

CARTE DES ACTIVITÉS HIVERNALES

WINTERSPORTKARTE

WINTER SPORTS MAP



CHAMPÉRY CHAMPOUSSIN LES CROSETS MORGINS TROISTORRENTS VAL-D'ILLIEZ

- 1

Téléphonique

2

Seilbahn

3

Cable car

4

Télesiège

5

Sesselfift

6

Chairlift

7

Télési

8

Skilift

9

Drag lift

10

Gare

11

Bahnhof

12

Train station

13

Arrêt de bus

14

Bus stop

15

Restaurant

16

Bergrestaurant

17

Restaurant

18

Picnic table

19

Picnic table

20

Couvert

21

Gedeckter Platz

22

Shelter

23

Point de vue

24

Viewpoint

25

Summit/pass

26

Summit/pass
- 1

Lac

2

See

3

Lake

4

Toilettent

5

Public toilet

6

Restrooms

7

Parking

8

Car park

9

Office du tourisme

10

Tourist office

11

Danger avalanche

12

Avalanche risk

13

Crossing skiers

14

Skier crossing

15

Restaurant

16

Frontière CH/FR

17

Border CH/FR

18

Train

19

Train

20

Train

21

Tracé d'itinéraires

22

Marked routes

23

Sens des itinéraires

24

Hike direction

25

Alternative Wege

26

Alternate routes

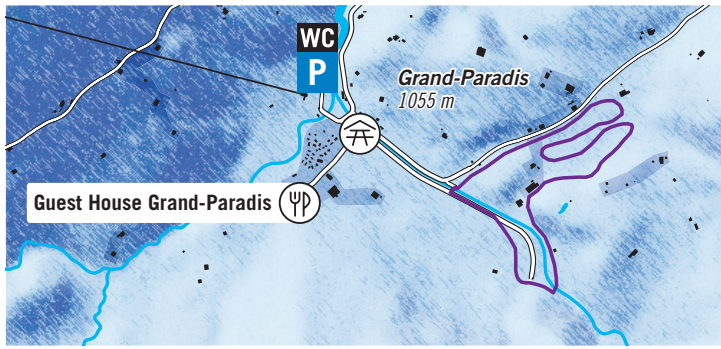
SKI DE FOND

LANGLAUF

CROSS-COUNTRY SKIING

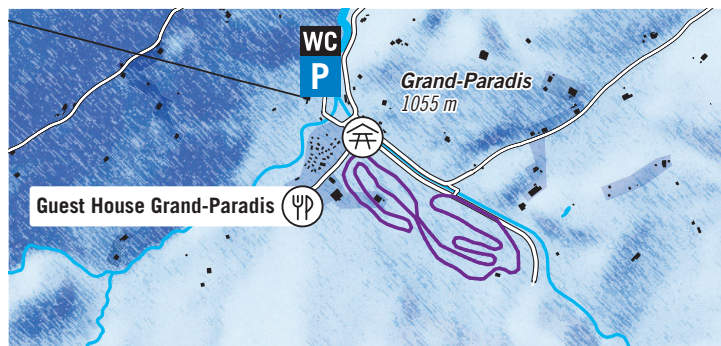


1 CHAMPÉRY – BOUCLE



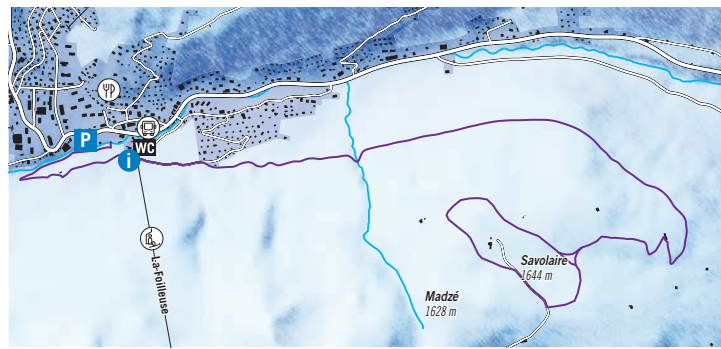
2 km +58m/-58m

2 CHAMPÉRY – BOUCLE ÉCLAIRÉE



2,3 km +39m/-39m

3 MORGINS – PISTE DE SAVOIRE



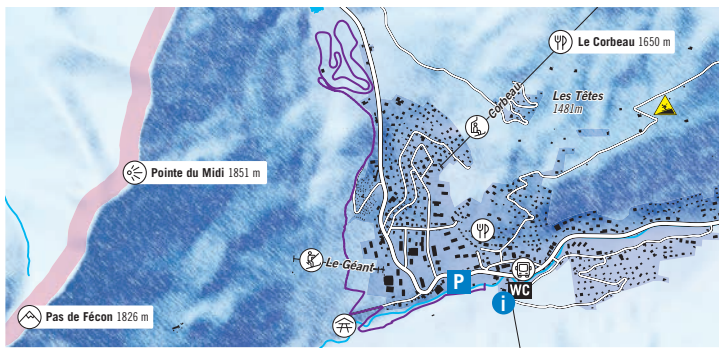
9 km +380m/-380m

4 MORGINS – PISTE DU VALLON DE THEY



4 km +112m/-112m

5 MORGINS – PISTE DU LAC



7,5 km +192m/-192m

Piste éclairée

Pourquoi ne pas terminer sa journée par une expérience hors du commun ? Découvrez le ski de fond en nocturne chaque soir jusqu'à 21h sur la boucle éclairée du centre nordique du Grand-Paradis.

Beleuchtete Piste

Entdecken Sie den Nachtlanglauf, möglich jeden Abend bis 21 Uhr auf der beleuchteten Loipe des Langlaufzentrums Grand-Paradis.

Night skiing

Cross-country skiing at night is an unforgettable experience and a great way to wrap up your day! The Nordic skiing loop at Grand Paradis is illuminated nightly until 9 p.m.



