







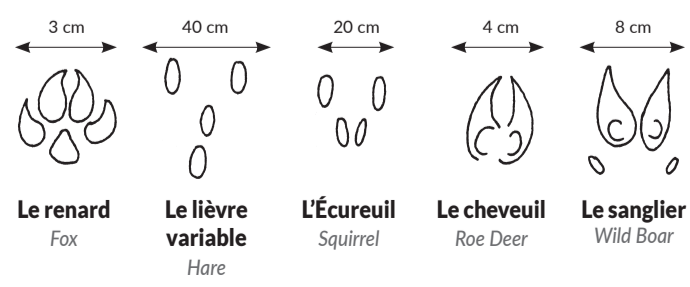
## LÉGENDE / Legend

- Sentiers piétons Footpaths
  - - - - - Sentiers raquettes Snowshoes trails
  - Itinéraires de ski de fond - départ  
Cross-country skiing routes
- NB : Les pistes de ski de fond sont praticables également à pied ou en raquettes (attention toutefois à ne pas marcher sur les rails tracés).  
NB: The cross-country ski trails can also be used on foot or with snowshoes (but be careful not to walk on the marked tracks).
- Itinéraire ski de randonnée Ski touring route
  - Accessible poussettes Strollers accessible
  - Sentiers à thème Themed trails
  - Table d'orientation Orienteering table
  - Arrêts navettes Shuttle stops
  - Parking
  - Aires de pique-nique Picnic areas
  - Salle hors-sac Picnic room
  - Toilettes publiques Public toilets
  - Restaurants d'altitude Mountain restaurants
  - Chiens interdits No dogs allowed
  - Chiens autorisés et tenus en laisse  
Dogs allowed and kept on a leash

## RISQUES D'AVALANCHE / Avalanche risks

Niveau du risque Level of risk	Signification du drapeau Meaning of the flag	Stabilité du manteau neigeux Snowpack stability
5. Très Fort Very high		Conditions très défavorables Very unfavorable conditions
4. Fort High		Forte instabilité sur de nombreuses pentes High instability on many slopes
3. Marqué Considerable		Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes Marked instability, sometimes on many slopes
2. Limité Moderate		Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes Instability mostly limited to a few slopes
1. Faible Low		Conditions généralement favorables Generally favorable conditions

## LES TRACES D'ANIMAUX ANIMAL TRACKS



# Montal'Vert

LA PLAGNE MONTALBERT

**5 éco-gestes à adopter à la montagne:**  
5 eco-friendly things to do in the mountains

- 1. Limitez l'utilisation de la voiture!** *Limit the use of the car*  
Demandez les horaires de la navette gratuite à l'Office de Tourisme ou co-voiture.  
*Ask for the timetable of the free shuttle bus at the Tourist Office Tourist Office or carpool.*
- 2. Adoptez le tri sélectif!** *Adopt selective sorting*  
Différents modules sont repartis dans toute la station, en plus d'une cabane à carton et d'une collecte de piles usagées dans la galerie du centre commerciaux.  
Demandez à l'Office les horaires de la déchetterie la plus proche.  
*Various recycling huts were set up throughout the resort, in addition to a cardboard hut and a collection of used batteries in the gallery of the shopping centre. Ask the Office for the opening hours of the nearest waste disposal centre.*
- 3. L'eau est potable, réduisez le plastique!** *Water is safe to drink, reduce plastic*  
Réutilisez des bouteilles ou remplissez vos gourdes avant de partir au ski.  
*Reuse bottles or fill your water bottles before you go skiing.*
- 4. Ne rien jeter dans la nature!** *Don't throw anything away*  
Vous partez skier avec votre pique-nique dans le sac à dos? Repartez avec vos déchets! Présérez toujours un sac poubelle et surtout un container de poches avec vous. Les mégots mettent plusieurs centaines d'années à disparaître!  
*Going skiing with your picnic in your backpack? Leave with your rubbish! Always take a rubbish bag and especially a pocket ash-tray with you. Cigarette butts take hundreds of years to disappear!*
- 5. Mangez local!** *Eat locally*  
Acheter des produits locaux et « km zéro » est une bonne façon de soutenir l'économie de notre région. Demandez à l'Office de Tourisme les jours des marchés et les adresses des coopératives et producteurs locaux dans les alentours.  
*Buying local and « zero km » products is a good way to support the economy of our region. Ask the Tourist Office for the days of the markets and the locations of local cooperatives and producers in the area.*

### Location de matériel / Equipment rental

- INTERSPORT +33 (0)4 79 09 78 28
- SKIMIUM +33 (0)4 79 09 78 09
- SKISET +33 (0)4 79 09 83 88
- SPORT 2000 +33 (0)4 79 55 56 56

### Sorties encadrées / Supervised outings

- AD MONTAGNES-RAQUETTES DU YÉTI  
+33 (0)6 81 89 68 55
- ESF PLAGNE MONTALBERT  
+33 (0)4 79 09 77 24
- MAISON DE LA RANDONNÉE EN VANOISE  
+33 (0)6 87 92 67 77

## MERCİ À NOS PARTENAIRES

THANKS TO OUR PARTNERS