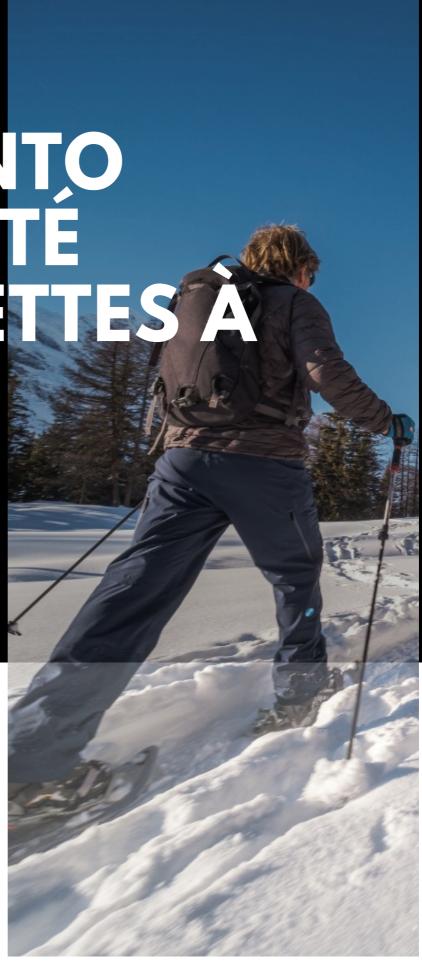
MEMENTO ACTIVITÉ RAQUETTES À NEIGE







La pratique de la raquette est une bonne occasion de s'éloigner un moment de l'effervescence des stations de ski, d'évoluer en pleine nature parmi les champs de neige peu tracés, de découvrir la faune sauvage qui affronte les dures conditions hivernales de la montagne, et d'apprendre sur l'histoire de la vallée (hydroélectricité, pastoralisme...).

Loin de l'image « balade pépère ou activité pour les séniors », la raquette à neige est une activité physique à part entière mais qui peut être adaptée à un public large en fonction des itinéraires choisis.

ENCADREMENT

Nicolas et François, guides de moyenne montagne, et Jean-Louis, moniteur de ski, sont tous trois passionnés du milieu naturel et de patrimoine. Fins connaisseurs des balades hors des sentiers battus, ils aiment transmettre leurs passion et leur savoir de la montagne qu'ils ont parcouru dans les moindres recoins.

ÉQUIPEMENTS

- Vêtements chauds et confortables pour une activité de marche (éviter les vestes trop encombrantes et privilégier le multicouches qu'on peut enlever et ajouter);
- Chaussures de neige : privilégier les chaussures de randonnées ; chaussures de ski, Moonboots et chaussures basses interdites ; chaussures de snowboard et après ski autorisées ;
- Nous fournissons les raquettes à neige, bâtons de randonnée et l'équipement de sécurité le cas échéant ;
- Un petit sac à dos avec un encas et de quoi s'hydrater sont les bienvenus ; un pique nique est à prévoir pour les sorties à la journée.



CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Le point de rendez-vous est à notre bureau Evolution 2 de Tignes le Lac
- L'acheminement au départ des randonnées se fait via les transports Evolution 2 . Les sorties « Bois de la Laye » et « Cascade de Salin » se font au départ du bureau de Tignes le Lac, directement en raquettes. La sortie « Col du Palet » se fait avec un acheminement jusqu'à Tignes Val Claret par la navette inter station.
- Une condition physique correcte est recommandée (capacité à marcher au rythme d'un groupe). Des engagements privés sont à prévoir pour des personnes ne marchant que très rarement, pour des personnes âgées ou des familles avec des enfants de moins de 10 ans. La raquette à neige reste une activité sportive.
- Enfants bienvenus à partir de 10 ans
- Rendez-vous : 10 min avant l'heure de départ
- Forfait piéton en supplément pour les sorties journées au Monal et au Col du Palet

NOUVEAUTES DE L'HIVER 2022-23

Le stage : formule 3 demi-journées + une sortie journée (en option)

Organisé sur les matinées du lundi au mercredi, cette formule stage permet de pratiquer la raquette de manière évolutive : de la demi-journée en mode découverte, jusqu'à la journée qui permet d'aller plus en profondeur dans la montagne.

