#regiondentsdumidi

CARTE DES ACTIVITÉS HIVERNALES

WINTERSPORTKARTE

WINTER SPORTS MAP

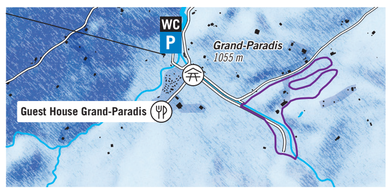
REGION DENTS DU MIDI

CHAMPÉRY CHAMPOUSSIN LES CROSETS MORGINS TROISTORRENTS VAL-D'ILLIEZ

SKI DE FOND LANGLAUF CROSS-COUNTRY SKIING

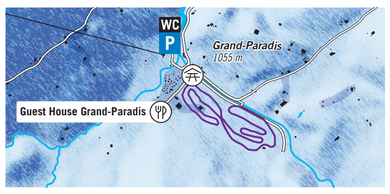
Grand-Paradis
©Bbieuville

1 CHAMPÉRY – BOUCLE



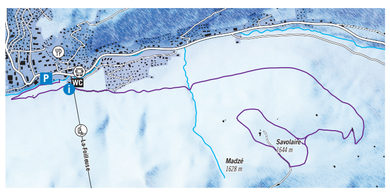
1 | 2 km | +58m/–58m

2 CHAMPÉRY – BOUCLE ÉCLAIRÉE



2 | 2,3 km | +39m/–39m

3 MORGINS – PISTE DE SAVOLAIRE



3 | 9 km | +380m/–380m

4 MORGINS – PISTE DU VALLON DE THEY

4 | 4 km | +112m/–112m

5 MORGINS – PISTE DU LAC

5 | 7,5 km | +192m/–192m

Tour du lac éclairé sur demande (piste facile)

Highlight 2

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.

