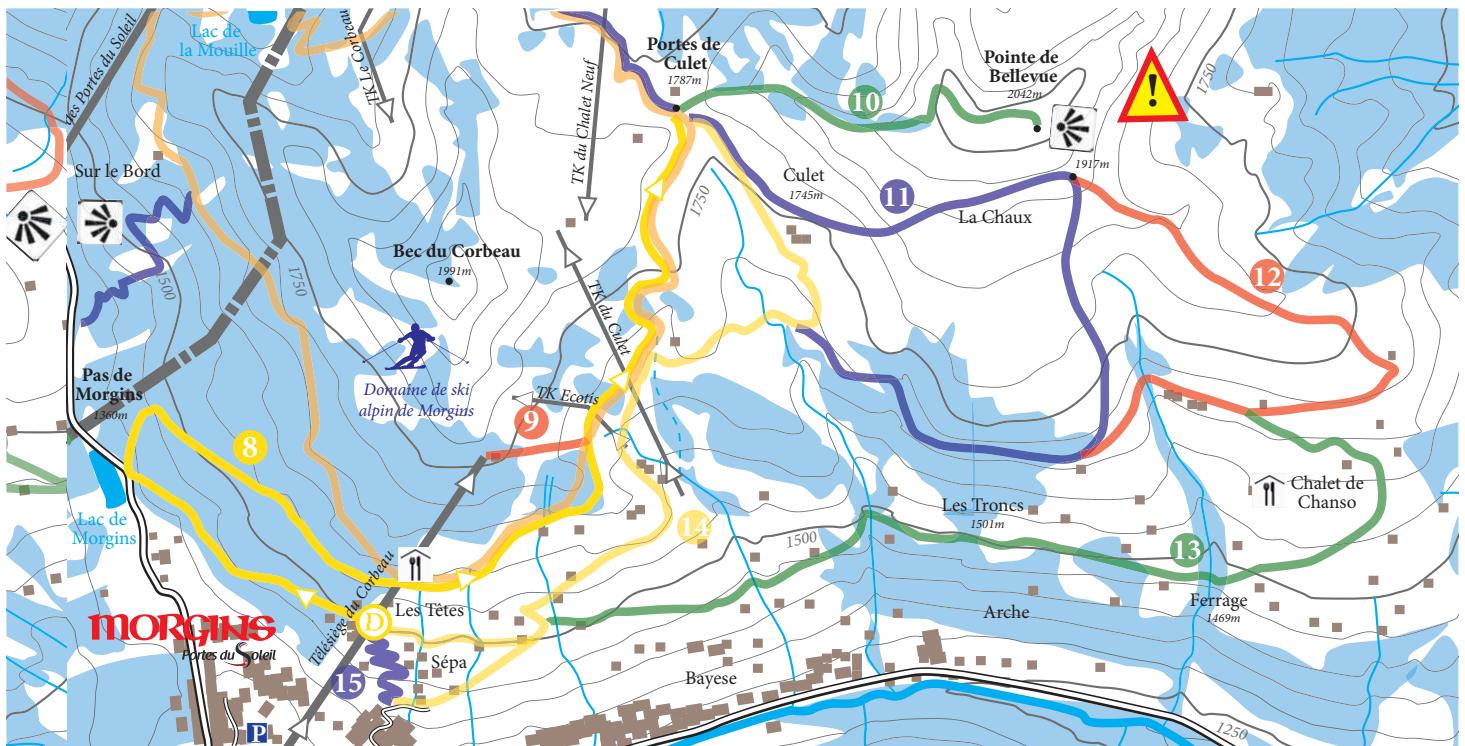
Itinéraire Cet itinéraire sert de raccourci depuis l'itinéraire n° 4 pour redescendre vers le col de Madzé. Le balisage est vert, sans numérotation. Ce sentier est balisé dans les deux sens, vous pouvez donc suivre l'itinéraire dans le sens inverse de celui proposé dans ce guide.



8 Morgins

Place des Têtes Portes de Culet

Liaison avec Châtel - France



(D) Lieu de départ Place des Têtes



Durée 3h30

Dénivelé 420 m

Difficulté Facile (moyenne sur le dernier kilomètre)

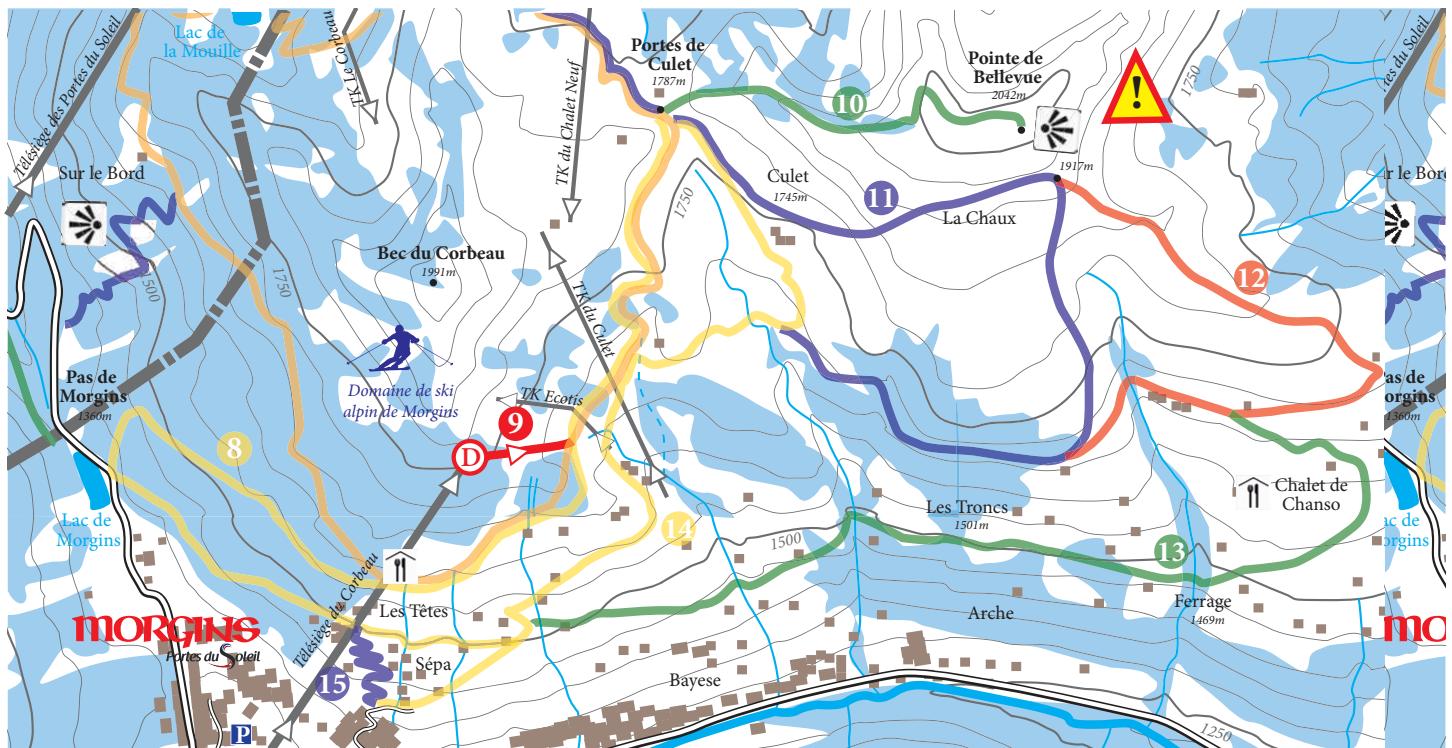
Itinéraire Le départ se fait depuis la place des Têtes. Marche facile à travers la forêt, pour atteindre le restaurant du Corbeau. Après avoir parcouru une certaine distance, vous atteignez les Portes de Culet où vous pourrez observer le Mont-Blanc d'un côté et le lac Léman de l'autre. Ce col vous permet de rejoindre les sentiers raquettes de Châtel en prenant la direction de Chalet Neuf (restaurant) - Conches - Super-Châtel (restaurant).

