

# Itinéraires raquettes et piétons

raquettes



ABONDANCE

LA CHAPELLE

LA CHAPELLE

CHÂTEL

MORGINS

**Plus de 80 km d'itinéraires balisés  
sans frontière !**

## 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 itinéraires, 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 amenés 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 itinéraires, 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 itinéraires 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.

## Quelques recommandations utiles...

**Une carte de l'espace 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. Gratuité du transport pour les détenteurs d'un forfait saison de ski alpin de la vallée / des Portes du Soleil ou 4 trajets gratuits sur présentation de la carte d'hôte.

La rigueur de l'hiver affaiblie la faune sauvage.

Ne dérangez pas les animaux. Maintenez votre chien en laisse.

## Quelques numéros utiles...

### MÉTÉO

Chamonix 08 92 68 02 74

Genève 0041 22 162

Suisse 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 95 (secteur Braitaz)

04 50 73 50 16 (secteur Crêt-Béni)

Châtel 04 50 73 35 99

Morgins 00 41 (0)24 476 80 00

## Légendes

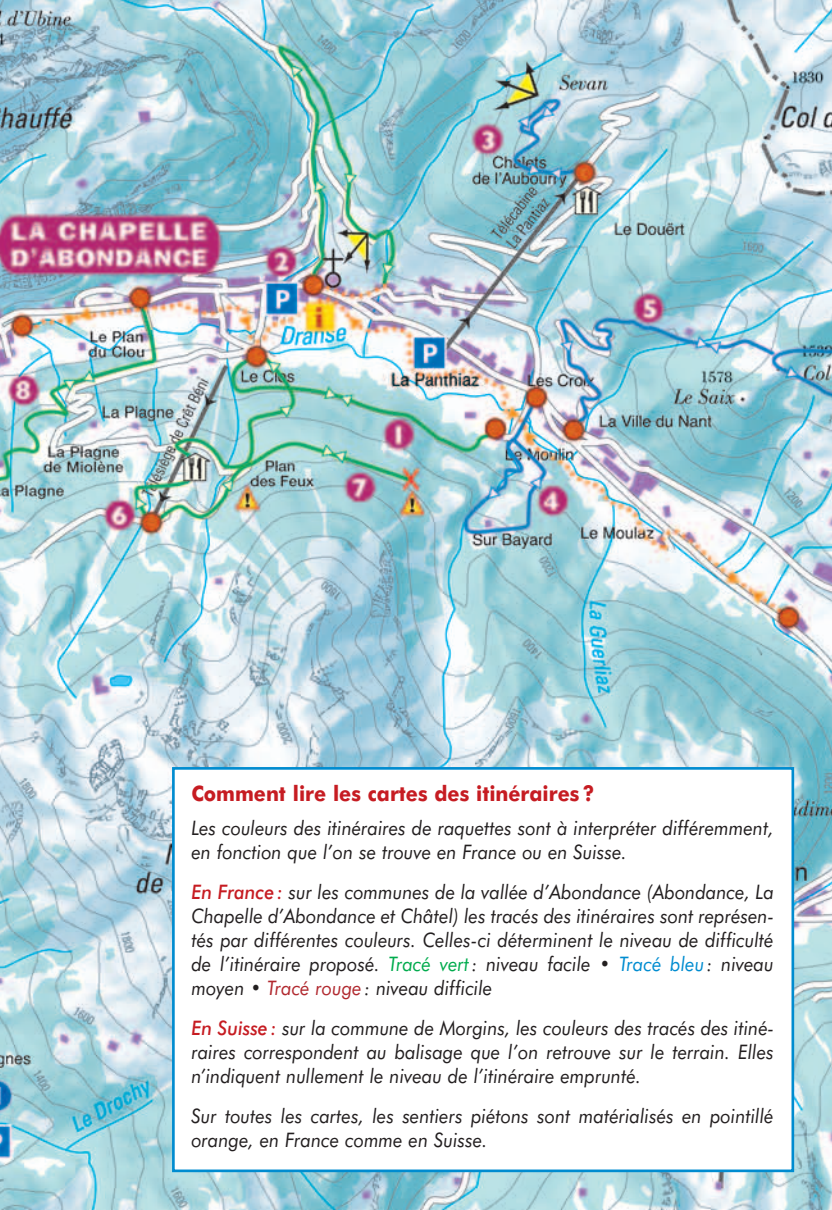
- Point de départ
- P Parking
- ↗ Panorama
- 🏠 Office de Tourisme
- 🍽️ Restaurant
- ⚠️ Danger avalanche
- ✝️ Eglise - Oratoire

Itinéraires :

- facile
- moyen
- difficile
- ⋯ Sentiers piétons



## LA CHAPELLE D'ABONDANCE



### Comment lire les cartes des itinéraires ?

Les couleurs des itinéraires de raquettes sont à interpréter différemment, en fonction que l'on se trouve en France ou en Suisse.

**En France :** sur les communes de la vallée d'Abondance (Abondance, La Chapelle d'Abondance et Châtel) les tracés des itinéraires sont représentés par différentes couleurs. Celles-ci déterminent le niveau de difficulté de l'itinéraire proposé. **Tracé vert :** niveau facile • **Tracé bleu :** niveau moyen • **Tracé rouge :** niveau difficile

**En Suisse :** sur la commune de Morgins, les couleurs des tracés des itinéraires correspondent au balisage que l'on retrouve sur le terrain. Elles n'indiquent nullement le niveau de l'itinéraire emprunté.

Sur toutes les cartes, les sentiers piétons sont matérialisés en pointillé orange, en France comme en Suisse.

## Légendes

- Point de départ
- P Parking
- 👉 Panorama
- I Office de Tourisme
- 🏠 Restaurant
- ⚠ Danger avalanche
- ✝ Eglise - Oratoire

### Itinéraires :

- facile
- moyen
- difficile

⋯ Sentiers piétons

— Parcours Chasse (Morgins)



Tour de Don

1998

**ATTENTION :** sur la commune de Morgins, les couleurs des tracés des itinéraires correspondent au balisage que l'on retrouve sur le terrain. Elles n'indiquent nullement le niveau de l'itinéraire emprunté.



