



securite
AVANT TOUT...

www.esf-montgenevre.com

Le pack sécurité a été conçu pour s'adapter à tous les pratiquants, afin d'apprendre les règles pour s'adonner à la pratique de la montagne en milieu non balisé. Le moniteur ESF assurera une formation complète pour vous permettre d'être autonome et responsable.

N

NOVICE
Apprendre les bases de la sécurité

I

INTERMÉDIAIRE
Détecer les risques

C

CONFIRMÉ
Leadership & autonomie



FORMATION SÉCURITÉ **ESF**

En partenariat avec l'anena : Association Nationale pour l'Étude de la Neige et des Avalanches

L'esf souhaite sensibiliser tous les publics, skieurs ou non, aux gestes de sécurité, à l'apprentissage de la technique, et à la découverte du milieu montagnard. c'est pourquoi nous sommes un membre partenaire de l'anena, qui représente le lien entre tous ceux qui œuvrent pour une meilleure connaissance de la neige et des avalanches.



RAQUETTES

PARCOURS



CIASPOLE
SNOWSHOE



RANDO

TRACÉS BALISÉS by **ESF**

BIENVENUE SUR LES ITINÉRAIRES SKI DE RANDONNÉE DE MONTGENÈVRE : des itinéraires balisés, de différents niveaux sont à votre disposition GRATUITEMENT depuis la station pour découvrir (librement ou accompagné) et vous initier à la pratique du ski de randonnée ou du Splitboard.

4 NIVEAUX DE DIFFICULTÉ / 4 LIVELLI DI DIFFICOLTÀ / 4 LEVELS OF DIFFICULTY : ● Très facile ● Facile ● Moyen ● Difficile

Encore + d'itinéraires à découvrir accompagné

1

TRACE DE
L'AIGLE



DESCENTE PAR LES PISTES POSSIBLE



Dénivelé / Elevazione / Elevation 200 m+, 400 m+, 600 m+, 800 m+



Départ / Partenza / Leaves from Départ Télésiège du Tremplin



Altitude de départ / Altitudine / Starting altitude 1800 m



Altitude d'arrivée / Arrivo / Finishes at 282 m



Temps approximatif / Tempo approssimativo / Finishes at 1h > 3h

Au départ du Télésiège du Tremplin, la première montée se fait au cœur de la forêt de mélèzes. Suivez ensuite le vallon de la Petite Doire pour rejoindre la cabane du Rocher de l'Aigle et continuez sur la trace des anciens lacs. De là, rejoindre le lac de Chausse pour admirer la vue sur les Ecrins puis retrouvez la descente au sommet du Rocher de l'aigle.

Dalla seggiovia Tremplin la prima salita è nel cuore del bosco di larici. Quindi seguire la valle della Petite Doire per raggiungere La Capana proseguire sul sentiero di antichi laghi. Da lì, unisciti al Lac de Chausse per ammirare il panorama degli Ecrins, quindi torna alla discesa fino alla cima del Rocher de l'Aigle.

From the Tremplin chairlift, the first ascent is in the heart of the larch forest. Then follow the Petite Doire valley to reach the Eagle Rock hut and continue on the trail of ancient lakes. From there, join the Lac de Chausse to admire the view of the Ecrins then return to the descent to the top of the Rocher de l'Aigle.

2

TRACE DE
LA DURANCE



DESCENTE PAR LES PISTES POSSIBLE À TOUT MOMENT



Dénivelé + / Elevazione / Elevation 150 m+ 400 m+ 600 m+



Départ / Partenza / Leaves from Espace Prarial



Altitude de départ / Altitudine / Starting altitude 1850 m



Altitude d'arrivée / Arrivo / Finishes at 2450 m



Temps approximatif / Tempo approssimativo / Finishes at 2h > 4h

Au départ de l'espace Prarial, longer le TK du Clot pour rejoindre le lit de la Durance. Suivez le ruisseau jusqu'à la piste verte du lac, la traverser pour atteindre le chemin dans la forêt de mélèzes sous les chalmettes pour arriver sur le plateau des Gondrans. Continuer à gauche du restaurant d'altitude puis passer par le lac des Anges. Continuer sur la crête et profiter du panorama sur La vallée des Fonts et le col d'Izoard puis accéder au vieux fort et profitez cette fois-ci d'une vue exceptionnelle sur les Ecrins.

Partendo dalla zona di Prarial, seguire il TK du Clot per raggiungere il letto della Durance. Si segue il torrente fino alla pista verde del lago, lo si attraversa per raggiungere

il sentiero nel bosco di larici sotto gli chalmettes per arrivare sull'altipiano di Gondrans. Si prosegue a sinistra del ristorante di montagna, quindi si passa vicino al lago degli angeli. Si prosegue sul crinale e si gode il panorama sulla valle dei Fonts e il Col d'Izoard, quindi si accede al vecchio forte e questa volta si gode di una vista eccezionale sugli Ecrins.