Recommandations : Faire attention aux skieurs alpins au croisement des pistes des téléskis de Culet et des Ecottis.

9 Morgins

Ecottis Portes de Culet

Liaison avec Châtel - France



D Lieu de départ Télésiège du Corbeau



⌚ Durée 1h30

🏔 Dénivelé 40 m

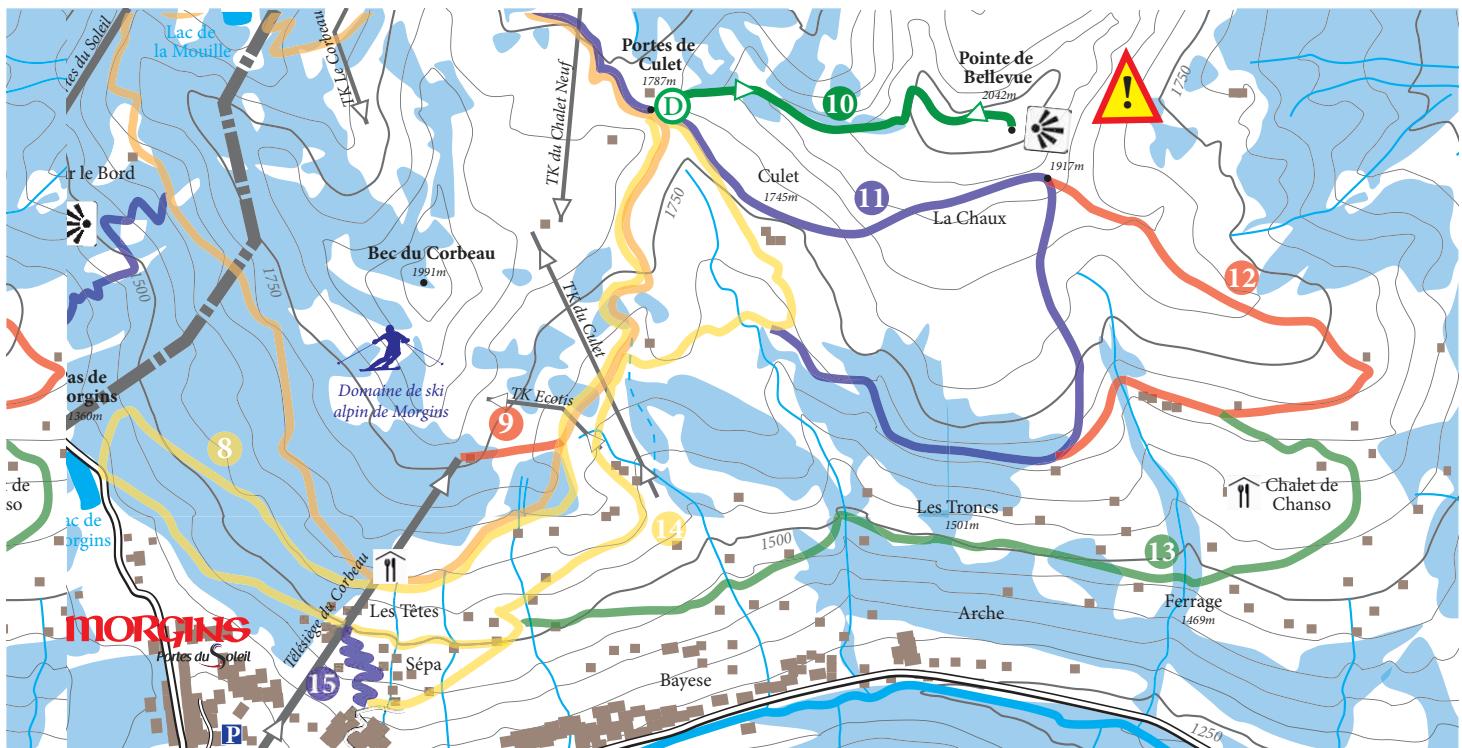
⛰ Difficulté Facile (moyenne sur le dernier kilomètre)

Itinéraire À la sortie du télésiège du Corbeau, vous apercevez de suite le balisage rouge devant vous. Court trajet jusqu'au carrefour des Ecottis où vous regagnez l'itinéraire n° 8 en direction des Portes de Culet.



