

# L'ESPACE NORDIQUE DE FLAINE

➤ NORDIC AREA OF FLAINE

À 1844 m d'altitude, dominant la vallée de l'Arve et la station de Flaine, le Col de Pierre Carrée offre l'espace nordique le plus haut et le plus enneigé des Alpes.

*At an altitude of 1844 meters, overlooking the Arve valley and the resort of Flaine, the Col de Pierre Carrée boasts the highest and snowiest nordic skiing area in the Alps.*

## ACCÈS ACCESS

Parking, au col de Pierre Carrée.  
Navettes gratuites (depuis Flaine & le Hameau).  
*Car park on the Col de Pierre Carrée. Access: free shuttle bus service (from Flaine resort and Le Hameau).*

## INFOS MÉTÉO WEATHER INFORMATION

Pour tout savoir sur la météo du jour, contactez l'Office de Tourisme de Flaine. Tél. +33 (0)4 50 90 80 01 ou [www.flaine.com](http://www.flaine.com).  
*Weather forecast condition, can be given at the Tourist Office of Flaine. Tel. +33 (0)4 50 90 80 01 or [www.flaine.com](http://www.flaine.com).*

## RENSEIGNEMENTS / ÉTAT DES PISTES INFORMATION / SLOPE'S CONDITIONS

Office de Tourisme de Flaine - *Tourist Office*.  
Tél. +33 (0)4 50 90 80 01 [www.flaine.com](http://www.flaine.com)

## SECOURS FIRST AID

- Pisteurs secouristes *Rescue service*: +33 (0)6 89 78 44 72
- Bornes d'appel sur site *Emergency call box* 🇨🇪



## COURS DE SKI DE FOND CROSS-COUNTRY SKIING LESSONS

➤ **École du Ski Français**  
Résidence Aldébaran - Flaine Forum  
Tél. +33 (0)4 50 90 81 00  
[info@esf-flaine.fr](mailto:info@esf-flaine.fr)  
[www.esf-flaine.fr](http://www.esf-flaine.fr)

➤ **Flaine Mountain**  
Flaine Sport - Flaine Forêt  
Tél: +33 (0)6 03 29 44 86  
[contact@flaine-mountain.com](mailto:contact@flaine-mountain.com)  
[www.ecole-ski-flaine.fr](http://www.ecole-ski-flaine.fr)

## CHIENS DE TRAINEAU DOG SLEDDING

Adélaïde et Andy les mushers des Granges de Heidi vous proposent des baptêmes en chiens de traîneau.  
*Adélaïde and Andy, Les Granges de Heidi's mushers, offer dog sledding introduction.*  
Tél: +33 (0)6 66 46 10 97  
[www.lesgrangesdeheidi.fr](http://www.lesgrangesdeheidi.fr)

## PRODUITS TOUT COMPRIS NORDIC PACKAGES IN FLAINE

➤ **Sorties raquettes avec l'École du Ski Français**  
Balade à l'aventure en sortant des sentiers battus, 1/2 journée  
3 heures - Groupes de 8 à 14 personnes.  
*Snowshoes trekking: Get away from the beaten track, for 1/2 day - 3 hours - Group from 8 to 14 persons.*  
Informations : Tél. +33 (0)4 50 90 81 00  
[www.esf-flaine.fr](http://www.esf-flaine.fr)

➤ **Flaine Mountain**  
Randonnées raquettes à thèmes et soirées repas avec Philippe, un flainois, accompagnateur en montagne.  
*Snowshoeing with Philippe, a Flainois, mountain guide.*  
Informations : Tél. +33 (0)6 03 29 44 86  
[www.ecole-ski-flaine.fr](http://www.ecole-ski-flaine.fr)

➤ **Flaine Master Class**  
Randonnées en Raquettes.  
*Snowshoes trekking.*  
Informations : Tél. +33 (0)4 50 90 87 16  
[ski-rental-flaine.com](http://ski-rental-flaine.com)



## UTILISATION DES PISTES DE SKI DE FOND ➤ USE OF CROSS-COUNTRY SKIING SLOPES

### RÈGLEMENTATION

L'exclusivité en est réservée à la pratique du ski de fond. L'accès des piétons avec ou sans raquettes ainsi que la présence de luges ou de chiens sont strictement interdits par mesure de sécurité. Le déplacement à ski se fait sur la trace de droite, celle de gauche doit rester libre pour les dépassements. Dans les descentes, il est conseillé de garder une distance suffisante entre les skieurs. Le stationnement des skieurs doit se faire à l'extérieur des pistes.

