

Les Contamines montprie



Y. Jacquenoud / bureau des guides

PLAN DE PROMENADES PIETONS ET RAQUETTES



PLAN DE PROMENADES PIETONS ET RAQUETTES



Restaurant d'altitude		Télécabine		Piste de luge	
Poste de secours		Piste de ski alpin		Pas de tir Biathlon	
Parking		Remontée mécanique		Tremplin de saut	
E.S.P. et Bureau des Guides		Piste de ski de fond		Rocher d'escalade	
Lieu à découvrir		Camping		Aire de jeux pour enfants	


DÉTAILS ET DESCRIPTIFS DES SENTIERS À L'INTERIEUR DU DOCUMENT.

Tous ces chemins vous sont proposés sous votre entière responsabilité. Il vous appartient l'appréciation et le choix du matériel approprié :

- Raquettes
- Chaussures de randonnées

- Départ promenade
- Arrêt de bus
- Descente de ski hors-piste
- Retour village
- Ne pas poursuivre
- Réserve Naturelle
- Office de Tourisme

ITINÉRAIRES RAQUETTES ET PIETONS

Parcours Pedestre 

Parcours Raquettes 

1 NOTRE DAME DE LA GORGE

Difficulté :facile
Altitude la plus haute :1 360 m
Départ :Office de Tourisme
Temps :1h15

2 LES GRANGES DE NOTRE DAME DE LA GORGE

Difficulté :peu difficile
Altitude la plus haute :1 360 m
Départ :parking de Notre Dame de la Gorge,
.....au niveau du premier oratoire
Temps :1h30

3 SAINT NICOLAS DE VÉROCE

Difficulté :peu difficile
Altitude la plus haute :1 100 m
Départ :Hameau du Guy
Temps :1h45

4 LA CÔTE D'OURAN

Difficulté :peu difficile
Altitude la plus haute :1 350 m
Départ :parking de Tré la Tête
Temps :1h20

5 LE CRÊT

Difficulté : passage technique au départ de l'itinéraire puis facile.
Altitude la plus haute :1 200 m
Départ :parking de l'Espace Animation
Temps :1h20
Itinéraire fermé si les champs au départ de l'Espace Animation ne sont pas enneigés.

6 LE CRÊT : VARIANTE DU CRÊT DERRIÈRE

Difficulté :facile à partir du Crêt devant
Altitude la plus haute :1 200 m
Départ :parking de l'Espace Animation
.....(passage technique au départ) Ou le Charpelet
Devant, si les champs au départ
.....de l'Espace Animation ne sont pas enneigés.
Temps :2h



Y. Jacquemoud bureau des guides

7 LE CRÊT : VARIANTE DU CHOSAL

Difficulté :facile à partir du Crêt devant
Altitude la plus haute :1 200 m
Départ :parking de l'Espace Animation
.....(passage technique au départ) Ou le Charpelet
.....Devant, si les champs au départ de l'Espace
.....Animation ne sont pas enneigés.
Temps :2h30

8 LE CRÊT : VARIANTE DE LA GRUVAZ

Difficulté :facile à partir du Crêt
Altitude la plus haute :1 200 m
Départ :parking de l'Espace Animation
.....(passage technique au départ) Ou le Charpelet
.....Devant, si les champs au départ
.....de l'Espace Animation ne sont pas enneigés.
Temps :3h

9 COLOMBAZ

Difficulté :facile
Altitude la plus haute :1 500 m
Départ :Hameau du Baptieu
Temps :2h

Les horaires sont donnés à titre indicatif et ne tiennent pas compte des conditions d'enneigement et des capacités sportives des marcheurs

BUREAU DES GUIDES ET ACCOMPAGNATEURS



TÉL. : 04 50 47 10 08
www.guides-contamines.com

Avec qui faire de la raquette... Autrement ?

Balades " nature " faciles. Hors des chemins balisés. A partir de 18 € (raquettes "haut de gamme" et bâtons prêts). Gratuité pour un enfant entre 8 et 14 ans accompagné de 2 adultes.

Un autre regard sur la montagne en hiver.

- un rythme de marche lent et dans la bonne humeur
- l'observation des animaux sauvages dans leur milieu
- la liberté dans le respect des règles de sécurité
- la convivialité, loin des domaines fréquentés
- des explications déroutantes sur l'environnement et la vie de la neige.

Nous vous proposons : à pied ou à raquette

- Raquette relax et nature :2h30
- Raquette observation :3h00
- Raquette sportive et ludique :3h30
- Raquette détente :petite journée

Balades thématiques : 2h30 à 3h00

- Connaissance de la neige ...
- Lecture de paysage ...
- Observation animalière...
- Patrimoine savoyard...
- Séjours Raquette refuge :2 à 6 jours



Y. Jacquemoud bureau des guides



Les itinéraires de Notre Dame de la Gorge et de Colombaz empruntent deux chemins dont l'accès pourra être fermé si les conditions de sécurité le nécessitent. Tous les autres itinéraires balisés et présentés dans cette documentation vous sont proposés sous votre entière responsabilité. Assurez-vous avant de partir de vos capacités par rapport à votre choix d'itinéraire, du bon état de votre matériel, des conditions d'enneigement et des prévisions météorologiques.

Les professionnels locaux vous renseigneront, ou pourront vous proposer des randonnées accompagnées, et vous faire découvrir le milieu naturel.

L'itinéraire n°4 et le départ de l'itinéraire n°5 traversent la Réserve Naturelle.
Les chiens sont autorisés uniquement s'ils sont tenus en laisse.

Les piétons et les randonneurs en raquettes ne sont pas admis sur les pistes de ski de fond.