10 Morgins

Portes de Culet Bellevue



(D) Lieu de départ Portes de Culet



⌚ Durée 2h

▲ Dénivelé 250 m

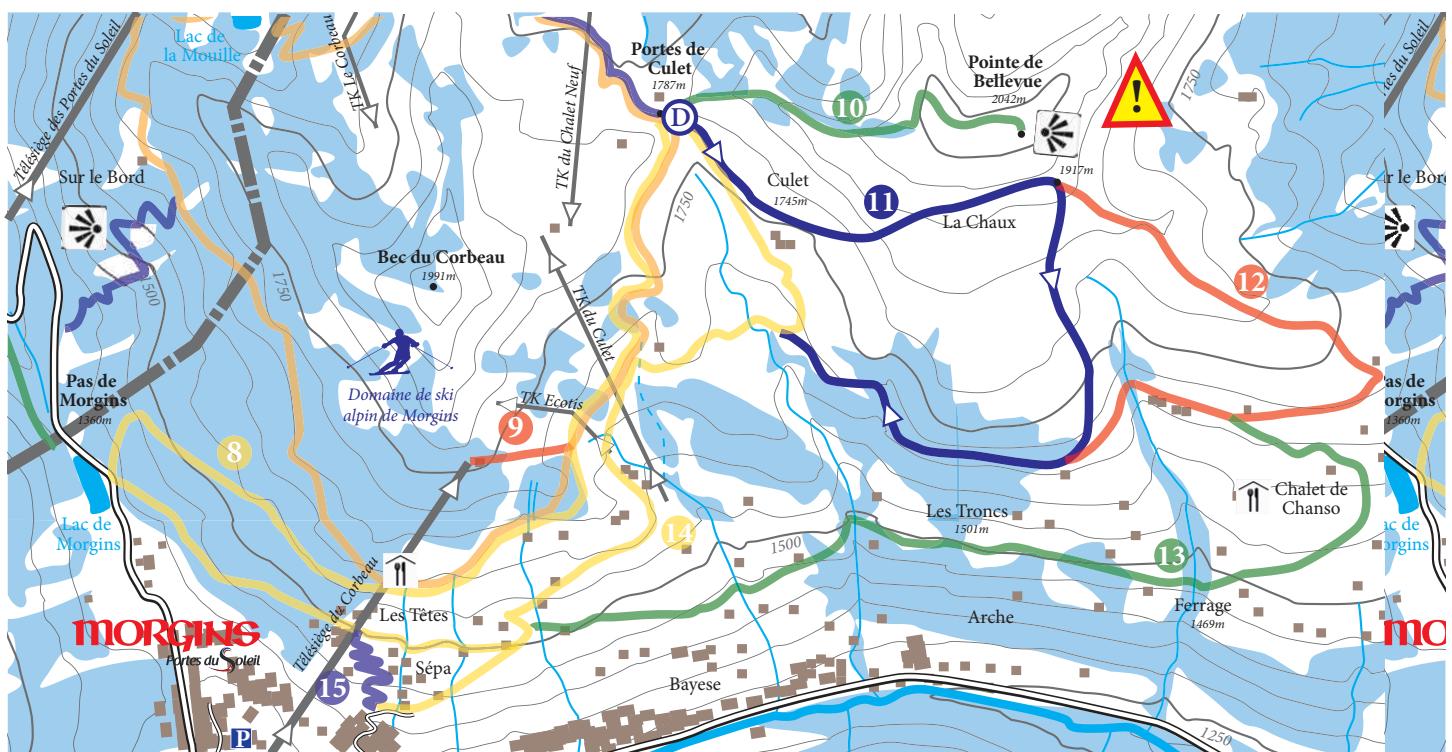
▲ Difficulté Difficile

Itinéraire Du col, vous apercevez le balisage vert situé sur l'arête. La pente est continue jusqu'au sommet. Pensez à rester sur la crête, juste au-dessus du balisage situé en contrebas. Vue panoramique à 360 degrés : Jura, Lac Léman, Alpes vaudoises, plaine du Rhône, Cervin, Grand Combin, Dents du Midi, Dents Blanches, Mont-Blanc et une partie du domaine des Portes du Soleil. Pour des raisons de sécurité, le retour s'effectue par le même sentier.

Recommandations : Avant votre départ, renseignez-vous sur les conditions d'enneigement et l'ouverture/fermeture de l'itinéraire. Ne pas s'approcher de la falaise sur les deux cents derniers mètres. Bien suivre le balisage.