Le Morclan 1970

Super Châtel

Pointe de Bellevue 2009

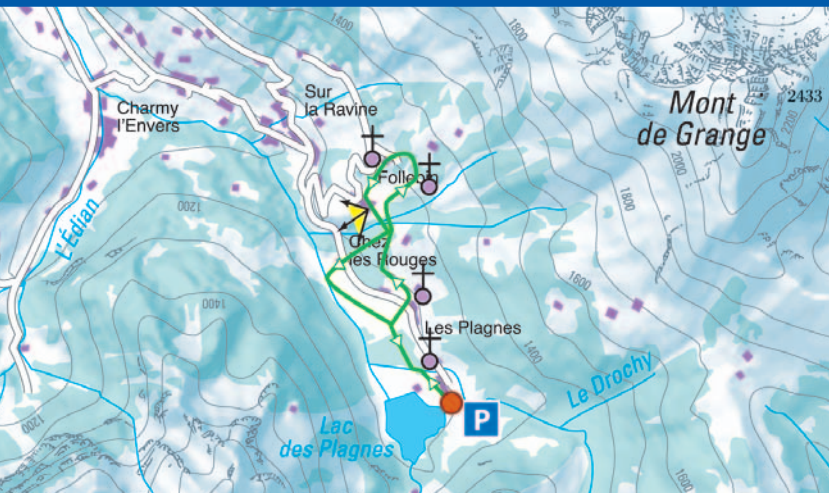
Bec du Corbeau 1991

MORGINS 1524

Savolaire

La Truche 1901



**Fiche technique****Lieu de départ :**

Parking du lac des Plagnes

**Durée :** 2 h 30

**Dénivelé positif :** 250 m

**Difficulté :** facile

**Itinéraire**

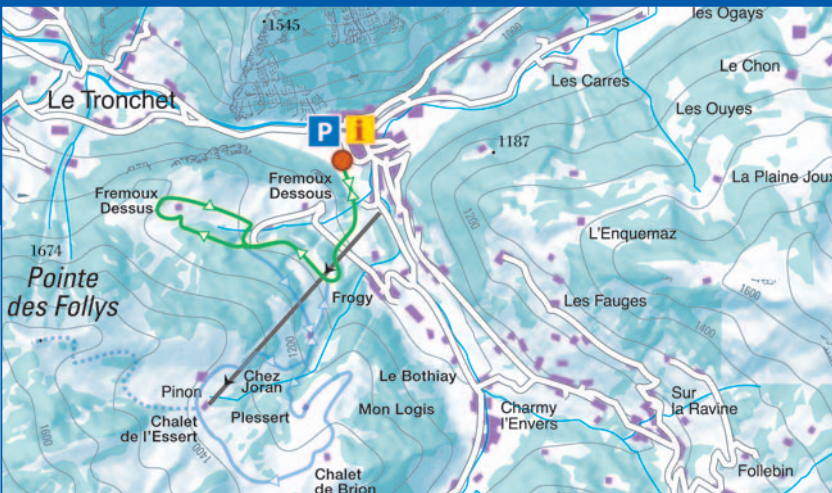
Depuis le parking, redescendez en direction de la chapelle Sainte-Anne en face de laquelle vous bifurquerez à gauche en empruntant un itinéraire en lisière de forêt. Traversez la route pour arriver à la chapelle St-Guérin. Vous poursuivrez ensuite la montée en lisière de forêt jusqu'aux chalets de Tetagottay. L'itinéraire se prolonge en forêt jusqu'à un oratoire, puis à découvert jusqu'à la chapelle St-Théodule. De là, vous redescendrez en direction des fermes de Follebin et

retrouverez une partie de l'itinéraire de montée jusqu'aux chalets de Tetagottay. Poursuivez ensuite votre descente en forêt jusqu'à traverser la route et retrouver l'itinéraire jusqu'au parking du lac des Plagnes.

*Tout au long de votre itinéraire, vous découvrirez le patrimoine bâti (fermes, chalets d'alpages, oratoires, chapelles) qui fait la richesse de la vallée d'Abondance.*

*Pour en savoir plus, un document complémentaire est disponible auprès des guides du cloître de l'Abbaye.  
tél. 04 50 81 60 54.*





### Fiche technique



#### Lieu de départ :

Ludoffaz (Plaine d'Auffaz)

**Durée :** 1 h 45

#### Itinéraire

Le départ de l'itinéraire se trouve sur la partie droite de Ludoffaz, en lisière de forêt. Contournez la yourte et empruntez le sentier pour ensuite traverser un pont vous conduisant dans un vaste pré. Rejoindre la route plus haut sur votre droite pour ensuite monter en forêt pour arriver en longeant un ruisseau à la ferme du Vellard. Continuez sur votre droite sur un large chemin jusqu'à une première intersection. Poursuivre sur le chemin en face de vous en direction de Fremoux Dessus. Entre les habitations, gagnez le pré sur votre droite, pour

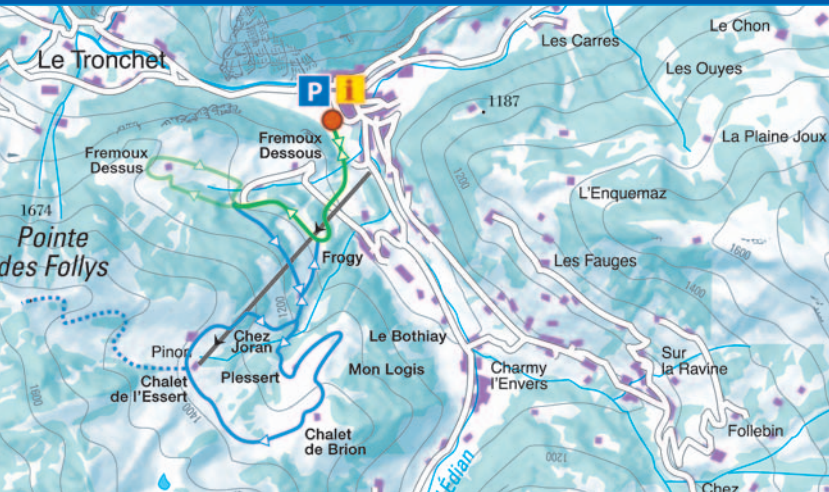
**Dénivelé positif :** 250 m

**Difficulté :** facile



entamer votre descente vers Fremoux Dessous en longeant la ligne de poteaux électriques. De là, empruntez le large chemin sur votre droite pour ensuite retrouver une partie de l'itinéraire de montée vous conduisant à Vellard et enfin à Abondance.