Grand-Paradis
©Lliescapemedia

2

REGION DENTS DU MIDI

info@rddm.ch | regiondentsdumidi.ch

#regiondentsdumidi

OFFICES DU TOURISME DE RÉGION DENTS DU MIDI

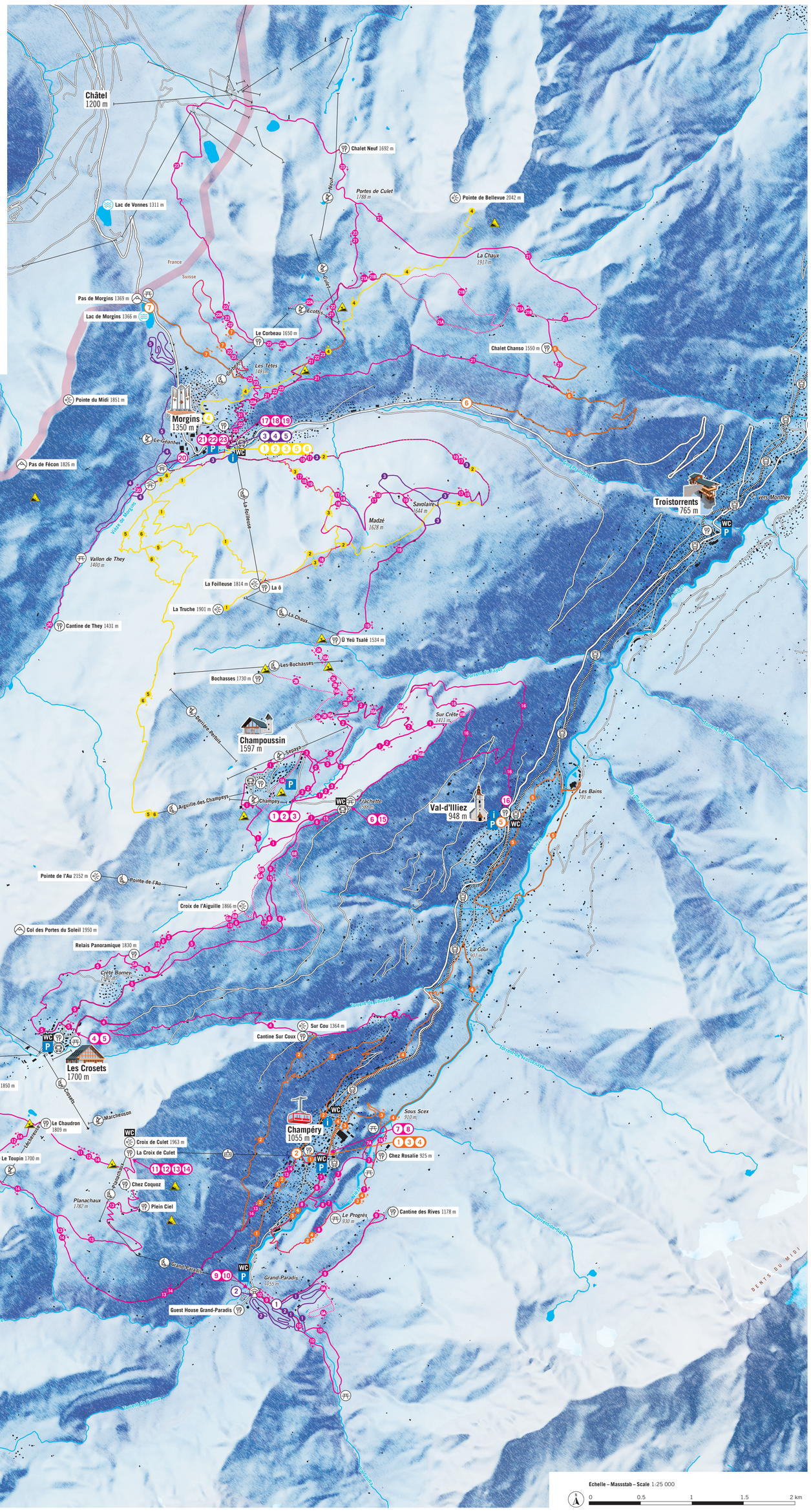
CHAMPÉRY
Rue du Village 54
1874 Champéry
+41 24 479 05 50

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

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

Portes du Soleil · Valais/Wallis GRANDE SANS MON CŒUR · Suisse. Tout naturellement.

Téléphérique / Seilbahn / Cable car	Lac / See / Lake	Départs d'itinéraires / Routenstart / Route starting points
Télésiège / Sessellift / Chairlift	Toilettes publiques / Öffentliche Toilette / Restrooms	Raquettes / Schneeschuh / Snowshoes
Téléski / Skilift / Drag lift	Parking / Parkplatz / Car park	Ski de fond / Langlauf / Cross-country skiing
Gare / Bahnhof / Train station	Office du tourisme / Tourismusbüro / Tourist office	Ski de randonnée / Skitour / Ski touring
Arrêt de bus / Bushaltestelle / Bus stop	Danger avalanche / Lawinengefahr / Avalanche risk	Randonnée pédestre / Wandern / Hiking walking
Restaurant/ restaurant d'altitude / Bergrestaurant / Restaurant	Croisement skieurs / Kreuzung mit Skifahrern / Skier crossing	Étapes d'itinéraires / Etappenziele / Route stages
Table de pique-nique / Picknicktisch / Picnic table	Frontière CH/FR / Grenze CH/FR / Border CH/FR	Tracés d'itinéraires / Routen / Marked routes
Couvert / Gedeckter Platz / Shelter	Train / Zug / Train	Sens des itinéraires / Empfohlene Richtung / Hike direction
Point de vue / Aussichtspunkt / Viewpoint		Chemins alternatifs / Alternative Wege / Alternate routes
Sommet/col/pas / Gipfel/Pass / Summit/pass/passage		



Chapelle des Crosets
©Lliescapemedia

4

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-loisirs.ch/sports-de-neige-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-ruecksicht**

