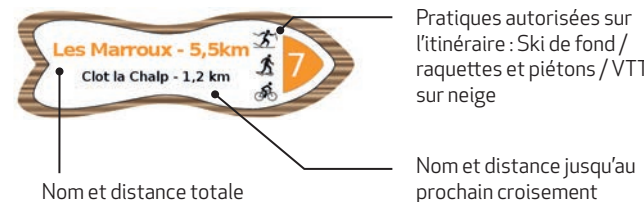


BALISAGE DES CIRCUITS

Sur les pistes et itinéraires nordiques, repérez-vous grâce au balisage spécifique.



SURICATE, signaler tout problème sur les pistes et itinéraires nordiques : danger, éboulement, balisage...
sentinelles.sportsdenature.fr



⚠ À chacun sa trace, respectez les autres usagers.

Les pistes de ski de fond sont réservées exclusivement aux fondeurs détenteurs d'un Nordic Pass valide. Seuls les itinéraires nordiques et multi-activités sont destinés à toutes les pratiques non-motorisées. Piétons, raquettes, VTT sur neige : circulez sur le bord des itinéraires.

Publication : Communauté de communes du Guillestrois et du Queyras, 2017 • Crédits photos : ©Manu Molle / Arc en Ciel, OT du Guillestrois-Queyras • Graphisme et fond de carte : Autrement dit Communication, octobre 2017 - Impression : Pure Impression, 2 500 exemplaires, imprimé sur papier recyclé.

Ne pas jeter sur la voie publique : offrez-le à votre voisin. Ce document n'est pas contractuel.

PARFAIRE SA TECHNIQUE EN SKATING DANS LA VALLÉE DE L'IZOARD



Au cœur de la forêt qui domine Brunissard, le principal site nordique d'Arvieux requiert un peu de technique avant de s'apprécier vraiment, notamment en classique.

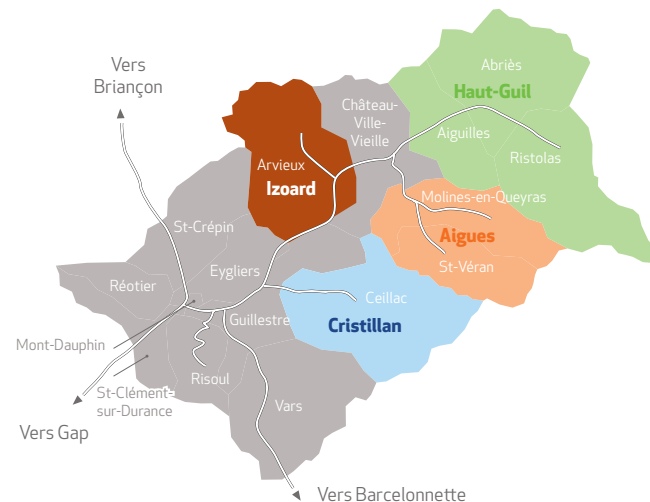
« Dès que l'on a un peu d'autonomie et de technique, Arvieux est idéal pour se mettre au skating », raconte Laurent Berçot, pisteur dans la vallée de l'Izoard. « C'est un site vallonné qui procure tout de suite la

sensation de glisse, ce qui est quand même plus ludique qu'à plat. » Originaire du Haut-Doubs, terre du ski de fond par excellence, ce néo-Queyrassin, sait de quoi il parle.

« Les parcours dans le bois sont sinueux et ils montent et descendent sans arrêt. C'est un minimum physique et technique, mais c'est bien de faire des choses un peu difficiles pour travailler techniquement et s'améliorer », poursuit-il. Pour venir skier à Arvieux, il est donc préférable de « ne pas être complètement débutant », comme le souligne son collègue Loïc Drion. D'autant moins en alternatif où il faudra parfois sortir des rails pour ne pas aller trop vite dans les descentes. Mieux vaudra alors rester sur le grand plat d'initiation à Pra Bernard, à côté de l'espace luge. « C'est idéal pour les gens qui n'ont jamais touché aux sports de glisse ou au ski de fond. Il y a des traces de classiques, parfaites pour faire ses premiers pas. »

Une fois l'équilibre trouvé et la technique intégrée, il sera alors possible d'envisager de se faire une « belle balade en classique sans trop monter dans les tours » en se rendant au lac de Roue, conseille Loïc Drion. Voire, plus tard, de prendre le large dans la magnifique montée du mythique col de l'Izoard !