Programme prévisionnel:

Lundi - les alpages du Franchet (niveau 2)

Mardi - la cascade de Salin (niveau 2)

Mercredi - la forêt du Chevril (niveau 3)

Jeudi - le chalet d'alpage d'Orcière - journée (niveau 4)

• Les alpages du Franchet - demi-journée (niveau 1 à 2)

Au départ d'un chemin historique de colporteurs pour l'Italie, découvrez un village isolé mais habité à l'année, avec de splendides panoramas sur le lac du Chevril et Val d'Isère. Laissez-vous conter la vie hivernale des chamois de la Sassière.

• La cascade de Salin - demi-journée (niveau 2)

Au départ de Tignes le Lac, vous descendez en direction du Lac du Chevril jusqu'au petit hameau des Combes, inhabités en hiver. Découvrez la chapelle Sainte-Anne et la cascade de Salin, véritable particularité géologique du secteur.

• La forêt du Chevril - demi-journée (niveau 3)

Venez explorer cette forêt de conifères hors des sentiers battus. Découvrez une vue inoubliable sur le lac du Chevril au détour d'étonnants défilés rocheux.

• Les midis d'Orsière - journée (niveau 4)

Rejoignez un chalet d'alpage typique de montagne que votre encadrant vous ouvre pour l'occasion et partagez une traditionnelle fondue savoyarde au coin du feu qui crépite.



SORTIES A LA DEMI-JOURNÉE

La plupart des sorties raquettes se font sur le versant soleil (rive droite de l'Isère) pour bénéficier d'un ensoleillement optimal. Les sorties « Bois de la Laye » et « Cascade de Salin » sont en versant nord et offrent un enneigement de qualité tard dans la saison. D'autres sorties permettent de profiter pat temps neigeux sous couvert d'espaces boisés.

Les sorties demi-journée représentent de 2h à 2h30 de marche effective et de 3 à 5 km. Les sorties journée représentent de 5h à 6h30 de marche effective et de 7 à 9 km.

Le choix des sorties peut être ajusté en dernière minute, notamment en raison des conditions de neige et de sécurité (face au risque d'avalanche).

• Le Villaret des Brévières (niveau 2)

Partez en forêt jusqu'à découvrir un hameau isolé de montagne, habité à l'année, une bonne occasion de découvrir l'habitat traditionnel tignard.

• Le Fornet (niveau 2)

Aux confins de la vallée de la Tarentaise, partez sur les rives de l'Isère au pieds du célèbre col de l'Iseran, découvrez le plus haut hameau de la vallée et les bouquetins de Vanoise.

• Le Bois de la Laye (niveau 3)

Découvrez cette belle forêt de mélèzes en direction du lac du Chevril, territoire du vieux village de Tignes et de ses sentiers d'accès aux alpages et laissez-vous surprendre par le mystère de la gouille du Salin, cascade active en hiver.

• Le Villaret du Nial (niveau 3)

Découvrez l'entrée de la vallée de la Sassière et ses hautes falaises habitées par les bouquetins et les chamois de la Vanoise et descendez sur le versant sud avec en arrière-plan les sommets de la Grande Motte et de la Grande Casse.

• Les gorges de Nant Cruet (niveau 3)

Bien à l'écart de la station de ski, découvrez la vie de la faune sauvage en forêt et rejoignez les magnifiques cascades de glace des gorges de Nant Cruet.



SORTIES A LA JOURNÉE

• Le Monal (niveau 3)

Changez de piste et découvrez l'un des plus pittoresques hameaux d'alpage de la vallée de la Tarentaise. Et si les conditions d'enneigement le permettent, découvrez la vallée du Clou, un écrin de nature sauvage aux portes de la petite station de Ste-Foy-Tarentaise.