REGION DENTS DU MIDI

info@rdm.ch | regiondentsdumidi.ch
#regiondentsdumidi

OFFICES DU TOURISME DE RÉGION DENTS DU MIDI

CHAMPÉRY
Rue du Village 54
1874 Champéry
+41 24 479 05 50

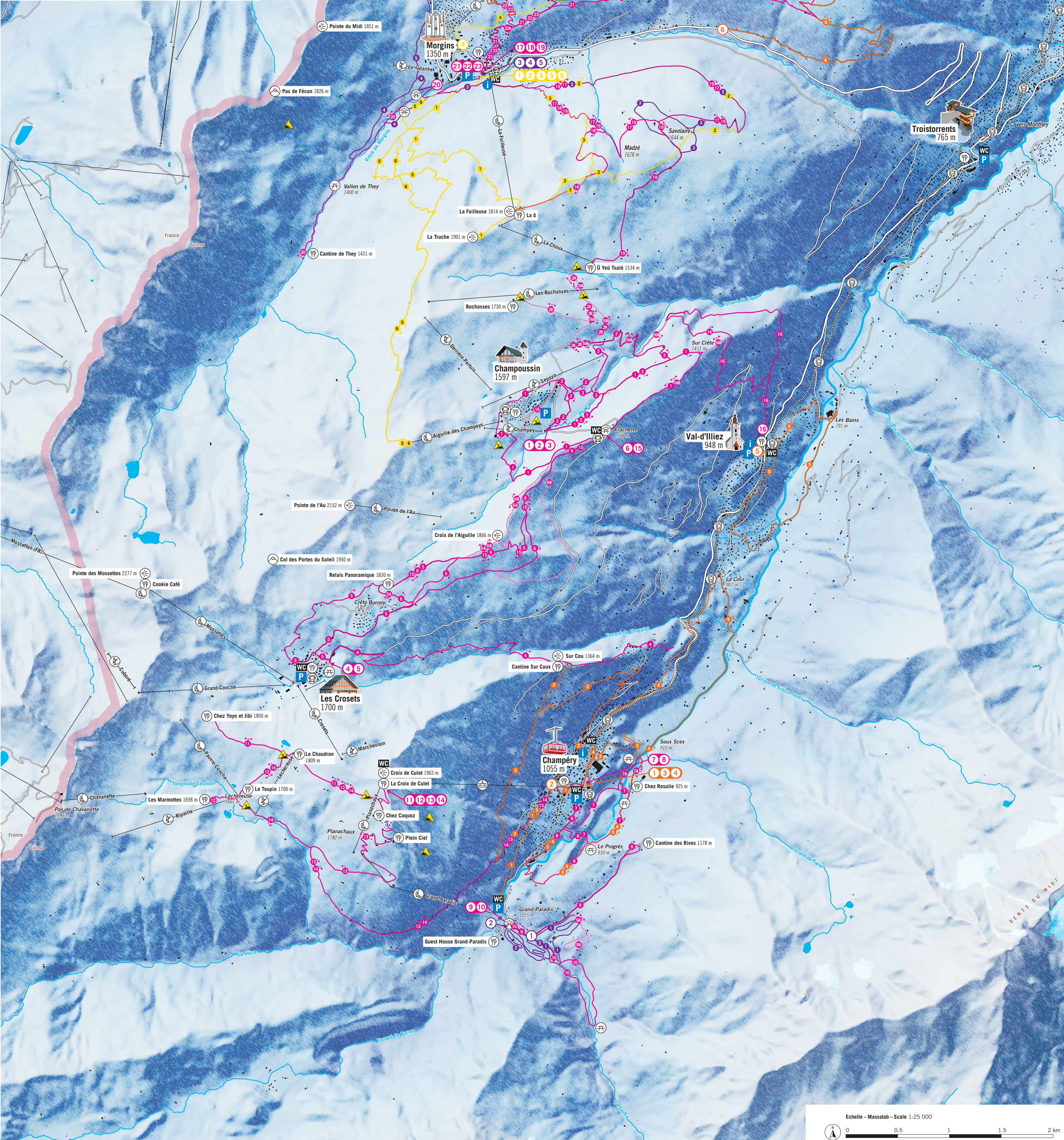
MORGINS / TROISTORRENTS
Route de Bas-Vivaz 4
1875 Morgins
+41 24 477 23 61

VAL-D'ILLIEZ / LES CROSETS
CHAMPOUSSIN
Rue du Village 5
1873 Val-d'Illiez
+41 24 477 20 77

Portes du Soleil

Volais

Suisse



PRÉSERVER LA NATURE

DIE NATUR SCHÜTZEN

PROTECT NATURE

FR
Rester sur les sentiers balisés afin de limiter l'impact sur la faune et la flore.
Rapporter les déchets et ne rien jeter dans la nature.
Tenir son chien en laisse.
+infos sur: nature-tourists.ch/
+infos auf: natur-freizeit.ch/sports-de-natige-et-respect

DE
Bleiben Sie auf den markierten Routen, um die Tier- und Pflanzenwelt zu schützen.
Nehmen Sie Ihren Abfall mit und werfen Sie nichts in die Natur.
Führen Sie Ihren Hund an der Leine.
+Infos auf: natur-freizeit.ch/schneesport-mit-rucksicht

EN
Please stay on marked paths to limit your impact on fragile ecosystems!
Carry out your rubbish, leave nothing behind.
Keep your dog on a lead.
+information at: natur-freizeit.ch/snow-sports-and-respect



CONDUITE ET SÉCURITÉ

RICHTIGES UND SICHERES VERHALTEN

SAFETY & COMPORTMENT

FR
Rester sur les sentiers balisés et indiquer l'itinéraire projeté à un proche.
Activer le service de localisation de son téléphone portable.
Se renseigner sur les conditions météorologiques et adapter son équipement en conséquence, le temps peut changer très vite en montagne.
Consulter le bulletin d'avalanches avant son départ (cf degré d'avalanche).
Vérifier l'heure régulièrement et faire demi-tour à temps.
Opter pour un itinéraire adapté à ses capacités physiques et techniques.
Éviter de partir seul et indiquer l'itinéraire projeté à un proche.
Faire preuve de courtoisie envers les autres usagers (fondeurs, marcheurs, skieurs) et se conformer à la signalétique mise en place.
Ne pas boire l'eau des ruisseaux (eau non potable).
Ne pas marcher sur les pistes de ski de fond.