Leaving from the Prarial area, follow the TK du Clot to reach the bed of the Durance. Follow the stream to the green lake track, cross it to reach the path in the larch forest under the chalmettes to arrive on the Gondrans plateau. Continue to the left of the mountain restaurant then pass by the lake of angels. Continue on the ridge and enjoy the panorama over the valley of the Fonts and the Col d'Izoard then access the old fort and this time enjoy an exceptional view of the Ecrins.

3

TRACE DU
BELIER



DESCENTE PAR LES PISTES POSSIBLE



Dénivelé + / Elevazione / Elevation 250 m+, 500 m+



Départ / Partenza / Leaves from Départ à gauche du TC Chalvet



Altitude de départ / Altitudine / Starting altitude 1860 m



Altitude d'arrivée / Arrivo / Finishes at 2368 m



Temps approximati / Tempo approssimativo / Finishes at 1h > 3h

En face sud du domaine, partir de la gare de départ du télécabine du Chalvet pour pénétrer dans la forêt de pins. Suivre le balisage jusqu'au restaurant d'altitude. Le contourner par la gauche toujours dans les bois près de l'ancien télésiège du Bélier. Au sommet de la butte au point 2368m, vue imprenable sur Briançon et la vallée de la Durance. Une trace technique et esthétique.

Sul lato sud del dominio, si parte dalla stazione di partenza della cabinovia Chalvet per entrare nella pineta. Seguire le indicazioni per il ristorante in quota. Si aggira a sinistra, sempre nel bosco nei pressi del vecchio impianto di risalita Bélier. In cima alla collina

al punto 2368 m, vista mozzafiato su Briançon e sulla valle della Durance.

On the south side of the domain, leave from the departure station of the Chalvet gondola to enter the pine forest. Follow the signs to the altitude restaurant. Go around it on the left, still in the woods near the old Belier ski lift. At the top of the hill at point 2368m, breathtaking view of Briançon and the Durance valley.