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**

Chevreuil
©Guy Rouiller

CONDUITE ET SÉCURITÉ RICHTIGES UND SICHERES VERHALTEN SAFETY & COMPORTMENT

FR

- Rester sur les sentiers balisés ouverts.
- 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 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.
- Eviter 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 geöffneten, 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 Lawinenbulletin (s. Lawinenwarnstufen).
- Behalten Sie die Uhrzeit im Blick und kehren Sie rechtzeitig um.
- Wählen Sie eine Strecke, die Ihren körperlichen und technischen Fähigkeiten entspricht.
- 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 / Sonnenbrille / Sunglasses	Bonnet / Mütze / Beanie	Gants / Handschuhe / Gloves	Crème solaire / Sonnencreme / Sunblock	Vêtements chauds / Warme Kleidung / Warm clothing
Collation / Snack / Snack	Boisson chaude / Warmes Getränk / Hot drink	Trousse de secours / Erste-Hilfe-Set / First-aid kit	Carte / Karte / Map	Smartphone / Smartphone / Smartphone
Couverture de survie / Rettungsdecke / Survival blanket	Chaussures robustes et guêtres / Festes Schuhwerk und Gamaschen / Appropriate footwear & gaiters	Raquettes à neige / Schneeschuhe / Snowshoes	Matériel de secours en cas d'avalanche (DVA, sonde et pelle) / Lawinennettungsset (LVS, Sonde und Schaufel) / Avalanche safety equipment (beacon, shovel & probe)	

NUMÉROS UTILES NÜTZLICHE RUFNUMMERN USEFUL PHONE NUMBERS

144 117 118

Informations / Informationen / Information

+41 (0)24 479 02 00	Remontées mécaniques / Bergbahnen / Lift company
+41 (0)24 477 13 15	Office du tourisme / Turismusbüro / Tourist office
www.tpc.ch	Transports / Transport / Public transportation

Cabinets médicaux / Arztpraxen Cabinets médicaux / Doctor's offices

+41 (0) 479 20 05	Champéry
+41 (0) 477 47 47	Troistorrents
+41 (0) 477 35 11	Val-d'Illiez

DEGRÉS DE DANGER D'AVALANCHES LAWINENWARNSTUFEN AVALANCHE RISK

www.slf.ch

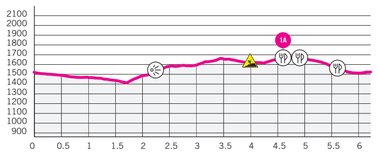
5	4	3	2	1
Risque très fort Conditions très défavorables / **Sehr grosse Gefahr** Sehr ungünstige Bedingungen / **Very high risk** Extraordinary avalanche situation	**Risque fort** Forte instabilité sur de nombreuses pistes / **Grosse Gefahr** Schneedecke an zahlreichen Hängen nur schwach gefestigt / **High risk** Very critical avalanche situation	**Risque marqué** Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pistes / **Erhebliches Gefahr** Wesentliche Instabilität, teilweise auf mehreren Strecken / **Considerable risk** Critical situation; significant instability	**Risque limité** Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes / **Mässige Gefahr** Einige Steilhänge nur begrenzt gefestigt / **Moderate risk** Mostly favourable avalanche situation	**Risque faible** Conditions généralement favorables / **Geringe Gefahr** Allgemein günstige Bedingungen / **Low risk** Generally favourable avalanche situation

SENTIERS RAQUETTES
SCHNEESCHUHSTRECKE
SNOWSHOEING

Vallon de They
©Litescapemedia

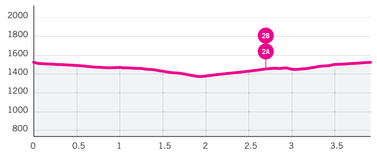
20

1 CHAMPOUSSIN – FRÂCHETTE



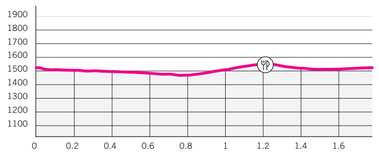
1	2h45	6,3 km	+366m/–363m
1A	2h30	5,9 km	+319m/–315m

