

TOURISME

UBAYE

RAQUETTES

CARTE DES ITINÉRAIRES

Ubaye Nordie

PLAN DES PISTES

SKI DE FOND

UBAYE

TOURISME

Itinéraires raquettes

INFORMATIONS PRATIQUES

Les loisirs de neige, malgré tout le soin apporté au balisage et au damage de ces itinéraires, s'effectuent dans un espace non sécurisé. Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer lui-même par tous les moyens possibles les risques qu'il prend en s'engageant sur un itinéraire.

Des professionnels sont à votre disposition pour découvrir la montagne enneigée. Sur les itinéraires raquette, vous pouvez rencontrer des engins d'entretien. Soyez attentifs aux risques de collisions et aux câbles des dameses à treuils pouvant être déroulés sur des centaines de mètres. Sur le domaine des stations, la priorité reste aux skieurs usagers des pistes. Soyez attentifs et respectez le balisage.

RAQUETTES

- Aller à gauche
- Aller à droite
- Aller tout droit

MUSHERS

- Danger
- Tourner à l'intersection
- Confirmation de direction

SECOURS • HELP • SECOISI ☎ 112

1 PRA LOUP 1600

5 ITINÉRAIRES ACCESSIBLES AVEC FORFAITS PIÉTONS
(Se munir du plan général des itinéraires de la station disponible à l'Office de Tourisme)

LES ROCHES

■ Difficulté : moyen / **Distance**: 4km / **Dénivelé**: 250m
⌚ **Durée**: 3h

À travers la géologie et l'étude des paysages vous verrez la formation des reliefs de l'Ubaye. **Départ**: arrivée du télémix de la Clappe 2000m, retour par le télémix de la Clappe.

⌚ Boucle intermédiaire:
⌚ Distance: 2km / **Dénivelé**: +150m / **Durée**: 2h

⌚ Variante noire:
⌚ Distance: 700m / **Dénivelé**: +50m / **Durée**: 30min

LE PASTORALISME

■ Difficulté : moyen / **Distance**: 2km / **Dénivelé**: 150m
⌚ **Durée**: 1h30

Tout en cheminant sur ce circuit peu difficile, jouissez des plus beaux panoramas en profitant d'une pause sur nos aires de pique-nique. **Départ**: à 1800m - arrivée de la télécabine de Molanès, retour par le même circuit.

FAUNE ET FLORE

■ Difficulté : difficile / **Distance**: 4,5km / **Dénivelé**: 350m
⌚ **Durée**: 3h

Vous aimez les panoramas à couper le souffle, ce circuit est fait pour vous. **Départ**: arrivée de la télécabine de Molanès, retour par la télécabine de Molanès.

NEIGE ET FORÊTS

■ Difficulté : difficile / **Distance**: 3,5km / **Dénivelé**: 230m
⌚ **Durée**: 2h30

Ce circuit vous apprendra que la nature est fragile et qu'elle évolue en fonction des saisons et des conditions climatiques. **Départ**: depuis l'arrivée de la télécabine de Costebelle à 2120m, retour par la télécabine de Costebelle.

LES VERSANTS

■ Difficulté : facile / **Distance**: 1,5km / **Dénivelé**: 50m
⌚ **Durée**: 1h

Un circuit facile à parcourir en famille. Il vous dévoilera toutes les différences entre l'Adret et l'Ubac. Sur l'aire de pique-nique, faites une pause et profitez du panorama. **Départ**: l'arrivée de la télécabine de Molanès, retour par la télécabine de Molanès.

2 PRA LOUP 1600

ROCHER JAUMAS

■ Difficulté : facile / **Distance**: 4km AR / **Durée**: 1h
Départ et arrivée Office de Tourisme de Pra Loup, demi-tour au point de vue du Rocher Jaumas. Accès gratuit.

LES BLANCS

■ Difficulté : facile / **Distance**: 3,5km AR / **Durée**: 2h
Départ et arrivée télécabine des Clapiers, demi-tour au hameau des Blancs. Accès gratuit.