### SÉCURITÉ

La sécurité de la piste est assurée pendant les heures d'ouverture. En dehors de celles-ci, vous skiez sous votre propre responsabilité.

### ACCIDENT

Si vous êtes témoin d'un accident, donnez le maximum de précisions sur l'état du blessé et le lieu. Si possible, couvrez chaudement la personne accidentée et ne la laissez pas seule.  
Alertez les secours auprès des pisteurs secouristes au N° de téléphone suivant : +33 (0)6 89 78 44 72 ou à l'aide des bornes de secours (matérialisées par 🇨🇪 sur le plan au dos).

### RULES

*Reserved exclusively for cross-country skiing. For safety reasons, access to pedestrians, with or without snowshoes, sledges or dogs are strictly prohibited. While skiing, keep to the right-hand track as the left-hand track should be used only for overtaking. When skiing downhill you are advised to keep a sufficient distance between skiers. If you stop for a while, please do not stay in the tracks.*

### SAFETY

*The safety of the slope is assured during the opening hours. Outside these hours, you ski at your own risk.*

### ACCIDENT

*If you witness an accident, be ready to give as much information as possible about the condition of the injured person and their location. If possible, wrap the injured person up warmly and do not leave him/her alone.*

*To contact the emergency aid, please tel +33 (0)6 89 78 44 72 or go to the nearest emergency call box marker (on the back of the brochure) 🇨🇪.*

# DOMAINE NORDIQUE ➤ NORDIC AREA

ITINÉRAIRES PÉDESTRES, RAQUETTES ET TRAIL  
➤ PEDESTRIAN WALKS - SNOWSHOEING - TRAIL RUNNING

PLAN SKI DE FOND  
➤ CROSS-COUNTRY SKIING MAP



OFFICE DE TOURISME DE FLAINE  
Tél. +33 (0)4 50 90 80 01 • [welcom@flaine.com](mailto:welcom@flaine.com)  
[www.flaine.com](http://www.flaine.com)

# PLAN DES PISTES

## SLOPES MAP

### PISTES DE FOND CROSS-COUNTRY SKIING TRAILS

Les pistes sont tracées skate et classique.

*The trail separate classic skiers from skaters.*

- Piste verte Green slope "Le Col" : 1,8 km
- Piste bleue Blue slope "l'Arbaron" : 2,0 km
- Piste rouge Red slope "Pierre Carrée" : 2,7 km

### DOMAINE DE L'ARBARON (1910 m)

Principal attrait pour ce domaine : sa proximité avec le Hameau et son superbe panorama.

*Main feature for this area: close to the Hameau; superb panoramic view.*

- Chemins raquettes jalonnés non damés: 1 km  
*Signposted and ungrooved snowshoes trails: 1 km*
- Chemins piétons et trail balisés et damés: 3 km  
*Pedestrians and running signposted and groomed path: 3 km*
- Espace luge. À partir de 6 ans. Casque et luge à freins obligatoires. *Sledge area. From 6 years old. Sledge with brake and helmet mandatory.*

### DOMAINE DU P'TIT PLATEAU (1800 m)

Principal attrait pour ce domaine : véritable trait d'union entre le domaine de l'Arbaron et le domaine de la combe Enverse. Ce domaine propose à la fois des points de vue et des paysages canadiens.

