

Balisage et difficultés des pistes / Marking and trail difficulty / Bewegwijzering en moeilijkheidsgraad

Ski de fond : 21 km / Cross-country skiing : 21 km / Langlaufloipes 21 km

Piste verte : facile / easy / makkelijk

Piste bleue : assez facile / easy to moderate / makkelijk tot gemiddeld

Piste rouge : moyenne à difficile / moderate to difficult / gemiddeld tot moeilijk

La qualité et la difficulté des pistes varient en fonction de l'enneigement et du profil du terrain (dévers, descentes).

Pistes piétons et raquettes : 50 km / hiking and snowshoeing : 50 km / Wandelen en sneeuwschoenen routes : 50 km

Balisage rose : niveau facile / Pink marking : easy / Roze route : makkelijk

Écoles de ski / Ski schools / Skischolen

Les écoles de ski proposent des cours pour apprendre et progresser en ski de fond. *Private and group lessons / privé- en groepslessen*

Elles proposent également des promenades accompagnées en raquettes à neige. *Guided snowshoeing / Sneeuwschoenen tochten met gids*

Le Corbier ESF
Tel : +33 (0)4.79.56.75.85
www.esf-lecorbier.com

La Toussuire ESF
Tel : +33 (0)4.79.56.73.12
www.esf-latoussuire.com

La Toussuire ESI
Tel : +33 (0)4.79.56.77.74
www.esi-toussuire.com

1. Préparer sa sortie / Prepare your trip / Bereid uw uitstapje voor

- ▶ Équipez-vous correctement avant de partir. *Take right equipment before departing / Zorg voor de juiste uitrusting voor vertrek.*
- ▶ 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). *Take warm clothes, especially for children / Zorg voor warme kleding, handschoenen en muts, vooral voor kinderen.*
- ▶ 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 / Vergeet uw zonnebril en zonnebrandcrème niet.*
- ▶ Prévoyez une alimentation et une hydratation adaptées à votre pratique. *Food and water / Al naargelang duur en intensiteit van het uitstapje eten en drinken meenemen.*
- ▶ Vérifiez votre matériel de ski avant le départ pour éviter les mauvaises surprises : skis, fixations, bâtons, chaussures. *Check your ski equipment before departure / Controleer uw ski materiaal voor vertrek.*

2. Les règles de sécurité / Security rules / Veiligheidsregels

- ▶ Prenez le 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 / Lees het weerbericht voor vertrek en ga niet alleen.*
- ▶ 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). *Respect others on common paths / Respecteer anderen op gezamenlijke paden/kruisingen.*
- ▶ Maîtrisez votre vitesse afin de ne pas être dangereux pour les autres utilisateurs. *Keep an eye on your speed / Houd uw snelheid onder controle.*
- ▶ Prévoyez vos dépassements de manière assez large et anticipez les réactions du pratiquant le moins rapide. *Anticipate others reactions / Anticipeer op het gedrag van anderen bij het inhalen.*
- ▶ Évitez de stationner sur les endroits gênants ou sans visibilité. *Don't camp in hidden places / Ga niet stilstaan op plaatsen waar men u niet (goed) kan zien.*
- ▶ 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 signage / Respecteer de bewegwijzering.*
- ▶ 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 / Routes niet meer gebruiken na 17h.*

3. Le respect de la nature / Nature respect / Respecteer de natuur

- ▶ 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 / Zorg dat u een tasje bij u heeft voor uw afval.*
- ▶ Respectez la faune et la flore qui vit en montagne pour qu'elles profitent à tous et puissent encore être présentes dans le futur. *Respect the wild life and flora / Respecteer de flora en fauna.*
- ▶ 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 beauty and silence of the mountains ! / Geniet van de stilte en schoonheid van de bergen !*

Location de matériel / Equipment rental / Materiaalhuur

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 / *Rental equipment available in every sport shop in Le Corbier and La Toussuire / Materiaalhuur mogelijk in alle sportwinkels in Le Corbier en La Toussuire.*

LA TOUSSUIRE LE CORBIER

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.

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.

Les balades piétons/raquettes sont balisées et régulièrement damées.

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.