3 LE SAUZE

SAUZE À SAUZE 1700

■ Difficulté : moyen / **Distance**: 2km / **Dénivelé**: 300m
⌚ **Durée**: 2h

Cet itinéraire longe les pistes de ski et serpente à travers les bois. Attention aux croisements avec les pistes de ski. **Départ** depuis le four à pain retour par le même chemin. Accès gratuit.

SAUZE 1700, LA RENTE, SAUZE 1700

■ Difficulté : facile / **Distance**: 2km / **Dénivelé**: 100m
⌚ **Durée**: 2h30

Cet itinéraire très facile convient particulièrement aux familles. Il vous permet de faire une boucle dans les bois entre la Rente et le Sauze 1700. **Départ**, parking de la Rente, aller/retour. Accès gratuit.

LES CABANES

■ Difficulté : moyen / **Distance**: 3km / **Dénivelé**: 100m
⌚ **Durée**: 1h30

Cet itinéraire situé versant ouest, vous offre une vue sur le hameau de la Conchette et les alpages environnants. **Départ** depuis le parking du Sauze 1700 pour une arrivée à la piscine du Sauze. Accès gratuit.

FONT DE LA CLAPIÈRE

■ Difficulté : difficile / **Distance**: 4km AR / **Dénivelé**: 300m
⌚ **Durée**: 3h

Cet itinéraire comporte quelques passages assez raides, et vous permet d'accéder sur les hauteurs de la station et aux restaurants d'altitude. **Départ** depuis le Sauze 1700, arrivée restaurants d'altitude. Accès gratuit.

DOMAINE DE L'ALP

■ Difficulté : difficile / **Distance**: 3km / **Dénivelé**: 350m
⌚ **Durée**: 2h

Cet itinéraire vous permet d'accéder au domaine de l'Alp qui vous offre un panorama magnifique sur la vallée. **Départ** depuis le parking de la Rente, arrivée à 2100m à la gare de télésiège. Accès gratuit.

⌚ **Option**: Ces itinéraires sont également accessibles par les remontées mécaniques pour cela se munir d'un forfait piéton.

4 SAINTE-ANNE

CHAPELLE SAINTE-ANNE

■ Difficulté : difficile / **Distance**: 5km / **Durée**: 3h

Itinéraire en direction du Vallon du Parspailon, qui vous permet d'accéder à la Chapelle Sainte-Anne. **Départ** et arrivée au parking de la station de Sainte-Anne. Accès gratuit.

LES EYSSALPS

■ Difficulté : facile / **Distance**: 3km / **Durée**: 1h30

Joli petit itinéraire ensoleillé pour toute la famille avec un superbe panorama. **Départ** et arrivée aux caisses des remontées mécaniques. Accès gratuit.

5 SAINT-PAUL-SUR-UBAYE

ITINÉRAIRE PIÉTON DU SITE NORDIQUE

■ Difficulté : moyen / **Distance**: 5km / **Durée**: 2h

Cet itinéraire propose une belle ambiance avec la rivière Ubaye toujours à proximité des pistes de ski de fond. Il est praticable également en course sur neige et en fat bike. **Départ** et arrivée foyer nordique l'Ubai. Accès gratuit.

6 MALJASSET

ITINÉRAIRE NORDIQUE

■ Difficulté : moyen / **Distance**: 7km / **Durée**: 3h

Cet itinéraire propose une belle promenade nordique depuis le village typique de Maljasset jusqu'au point de vue du Clos de Balet. Il est praticable également en course sur neige et en fat bike. **Départ** et arrivée village de Maljasset. Accès gratuit.

7 VAL D'ORONAYE MEYRONNES

AU FIL DE L'EAU

■ Difficulté : facile / **Distance**: 5km / **Durée**: 2h

Cet itinéraire en forêt, est fréquenté quotidiennement par les traineaux à chiens. Il est praticable également en course sur neige ou fat bike. **Départ** et arrivée à Meyronnes devant le restaurant «Mare e Monti». Accès gratuit.