11 Morgins

Portes de Culet La Chaux/Tovares



(D) Lieu de départ Portes de Culet



⌚ Durée 1h30

🏔 Dénivelé 60 m

⛰ Difficulté Moyenne jusqu'à la Chaux, facile par la suite

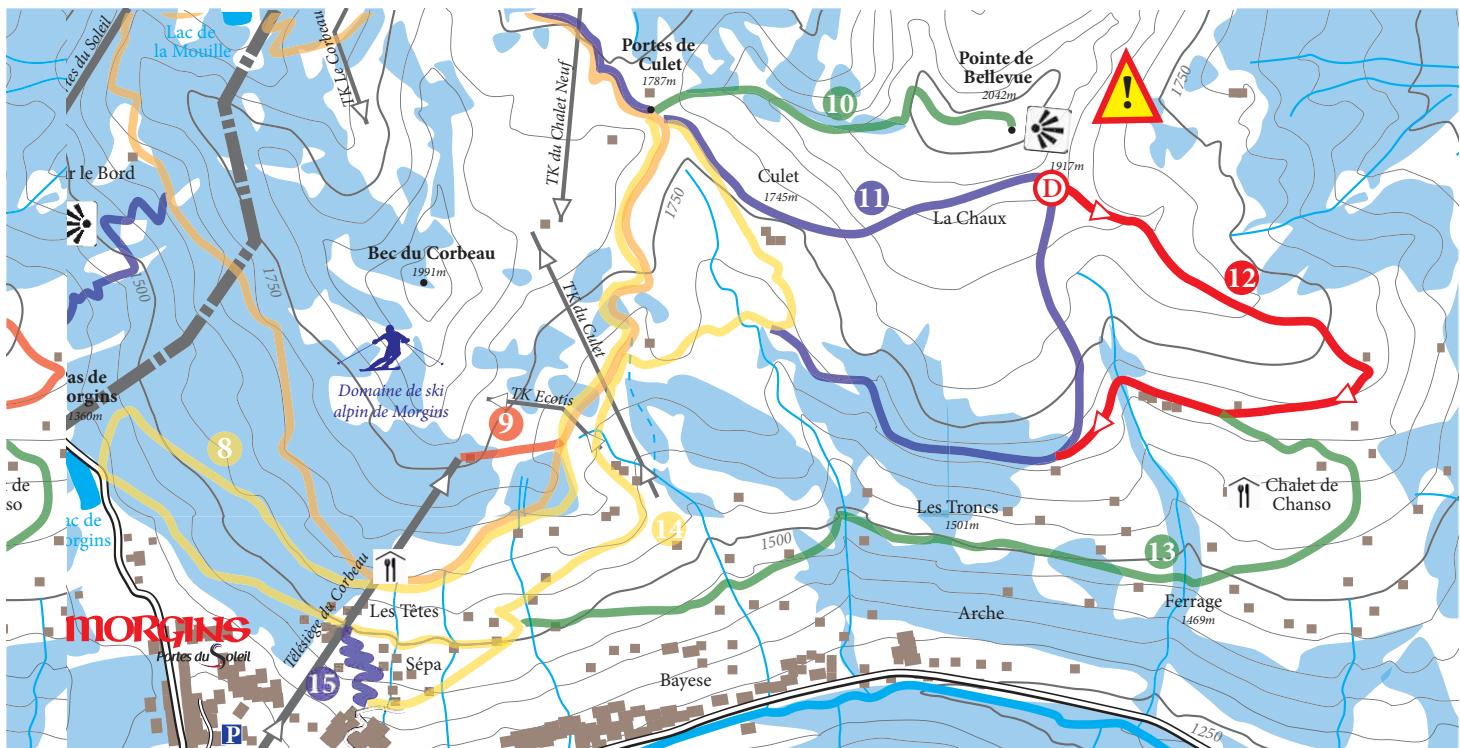


Itinéraire Sur environ 250 mètres, vous empruntez le même parcours que l'itinéraire n°14 en direction des Dents du Midi. Ensuite, continuez sur la gauche par l'alpage de Culet. Montez sur le plat de la Chaux en dessous de la Pointe de Bellevue. Au carrefour de la Chaux,

le sentier (à droite) vous conduit dans une petite combe pour rejoindre la forêt de Tovares.

12 Morgins

La Chaux Chanso



D Lieu de départ la Chaux



⌚ Durée 1h15

▲ Dénivelé 10 m

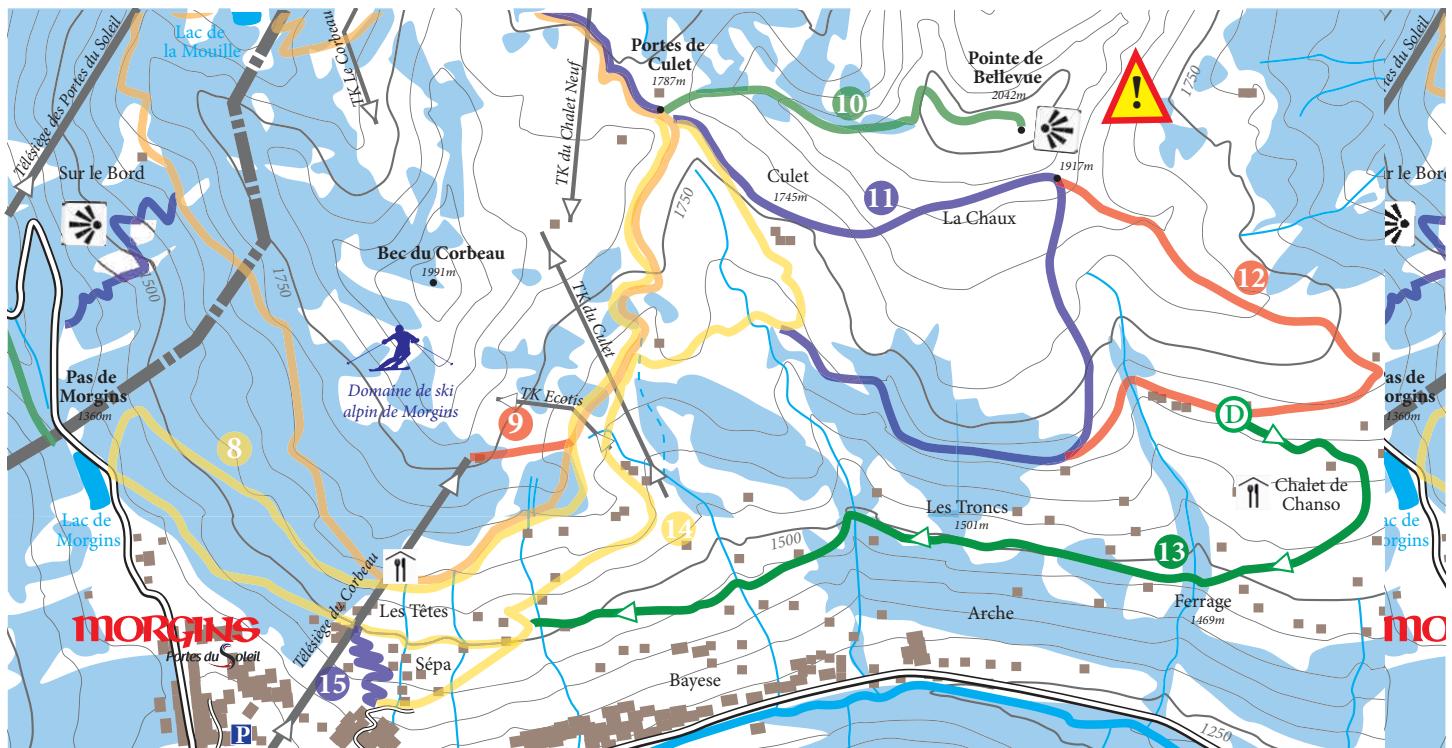
▲ Difficulté Facile

Itinéraire Promenade sans difficulté avec vue panoramique appréciable. Depuis le carrefour de la Chaux, continuez tout droit en dessous de la Pointe de Bellevue. À la fin du parcours, deux itinéraires (n°11 et n°13) vous sont proposés pour regagner Morgins.

Recommandations : Ne pas marcher au-delà du panneau danger d'avalanches sans s'être renseigné sur les conditions d'enneigement. Veuillez suivre le balisage et ne pas trop s'approcher de l'arête en raison du risque d'avalanche.