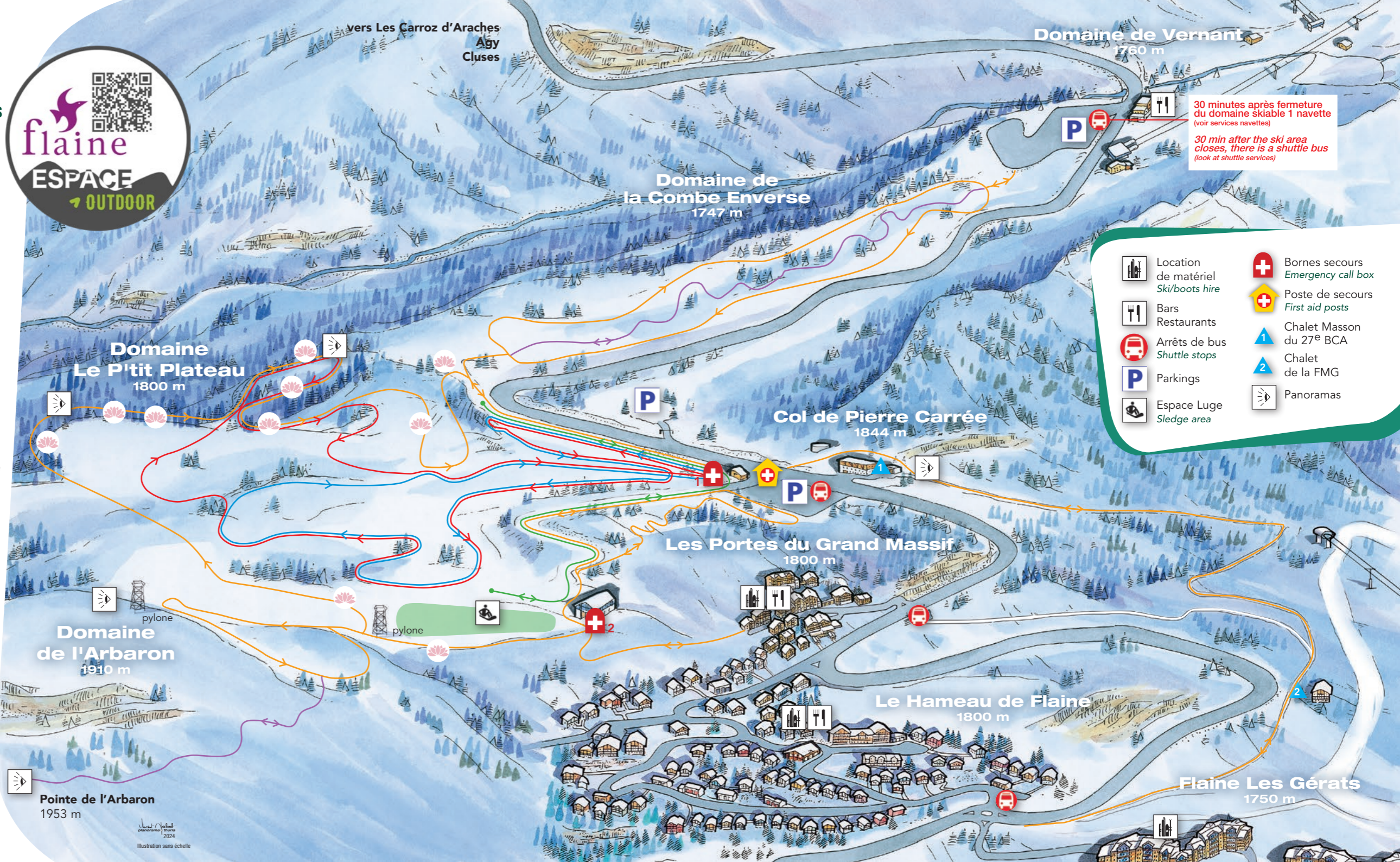
*Main attraction for this area: real link between Arbaron and comb Enverse. This area offers both views and canadian landscapes.*

- Chemins piétons et trail balisés et damés : 3 km  
*Pedestrians and running signposted and groomed path: 3 km*
- 🌸 Parcours Détente : ce parcours propose différentes postures de Yoga et offre de magnifiques panoramas. *Relaxation area: this route includes yoga postures to carry out individually or with friends. It offers magnificent panoramic views.*

### DOMAINE DE LA COMBE ENVERSE (1747 m)

Principal attrait pour ce domaine : à l'abri du vent dans la forêt (caractère canadien). *This area is very attractive, out of wind in the forest (Canadian influence).*

- Chemins raquettes jalonnés non damés : 1 km  
*Signposted and ungrooved snowshoes trails: 1 km*
- Chemins piétons et trail balisés et damés : 3 km. *Pedestrians and running signposted and groomed path: 3 km*



30 minutes après fermeture du domaine skiable 1 navette (voir services navettes)  
30 min after the ski area closes, there is a shuttle bus (look at shuttle services)

- |  |                                     |  |                                      |
|--|-------------------------------------|--|--------------------------------------|
|  | Location de matériel Ski/boots hire |  | Bornes secours Emergency call box    |
|  | Bars Restaurants                    |  | Poste de secours First aid posts     |
|  | Arrêts de bus Shuttle stops         |  | Chalet Masson du 27 <sup>e</sup> BCA |
|  | Parkings                            |  | Chalet de la FMG                     |
|  | Espace Luge Sledge area             |  | Panoramas                            |