DE
Bleiben Sie auf den gezeichneten, markierten Wegen.
Aktivieren Sie die Lokalisierungsfunktion Ihres Smartphones.
Informieren Sie sich über die Wetterbedingungen und rüsten Sie sich entsprechend aus. In den Bergen kann sich das Wetter sehr schnell ändern.
Prüfen Sie vor dem Aufbrechen das Lawnenbulletin (s. Lawinenwarntafeln).
Behalten Sie die Uhrzeit im Blick und kehren Sie rechtzeitig um.
Gehen Sie möglichst nicht alleine und informieren Sie jemand über Ihre geplante Route.
Nehmen Sie Rücksicht auf andere Menschen (Langläufer, Wanderer, Skifahrer) und beachten Sie die Beschilderung.
Trinken Sie kein Wasser aus Bächen (kein Trinkwasser).
Betreten Sie nicht Langlaufloipen.

EN
Stay on marked trails.
Activate the GPS function on your cell phone.
Check weather conditions before going out and take appropriate equipment.
Sudden weather changes are common in the mountains.
Check the avalanche bulletin for up-to-date avalanche risk level.
Keep an eye on the time and leave enough time for the round-trip.
Choose an itinerary adapted to your level of fitness and ability in the outdoors.
If possible, don't go alone and always let someone know where you are headed.
Respect trail signs and treat other trail users with courtesy (skiers, hikers, snowshoers).
Never drink water from a natural source, even if the water looks clean.
Do not walk on cross-country ski tracks

MATÉRIEL INDISPENSABLE

NOTWENDIGE AUSRÜSTUNG

ESSENTIAL EQUIPMENT

- | | | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------------|---|------------------|
| | | | | |
| Lunettes de soleil | Bonnet | Gants | Crème solaire | Vêtements chauds |
| Sonnbrille | Mütze | Handschuhe | Sonnecrème | Warme Kleidung |
| Sunglasses | Beanie | Gloves | Sunblock | Warm clothing |
| | | | | |
| Collation | Boisson chaude | Trousse de secours | Carte | Smartphone |
| Snack | Warmes Getränk | Erste-Hilfe-Set | Karte | Smartphone |
| Snack | Hot drink | First-aid kit | Map | Smartphone |
| | | | | |
| Couverture de survie | Chausures | Raquettes à neige | Matériel de secours en cas d'avalanche | |
| Retningsdækle | Robustes et gélifères | Schneeschuhe | LOVA, sonde et piolet | |
| Survival blanket | Festes Schuhwerk und Gamaschen | Snowshoes | (LVS, Sonde und Schaufel) | |
| | Appropriate footwear & garters | | Avalanche safety equipment (beacon, shovel & probe) | |

NUMÉROS UTILES

NÜTZLICHE RUFNUMMERN

USEFUL PHONE NUMBERS

Informations	Cabinets médicaux	
Information	Arztpraxen / Cabinets médicaux	Sector's offices
+41 (0)24 479 02 00	Remontes mécaniques	+41 (0) 479 20 05
	Bergbahnen	+41 (0) 477 47 47
	Lift company	Troistorrents
+41 (0)24 477 13 15	Office du tourisme	+41 (0) 477 35 11
	Tourist office	Val-d'Illiez
	Transports	
	Transport	
	Public transportation	

DEGRÉS DE DANGER D'AVALANCHES

LAWINENWARNSTUFEN

AVALANCHE RISK

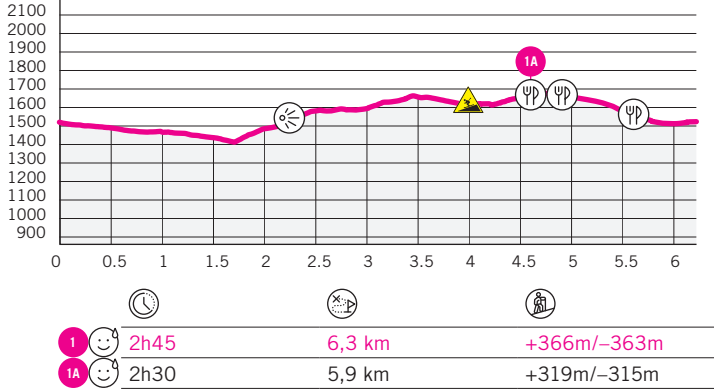
www.slf.ch

- | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|------------------------------------|
| | | | | |
| Risque très fort | Risque fort | Risque marqué | Risque limité | Risque faible |
| Conditions très défavorables | Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pistes | Stabilité marquée, parfois sur de nombreuses pistes | Stabilité marquée, parfois sur de nombreuses pistes | Conditions généralement favorables |
| Gros danger | Gros danger | Gros danger | Gros danger | Gros danger |
| Sein ungünstige Bedingungen | Zahlreiche Handgelenke sind gefährdet | Zahlreiche Handgelenke sind gefährdet | Zahlreiche Handgelenke sind gefährdet | Allgemein günstige Bedingungen |
| Very high risk | Extremely high risk | High risk | Moderate risk | Low risk |
| Extremely high risk | Very critical avalanche situation | High risk | Moderate risk | Low risk |
| | | Very critical avalanche situation | Moderate risk | Low risk |
| | | | Moderate risk | Low risk |
| | | | Moderate risk | Low risk |

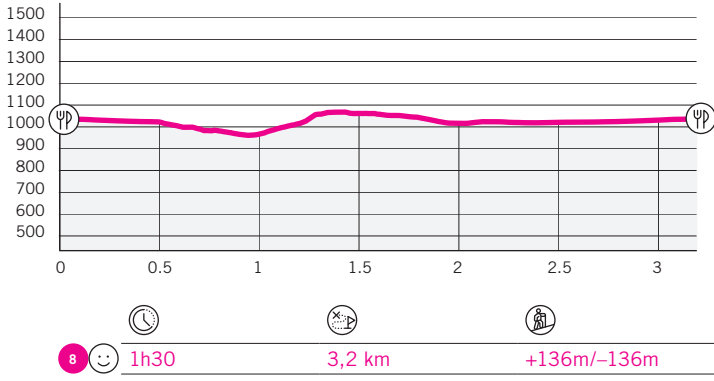
SENTIERS RAQUETTES
SCHNEESCHUHSTRECKE
SNOWSHOEING



