

SKI de FOND, BALADES PIÉTONS, BALADES RAQUETTES à NEIGE



LE CORBIER

SKI NORDIQUE

- Départ des pistes de fond
- 1 Plan Chaud : 4 km
- 2 Garney et Lombardaz : 6 km

BALADE PIÉTONS/RAQUETTES

- Départ des sentiers piétons/raquettes

- A Plan Chaud : 6 km damées

BALADE RAQUETTES À NEIGE

- Départ des sentiers raquettes

- B N° 9 : 12 km

- C l'Éillet : 15 km

- Restaurants d'altitude

- Office de tourisme/Informations

- Poste de secours : 06 80 03 71 93
pompiers : 18

Secours portable : 112



Difficulté des pistes : ▶ Facile ▶ Moyenne ▶ Difficile

Corbier - Toussuire : 3 km environ

0 500 M 1 km

LA TOUSSUIRE

SKI NORDIQUE

- Départ des pistes de fond
- 1 les Plans : 2 km aller-retour
- 2 le Col : 3 km aller-retour
- 3 Champ l'Érisal : 4 km
- 4 Champ Pérousaz : 6 km

BALADE PIÉTONS/RAQUETTES

- Départ des sentiers piétons/raquettes
- D Piste piétons damée : 10 km
- Piste piétons des Crêtes, accès par télésiège de la Tête de Bellard 4 km environ
- Espace piétons du Marolay, non damé non balisé accès par Télésiège des Gorges

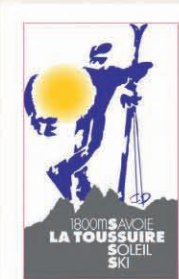
- Office de tourisme/Informations

- Départ chiens de traîneau

- Restaurants d'altitude

- Poste de secours : 04 79 56 74 30
pompiers : 18

Secours portable : 112



Bienvenue sur la zone à vocation nordique des stations du Corbier et de La Toussuire. Espace de liberté, cette zone est dévolue au ski de fond, à la promenade en raquettes à neige et à pied.

L'accès des pistes est gratuit. Elles sont régulièrement entretenues mais aucune surveillance particulière n'est assurée, vous évoluez sous votre responsabilité. Free access.

Pour le ski de fond, les pistes sont balisées, tracées et damées régulièrement. Il n'est pas autorisé de s'y promener à pied ou en raquettes à neige. No shoeing on cross country skiing.

Les balades piétons/raquettes sont balisées et régulièrement damées. Trails are marked and maintained.

Quelques consignes de sécurité et de prudence vous permettront de pratiquer au mieux ces disciplines et de profiter au maximum des beautés de la nature environnante.

1. Préparer sa sortie / prepare your trip

- Équipez-vous correctement avant de partir : Take adapted material before leaving:
- Gants, bonnets, vêtements chauds vous permettront une sortie agréable. Pensez aux petits enfants dont les extrémités se refroidissent très vite, surtout s'ils sont inactifs (dans des luges ou des porte-bébés). Warm clothes especially for kids
- Prévoyez des protections solaires (lunettes, crèmes solaires) car la réverbération du soleil sur la neige peut être traumatisante pour la peau et les yeux. Sun glasses and sun cream
- Prévoyez une alimentation et une hydratation adaptées à votre pratique. Food and water
- Vérifiez votre matériel de ski avant le départ pour éviter les mauvaises surprises : skis, fixations, bâtons, chaussures. Examine your ski material

2. Les règles de sécurité / Security rules

- Prenez la météo avant de vous élaner sur les pistes et ne partez pas seul: une simple entorse peut avoir de graves conséquences. Check out the forecast before leaving, don't go alone.
- Sur les passages communs, respectez la pratique des autres utilisateurs en veillant à ne pas gêner la progression des fondeurs ou des marcheurs (ceux-ci sont invités à rester sur les bords de la piste). On common trails respect other users.
- Maîtrisez votre vitesse afin de ne pas être dangereux pour les autres utilisateurs. Keep an eye on your speed.
- Prévoyez vos dépassements de manière assez large et anticipez les réactions du pratiquant le moins rapide. Anticipate other's reactions.
- Évitez de stationner sur les endroits gênants ou sans visibilité. Don't camp on hidden places.
- Respectez le balisage et la signalisation, empruntez les pistes dans le bon sens et aux bonnes heures : trace de droite pour une progression normale, trace de gauche pour les dépassements. Respect signaling.
- N'empruntez pas les pistes après 17 heures afin de ne pas gêner les services d'entretien des pistes. Do not use the trail after 17:00

3. Le respect de la nature / Nature respect

- Ne laissez aucun déchet sur les pistes ou aux alentours : prévoyez un sac pour ramener vos déchets à la station et jetez-le dans les containers adaptés. Carry a bag with you for your waste.
- Respectez la faune et la flore qui vivent en montagne pour qu'elles profitent à tous et puissent encore être présentes dans le futur. Respect the wild life and flora.
- Profitez pleinement des magnifiques panoramas qui s'offrent à vous. Écoutez le silence de la nature et respirez l'air pur de nos montagnes ! Enjoy the view and listen to the silence!

Balisage et difficultés des pistes / Marking and trails difficulty

Ski de fond : 25 km / Cross-country skiing : 25 km

▲ Piste verte : facile / easy

▲ Piste bleue : assez facile / easy to moderate

▲ Piste rouge : moyenne à difficile / moderate to difficult

La qualité et la difficulté des pistes varient en fonction de l'enneigement et du profil du terrain

Pistes piétons et raquettes : 50 km / Hiking and snowshoeing : 50 km

▲ Balisage jaune : niveau facile / easy



la Toussuire / Le Corbier

Plan des pistes / Map

Écoles de ski / Ski schools

Les écoles de ski proposent des cours pour apprendre et progresser en ski de fond. Private and group lessons.

Elles proposent également des promenades accompagnées en raquettes à neige. Guided snow shoeing.

Le Corbier

Ecole du Ski Français
Tel : 04.79.56.75.85
www.esf-lecorbier.com

La Toussuire

Ecole du Ski Français
Tel : 04.79.56.73.12
www.esf-latoussuire.com

E.S.I
Tel : 04.79.56.77.74
www.esi-toussuire.com

Location de matériel / Renting material

Skis de fond et raquettes à neige sont disponibles à la location dans tous les magasins de sport des stations du Corbier et de la Toussuire.

Offices de Tourisme / Tourist offices

Le Corbier

Office de Tourisme
Tel : 04.79.83.04.04
www.le-corbier.com

La Toussuire

Office de Tourisme
Tel : 04.79.83.06.06
www.la-toussuire.com

ski de fond
Cross-country skiing

balades piétons
Hiking

balades raquettes à neige
Snowshoeing