### Fiche technique



**Lieux de départ :** Ludoffaz

(Plaine d'Auffaz)

**Durée :** 3 h 45

### Itinéraire

Le départ de l'itinéraire se trouve sur la partie droite de Ludoffaz, en lisière de forêt. Contournez la yourte et empruntez le sentier pour ensuite traverser un pont vous conduisant dans un vaste pré. Rejoindre la route plus haut sur votre droite pour ensuite monter en forêt pour arriver en longeant un ruisseau à la ferme du Vellard. Continuez sur votre droite sur un large chemin jusqu'à une première intersection. Poursuivre sur un large chemin à votre gauche qui vous mènera après quelques efforts à Plessert. L'itinéraire se poursuit à travers prés en direction de Mont Logis puis

**Dénivelé positif :** 450 m

**Difficulté :** moyenne



des Chalets de Brion. Un sentier vous permettra ensuite de rejoindre les Chalets de l'Essert. De là, poursuivez sur le même sentier avant de bifurquer sur votre droite pour redescendre en direction de Chez Joran. Continuez ensuite votre descente, en suivant une ligne de poteaux, pour regagner une partie de l'itinéraire de montée. Poursuivre face à vous, longez la forêt pour ensuite rejoindre la Ferme de Vellard et l'itinéraire de départ qui vous mènera jusqu'à Abondance.

*Variante :* des Chalets de l'Essert, possibilité de rallonger l'itinéraire en montant à la Pointe des Folllys.



### Fiche technique

**Lieux de départ :** Le Pré

(derrière le camping)

**Durée :** 3 heures

### Itinéraire

**Du Pré**, empruntez l'itinéraire nordique qui longe la Dranse (sentier partagé avec les pratiquants de ski de fond). **Depuis le lieu-dit "Les Carres"**, le sentier monte à travers la forêt jusqu'au chalet "Les Ouyes" sur un itinéraire qui emprunte un chemin forestier.\* Continuez ensuite l'itinéraire à plat jusqu'au chalet du Chon. Vous redescendrez dans une zone plus découverte en traversant l'alpage de La Plagne. Poursuivez ensuite votre descente en forêt jusqu'au point d'altitude 1012 où vous bifurquerez à gauche. Retrouvez enfin l'itinéraire emprunté à la montée.

**Dénivelé positif :** 300 m

**Difficulté :** moyenne



**Depuis le hameau "Chez les Ogays"** : vous montez à travers la forêt jusqu'au point d'altitude 1012 où vous bifurquerez à droite pour rejoindre le chemin qui monte entre "Les Carres" et le chalet "Les Ouyes". Se reporter ensuite au descriptif ci-dessus au point\*.

**Depuis les chalets de La Plagne**, vous pouvez récupérer l'itinéraire de liaison qui vous mènera au village de La Chapelle d'Abondance : "Depuis le Plan du Clou" (circuit présenté sur la commune de La Chapelle d'Abondance)



### Fiche technique



#### Lieux de départ :

Le Mont ou Richebourg  
(chèvrerie des Prolets)

**Durée :** 3 h 30

**Dénivelé positif :** 400 m

**Difficulté :** moyenne



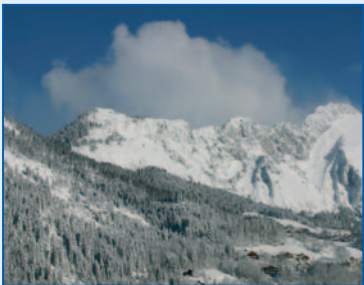
#### Itinéraire

Depuis le hameau du Mont, montez en direction du Col de La Plagne. Rejoignez ensuite les Chalets d'Autigny sur un chemin plus à plat.

Arrivés aux chalets, vous ne manquerez pas de profiter de la vue, et notamment de la perspective sur les falaises du Mont Chauffé. La descente peut se faire soit en empruntant le même chemin, soit en suivant la direction du "Sauvage" depuis le Col de La Plagne.

Arrivés au lieu-dit, vous continuerez la descente en direction du Mont.

Depuis Richebourg, vous rejoindrez l'itinéraire principal au hameau du Mont par le chemin qui se profile au-dessus de la chèvrerie des Prolets.





### Fiche technique



#### Lieux de départ :

Parking de Prétairié

**Durée :** 1 h 30

#### Itinéraire

Depuis le parking, s'élever en longeant le ruisseau jusqu'à un petit replat.

Poursuivez le long des résineux sur votre gauche, puis, au premier panneau, suivre à droite la direction des Serranants.

La montée se fait d'abord sur un chemin à travers une forêt clairsemée d'épicéas puis en zone découverte d'où l'on peut apercevoir le premier chalet du bas.

Poursuivre la montée par le fond du talweg en direction du chalet du haut que vous laisserez sur votre droite et continuez jusqu'à un gros rocher qui est le point d'arrivée.

**Dénivelé positif :** 300 m

**Difficulté :** moyenne



Attention : au-delà de cette zone, les risques d'avalanches sont importants, nous vous recommandons de vous renseigner à l'office de tourisme pour connaître les conditions de neige et les prévisions météorologiques du jour.

En montagne, le temps peut rapidement changer. Après avoir admiré le paysage environnant et profité d'une pause méritée, le retour se fait par le même itinéraire.





### Fiche technique

#### Lieu de départ :

Office de tourisme

**Durée :** 1 h 30 à 2 heures

#### Itinéraire

*Pour ressentir vos premiers pas en raquettes ou pour une promenade en famille.*

A côté de l'office de tourisme, descendez la petite rue qui vous emmène par le sentier piétonnier au "Pont de l'Ariot" que vous traversez, puis, sur votre gauche, passez devant le garage communal et prenez la direction "Le plan des Feux". Après une brève montée, vous rattrapez sur votre gauche la piste en balcon que vous

**Sentier partagé**  
avec les chiens de traîneaux

**Dénivelé positif :** 50 m

**Difficulté :** facile



suivez jusqu'à une belle cascade souvent gelée lors de la période hivernale.

De là, redescendez en direction du "Pont du Moulin" pour revenir ensuite au village par le sentier piétonnier.





### Fiche technique



#### Lieu de départ :

Office de tourisme de La Chapelle d'Abondance

**Durée :** 2 heures

**Dénivelé positif :** 170 m

**Difficulté :** facile

#### Itinéraire

*Particularités : une partie de l'itinéraire se trouve en bord de route et il vous faudra déchausser les raquettes. En face de l'office de tourisme, montez la route de Chevenne qui longe*

un ruisseau bordé de vieux chalets, puis bifurquez à droite en direction de la Côte par le sentier du Blanchet. A la Côte, retour par "Chez les Thoules", puis le centre du village.