Free access

*Snowshoeing and hiking is prohibited on the cross country pistes
Trails are marked and maintained*

Gratis toegang

*Het is niet toegestaan op de langlaufloipes te wandelen.
De bewegwijzerde routes worden regelmatig geprepareerd.*



Le Corbier
Office de Tourisme
Tel : +33 (0)4.79.83.04.04
www.le-corbier.com



La Toussuire
Office de Tourisme
Tel : +33 (0)4.79.83.06.06
www.la-toussuire.com



Ski de fond

cross-country
skiing /
Langlaufen

Balades piétons

hiking /
wandelen

Balades raquettes

snowshoeing /
sneeuwschoenen
wandelingen

Trail

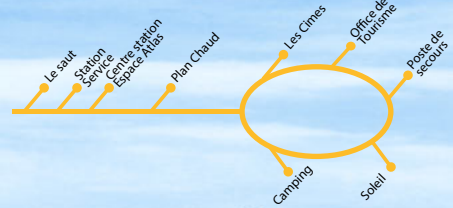
trail

Plan des pistes / Map / Pistenkaart

Horaires de départ navettes Corbier → Toussuire	
Le saut	09:05 09:40 10:40
Station service	09:10 18:43
Centre station - Espace Atlas	09:15 09:45 10:15 10:45 11:15 11:45 14:15 14:45 15:15 15:45 16:15 16:45 17:15
Plan Chaud	* * * * *
Camping	* * * * *
Soleil	18:50
Poste de secours	18:53
Office de tourisme	18:55
Les Cimes	19:00
	19:05

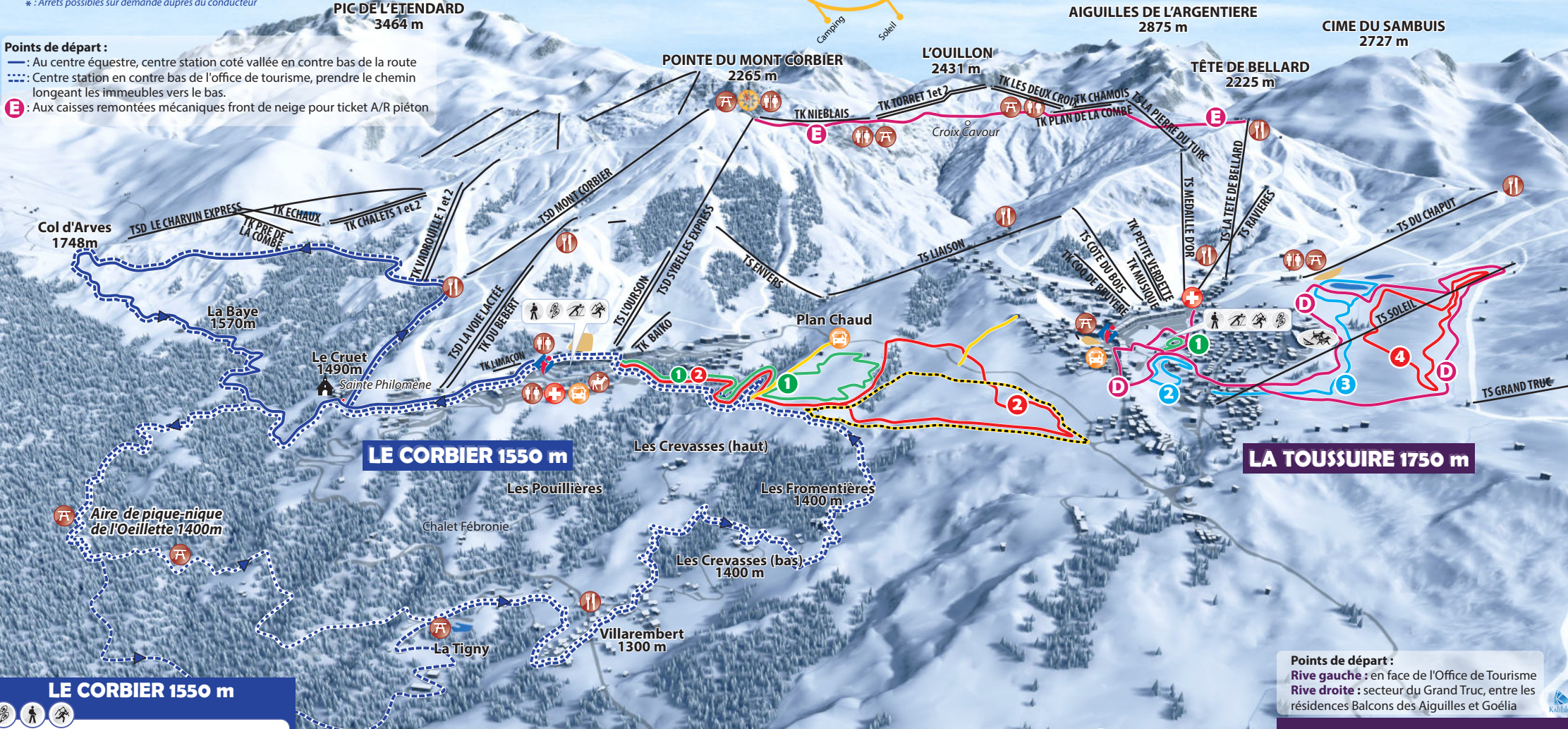
* : Arrêts possibles sur demande auprès du conducteur