Texte : © Cécile Descampiaux



Guillestrois Queyras

Communauté de communes du Guillestrois et du Queyras

Gestionnaire de l'espace nordique

Renseignements sur le damage et les ouvertures de pistes :

Nordic Queyras

Service Activités de Pleine Nature : +33(0)4 92 46 89 55

nordic@comcomgq.com

www.comcomgq.com

Office de Tourisme intercommunal du Guillestrois et du Queyras

Renseignements sur les activités et les prestataires,

réservation de séjours sur :

www.guillestroisqueyras.com

Accueil : +33(0)4 92 46 76 18

Numéros utiles

Secours sur pistes : +33(0)4 92 46 76 72

Secours en montagne : 112

Météo France : +33(0)8 99 71 02 05

Info Routes 05 : +33(0)4 92 24 44 44

Parc naturel régional du Queyras

+33(0)4 92 46 88 20

www.pnr-queyras.fr

Nordic Alpes du Sud

Vente en ligne des Nordic Pass, informations sur les sites

nordiques des Alpes du Sud

www.nordicalpesdusud.com

+33(0)4 92 20 15 09



Guillestrois-Queyras
Communauté de communes

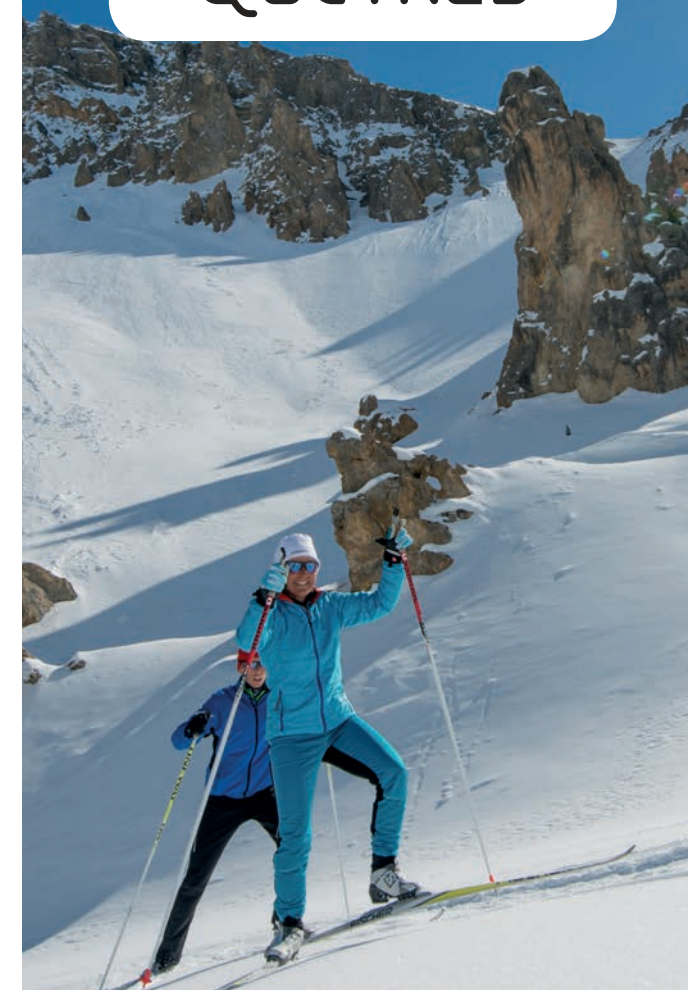


Guillestrois Queyras
à la hauteur de l'essentiel



nordic
Alpes du Sud

Guillestrois Queyras



Espace nordique

Vallée de l'Izoard
Arvieux / Souliers

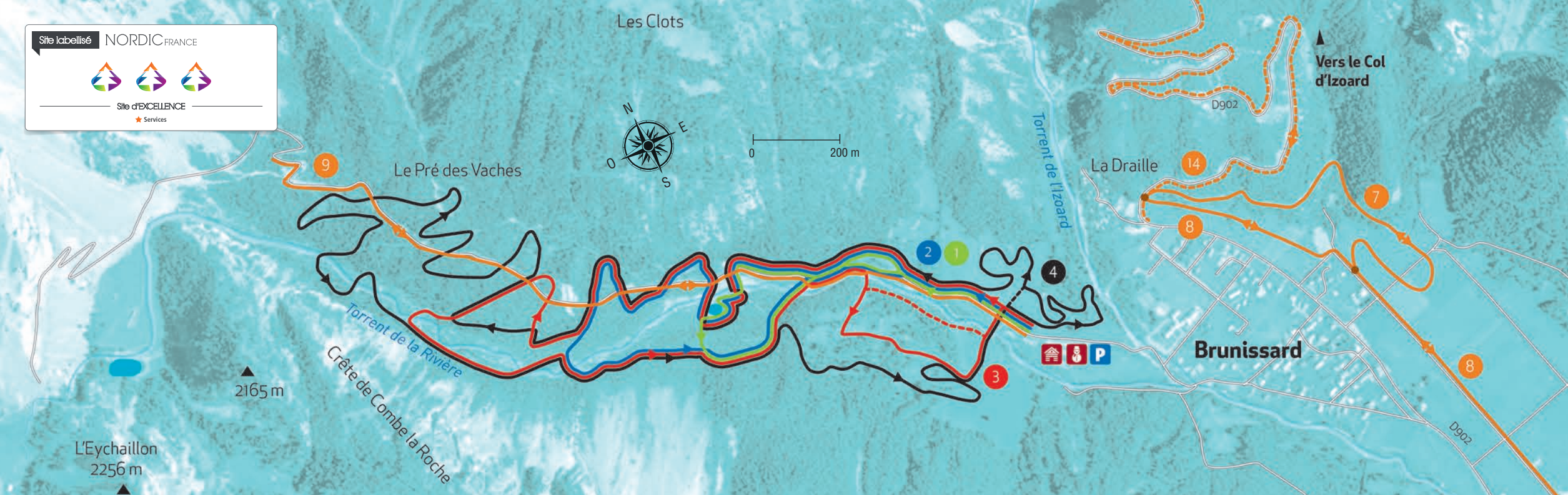
Plan de ski de fond et activités nordiques

www.guillestroisqueyras.com

Site labellisé **NORDIC FRANCE**

Site d'**EXCELLENCE**

Services



LÉGENDE