### Fiche technique

**Lieu de départ :** Sommet de la télécabine de la Panthiaz  
**Durée :** 2 heures

### Itinéraire

*Particularités :* accès à l'itinéraire balisé par la télécabine de la Panthiaz. Munissez-vous d'un aller-retour ; ou d'un aller simple si vous souhaitez redescendre par la route de la Panthiaz. (Tarifs billetterie aux caisses des remontées mécaniques).  
*Durée :* prévoir 1 heure de plus si retour par route de la Panthiaz.  
 Prévoyez votre retour avant la fermeture de la télécabine.  
 Depuis l'office de tourisme du village, prenez la navette commu-

**Dénivelé positif :** 160 m  
**Difficulté :** moyenne

nale gratuite jusqu'au parking de la télécabine de la Panthiaz. A la sortie de la télécabine, prenez la piste forestière à gauche. Le départ est assez soutenu, vous traversez forêt et clairière pour arriver 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 même itinéraire et revenir au point de départ.







### Fiche technique



**Lieu de départ :** Le Moulin

**Durée :** 1 h 30

**Dénivelé positif :** 130 m

**Difficulté :** moyenne

### Itinéraire

*Recommandations : une partie de l'itinéraire traverse les pistes de ski de fond. Respectez les fondeurs, ne détériorez pas le traçage des pistes.*

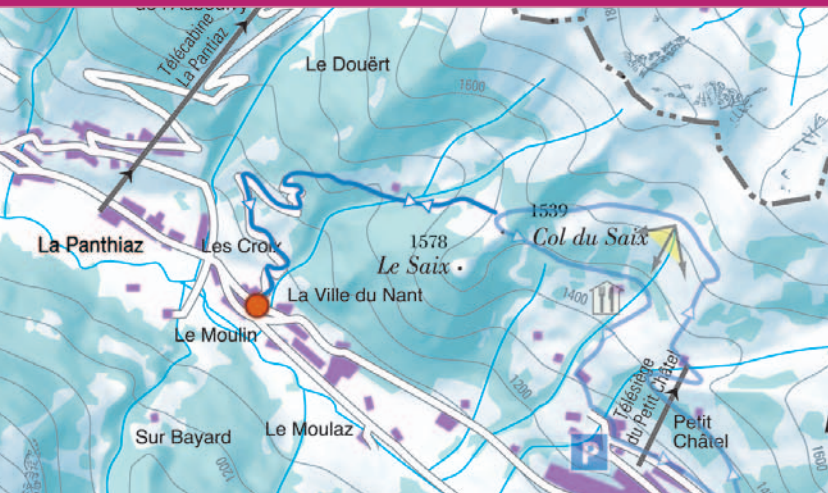
Départ au parking du Moulin. Traversez le pont en direction de la cascade et montez jusqu'au chalet de "Sur Bayard" pour ensuite descendre la combe située à gauche du chalet et rejoindre l'itinéraire de montée. Vous êtes dans la réserve de chasse du Mont de Grange où les chiens

sont interdits.

Si vous savez rester discret, vous pourrez approcher des chevreuils, cerfs ou chamois.

Observez-les dans le plus grand silence pour leurs éviter des déplacements inutiles.





### Fiche technique

#### Lieu de départ :

Hameau de La Ville du Nant

**Durée :** 3 h 30 aller-retour

#### Itinéraire

Suivre la route communale jusqu'au sommet du hameau de La Ville du Nant où vous découvrirez sur cette partie du parcours de très beaux chalets, fermes traditionnelles et chapelles anciennes.

Au bout de la route, poursuivre par la piste forestière, puis continuez par le chemin qui vous mènera au Col du Saix.

Le retour s'effectue par le même itinéraire ou poursuivre votre itinéraire en direction de Barbossine et Petit

**Dénivelé positif :** 510 m

**Difficulté :** moyenne

Châtel (depuis le Col du Saix, suivre le balisage de Châtel). Rejoindre la station de La Chapelle en empruntant les services de navettes.





### Fiche technique



#### Lieu de départ :

Sommet du télésiège de Crêt Béni

**Durée :** 1 h 30

#### Itinéraire

Empruntez le télésiège débrayable du Crêt Béni (tarifs billetterie aux caisses des remontées mécaniques). Depuis le sommet du télésiège, suivez l'itinéraire balisé jusqu'au restaurant du Crêt Béni.

Empruntez la route derrière le restaurant puis, au premier carrefour, tournez à droite.

Suivez cette route jusqu'au lieu-dit "Le Plan des Feux" (halle couverte de pique-nique à votre disposition). Avant de redescendre sur le village,

**Dénivelé positif :** 380 m

**Difficulté :** facile

une variante vous est proposée ; prenez à droite, à plat, jusqu'à la barrière des Ravières (fin de l'itinéraire). Ne franchissez pas cette limite, le chemin est exposé aux avalanches. Retour par le même itinéraire. Une nouvelle fois au plan des feux, empruntez, sur votre droite, une piste forestière descendante :

La Guéterlaz.

Suivez ce chemin et à la bifurcation suivante, prenez la piste forestière, à gauche, et rejoignez le village.



## Fiche technique

Lieu de départ :

Durée :

Itinéraire

Dénivelé positif :

Difficulté :





## Fiche technique



**Lieu de départ:** Passengué

**Durée:** 35 minutes

**Dénivelé positif:** 220 m

**Difficulté:** facile

### Itinéraire

Empruntez l'itinéraire piéton sur neige qui passe par "Les Passengué" et suivre le chemin jusqu'au "Pont à Camille" pour rejoindre l'itinéraire nordique, également emprunté par les fondeurs. Dirigez-vous vers Abondance. Arrivé au lieu-dit "Les ogay", récupérez l'itinéraire n°4 "Versant forestier" duquel vous pouvez rejoindre les Chalets de La Plagne (circuit n°4 sur la commune d'Abondance).



### Itinéraire

Pour flâner, découvrir la plaine de Dranse, rejoindre les différents hameaux du village ou éviter de marcher le long de la route, le sentier piétonnier, damé et entretenu quotidiennement, vous permettra sur une distance de six kilomètres de déambuler à votre guise de part et d'autre du centre du village en direction des stations d'Abondance et de Châtel.

Le départ est accessible au niveau de chaque hameau longeant la route départementale.

Régulièrement, le sentier piétonnier longe les pistes de ski de fond.

Ne marchez pas sur celles-ci, respectez les traces, elles sont réservées aux skieurs de fond.