LE PLATEAU DE SAINT-OURS

■ Difficulté : facile / **Distance**: 3km / **Durée**: 1h30

Cet itinéraire se situe sur un coteau sud ouest bien ensoleillé avec une vue exceptionnelle. Il est également praticable en course sur neige ou fat bike. **Départ** et arrivée village de Saint-Ours. Accès gratuit.

LA PISTE DE LUGE

■ Difficulté : moyen / **Distance**: 3km / **Durée**: 1h30

Cet itinéraire damé régulièrement se situe sur un coteau sud ouest bien ensoleillé avec une vue exceptionnelle. Il est praticable en luge, course sur neige ou fat bike mais uniquement dans le sens descendant. **Départ** village de Saint-Ours, arrivée Meyronnes. Accès gratuit.

⌚ **Le bon plan**: garer la voiture à Meyronnes et prendre la navette gratuite jusqu'à Saint-Ours (passage trois jours par semaine voir les horaires et modalités de réservation www.ubaye.com).

PISTE DU BOIS DE LA SILVE

■ Difficulté : difficile / **Distance**: 8km / **Durée**: 4h

Cet itinéraire en forêt est froid mais propose une ambiance «grand nord» exceptionnelle. Il est praticable en course sur neige ou fat bike. **Départ** et arrivée à Meyronnes devant le restaurant «Mare e Monti». Accès gratuit.

PARC NATIONAL DU MERCANTOUR

Légende

- Office de tourisme
- Station de sports d'hiver
- Itinéraires raquettes
- Facile
- Moyen
- Site remarquable
- Fortification
- Difficile
- Très difficile

8 JAUSIERS

LES MEYRIES, LE COULET

■ Difficulté : moyen / **Distance**: 9km / **Durée**: 4h AR

Cet itinéraire entre forêt et clairières, vous fera découvrir le sentier des Sagnes version grand nord. **Départ** et arrivée à la Chalanette, terminus de la route de Restefond. Accès gratuit.

LA CHALANETTE, LA FRACHE

■ Difficulté : difficile / **Distance**: 10km / **Durée**: 5h

Cet itinéraire vous propose une jolie randonnée au plus près de la nature. **Départ** et arrivée à la Chalanette, terminus de la route de Restefond. Accès gratuit.

10 BARCELONNETTE

TOUR DU GOLF

■ Difficulté : très facile / **Distance**: 2km / **Durée**: 45min.

Boucle de découverte en famille, avec un magnifique panorama à 360 degrés. Praticable également en course sur neige ou fat bike. **Départ** et arrivée parking du golf. Accès gratuit.

9 VAL D'ORONAYE LARCHE

LARCHE > MAISON MÉANE

■ Difficulté : facile / **Distance**: 6km / **Durée**: 3h

Cet itinéraire vous permet d'accéder au vallon du Lauzanier dans une ambiance grand nord. Il est praticable également en course sur neige ou fat bike. **Départ** et arrivée Auberge du Lauzanier. Accès gratuit.



Sécurité

Un bulletin d'estimation du risque d'avalanche est édité par Météo-France chaque jour: il indique sur une échelle de 1 à 5 le risque d'avalanche hors des domaines sécurisés. Il est consultable dans les stations, Offices de Tourisme ou auprès de Météo-France. Tél. 08 92 68 02 05



Drapeau jaune: risque faible (niveaux 1 et 2).
Drapeau à damier jaune et noir: risque marqué (niveaux 3 et 4).
Drapeau noir: risque généralisé (niveau 5).

LE RISQUE D'AVALANCHE CONCERNE LE HORS-PISTE ET LE RISQUE ZÉRO N'EXISTE PAS

Bienvenue

Le temps d'une journée, plongez au cœur d'une nature sauvage et préservée, ski nordique, ski de fond ou raquette à neige.