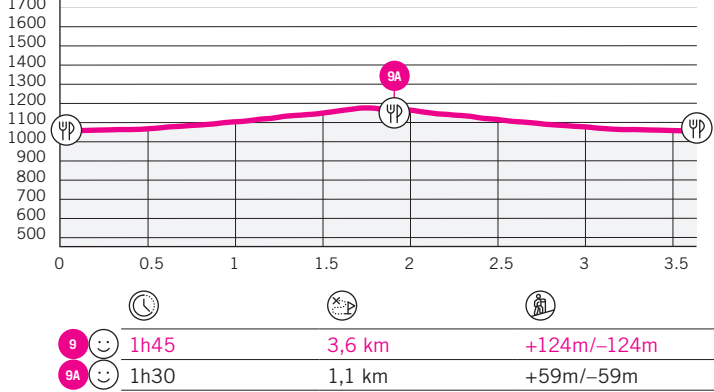
1 CHAMPOUSSIN – FRÂCHETTE



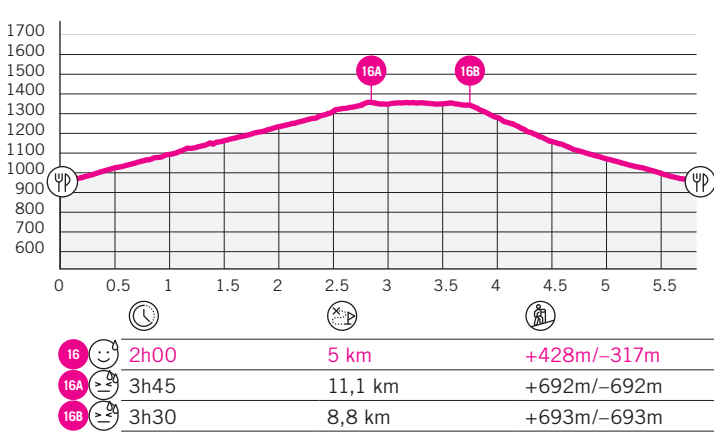
8 CHAMPÉRY – VIÈZE



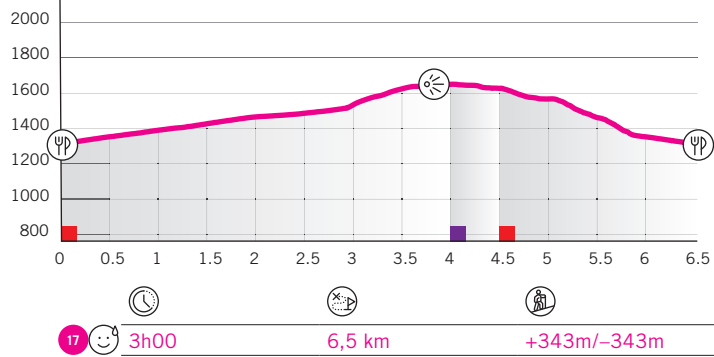
9 GRAND-PARADIS – LES RIVES



16 VAL-D'ILLIEZ – CHAMPOUSSIN



17 MORGINS – SAVOIAIRE

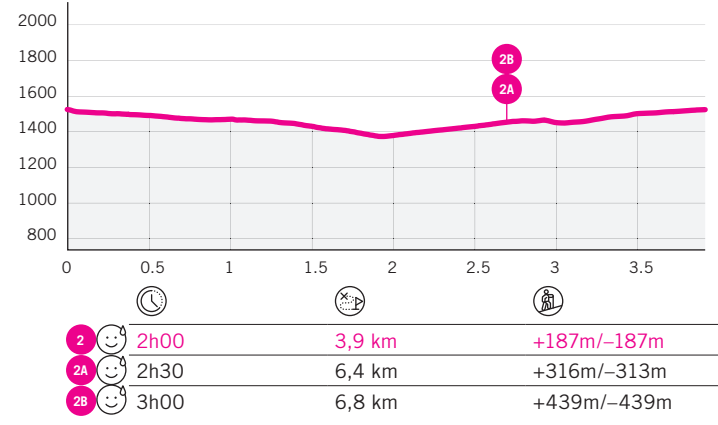


SKI DE RANDONNÉE
TOURENSKI
SKI TOURING

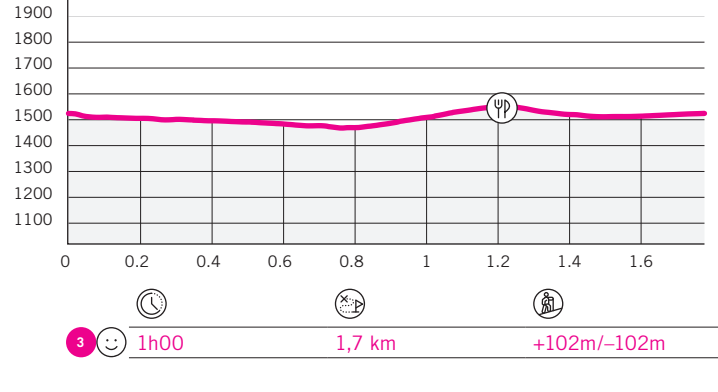
Rando-Parc Morgins



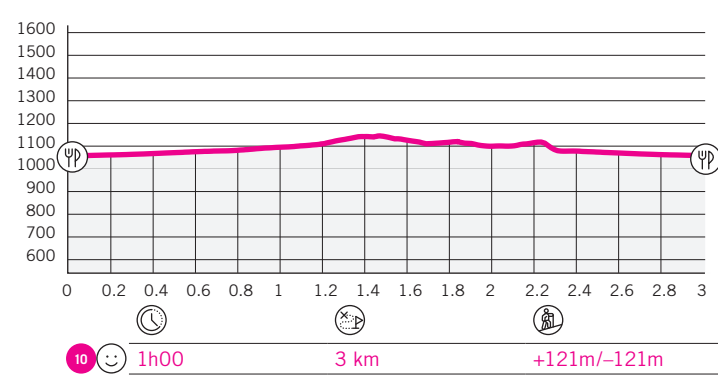
2 CHAMPOUSSIN – Ü YEÜ TSALE –
LES BOCHASSES



