



la Plagne
Paradiski



TOPOGUIDE
SKI DE RANDONNÉE
2016

6 ITINÉRAIRES BALISÉS / TOUS NIVEAUX

BIENVENUE SUR LES ITINÉRAIRES SKI DE RANDONNÉE DE LA PLAGNE

Six itinéraires balisés sont à votre disposition sur l'ensemble de la station de la Plagne pour découvrir et vous initier à la pratique du ski de randonnée ! Ces itinéraires tous niveaux ont été conçus afin de vous permettre de progresser et d'évoluer en douceur. Des parcours faciles comportant peu de dénivelé proposent ainsi de débiter sur de larges sections damées vous emmenant peu à peu hors des sentiers battus sur une « trace » unique au travers des champs de neige. D'autres, plus difficiles, offrent d'importants dénivelés positifs et permettent de s'exercer à des techniques spécifiques comme les conversions.

Les plus fervents pratiquants de cette discipline ne sont ainsi pas en reste puisque ces itinéraires constituent aussi un magnifique terrain d'entraînement en mode « montée sèche ». La proximité de ces itinéraires avec le domaine skiable vous permettra de descendre par les pistes de ski alpin et d'essayer l'ensemble des parcours. En effet, depuis les différents sites de la Plagne, si vous disposez d'un forfait, vous pourrez vous rendre à ski au départ de n'importe quel itinéraire en utilisant les remontées mécaniques et les pistes du domaine skiable.

La pratique du ski de randonnée sur les itinéraires balisés de la Plagne nécessite une bonne maîtrise des techniques de ski alpin. Le pratiquant doit pouvoir être en mesure d'assurer sa descente pour revenir à son point de départ.

SUIVEZ LE BALISAGE !

Afin de faciliter votre progression les itinéraires de ski de randonnée de la Plagne sont entièrement balisés. Ces balises vous indiquent les directions à suivre et sont disposées à intervalle régulier. Sur les zones non damées, les balises sont aussi



complétées par un jalonnage régulier de couleur jaune vous permettant de suivre l'itinéraire. Une balise spécifique vous indique le point d'arrivée. *Pour la descente, respectez les autres pratiquants, n'empruntez pas les itinéraires de montée mais utilisez les pistes de ski alpin !*

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

La pratique du ski de randonnée impose le respect strict de plusieurs consignes de sécurité :

- ➔ Les itinéraires de ski de randonnée de la Plagne sont **balisés mais non sécurisés**, vous les empruntez sous votre entière responsabilité, sachez évaluer les risques.
- ➔ Les itinéraires de ski de randonnée de la Plagne ne sont **accessibles qu'aux heures d'ouverture du domaine skiable (montée et descente comprise)**.
- ➔ Avant de vous engager, **informez-vous sur les conditions de neige**, la météo et les risques d'avalanche auprès des services compétents.
- ➔ Le port d'un Détecteur de Victimes D'Avalanches (DVA), d'une pelle et d'une sonde est recommandé.
- ➔ Assurez-vous de disposer du matériel adéquat et en bon état.
- ➔ Assurez-vous d'avoir le niveau nécessaire en ski alpin pour pratiquer le ski de randonnée (notamment à la descente). En cas de doute, des professionnels (guides, écoles de ski) proposent des initiations et des formules d'accompagnement. Contactez-les !
- ➔ **La descente est interdite par l'itinéraire de montée.** À l'arrivée, il est recommandé de descendre par les pistes de ski alpin.
- ➔ Certaines portions des itinéraires sont partagées (ski de fond, piétons...). Veuillez **respecter les autres usagers**, restez sur les côtés.
- ➔ **La pratique du ski de randonnée en montée sur les pistes de ski alpin est formellement interdite.**
- ➔ Le ski de randonnée est un sport de montagne pouvant offrir d'innombrables possibilités, afin de limiter les risques inhérents à cette pratique formez-vous auprès d'un organisme spécialisé, de clubs ou faites appel à des professionnels (guides...).
- ➔ Tenue vestimentaire adaptée et trousse de 1er secours conseillée.
- ➔ Secteurs parfois hors couverture téléphonique, informer un proche de votre parcours.

NUMÉROS D'URGENCE

Sécurité des pistes +33 (0)4 79 09 67 60
Secours en montagne +33 (0)4 79 08 29 30
Urgences 112

CONDITIONS D'ENNEIGEMENT

La praticabilité des itinéraires de ski de randonnée est soumise aux conditions d'enneigement. De mauvaises conditions (manque de neige, opération de sécurisation du domaine skiable contre les avalanches) pourront entraîner une fermeture des itinéraires.

Vérifier leur praticabilité auprès des offices de tourisme !

INFOS ET SENSIBILISATION :

www.arena.org

Association Nationale pour l'Étude de la Neige et des Avalanches

www.ffme.fr

Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade

www.ffcam.fr

Fédération Française des Clubs Alpins de Montagne

RESPECTEZ LA NATURE !

Tout au long des itinéraires proposés vous parcourez de magnifiques milieux de montagne. La nature est fragile prenez en soin !

- 1 PLAGNE BELLECÔTE ➔ COL DE FORCLE
- 2 PLAGNE CENTRE ➔ COL DE FORCLE
- 3 LA ROCHE ➔ LE FORNELET
- 4 PLAGNE MONTALBERT ➔ LE FORNELET
- 5 LES COCHES ➔ PLAN BOIS
- 6 CHAMPAGNY EN VANOISE ➔ LA PORCIÈRE

Les couleurs utilisées pour représenter les parcours ne font pas de référence à leur niveau de difficulté

NUMÉROS D'URGENCE

Sécurité des pistes +33 (0)4 79 09 67 60

Secours en montagne +33 (0)4 79 08 29 30

Urgences 112



PARCOURS 3

LA ROCHE ➔ LE FORNELET

INFOS La Plagne Tourisme Altitude + 33 4 79 09 02 01

LA ROCHE ➔ LE FORNELET

Itinéraire permettant de se familiariser avec les techniques de ski de randonnée telles que les conversions. Il conviendra à des skieurs de randonnée occasionnels comme aux plus aguerris avides d'entraînement.

NIVEAU Intermédiaire
DÉPART La Roche
DISTANCE 3,5 km
DÉNIVELÉ + 485 m
ALTITUDE DE DÉPART 1575 m
ALTITUDE D'ARRIVÉE 1970 m

À proximité du départ du télésiège de La Roche emprunter la route à droite qui pénètre dans la forêt. À un croisement prendre le chemin de gauche surplombant les chalets Pra Oudra. L'itinéraire se poursuit ensuite jusqu'à la clairière de Pra Véry. Cette seconde partie est commune avec l'itinéraire partant de Montalbert.

On aborde ensuite une montée légèrement plus technique et après un court passage sur piste damée le parcours se poursuit sur le chemin du Bief Bovet offrant un cadre magnifique. Au sortir de la forêt on rejoint une piste de ski (piste des Adrets) que l'on longe sur sa droite et qui nous amène jusqu'au pied du télésiège des Grenouilles que l'on suivra jusqu'au sommet de l'itinéraire.

- **Descente à La Roche conseillée par pistes bleues des « Adrets » puis « Cornegidouille ». Attention portions communes avec des pistes de ski alpin, veillez à rester sur les côtés et prudence lors des traversées !**