2 CHAMPOUSSIN – Ü YEÜ TSALÉ – LES BOCHASSES



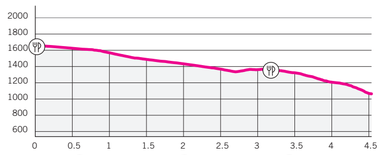
2	2h00	3,9 km	+187m/–187m
2A	2h30	6,4 km	+316m/–313m
2B	3h00	6,8 km	+439m/–439m

3 CHAMPOUSSIN ECOTRACE



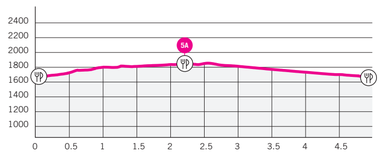
3	1h00	1,7 km	+102m/–102m

4 LES CROSETS – SUR COU



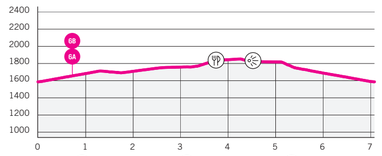
4	1h30	4,5 km	+39m/–638m

5 LES CROSETS – CRÊTÉ BORNEY



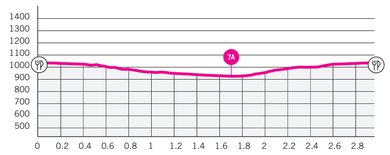
5	2h15	4,9 km	+219m/–218m
5A	1h40	4,8 km	+176m/–169m

6 FRÂCHETTE – CROIX DE L'AIGUILLE



6	3h00	7 km	+305m/–305m
6A	3h00	7,7 km	+341m/–441m
6B	3h00	6,7 km	+433m/–433m

7 CHAMPÉRY – SOUS SCEX



7	1h20	3 km	+126m/–126m
7A	1h40	3,6 km	+15m/–15m

Highlight 15

Sentier des Röstis

Découvrez, au gré des panneaux didactiques situés le long du parcours, la fameuse spécialité des « röstis ». 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.

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

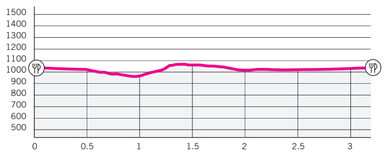
This delicious trail, groomed for walkers and snowshoers, is dotted with informative signboards on one of Switzerland's most famous culinary specialties. At the halfway point you'll find the Relais Panoramic restaurant, which serves up a wide variety of Rösti and equally spectacular views.

Sentier des Röstis
©Ibbieuville

15

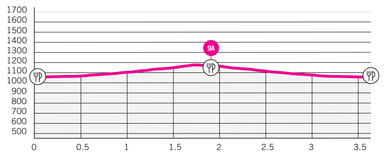
©Litescapemedia

8 CHAMPÉRY – VIÈZE



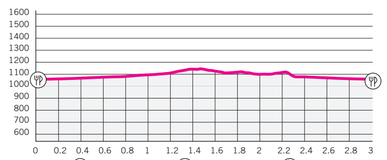
8	1h30	3,2 km	+136m/–136m

9 GRAND-PARADIS – LES RIVES



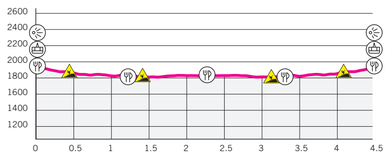
9	1h45	3,6 km	+124m/–124m
9A	1h30	1,1 km	+59m/–59m