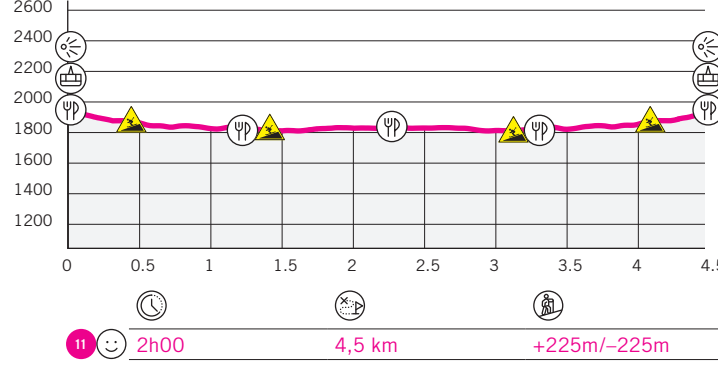
3 CHAMPOUSSIN ECOTRACE



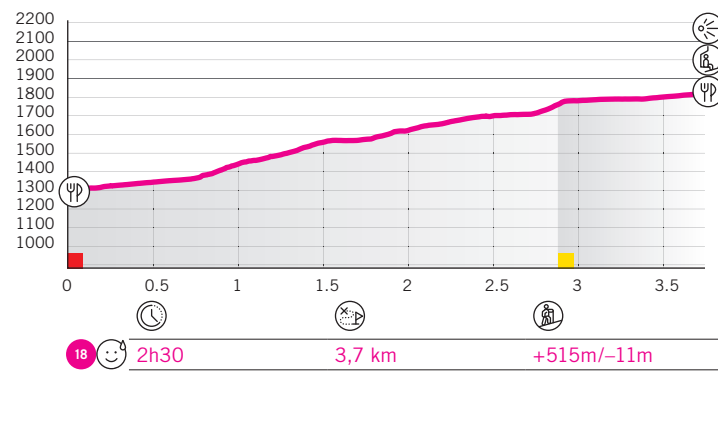
10 GRAND-PARADIS – LA LUI



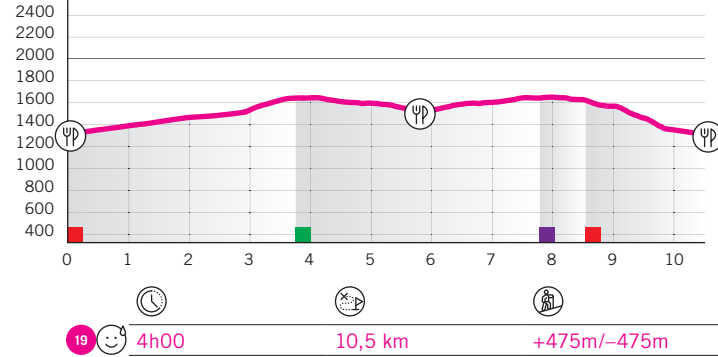
11 CROIX DE CULET – CHAUPALIN



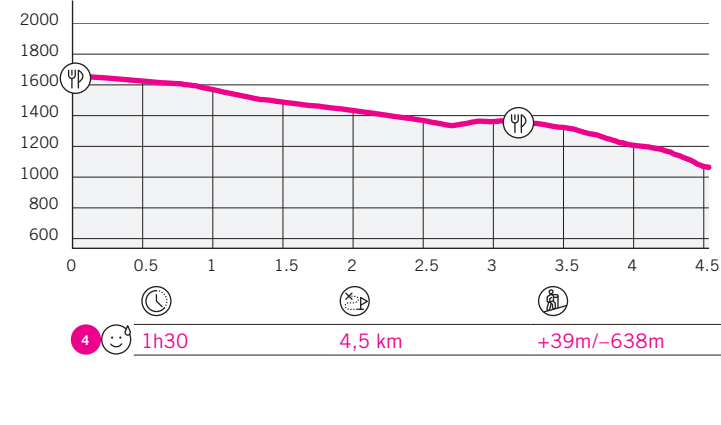
18 MORGINS – FOILLEUSE



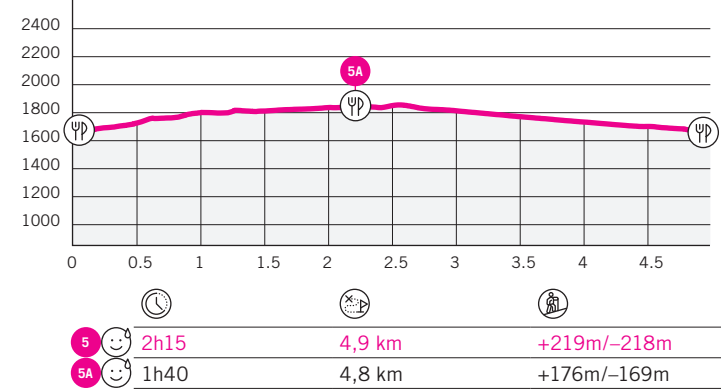
19 MORGINS – Ü YEÜ TSALE



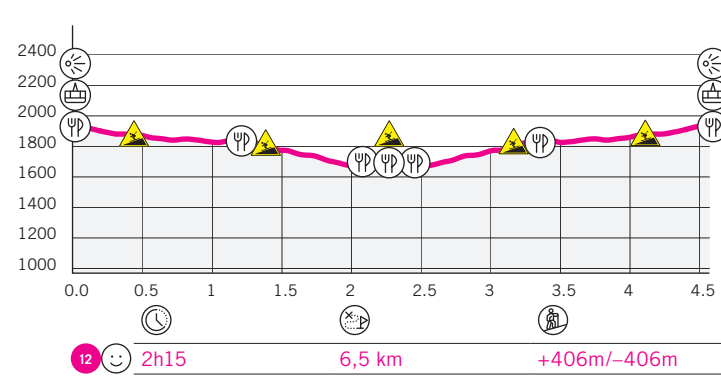
4 LES CROSETS – SUR COU



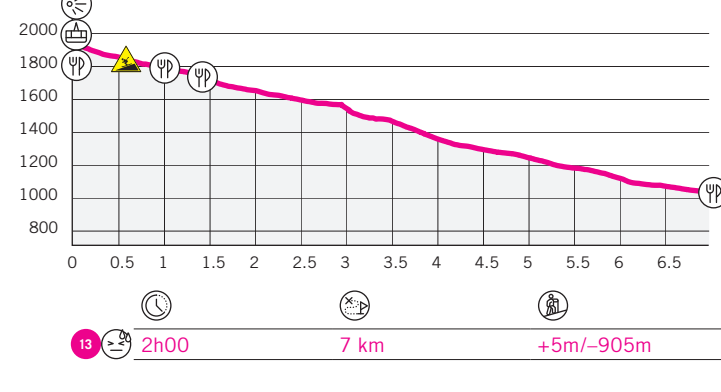
5 LES CROSETS – CRÊTE BORNEY