13 Morgins

Chanso / Ferrage Sépa



(D) Lieu de départ En dessous de l'alpage de Chanso



Durée 2h

Dénivelé 170 m

Difficulté Facile, pentue sur une vingtaine de mètres environ

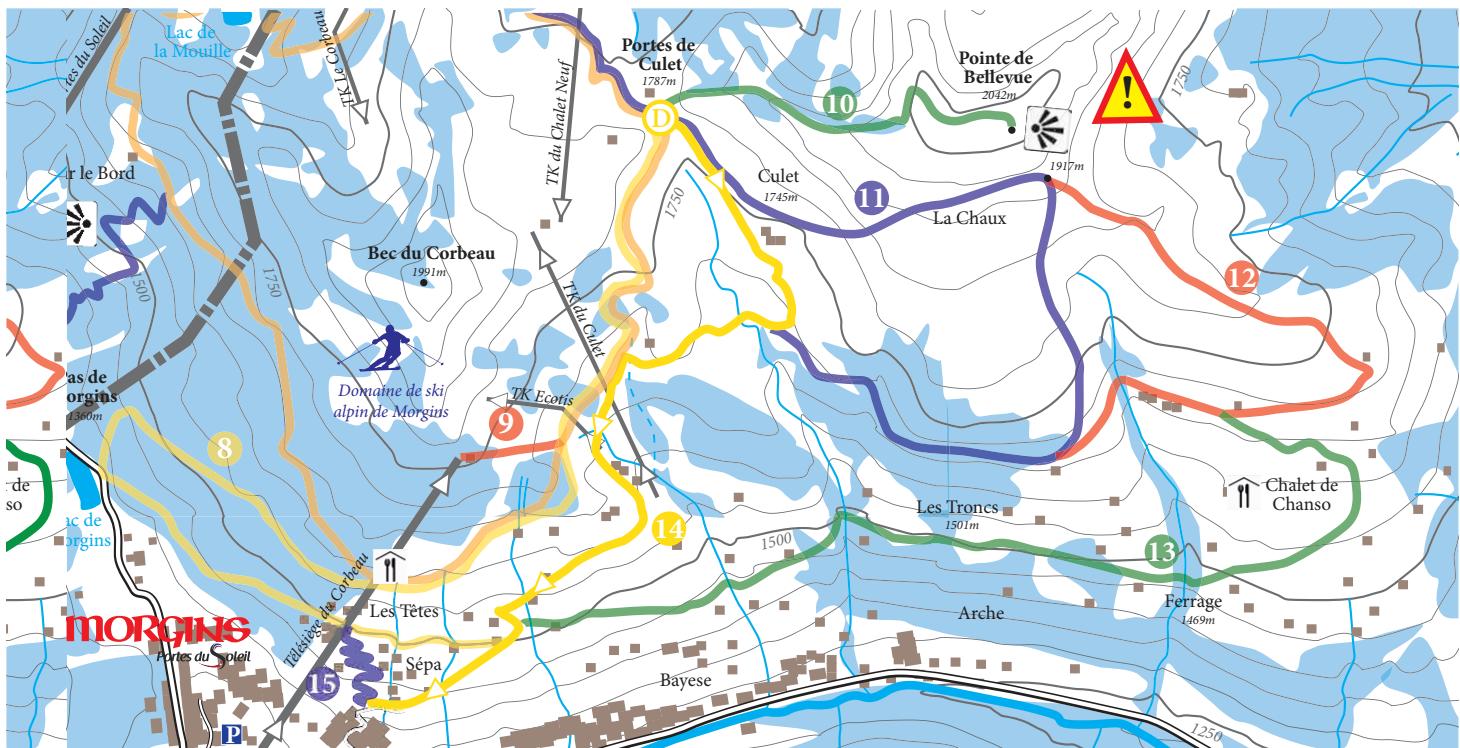
Itinéraire Le chemin se situe sous la route (en direction du pylône à haute tension). Vous passez le long du chalet Chanso, puis au-dessus de la buvette du Ferrage (fermée en hiver). Le parcours devient accidenté, sans dénivelé jusqu'à Sépa où vous récupérez l'itinéraire n°14 pour regagner Morgins.



14

Morgins

Portes de Culet Morgins



(D) Lieu de départ Portes de Culet



Durée 2h

Dénivelé 460 m

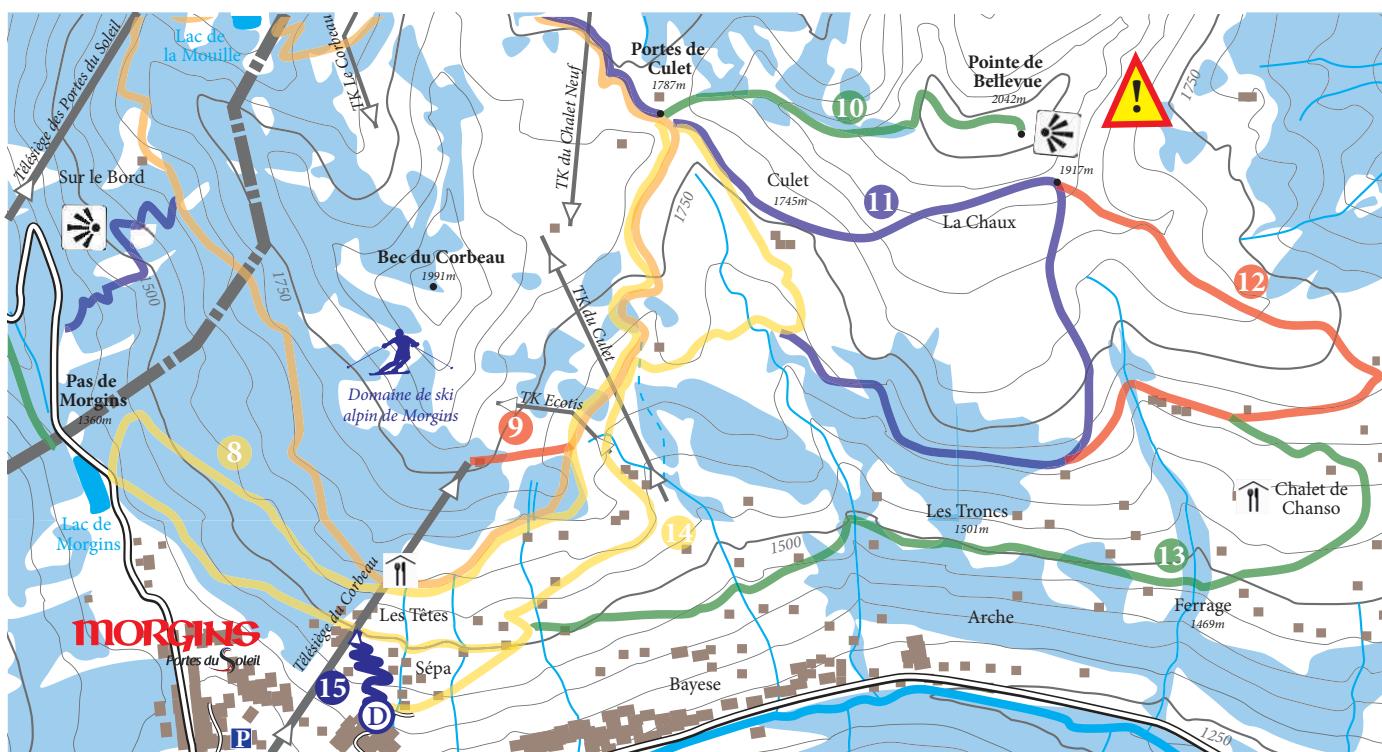
Difficulté Facile (mise à part une remontée relativement pentue sur une centaine de mètres dans le fond du Vallon de Culet).