• Orsière (niveau 4)

Promenade dans la forêt pour rejoindre un chalet de montagne pour le déjeuner. Ici, des pages d'histoire se sont écrites autour de la fabrication du fromage marbré de Tignes. Le retour dans la vallée se fait par les alpages de la Davie occupés en été par un troupeau de près de 2000 brebis et agneaux.

• Le refuge du col du Palet (niveau 4)

Depuis les remontées mécaniques de Tignes, quittez la station et entrez dans le Parc National de la Vanoise. Vous découvrirez à plus de 2600 m d'altitude l'un des plus beaux panoramas sur la Grande Casse, point culminant de la Vanoise.

• Réserve de la Grande Sassière (niveau 5)

Quittez le fond de la vallée et rejoignez les alpages d'une réserve naturelle protégée. Vous découvrirez des panoramas uniques sur les sommets de la Vanoise, et vous vous rapprocherez des lieux de vie hivernaux des chamois et des bouquetins.

• Le Monal par le vallon du Clou (niveau 5)

Au départ de la petite station de Ste-Foy-Tarentaise, vous êtes acheminés par 3 télésièges jusqu'au col de l'Aiguille. Vous découvrez un panorama de haute montagne avant de descendre les champs de neige de la vallée du Clou pour rejoindre le pittoresque hameau du Monal

SORTIES NOCTURNES

• L'apéro raquettes des Boisses - départ à 17h30 - 2h d'activités (niveau 1)

Depuis le hameau des Boisses, marchez dans la pénombre d'une forêt de mélèzes et rejoignez le camp trappeur d'Evolution 2 pour un apéritif partagé.

• Nocturne à Orsière - départ à 17h (niveau 3)

Cette balade en forêt vous mènera jusqu'à un chalet de montagne qui ouvre ses portes pour l'occasion. Après une dégustation de produits locaux, le retour dans la vallée se fait à la lumière des lampes frontales sur fond de villages illuminés.



NIVEAUX DES SORTIES

Pour vous aider à choisir le niveau de votre sortie en raquettes, voici une classification qui tient compte du dénivelé, de la distance et du temps de marche. Cette classification est à considérer à titre indicatif sachant que les conditions de neige (poudreuse, portante...) au moment de la sortie peuvent faciliter, ou au contraire accentuer la difficulté, de la randonnée. N'hésitez pas à en discuter avec nos conseillers.

- **Niveau 1**: quasiment pas de dénivelé, moins de 2 km, une petite heure de marche. Si vous laissez parfois l'ascenseur pour monter au 3ème étage par les escaliers, cette sortie est pour vous.
- **Niveau 2 :** 150 à 200 m de dénivelé en pentes douces, entre 2 et 3 km, 2 heures de marche effective. Vous marchez régulièrement pour vous rendre à vos activités, cette sortie est pour vous.
- **Niveau 3**: autour de 200 m de dénivelé sur sentier avec quelques passages aux pentes soutenues, autour de 3 km, 2h30 à 3h de marche. Vous pratiquez une activité sportive chaque semaine, cette sortie est pour vous.
- **Niveau 4**: plus de 400 m de dénivelé sur sentier aux pentes parfois soutenues, entre 5 et 7 km de marche, plus de 5h de marche. Vous avez déjà pratiqué la raquette à neige et pratiquez une activité sportive chaque semaine, cette sortie est pour vous.
- **Niveau 5**: plus de 600 m de dénivelé (montée et/ou descente) avec des passages à la pente soutenue, plus de 7 km de marche, plus de 6h de marche. Vous avez déjà pratiqué la raquette à neige plusieurs fois, vous êtes en mesure de porter un sac de 8 à 10 kg et vous pratiquez une activité sportive plusieurs fois par semaine, cette sortie est pour vous.