Circule du dimanche au vendredi
du 22/12/2019 au 17/04/2020



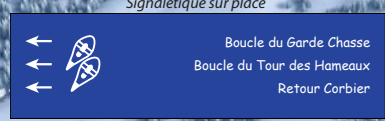
Horaires de départ navettes Toussuire → Corbier	
Camping	09:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30
Soleil	18:50
Poste de secours	18:53
Office de tourisme	18:55
les Cimes	19:00
Résidence Les Pistes	19:05
Centre station - Espace Atlas	09:15 09:45 10:15 10:45 11:15 11:45 14:15 14:45 15:15 15:45 16:15 16:45 17:15
Station service	18:45
Le saut	18:43
	18:40

- Points de départ :**
- Au centre équestre, centre station coté vallée en contre bas de la route
 - Centre station en contre bas de l'office de tourisme, prendre le chemin longeant les immeubles vers le bas.
 - E** : Aux caisses remontées mécaniques front de neige pour ticket A/R piéton



LE CORBIER 1550 m

- Plan Chaud - 2h30** 6 km
Accessible avec une poussette luge
Accessible with a snow stroller
Toegankelijk met slee buggy
- Balade aller/retour de la Croix de Coin Cavour (aller/retour) - 3h30** 10 km
- Boucle du Col d'Arves - 3h45** 8 km
- Boucle du tour des hameaux - 4h30** 11,5 km
via l'Oeillette
- Boucle du Garde Chasse - 6h30** 14 km
- Plan Chaud** 4 km
- Garney et Lombardaz** 6 km



SKI NORDIQUE DIFFICULTÉS

Nordic ski difficulties / Langlaufen moeilijkheidsgraad

- Facile / easy / makkelijk**
- Moyen / intermediate / normaal**
- Difficile / advanced / moeilijk**

Piétons - raquettes

Pedestrians - snowshoes / voetgangers - sneeuwschoenen

- Route goudronnée**
Asphalt road / Asfaltweg
- Zone ludique**
Play zone / Speel zone

- Départ sentier trail**
Start trail running / Startpunt trailrunning
- Départ pistes de fond**
Starting cross country slopes / Startpunt langlaufloipen
- Départ sentiers raquettes**
Start snowshoeing / Startpunt sneeuwschoenen
- Départ sentiers piétons**
Starting pedestrians / Startpunt voetgangers
- Départ chiens de traîneau**
Meeting point dog sledding / Startpunt hondenslee tochten

- Office de Tourisme**
Tourist Information Office / VVV-kantoor
- Restaurants d'altitude**
Mountain restaurants / Pistenrestaurants
- Toilettes**
Toilets / Toiletten
- Arrêts navettes**
Shuttle stop / Bushalte

- Poste de secours**
Medical Centre / Dokterspost
- Table d'orientation**
Orientation table / Oriëntatie tafel
- Table de pique-nique**
Picnic tables / Picknick tafels
- Centre équestre**
Horsesriding school

- Points de départ :**
- Rive gauche :** en face de l'Office de Tourisme
 - Rive droite :** secteur du Grand Truc, entre les résidences Balcons des Aiguilles et Goélia

LA TOUSSUIRE 1750 m

- Piste piétons - 3h30** 11 km
Pedestrian trail / Voetgangers piste
- Balade aller/retour de la Croix de Coin Cavour (aller-retour) - 3h30** 10 km
- Les Plans** 2 km
- Le Col** 1 km
- Champ l'Eriscal** 4 km
- Champ Perousaz** 6 km