### Fiche technique



**Lieu de départ:** Les Plagnons

**Durée:** 1 heure aller-retour

### Itinéraire

Réalisé par la commune de Châtel, ce bel itinéraire en sous-bois vous offre une balade hivernale passionnante et instructive au pied de la réserve de chasse du Mont de Grange. En fin de parcours, un magnifique panorama sur le Mont Chauffé et les Cornettes de Bise s'offre à vous.

Depuis le centre du village, prendre la direction de Pré-la-Joux, puis au carrefour de Villapeyron, tourner à droite sur la route de la Dranse afin de rejoindre le lieu-dit "Les Plagnons". Ce sentier du Châtellan a été spécialement aménagé pour vous. Il n'est pas très long, mais chemin faisant

**Dénivelé:** aucun

**Difficulté:** facile

vous serez arrêtés ici et là : une planchette vous pose une question, chacun donne sa réponse... Soulevez alors la planchette et vous connaîtrez la bonne.

Les thèmes évoqués sont très variés, ils nous emmènent dans l'univers de la faune et de la flore de notre vallée, sans oublier les expressions et dictons de la région. Ce sentier suit le bord de Dranse, en rive gauche entre le chalet "Le Rocher Savoyard" et les terrains de tennis de Châtel. Il est très facile et fatigue peut-être plus la tête que les jambes. N'oubliez pas au passage de vous arrêter à la source L'Eau Rouge : on l'appelle ainsi en raison d'une teneur en fer supérieure à la normale.



### Fiche technique



**Lieu de départ :** Sommet de la télécabine Super Châtel  
**Durée :** 1 h à 1 h 30 environ  
 (3 heures en allant aux Portes de Culet)

### Itinéraire

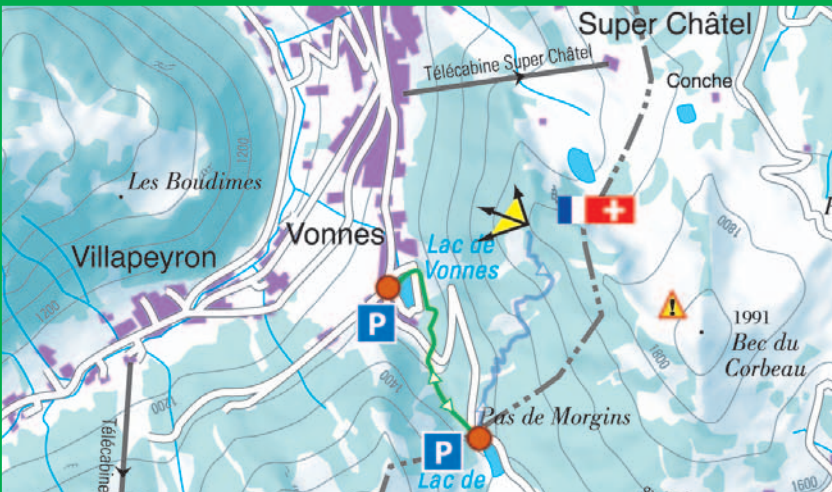
Prendre la direction de la télécabine de Super-Châtel située juste au-dessus du village.

Cet itinéraire démarre à droite à l'arrivée de la télécabine (un tarif privilégié existe pour les piétons). Suivre la même direction que pour la piste de ski de fond en faisant très attention lors de la traversée de la piste de ski alpin. Le tracé sous forme de boucle débute par une petite montée pour arriver au lac de Conche (entièrement gelé) puis aux chalets du même nom.

**Dénivelé :** 80 m  
 (160 m jusqu'aux Portes de Culet)  
**Difficulté :** moyenne

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 de Super-Châtel. Cet itinéraire situé dans un cadre splendide se situe en fait en territoire Suisse, et vous pouvez, en suivant le balisage indiquant la liaison avec la Suisse, rejoindre les itinéraires raquettes de la station voisine de Morgins au niveau des Portes de Culet.





### Fiche technique



**Lieu de départ :** Lac de Vonnes

**Durée :** 1 h à 1 h 30 aller-retour.

### Itinéraire

Prendre la direction de la Suisse et du lac de Vonnes, le départ se situe au niveau du petit chalet sur la gauche du lac près du parking. Vous pouvez aussi accéder à l'itinéraire en empruntant la navette reliant le centre du village (place de l'Eglise) au lac de Vonnes.

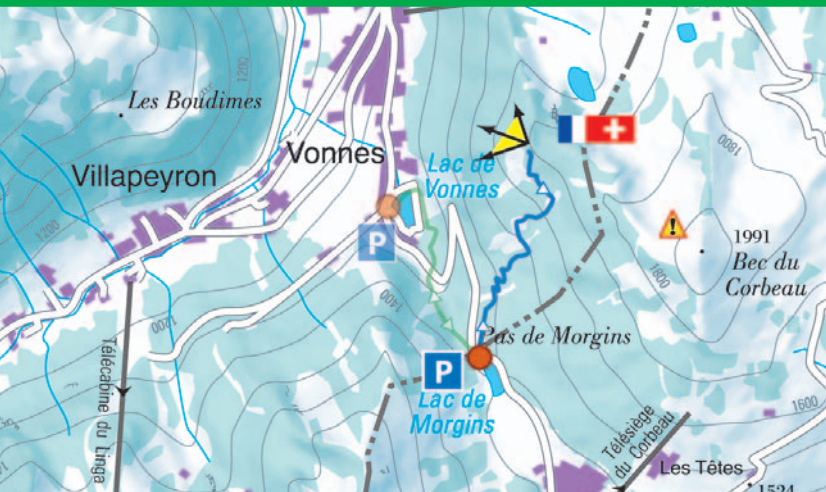
Au niveau du lac de Vonnes, prendre tout d'abord à gauche le chemin longeant celui-ci. Au niveau de la patinoire, bifurquer à gauche sur la petite route située le long du ruisseau vous menant à la route départementale. Traverser cette route pour vous engager sur le chemin montant tranquillement de l'autre côté, ne plus le

**Dénivelé :** 131 m

**Difficulté :** facile

quitter jusqu'au col de Morgins. Vous êtes alors à la frontière avec la Suisse, vous pouvez aller jusqu'au lac du même nom situé à quelques longueurs du col. Vous avez une très belle vue sur la Haute Cime en Suisse : point culminant des majestueuses Dents du Midi (3 257 m).

Si elle n'est pas recouverte par la neige, la borne frontière située au niveau du col est très intéressante avec ses écussons sculptés de chaque côté de celle-ci. (Suisse d'un côté et du Duc de Savoie de l'autre). Le retour s'effectue par le même chemin. Il est aussi possible de prendre la navette qui relie le centre de Châtel au lac de Vonnes.