Itinéraire Sur environ 250 mètres, vous empruntez le même parcours que l'itinéraire n°11, puis suivre le balisage qui tourne à droite pour arriver sur la piste de ski. Arrivé à la dernière balise (n°1), vous pouvez emprunter le chemin du Karmazin (itinéraire n°15) pour rejoindre la place des Têtes ou continuer au bord de la piste de ski pour rejoindre Morgins (secteur non balisé).

Recommandations : attention aux skieurs alpins des téléskis des Ecottis, du Culet et de la piste de retour du téléski du Corbeau. Rester au bord des pistes.

15 Morgins

Karmazin Parc des Têtes



(D) Lieu de départ Karmazin

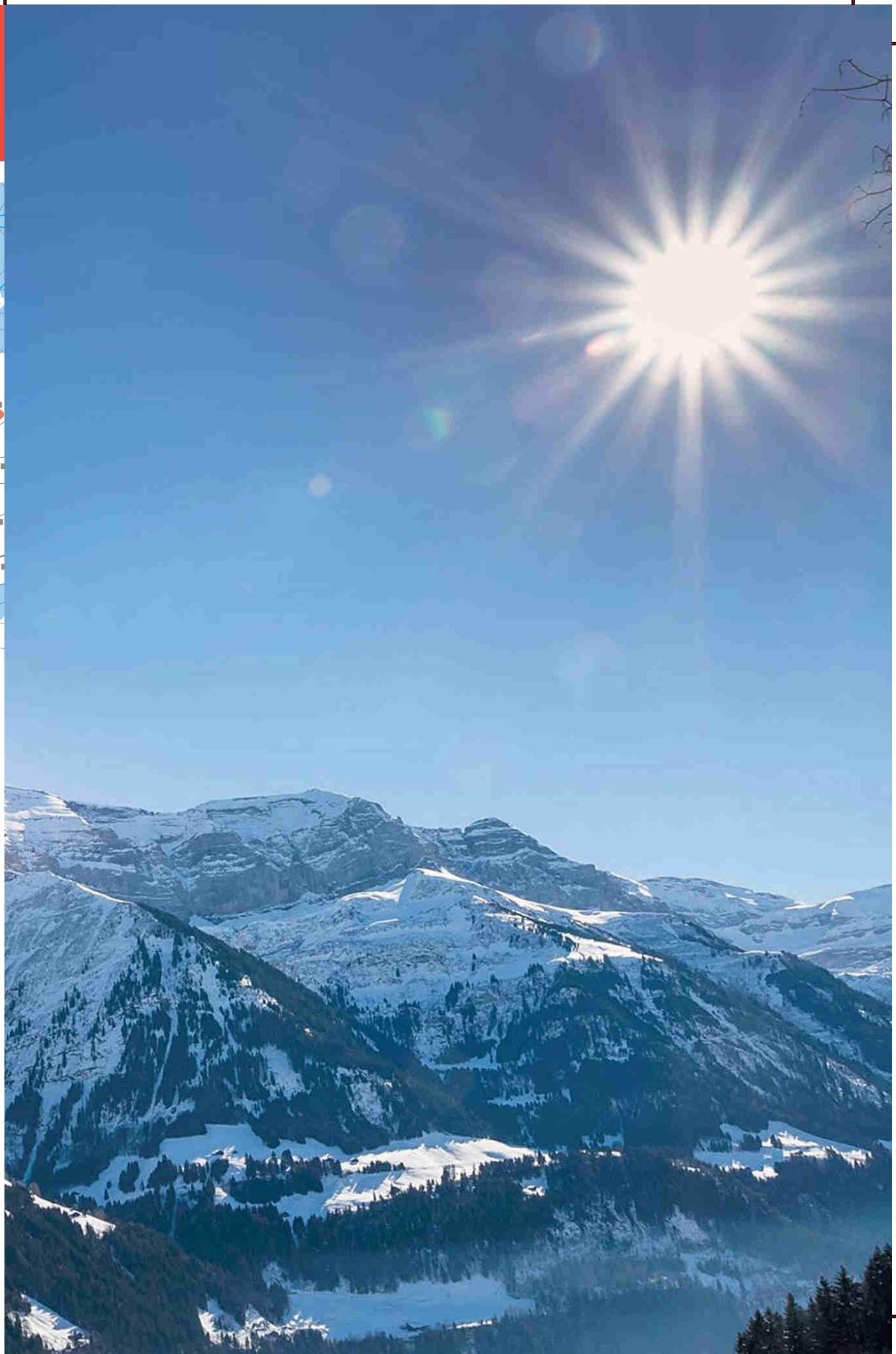


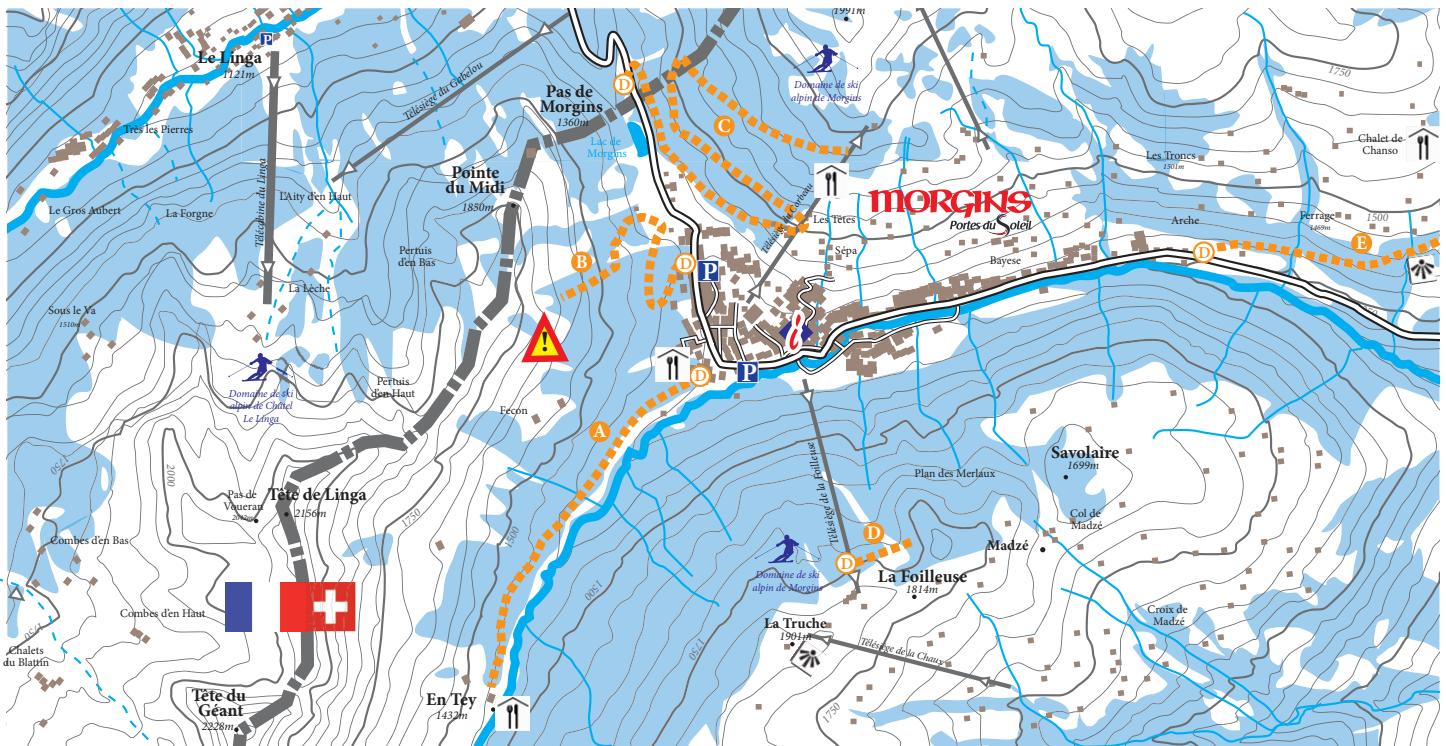
⌚ Durée 1/2h

🏔 Dénivelé 50 m

⛰ Difficulté Facile

Itinéraire À une cinquantaine de mètres après l'antenne de télévision, vous prenez le chemin du Karmazin qui vous emmène sur la place des Têtes.





A - Chemin de They



Entrez dans le vallon de They par le chemin qui part derrière la Résidence du Bellevue. À partir du ranch, vous empruntez le Chemin des Planètes sur 2,5 km et 90 m de dénivelé jusqu'à Uranus (They). À la hauteur de Saturne, conformez-vous à la signalisation de sécurité des dangers d'avalanches. Vous ne dépasserez pas la cantine-restaurant de They : un panneau indique de très grands dangers d'avalanches !

Téléphone restaurant : + 41 24 477 48 45

Le chemin peut aussi se parcourir par le sentier des Ponts, parcouru par les raquettistes, jusqu'au couvert de l'Ancienne Plage. De cet endroit, empruntez le chemin damé.