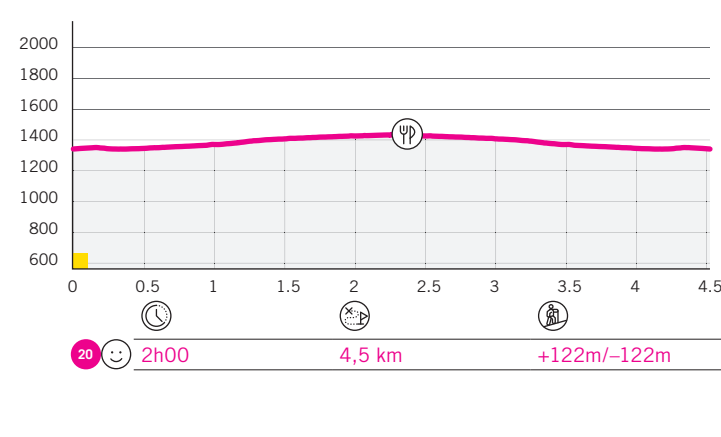
12 CROIX DE CULET – LÉCHEREUSE



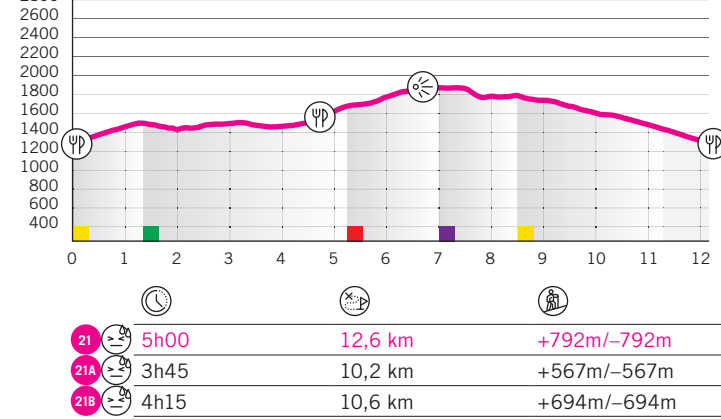
13 CROIX DE CULET – CHAMPÉRY



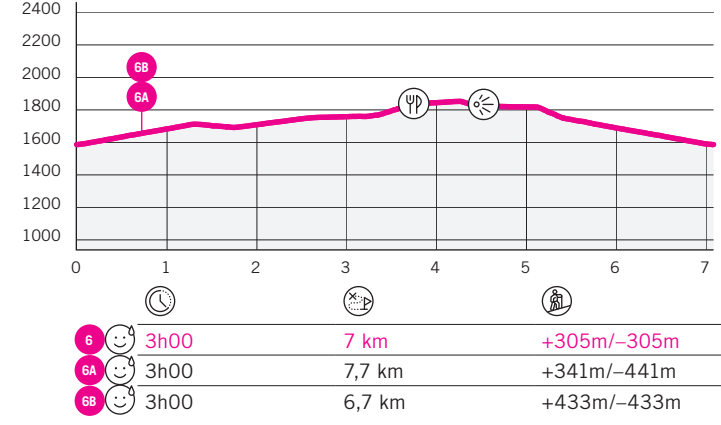
20 MORGINS – VALLON DE THEY



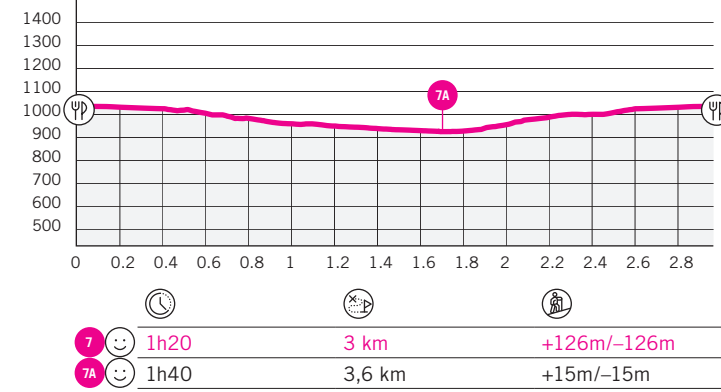
21 MORGINS – CHANSO



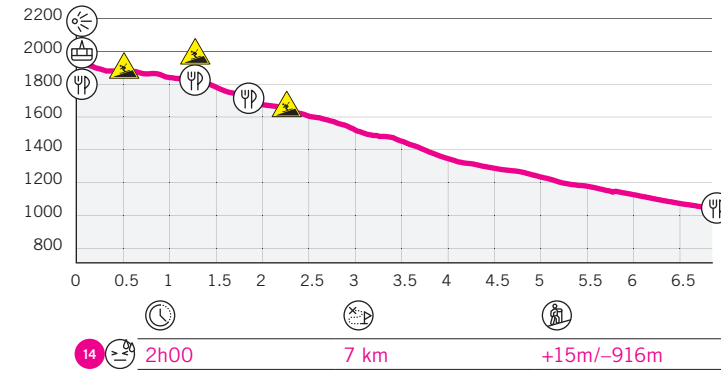
6 FRÂCHETTE – CROIX DE L'AIGUILLE



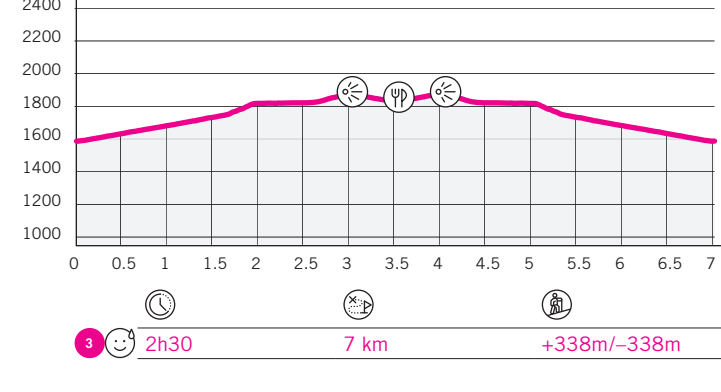
7 CHAMPÉRY – SOUS SCEX



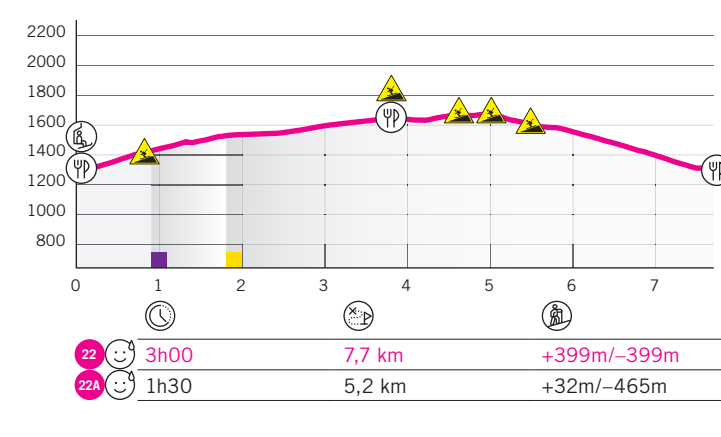
14 CROIX DE CULET – LÉCHEREUSE – CHAMPÉRY