### Fiche technique



**Lieu de départ :** Col de Morgins

100 mètres à gauche après le rocher d'escalade

**Durée :** 2 h 30 environ aller-retour

### Itinéraire

Prendre la direction de la Suisse et du lac de Vonnes. Passer la douane française et poursuivre en direction du Col de Morgins. Le départ de l'itinéraire se situe à 100 mètres à gauche après le rocher d'escalade.

Le chemin démarre à plat et pénètre en forêt ; quelques longueurs plus loin en sortant de cette forêt, on débute aussitôt la montée assez raide. Après quelques lacets, la vue s'ouvre sur la vallée d'Abondance et en particulier sur le secteur de Pré-la-Joux et du Col de Bassachaux au sud.

L'itinéraire se poursuit en pénétrant de nouveau en forêt, et après quelques lacets

**Dénivelé :** 335 m

**Difficulté :** moyenne

on aboutit au chalet d'alpage de "Sur le Bord". Le chemin continue encore 200 mètres environ au-dessus du chalet d'où le panorama est magnifique : on aperçoit les Dents du Midi et la Haute Cime (3 257 m), ainsi que le versant nord des Dents Blanches (2 757 m), enfin juste au-dessus de ce même massif émerge le sommet du Mont-Blanc (4 810 m) en forme de dôme qu'il n'est pas toujours facile de distinguer. Le retour s'effectue obligatoirement par le même itinéraire, il n'est pas possible de poursuivre le chemin au bout de l'itinéraire en raison de multiples dangers (avalanches, etc.)



**Fiche technique**



**Lieu de départ :**

Télesiège du Petit-Châtel

**Durée :** 3 heures environ

**Dénivelé :** 302 m

**Difficulté :** moyenne

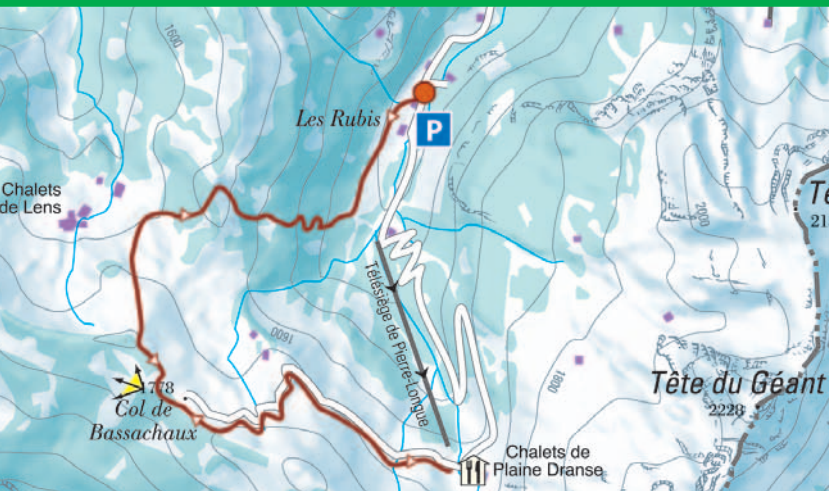
**Itinéraire**

Prendre tout d'abord la route du Petit-Châtel et aller jusqu'au virage du Tenne: le départ se situant à environ 2 kilomètres du centre du village. Il est préférable de prendre la navette pour rejoindre l'itinéraire car le parking situé au départ ne possède que très peu de place. Il est aussi possible de prendre le télesiège du Petit-Châtel (tarif privilégié pour les piétons).

Le chemin part donc du virage du Tenne pour monter tranquillement à flanc de montagne à travers la forêt. Après deux virages, le chemin aboutit à l'intermédiaire des télésièges du Petit-Châtel et de Barbossine. Il faut prendre alors à gauche puis à droite 100 mètres plus loin le chemin montant en direction du Mouët.

Poursuivre jusqu'au premier lacet; tourner aussitôt

à gauche afin d'atteindre les alpages: le panorama s'ouvre au fil de la montée et l'on aperçoit même le Mont-Blanc au sud. L'itinéraire se poursuit entre forêt et alpage et rejoint ensuite une plate-forme où l'on retrouve le sentier, continuer ensuite jusqu'au Col du Saix où vous pourrez profiter du beau panorama sur la vallée d'Abondance et le Mont de Grange. Liaison avec l'itinéraire de La Chapelle d'Abondance - Retour sur Châtel par la navette intercommunale "ColomBus". La descente s'effectue en forêt pour atteindre les chalets de Flammet. A l'embranchement, continuer à droite en direction du Ryz: vous côtoyez alors plusieurs fermes d'alpages, passez devant un oratoire et après une descente raide mais brève arrivez à la route. De là, poursuivre jusqu'au bout de cette route afin de rejoindre le carrefour du Petit-Châtel.



### Fiche technique

**Lieu de départ :** Pré-la-Joux  
(au niveau du télésiège de Pré-la-Joux).

**Durée :** 4 à 5 heures aller-retour  
(2 heures de plus en allant jusqu'à Plaine Dranse)

### Itinéraire

Prendre la direction de Pré-la-Joux depuis le centre du village, puis au pont de Villapeyron tourner à gauche. Poursuivre sur cette route environ 4 kilomètres jusqu'au petit parking se situant sur votre droite juste avant le pont de Pré-la-Joux (au niveau du télésiège de Pré-la-Joux).

Itinéraire: le sentier commence par monter tranquillement au-dessus du télécorde pour s'engouffrer légèrement en forêt en longeant un ruisseau. Puis il tourne à gauche, traverse le ruisseau sur un petit pont et ressort juste au-dessus de la piste de bob-luge. Poursuivre sur le sentier de droite progressant de nouveau en forêt et qui atteint après quelques

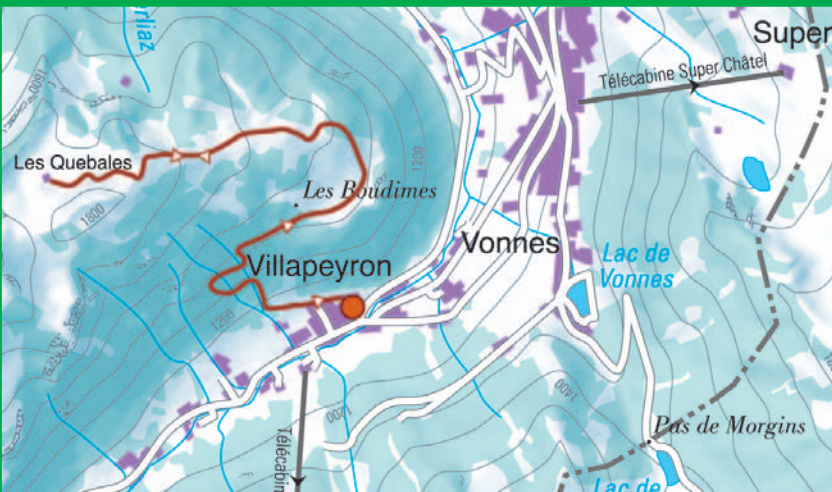
**Dénivelé :** 505 m

(646 m en allant jusqu'à Plaine Dranse)