TRACE DU
VALLON DES BAÏSSES



DESCENTE POSSIBLE À TOUT MOMENT PAR LE MÊME ITINÉRAIRE, POSSIBILITÉ DE REJOINDRE LES PISTES À MI-PARCOURS



Dénivelé + / Elevazione / Elevation 730 m+



Départ / Partenza / Leaves from Départ télésiège Montquitaire



Altitude de départ / Altitudine / Starting altitude 1860 m



Altitude d'arrivée / Arrivo / Finishes at 2586 m



Temps approximatif / Tempo approssimativo / Finishes at 2h > 4h

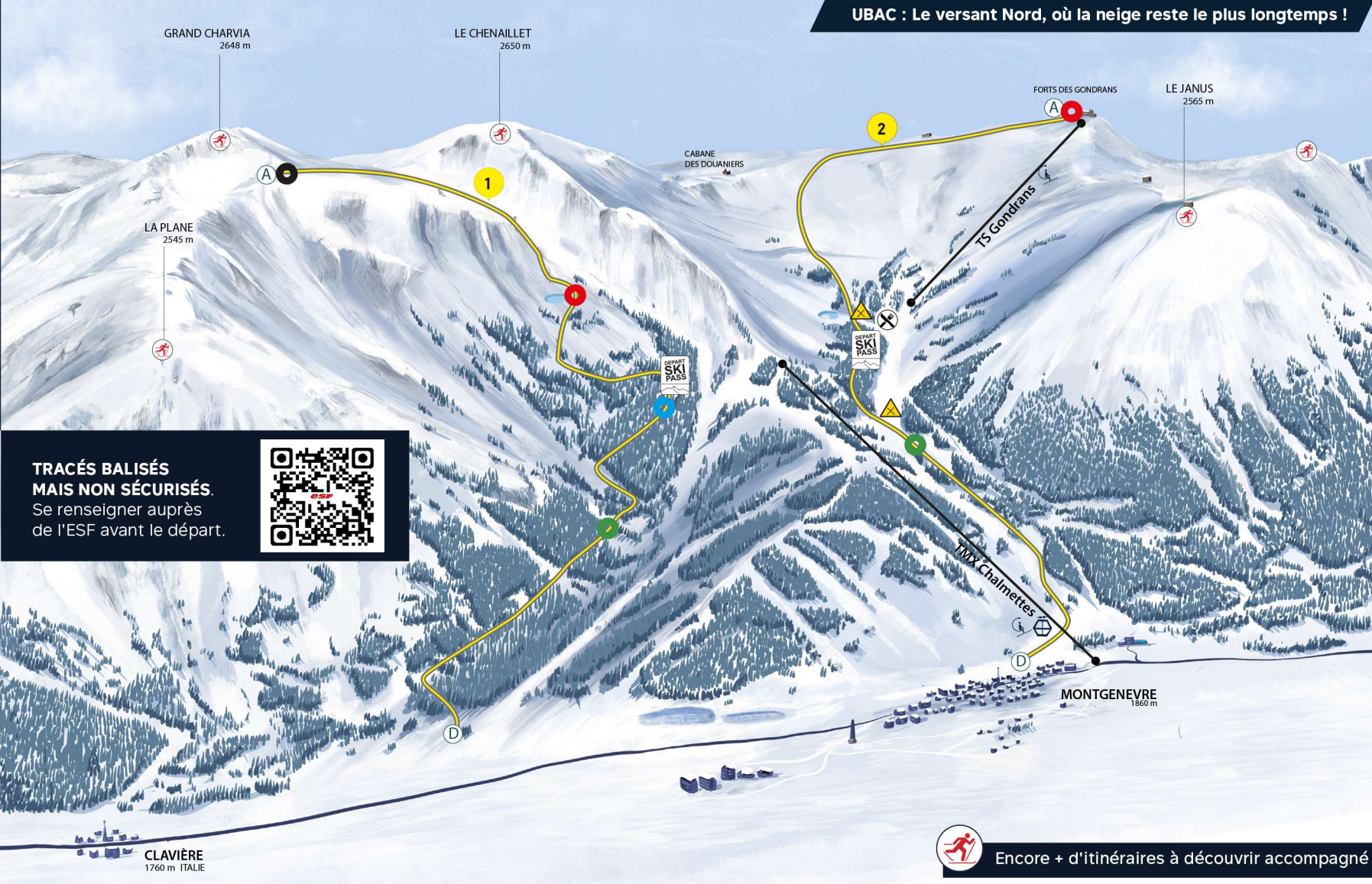
Au départ du parking du Village Club du Soleil et du télésiège du Montquitaire, rejoindre l'autre côté de la piste dans les mélèzes puis montée en forêt pour accéder au GR5. Suivre le vallon avec la rivière (côté droit) jusqu'à la bergerie. Après un passage plus raide, atteindre l'ancien verrou glaciaire et traverser le plateau. À votre droite laissez le départ pour le col du Chaberton pour continuer et remonter la dernière combe boisée pour suivre de nouveau le GR5. Longer la bosse du Clot des Fonds par la gauche jusqu'au Col des 3 frères mineurs devant vous. Au col avancez vous, vue remarquable sur le vallon sauvage de l'Opon, aussi appelé vallon des Acles et le massif du Thabor, à gauche les sommets de la Meije culminent à près de 4000 m !

Partendo dal parcheggio Village Club du Soleil e dalla seggiovia Montquitaire, raggiungere l'altro lato della pista tra i larici poi salire nel bosco per accedere al GR5. Seguire la valle con il fiume alla vostra destra fino all'ovile. Dopo un passaggio più ripido, raggiungere

la vecchia chiusa glaciale e attraversare l'altopiano. Alla vostra destra si lascia la partenza per il Col du Chaberton per proseguire e risalire l'ultima valle boscosa per seguire nuovamente il GR5. Percorrete il dosso del Clot des Fonds a sinistra fino al Col des 3 frères mineurs davanti a voi. Al passo, cammina in avanti, una vista straordinaria sulla valle selvaggia di Opon, chiamata anche vallon des Acles e il massiccio del Thabor, a sinistra le cime di La Meije culminano a quasi 4000 m!

