



**Securité
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 Détecter les risques
- C** CONFIRMÉ Leadership & autonomie



FORMATION SÉCURITÉ **esf**

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

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 / Elevation / Elevation **200 m+, 400 m+, 600m+, 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 Dore pour rejoindre la cabane du Rocher de l'Aigle et continuez sur la trace des anciens lacs.

De là, rejoindre le lac de Chausee 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 Dore per raggiungere la Capanna del Rocher de l'Aigle e continuare sulla traccia degli antichi laghi. Da lì, unisciti al Lac de Chausee 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 Dore valley to reach the Eagle Rock hut and continue on the trail of ancient lakes. From there, join the Lac de Chausee to admire the view of the Ecrins and then return to the descent to the top of the Rocher de l'Aigle.

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

2

TRACE DE LA DURANCE



DESCENTE PAR LES PISTES POSSIBLE
À TOUT MOMENT

Dénivelé + / Elevation / Elevation **150m+ 400m+ 600m+**
● Départ / Partenza / Leaves from **Espace Prarial**
● Altitude de départ / Altitudine / Starting altitude **1800 m**
● Altitude d'arrivée / Arrivo / Finishes at **282 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'Izard puis accéder au village fort et profitez cette fois-ci d'une vue exceptionnelle sur les 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'Izard then access the old fort and this time enjoy an exceptional view of the 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

3

TRACE DU BELIER



DESCENTE PAR LES PISTES POSSIBLE

Dénivelé + / Elevation / 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 approximatif / Tempo approssimativo / Finishes at **2h > 4h**

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 téléski 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 Bélier ski lift. At the top of the hill at point 2368m, remarkable view of Briançon and the Durance valley. A trace technical and aesthetic.

In 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 téléski 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 Bélier ski lift. At the top of the hill at point 2368m, remarkable view of Briançon and the Durance valley. A trace technical and aesthetic.

In 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 téléski 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 Bélier ski lift. At the top of the hill at point 2368m, remarkable view of Briançon and the Durance valley. A trace technical and aesthetic.

In 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 téléski 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 Bélier ski lift. At the top of the hill at point 2368m, remarkable view of Briançon and the Durance valley. A trace technical and aesthetic.

In 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 téléski 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 Bélier ski lift. At the top of the hill at point 2368m, remarkable view of Briançon and the Durance valley. A trace technical and aesthetic.

In 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 téléski 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 Bélier ski lift. At the top of the hill at point 2368m, remarkable view of Briançon and the Durance valley. A trace technical and aesthetic.

In 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 téléski 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 Bélier ski lift. At the top of the hill at point 2368m, remarkable view of Briançon and the Durance valley. A trace technical and aesthetic.

In 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 téléski 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 Bélier ski lift. At the top of the hill at point 2368m, remarkable view of Briançon and the Durance valley. A trace technical and aesthetic.

In 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 téléski 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 Bélier ski lift. At the top of the hill at point 2368m, remarkable view of Briançon and the Durance valley. A trace technical and aesthetic.

In 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 téléski 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 Bélier ski lift. At the top of the hill at point 2368m, remarkable view of Briançon and the Durance valley. A trace technical and aesthetic.

In 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 téléski 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.