10 GRAND-PARADIS – LA LUI



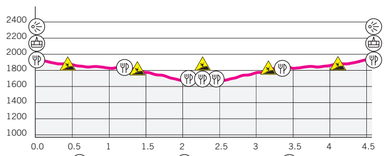
10	1h00	3 km	+121m/–121m

11 CROIX DE CULET – CHAUPALIN



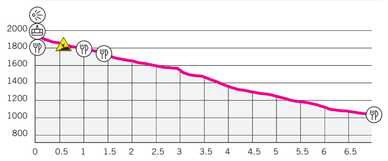
11	2h00	4,5 km	+225m/–225m

12 CROIX DE CULET – LÉCHEREUSE



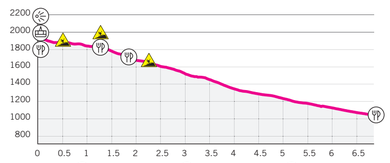
12	2h15	6,5 km	+406m/–406m

13 CROIX DE CULET – CHAMPÉRY



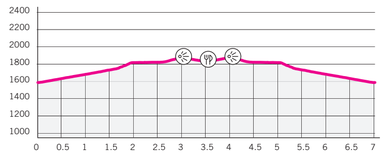
13	2h00	7 km	+5m/–905m

14 CROIX DE CULET – LÉCHEREUSE – CHAMPÉRY



14	2h00	7 km	+15m/–916m

15 SENTIER DES RÖSTIS

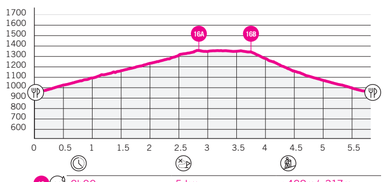


15	2h30	7 km	+338m/–338m

Dents Blanches
©Ibbieuville

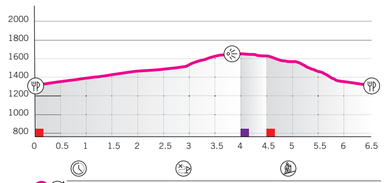
11 12 13 14

16 VAL-D'ILLIEZ – CHAMPOUSSIN



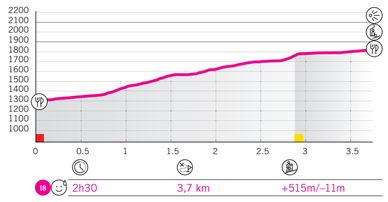
16	2h00	5 km	+428m/–317m
16A	3h45	11,1 km	+692m/–692m
16B	3h30	8,8 km	+693m/–693m

17 MORGINS – SAVOLAIRE



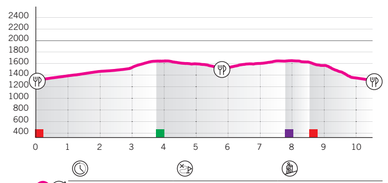
17	3h00	6,5 km	+343m/–343m

18 MORGINS – FOILLEUSE



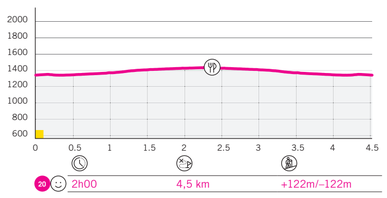
18	2h30	3,7 km	+515m/–11m

19 MORGINS – Ü YEÜ TSALÉ



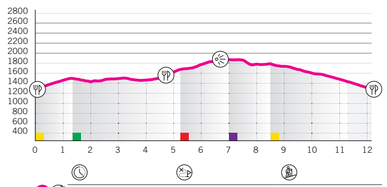
19	4h00	10,5 km	+475m/–475m

20 MORGINS – VALLON DE THEY



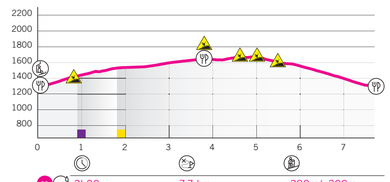
20	2h00	4,5 km	+122m/–122m

21 MORGINS – CHANSO



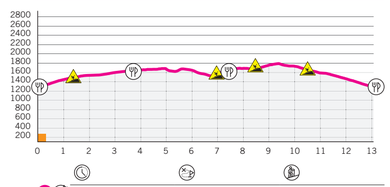
21	5h00	12,6 km	+792m/–792m
21A	3h45	10,2 km	+567m/–567m
21B	4h15	10,6 km	+694m/–694m