**Difficulté :** difficile

**Difficultés particulières :** croisement de 2 ou 3 ruisseaux parfois gelés.

lacets le lieu-dit "La Place des Plaines" où se situe un oratoire. L'itinéraire se dirige alors à gauche pour rejoindre les alpages des "Grands Plans", vous apercevrez sur votre gauche le Col de Bassachaux. Il vous suffit donc de suivre la trace et le balisage à travers ces espaces grandioses. Depuis le Col de Bassachaux, les plus courageux pourront poursuivre la balade et rejoindre l'alpage 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 accessible aux piétons de Pierre Longue, et de gagner ensuite le Col de Bassachaux par la route enneigée afin de profiter du magnifique panorama qui s'offre à vous.



### Fiche technique

**Lieu de départ :** Villapeyron  
(parking devant le "Stella")

**Durée :** 5 heures aller-retour

### Itinéraire

Prendre la direction de Villapeyron. Faire environ 2 kilomètres et au carrefour du pont de Villapeyron, dirigez-vous tout droit sur le parking devant le "Stella". Le départ de l'itinéraire se situe en haut du chemin de Villapeyron, 50 mètres au-dessus du parking. Le sentier pénètre en sous-bois, traverse un ruisseau et monte droit jusqu'à un chemin transversal. De là, poursuivre sur le sentier assez raide progressant en lacets pour rejoindre l'embranchement au niveau de l'oratoire. Continuer toujours sur le sentier s'élevant à droite de l'oratoire qui permet d'atteindre un deuxième chemin transversal après quelques lacets. Prendre alors à droite sur ce large chemin donnant accès à l'alpage des "Boudimes". Poursuivre ensuite sur le

**Dénivelé :** 665 m

**Difficulté :** difficile

**Difficultés particulières :** croisement de 2 ou 3 ruisseaux parfois gelés.

chemin progressant régulièrement dans l'alpage pour atteindre un petit plateau juste derrière le pylône de la ligne à haute-tension. L'itinéraire s'élève alors tranquillement à travers les alpages et parfois en lisière de forêt. Le panorama s'ouvre au cours de la montée et l'on aperçoit derrière 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 : "Les Québales". 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 car, compte tenu du risque avalancheux, il est dangereux de s'aventurer au-delà de ce point.



### Fiche technique

**Lieu de départ :** Morgins

**Durée :** 2 h 15 aller-retour

**Dénivelé :** 100 m

**Difficulté :** facile



### Itinéraire

Prenez la direction du vallon de They - Col des Portes du Soleil. Vous passez devant l'écurie des chevaux en direction du soleil du 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 qui était jugée bonne dans le passé pour des bains et 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 est la buvette de They.





### Fiche technique

**Lieu de départ :** Télésiège de la Foilleuse  
**Durée :** 2 h 15

**Dénivelé :** 320 m  
**Difficulté :** facile (moyenne sur 700 m après Champarin)

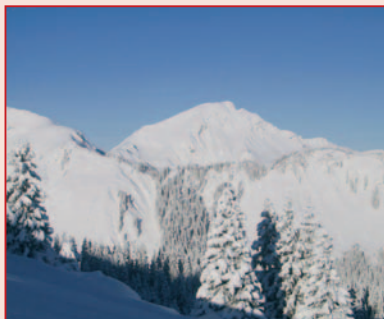
### Itinéraire

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 où la vue sur les Dents du Midi et les Alpes vaudoises est superbe.

A Savolaire, vue panoramique sur le Mont de Grange (F), Morgins, les Cornettes de Bise (F), le Corbeau, 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.





### Fiche technique



**Lieu de départ :** Savolaire

**Durée :** 1/2 heure

**Dénivelé :** 20 m

**Difficulté :** moyenne

### Itinéraire

Depuis la buvette de Savolaire, vous vous dirigez en direction de l'ouest pour descendre dans une légère combe puis avant le prochain chalet, vous remontez sur votre gauche.

Ce court trajet vous emmène au Col de Madzé, croisement pour redescendre sur Morgins ou monter à la Foilleuse.







**Fiche technique**



**Lieu de départ :** Savolaire

**Durée :** 1 h 30

**Dénivelé :** 100 m

**Difficulté :** facile à moyen  
sur certains travers

**Itinéraire**

De Savolaire, vous marchez en direction des Dents du Midi. Sur votre gauche, vous apercevez un petit oratoire et de là, vous continuez sur votre droite.

Au prochain carrefour, vous apercevez la croix de Madzé, quelques mètres après celle-ci, vous prenez le chemin qui descend sur votre gauche. Le paysage est toujours magnifique.

Le restaurant le Yeu Tsalé, vous attend au départ du télésiège de la Chaux. De ce point, vous avez la

possibilité de rejoindre le télésiège de la Foilleuse par cette remontée mécanique.

Si vous décidez de retourner sur vos pas, au carrefour de la Croix de Madzé, prenez sur votre gauche. Une quarantaine de mètres plus loin, sur votre droite. L'itinéraire n° 7 balisé en vert et sans numérotation, est un raccourci pour rejoindre Morgins.



### Fiche technique



**Lieu de départ :** Col de Madzé

**Durée :** 1 h 30

**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.

A la sortie de la petite forêt, vous êtes une nouvelle fois en admiration devant la beauté du paysage. 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.





### Fiche technique



**Lieu de départ :** Col de Madzé

**Durée :** 1 h 15

**Dénivelé :** 300 m

**Difficulté :** moyenne

### Itinéraire

Au Col de Madzé, vous empruntez

la petite combe qui vous conduit jusqu'à la Croix de l'Abérieu avant l'entrée dans la forêt. Cet itinéraire





### Fiche technique



**Départ :** Croix de Madzé

**Durée :** 1/2 heure

**Dénivelé :** 40 m

**Difficulté :** facile

### Itinéraire

Cet itinéraire sert de raccourci depuis l'itinéraire n° 4 pour redescendre. Le balisage est vert, sans numérotation.