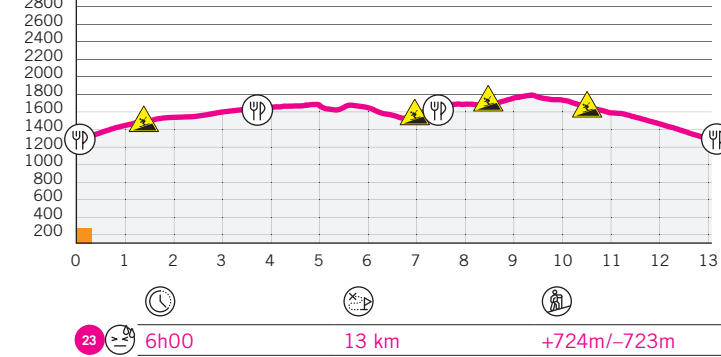
15 SENTIER DES RÔSTIS



22 MORGINS – LE CORBEAU



23 MORGINS – TOUR DU CORBEAU



Highlight

Sentier des Rôstis

Découvrez, au gré des panneaux didactiques situés le long du parcours, la fameuse spécialité des «rôstis». Vous pourrez déguster ce classique de la cuisine helvétique lors d'une halte gourmande au restaurant du Relais panoramique. Cet itinéraire damé est aussi accessible aux piétons.



Sentier des Rôstis
Ötztal

Röstiweg

Lernen Sie die bekannte Spezialität anhand der Lehrtafeln entlang der Strecke kennen. Diesen Klassiker der Schweizer Küche können Sie bei einer Verschnaufpause im Restaurant «Le Relais panoramique» kosten. Die markierte Strecke kann auch von Spaziergängern begangen werden.

Rösti trail

This delicious trail, groomed for walkers and snowshoers, is dotted with informative signboards on one of Switzerland's most famous culinary specialties. At the half-way point you'll find the Relais Panoramic restaurant, which serves up a wide variety of Rösti and equally spectacular views.