22 MORGINS – LE CORBEAU



22	3h00	7,7 km	+399m/–399m
22A	1h30	5,2 km	+32m/–465m

23 MORGINS – TOUR DU CORBEAU



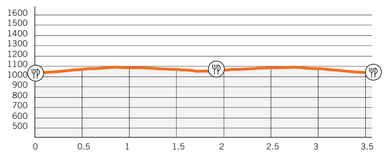
23	6h00	13 km	+724m/–723m

Dents du Midi
©Ibbieuville

SENTIERS PÉDESTRES
FUSSWEGE
WALKING TRAIL

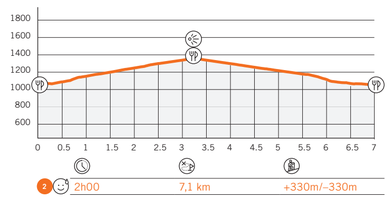
Vallon de They
©Litescapemedia

1 CHAMPÉRY – CHEMIN DES POUSSETTES



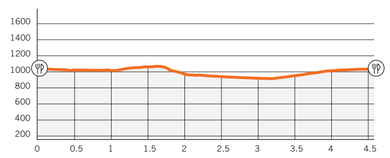
1	1h00	3,6 km	+112 m/–112 m

2 CHAMPÉRY – SUR COU



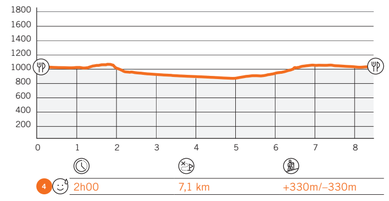
2	2h00	7,1 km	+330m/–330m

3 CHAMPÉRY – PROGRÈS



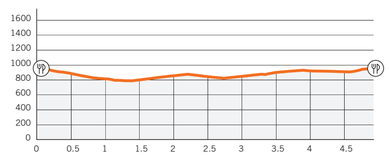
3	1h20	4,5 km	+190m/–190m

4 CHAMPÉRY – LA COUR



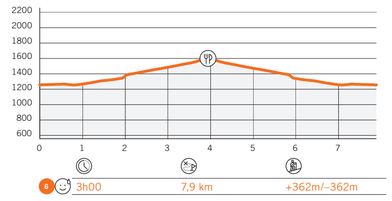
4	2h00	7,1 km	+330m/–330m

5 VAL-D'ILLIEZ – LES BAINS



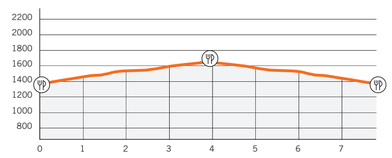
5	1h30	5 km	+250m/–250m

6 MORGINS – CHANSO



6	3h00	7,9 km	+362m/–362m

7 MORGINS – CORBEAU



7	2h30	7,8 km	+280m/–280m

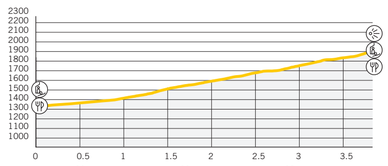
SKI DE RANDONNÉE
TOURENSKI
SKI TOURING

Rando-Parc Morgins

Foilleuse
©Christian Hofmann

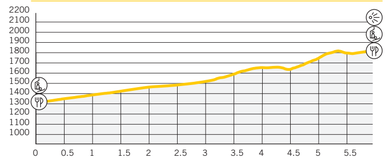
3

1 BLUE TRACK – LA JAUNE (PISTE INITIATIQUE)



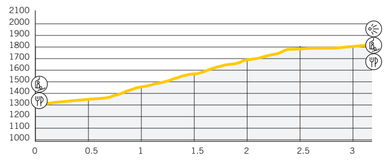
1	1h30	3,2 km	+580m/–12m

2 BLUE TRACK – SAVOLAIRE



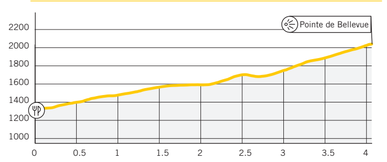
2	2h00	5,6 km	+549m/–55m

3 RED TRACK – ABÉRIEU



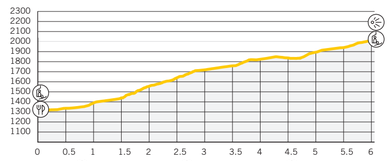
3	1h45	3 km	+529m/–35m

4 RED TRACK – BELLEVUE



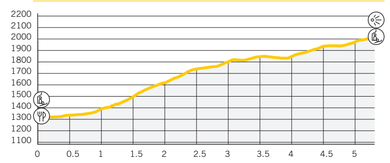
4	2h15	4 km	+766m/–45m

5 RED TRACK – MYET



5	2h30	6 km	+711m/–71m

6 BLACK TRACK – YANNICK ECOEUR



6	2h15	5,5 km	+711m/–71m

Highlight 1

Piste initiatique

Une piste idéale pour vous essayer au ski de randonnée ! Des panneaux explicatifs jalonnant 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.

©Litescapemedia

Itinéraire facile / Einfache Route / Easy

Itinéraire moyen / Mittelschwere Route / Moderate

Itinéraire difficile / Anspruchsvolle Route / Strenuous or difficult

Temps de marche / Dauer / Walking time