B - Chemin de Fécon

Près de la douane, vous traversez le camping. Vous empruntez, sans marcher dans les traces, la piste de ski de fond sur 100 m. Petite balade dans la forêt sur 1,5 km et 270 m de dénivelé. Vue sur Morgins, les Dents du Midi, les Dent Blanches et les Alpes vaudoises. **Attention : ne pas dépasser le panneau "Danger d'avalanches".**



C - Pas de Morgins - Restaurant du Corbeau

Au Pas de Morgins, prenez la petite route en direction des Têtes. Après un peu plus de 2 kilomètres, vous entrez dans la forêt sur un chemin damé. Encore 2 km et vous arrivez au restaurant du Corbeau. Durée de la montée : 1 h45 – dénivelé 270 m. Vue sur les Dents du Midi, les Dents Blanches et les Alpes vaudoises.

Téléphone restaurant : + 41 24 476 80 61

Depuis le centre du village, accès au départ de ce chemin avec le ski-bus.

D - Sommet du Télésiège de la Foilleuse

En arrivant avec le télésiège (accès facilité pour les piétons avec son système débrayable), empruntez sur votre gauche le parcours damé sur 600 mètres. Vue sur les Dents du Midi, les Dents Blanches et les Alpes vaudoises.

E - Route de Chanso

À 2 km en direction de Monthei, prenez la petite route sur la gauche à la hauteur du dernier chalet.

Sur une distance de 2,5 km et d'un dénivelé positif de 100 m, le chemin vous amène vers une vue sur les Dents du Midi, les Dents Blanches et les Alpes vaudoises. Depuis le centre du village, accès au départ de ce chemin avec le ski-bus.

