

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, 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.

La plupart des sorties raquettes se font sur le versant soleil (rive droite de l'Isère) pour bénéficier d'un ensoleillement optimal. D'autres sorties permettent de profiter de neige fraîche ou sous couvert d'espaces boisés par temps neigeux.

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 que l'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 ; ainsi qu'un pique nique pour les sorties à la journée.



CONDITIONS D'INSCRIPTION

- L'acheminement au départ des randonnées se fait pour la plupart des sorties via les transports Evolution 2
 - 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. Nous n'emmenons pas les clients faire le tour du lac de Tignes, personne n'ayant besoin d'un encadrement professionnel pour un tel circuit
 - 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 le refuge du Col du Palet.
-
- Le choix des itinéraires peut être ajusté en dernière minute, notamment en raison des conditions de neige et de sécurité (face au risque d'avalanche).

SORTIES A LA DEMI-JOURNÉE

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

- **Autour du Hameau des Boisses (niveau 1)**

Au départ de Tignes 1800, le chemin de l'oratoire nous conduit à la Chapelle Saint-Maurice et au hameau historique des Boisses. Nous découvrons l'architecture des fermes traditionnelles de Tignes avant de rejoindre la forêt de mélèzes très utiles aux constructions de l'époque. Cette balade se termine par un joli point de vue sur le lac du Chevril.

- **Les alpages du Franchet (niveau 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 Sassièr.

- **Le Villaret des Brévières (niveau 2)**

Partez en forêt jusqu'à découvrir un hameau isolé de montagne et 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, laissez-vous surprendre par le mystère de la gouille du Salin, cascade active en hiver.

- **La forêt du Chevril (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.

- **Le Villaret du Nial (niveau 3)**

Découvrez l'entrée de la vallée de la Sassièr et ses hautes falaises habitées par les bouquetins et les chamois de la Vanoise. 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.

- **La Cascade de Salin (niveau 3)**

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



SORTIES A LA JOURNÉE

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

- **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.

- **Réserve de la Grande Sassièr (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

SORTIE NOCTURNE

- **Nocturne Chalet Colinn (niveau 1)**

Cette balade vous mènera jusqu'à un chalet de montagne situé dans le petit village authentique du Franchet. Après un dîner fait de produits locaux, le retour se fait à la lumière des lampes frontales.

- **Nocturne Chalet Orsière (niveau 3)**

Cette balade en forêt vous mènera jusqu'à un chalet de montagne qui ouvre ses portes pour l'occasion. Après un dîner fait 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.