Distance / Distanz / Distance

Dénivelé / Höhenunterschied / Elevation gain

Téléphérique / Seilbahn / Cable car

Télésiège / Sessellift / Chairlift

Téléski / Skilift / Drag lift

Restaurant d'altitude / Restaurant / Restaurant

Point de vue / Aussichtspunkt / Viewpoint

Croisement skieurs / Kreuzung mit Skipisten / Skier crossing

Départ accessible en transports publics / Öffentliche Verkehrsmittel / Public transportation

Itinéraire en boucle / Rundweg / Loop route

Aller et retour par le même itinéraire / Start und Ende am selben Ort / Same starting and finishing point

Lieux de départ et d'arrivée différents / Start und Ende an unterschiedlichen Orten / Different starting and finishing points

5A **Sentiers raquettes** Point de départ des variantes d'itinéraire / **Schneeschuhstrecke** Ausgangspunkt für Routenvarianten / **Snowshoeing** Alternate route

Sentiers raquettes Morgins Couleurs du balisage des itinéraires sur le terrain / **Schneeschuhstrecke Morgins** Farben der markierten Routen im Gebiet / **Snowshoeing Morgins** Signposted route colours

Cette carte fournit des recommandations d'itinéraires balisés mais n'assure en aucun cas leur sécurité contre les dangers d'avalanches ou tout autre danger inhérent au milieu naturel et à la montagne. Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Région Dents du Midi décline toute responsabilité en cas d'accident.

Diese Karte präsentiert markierte Wanderwege, bietet aber keine Gewähr bezüglich der Lawinensicherheit dieser Wege oder anderer Gefahren, die in der freien Natur und in den Bergen auftreten können. Die angegebenen Marschzeiten dienen nur als Anhaltspunkt. Die Region Dents du Midi lehnt bei Unfällen jegliche Haftung ab.

This map provides route recommendations but does not guarantee safety in case of avalanche or other dangers inherent to a mountainous environment. Walking times are indicative. Région Dents du Midi excludes all liability in case of accident.