Notes

Domaine de la Châtelaine

Val d'Isère



L'ESPACE DE SKI NORDIQUE

Accès avec forfait :

- Piste verte - facile
- Piste bleue - moyen
- Piste rouge - difficile
- Piste noire - très difficile

Remontées mécaniques accessibles aux piétons : **Télésièges et télécabines**

Libre accès :

Itinéraire nordique
(ski de fond, piétons, raquettes)

Sentier Piétonnier

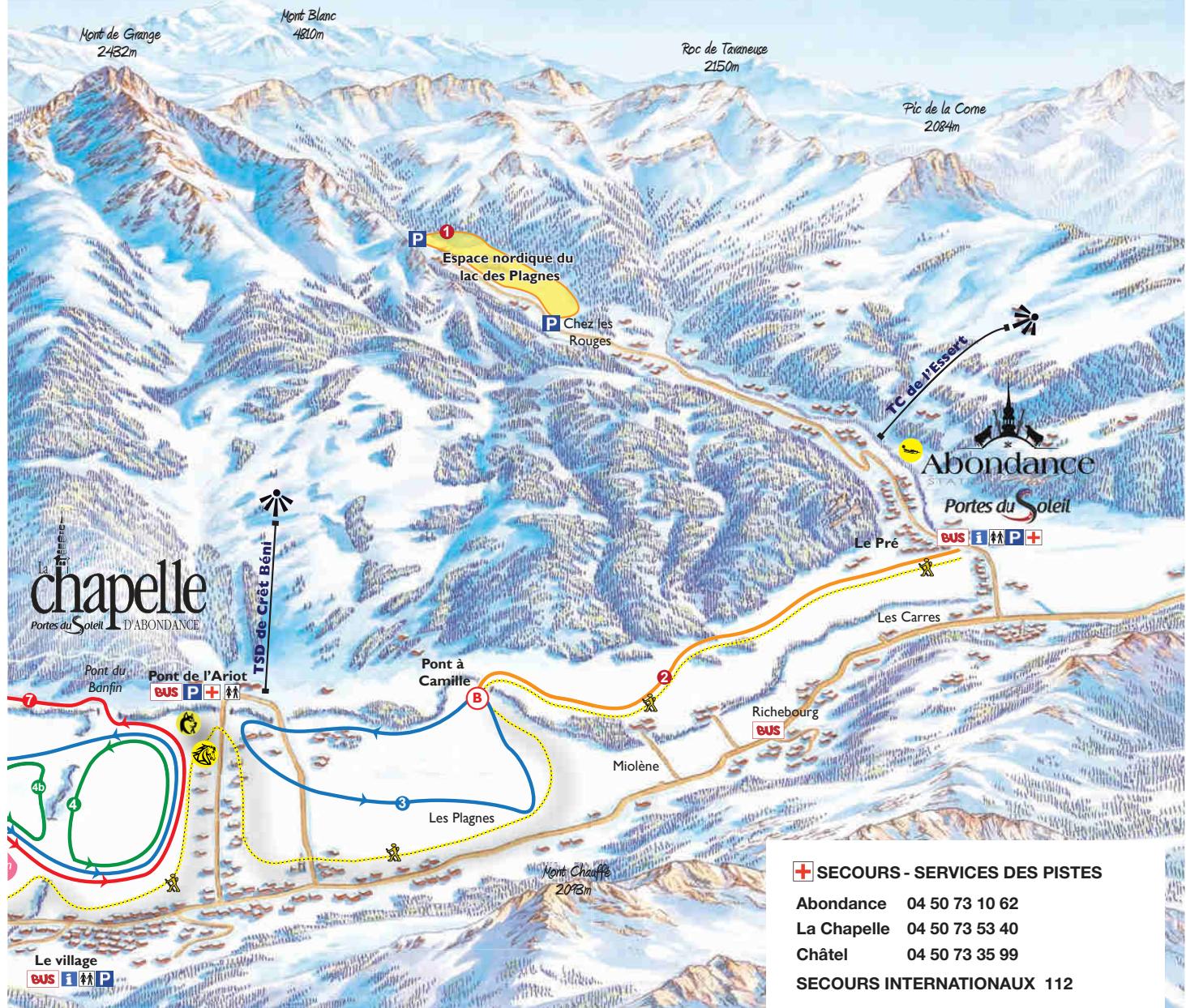
- Foyer nordique**
- Arrêt navette Columbus**
- Office de Tourisme**
- Parking**
- Toilettes publiques**
- Poste de secours**

- Biathlon**
- Espace luge**
- Chiens de traîneau**
- Calèches**
- Zone d'initiation**
- Zone ludique**

- 1** **Lac des Plagnes**
- 2** **Richebourg**
- 3** **Boucle des**
- 4** **Boucle de**
- 4b** **Boucle d'ir**
- 5** **Boucle de**
- 6** **Boucle du**

eNordique

Vallée d'Abondance



SECOURS - SERVICES DES PISTES

Abondance 04 50 73 10 62

La Chapelle 04 50 73 53 40

Châtel 04 50 73 35 99

SECOURS INTERNATIONAUX 112

PLANISPHERE - 26160 Rochefort-en-Valdaine - décembre 2007
Mise à jour 2CVA octobre 2014

Lac des Plagnes (Plan au dos)

Richebourg	5 km
Boucle des Plagnes	3 km
Boucle de la Fruitière	1,8 km
Boucle d'initiation	1 km
Boucle de la Panthiaz	2,3 km
Boucle du Moulin	4,3 km

- | | | |
|----|-------------------------|--------|
| 7 | Grand Circuit | 9 km |
| 8 | Corne Noire | 2,4 km |
| 9 | Le Moulaz | 1,9 km |
| 10 | Les Rebattes | 2 km |
| 11 | Bois de Lune | 1,8 km |
| 12 | Boucle de Vonnex | 1,2 km |
| 13 | Boucle de Super-Châtel* | 2 km |

* : accès par télécabine payante



Ce guide des sentiers raquettes est une réalisation de la communauté de communes de la vallée d'Abondance. Il est en vente dans les offices de tourisme d'Abondance, La Chapelle d'Abondance, Châtel, Morgins et au foyer nordique de la vallée d'Abondance.



Parking de la Panthiaz • 74 360 La Chapelle d'Abondance
nordique@valleedabondance.fr • www.valleedabondance.fr
Tél. 06 47 64 92 13



Office de Tourisme d'Abondance
Chef lieu - 74360 Abondance • Tél. 04 50 73 02 90 • Fax 04 50 73 04 76
info@abondance.org • www.abondance.org



Châtel Tourisme
14, route de Thonon - 74390 Châtel • Tél. 04 50 73 22 44 • Fax 04 50 73 22 87
touristoffice@chatel.com • www.chatel.com



Office de Tourisme de La Chapelle d'Abondance
Chef-lieu - 74360 la Chapelle d'Abondance • Tél. 04 50 73 51 41 • Fax 04 50 73 56 04
ot.lachapelle@orange.fr • www.lachapelle74.com



Office de tourisme de Morgins
Place du Carillon I - 1875 Morgins • Tél. +41(0)24 477 23 61 • Fax. +41(0)24 477 37 08
touristoffice@morgins.ch www.morgins.ch