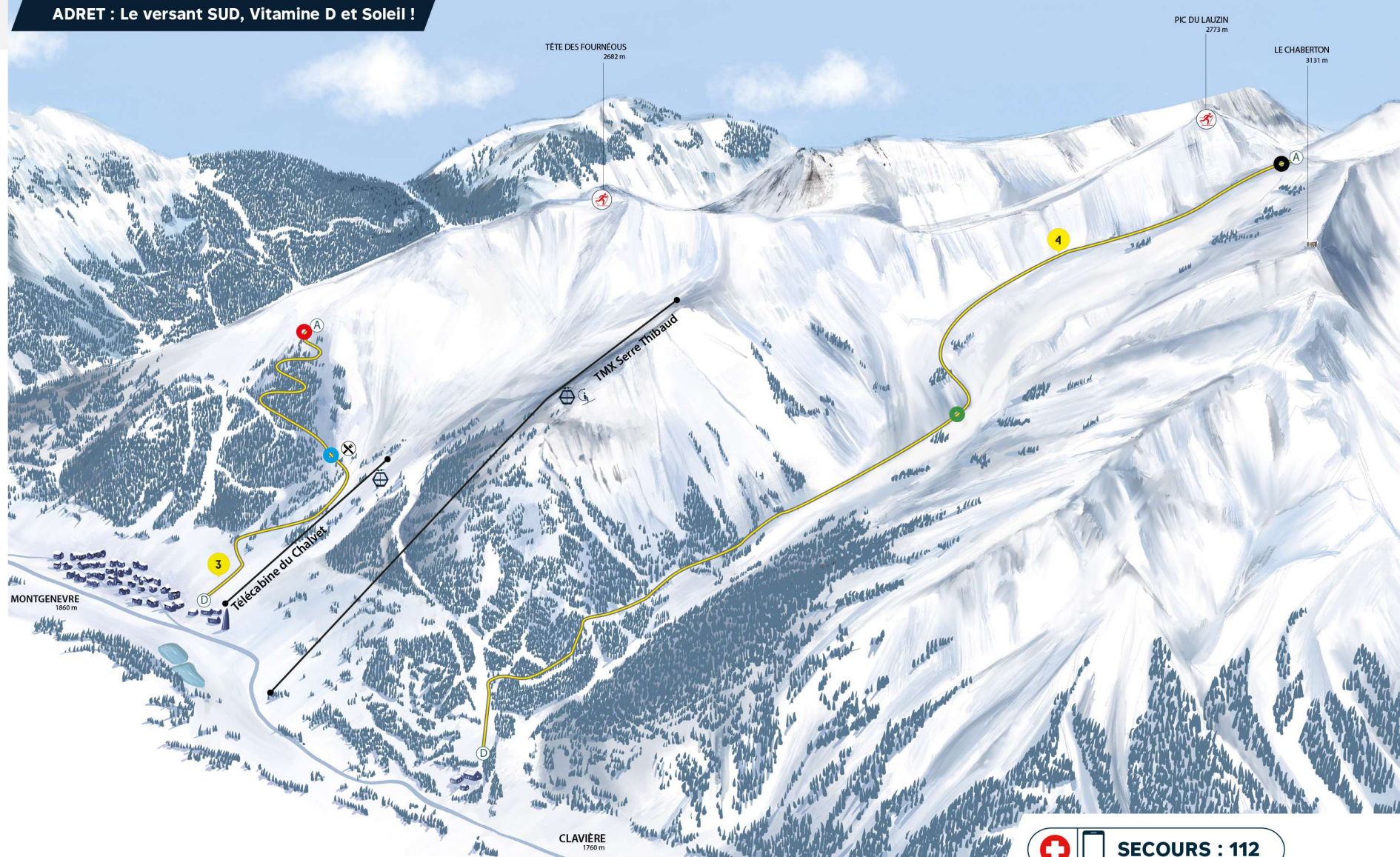
Departing from the Village Club du Soleil car park and the Montquitaire chairlift, join the other side of the track in the larches then climb into the forest to access the GR5. Follow the valley with the river on your right to the sheepfold. After a steeper passage, reach the old glacial lock and cross the plateau. On your right, leave the departure for the Col du Chaberton to continue and go up the last wooded valley to follow the GR5 again. Walk along the Clot des Fonds bump to the left as far as the Col des 3 frères mineurs in front of you. At the pass, walk forward, a remarkable view of the wild valley of Opon, also called vallon des Acles and the Thabor massif, on the left the peaks of La Meije culminate at nearly 4000 m!

UBAC : Le versant Nord, où la neige reste le plus longtemps !



Encore + d'itinéraires à découvrir accompagné

ADRET : Le versant SUD, Vitamine D et Soleil !



SECOURS : 112

RISQUE D'AVALANCHE / AVALANCHE RISK



① FAIBLE / LOW
Conditions généralement favorables
Generally safe conditions



② LIMITÉ / MODERATE
Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes
Moderate level of instability on some slopes



③ MARQUÉ / CONSIDERABLE
Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes
Considerable level of instability, sometimes on many slopes



④ FORT / HIGH
Forte instabilité sur de nombreuses pentes
High level of instability on many steep slopes



⑤ TRÈS FORT / VERY HIGH
Conditions très défavorables
Highly unfavorable conditions



Soyez vigilant au croisement des pistes
Priorité au skieur en amont



En cas d'accident, tout skieur doit prêter secours
In case of accident, all skiers must give assistance



©Design et Illustration : Equiliss - Photos : Emmanuel Sauvageot - Conception : ESF Montgenèvre