- Chalet nordique : accueil, vente Nordic Pass, poste de secours, toilettes
- Point info Office de Tourisme
- Parking
- Espace ludique et initiation
- Écoles de ski / moniteurs
- Activités chiens de traîneaux / mushers professionnels
- Principaux croisements, signalétique

Pistes de ski de fond (skating et alternatif) - Accès payant
Réservé exclusivement aux skieurs

- Facile
- Moyennement difficile
- Difficile
- Variantes / Liaisons
- Très difficile
- Variantes / Liaisons

Itinéraires nordiques - Accès libre

- Circuits de balades piétons, raquettes. Balisés, non damés, non sécurisés
- Itinéraires multi-activités : ski nordique, raquettes, piétons, VTT sur neige. Balisés, entretenus, sécurisés
- Itinéraires de montagne : ski nordique, raquettes, piétons, VTT sur neige. Balisés, entretenus, non sécurisés

| Vallée de l'Izoard | | |
|--|--------------------|---------------|
| Número | Nom | Distance (km) |
| Pistes de ski de fond - 32 km cumulés | | |
| 1 | Le Plan d'Eau | 2 |
| 2 | Les Clots | 3 |
| 3 | Les Pins | 4,5 |
| 4 | La Bergerie | 7 |
| 5 | Souliers | 14 |
| 6 | Les Belvédères | 1,5 |
| Itinéraires nordiques - 56,5 km cumulés | | |
| 7 | Clapier Long | 4 |
| 8 | Les Aiguillettes | 6 |
| 9 | Combe La Roche | 4 |
| 10 | L'Auche | 5 |
| 11 | La Pinatelle | 5 |
| 12 | Sibouïs | 3,5 |
| 13 | Le Banc des Vaches | 7 |
| 14 | L'Izoard | 14 |
| 15 | La Vauban | 8 |