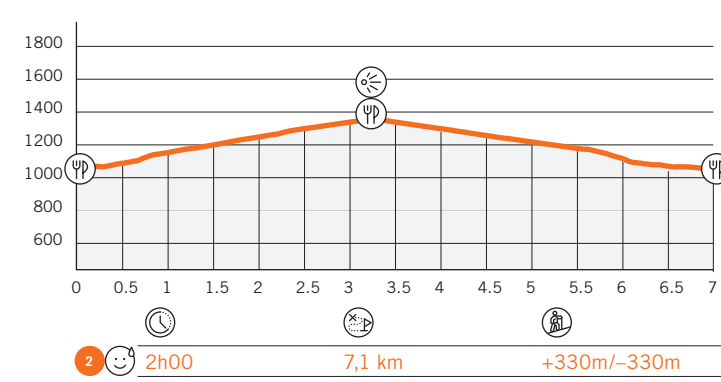


Ötztal

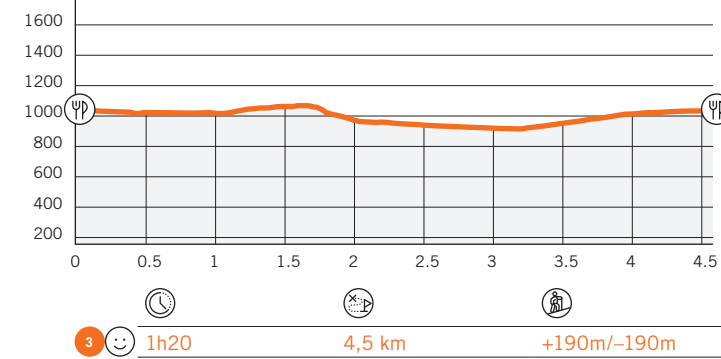


Donn Blanches
Ötztal

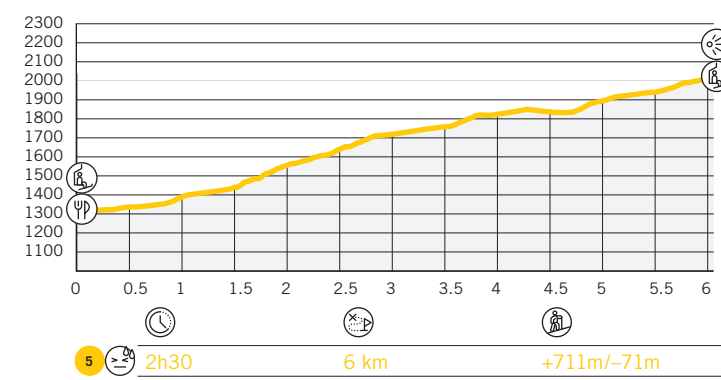
2 CHAMPÉRY – SUR COU



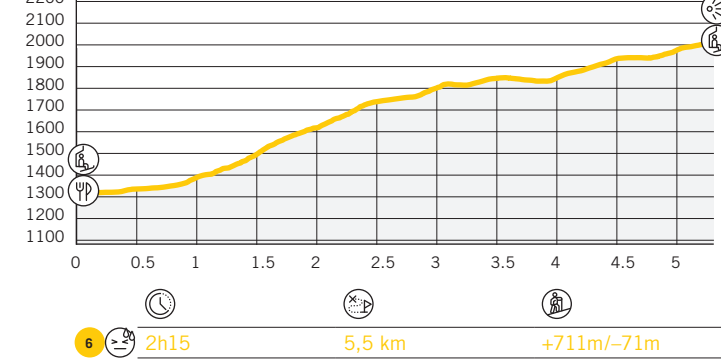
3 CHAMPÉRY – PROGRÈS



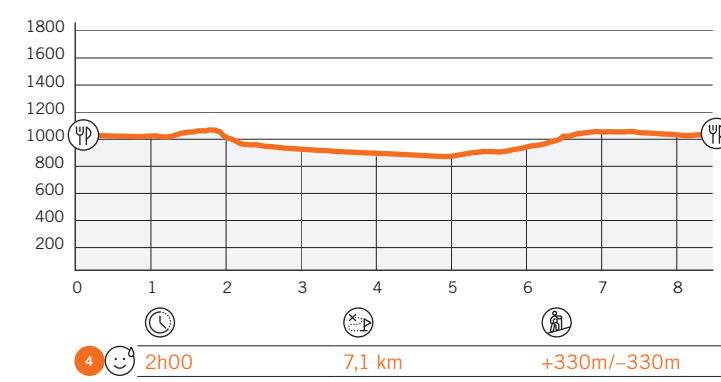
5 RED TRACK – MYET



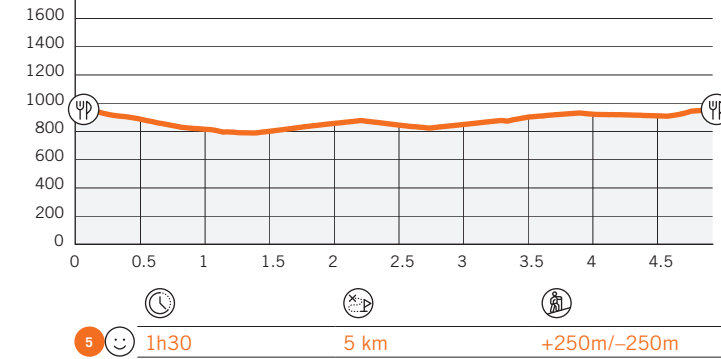
6 BLACK TRACK – YANNICK ECOEUR



4 CHAMPÉRY – LA COUR



5 VAL-D'ILLIEZ – LES BAINS



Highlight

Piste initiatique

Une piste idéale pour vous essayer au ski de randonnée! Des panneaux explicatifs jalonnent le parcours vous prodigueront de précieux conseils pour vous familiariser à la pratique de cette discipline.

Lernpiste

Die ideale Piste für Ihre erste Skitour! Entlang der Strecke finden Sie mehrere Informationsschilder, die Ihnen wertvolle Tipps über diesen Sport geben.

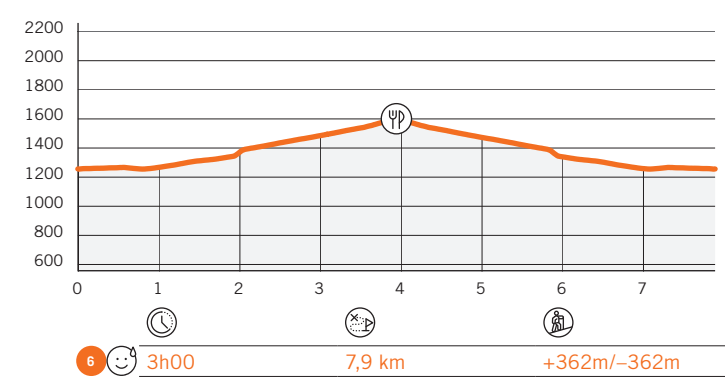
Beginner trail

'Skinning' explained! Explanatory panels along this route demonstrate the basics of ski touring and the proper handling of avalanche safety equipment.

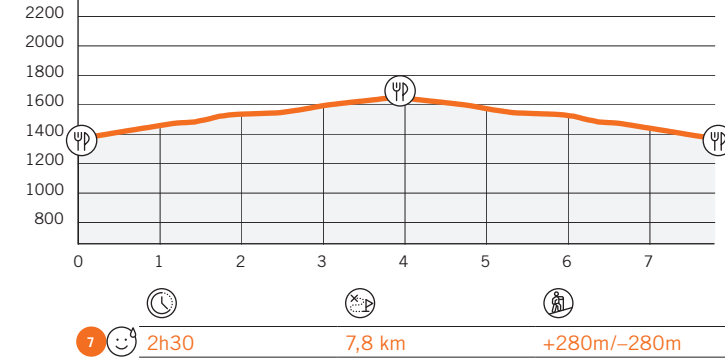


Ötztal

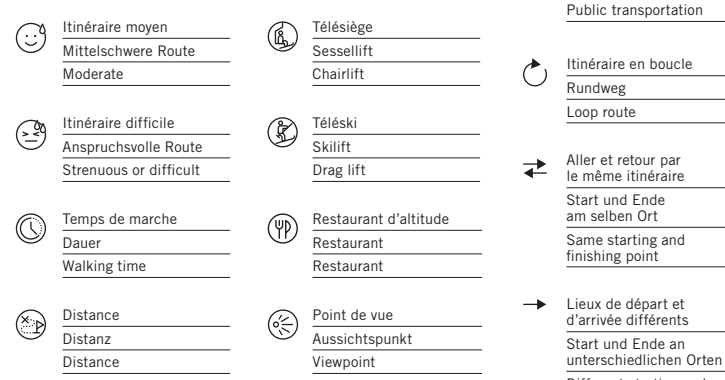
6 MORGINS – CHANSO



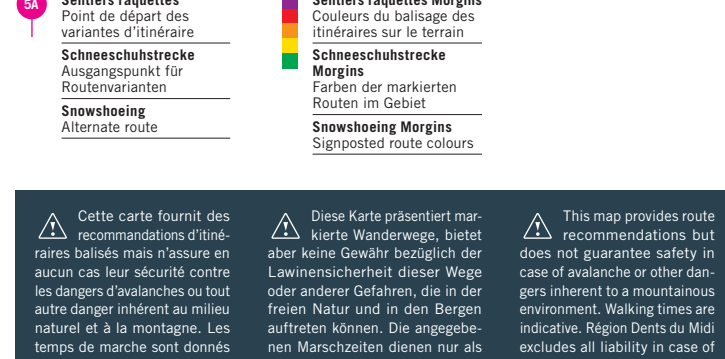
7 MORGINS – CORBEAU



8 MORGINS – CHANSO



9 MORGINS – CHANSO



Ötztal