**Fiche technique**



**Lieu de départ :** Place des Têtes

**Durée :** 3h 30

**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 des raquettes de Châtel en prenant la direction de Chalet Neuf (restaurant) - Conches - Super-Châtel (restaurant).





### Fiche technique



**Lieu de départ :** arrivée du télésiège du Corbeau

**Durée :** 1 h 30

**Dénivelé :** 40 m

**Difficulté :** facile (moyenne sur le dernier kilomètre)

### Itinéraire



A 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. L'axe du sentier des raquettes Morgins - Portes de Culet parcours n° 8 (balisage jaune).



**Fiche technique**

**Lieu de départ :** Portes de Culet

**Durée :** 2 heures

**Dénivelé :** 250 m

**Difficulté :** difficile

**Itinéraire**

Du col, vous vous dirigez en direction de l'est sur une arête. La pente est continue jusqu'au sommet. Pensez à rester sur la crête, juste au-dessus du balisage situé en contrebas. Vue panoramique superbe sur 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,



**Recommandation :**

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

le retour s'effectue par le même sentier.





### Fiche technique



**Lieu de départ :** Portes de Culet

**Durée :** 1 h 30

**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. Monter sur le plat de la Chaux en-dessous de la Pointe de Bellevue. Au carrefour de la Chaux, le sentier vous emmène dans une petite combe pour rejoindre la forêt de Tovarès.





### Fiche technique

**Lieu de départ :** La Chaux

**Durée :** 1 h 15

**Dénivelé :** 10 m

### Itinéraire

Promenade sans difficulté avec vue panoramique appréciable. Depuis le carrefour de La Chaux, prenez en direction de l'alpage de Chanso. À la

**Difficulté :** facile



**Recommandation :** 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.

fin du parcours, deux itinéraires (n° 11 et N° 13) vous sont proposés pour regagner Morgins.





### Fiche technique

**Lieu de départ :** en-dessous de l'alpage de Chanso

**Durée :** 2 heures

### Itinéraire

Le chemin se situe sous la route (en direction du pylône à haute tension).

Vous passez au-dessus de l'alpage du Ferrage (buvette) puis le parcours devient pentu sur 100 mètres en direction de Sépa, où l'on peut récupérer l'itinéraire menant aux Portes de Culet (itinéraire n° 14). Au carrefour, poursuivez en direction de Morgins.

**Dénivelé :** 170 m



**Difficulté :** facile

**Difficulté particulière :** 100 m après le pont couvert, le sentier devient pentu sur une vingtaine de mètres environ.





### Fiche technique

**Lieu de départ :** Portes de Culet


**Durée :** 2 heures

**Dénivelé :** 460 m

**Difficulté :** facile (mise à part une remontée

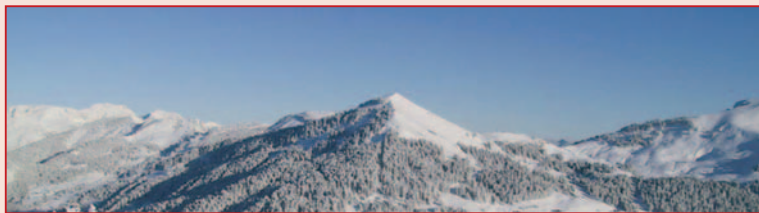
### Itinéraire

Sur environ 250 mètres, vous empruntez le même parcours que l'itinéraire n°11 pour vous engager sur le chemin de droite avant la forêt de Tovares. Vers le lieu-dit

relativement pentue sur une centaine de mètres dans le fond du Vallon de Culet). 

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

de Sépa, vous apercevrez deux antennes. A une cinquantaine de mètres de ces dernières, vous empruntez le chemin du Karmazin (itinéraire n°15) pour rejoindre la place des Têtes.





### Fiche technique



**Lieu de départ :** Karmazin

**Durée :** 1/2 heure jusqu'à la place de Parc

**Dénivelé :** 50 m

**Difficulté :** facile

### Itinéraire

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

Ce chemin vous emmène sur la place du Parc des Têtes et vous permet de rejoindre le Pas de Morgins, liaison avec Châtel (France). De la place jusqu'au Pas de Morgins, vous prenez le chemin pour piétons (carrossable).





## Fiche technique



## Itinéraire

---



### Itinéraires



#### A - Chemin de They

Entrez dans le vallon de They par le chemin qui part derrière la Résidence du Bellevue. A partir du ranch, vous empruntez le Chemin des Planètes sur 2,5 km et 90 m de dénivelé jusqu'à Uranus (They). A la hauteur de Saturne, conformez-vous à la signalisation de sécurité des dangers d'avalanches. Vous ne dépassez 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 raquetistes, 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 Dents 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 h 45 - dénivelé 270 m. Vue sur les Dents du Midi, les Dents Blanches et les Alpes Vaudoises.

Téléphone restaurant: + 41 24 477 13 83

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

A 2 km en direction de Monthey, 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.



# Itinéraires raquettes et piétons



## Office de Tourisme d'Abondance

74360 Abondance  
Tél 04 50 73 02 90 • Fax 04 50 73 04 76  
info@abondance.org  
www.abondance.org



## Office de Tourisme de La Chapelle

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 Châtel

14, route de Thonon - BP 40 - 74390 Châtel  
Tél 04 50 73 22 44 • Fax 04 50 73 22 87  
touristoffice@chatel.com  
www.chatel.com



## Office de Tourisme de Morgins

Place du Carillon 1 • 1875 Morgins  
Tel. +41 (0) 24 477 23 61  
Fax. +41 (0) 24 477 37 08  
www.morgins.ch  
touristoffice@morgins.ch



*Ce guide est une réalisation  
du syndicat intercommunal,  
des offices de tourisme  
de la vallée d'Abondance  
et de Morgins.  
Il a été réalisé grâce au concours de*



Rhône-Alpes Région

Vallée d'Abondance  
Syndicat Intercommunal

Les Granges - BP 10 - 74360 Abondance  
Tél 04 50 73 57 31 • Fax 04 50 73 57 32  
vallee.abondance@wanadoo.fr

Document non contractuel - janvier 2009 - Imprimé en France  
Création et impression:

Crédit photos: M. Bozon, Morgins, Médiacimes et les offices de tourisme  
d'Abondance, Châtel (J.-F. Vuarand) et La Chapelle d'Abondance.