Faites le plein d'énergie, et laissez vous séduire par l'espace nordique de Val d'Oronaye-Larche, Val d'Oronaye-Meyronnes ou Saint-Paul sur Ubaye

🎁 **Bonus:** Vous pouvez bénéficier des navettes gratuites pour découvrir ces lieux enchanteurs, toutes les informations sur

www.ubaye.com



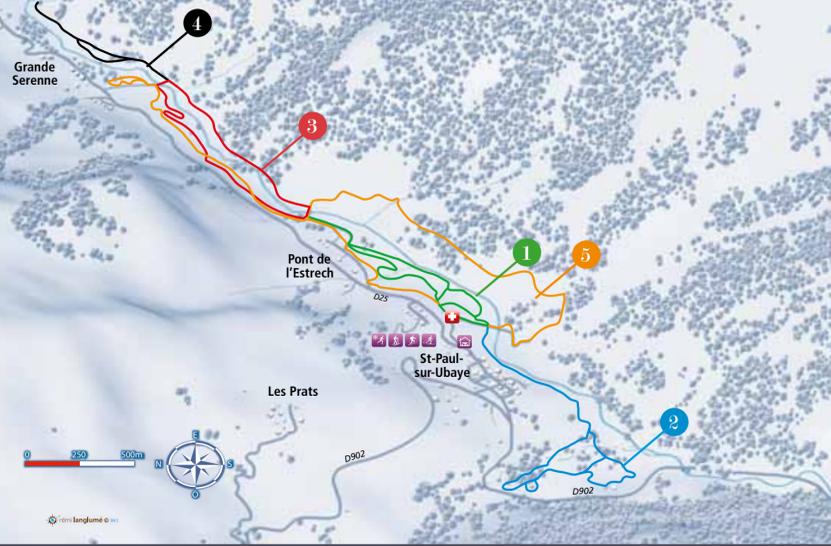
PLAN DES PISTES ESPACE NORDIQUE VAL D'ORONAYE ET HAUTE-UBAYE



- Pistes**
- Très difficile
 - Difficile
 - Moyenne
 - Facile
 - Raquette/Pieton
- Activités**
- Ski alpin
 - Ski de fond
 - Raquette à neige
 - Ski de randonnée
 - Luge
 - Traineau à chiens
 - Snow trail
 - Yourte
 - Foyer nordique
 - Espace ludique

crémi langlumé © 2012

A Saint-Paul-sur-Ubaye



Entre 1400 et 1600 m, l'espace nordique vous propose 18 kilomètres de ski de fond, 3 kilomètres de chemin pour raquettes et 4 kilomètres de parcours initiation au trail et marche sur neige. Isles et forêts de mélèzes jalonnant votre parcours favoriseront un ressourcement intérieur et des découvertes inoubliables de la nature...

- 1 VERTE** | Distance: 2,5km
- 2 BLEUE** | Distance: 3km
- 3 ROUGE** | Distance: 4,5km
- 4 NOIRE** | Distance: 10,5km
- 5 ORANGE** | Distance: 5km (snow trail permanent)

FOYER NORDIC UBAÏA
 Tél. 04 92 84 39 76
apn@ubaye.com

B Val d'Oronaye-Larche



Des pistes de ski de fond qui sillonnent le vallon du Lauzanier et vous révèlent leurs merveilles naturelles. Entre 1700 et 2000 m, l'espace nordique vous entraîne dans le Parc National du Mercantour: 40km de pistes pour pratiquer l'alternatif ou le skating mais surtout pour profiter de la nature environnante...

- 1 LACROIX** | Distance: 1,7km
- 2 LES JASSINES** | Distance: 3,5km
- 3 MAISON MÉANE** | Distance: 4,5km
- 4 LA CONFRÉRIE** | Distance: 6,8km
- 5 LE PONT ROUGE** | Distance: 12,6km
- 6 LE LAUZANIER** | Distance: 16,5km
- 7 PONCTUELLE** | Distance: 1,5km
- 8 COL DE LARCHE** | Distance: 5km

LARCHE
 Tél. 04 92 84 32 97
larche@haute-ubaye.com
SYNDICAT D'INITIATIVE VAL D'ORONAYE
 Tél. 04 92 84 33 58
www.haute-ubaye.com

