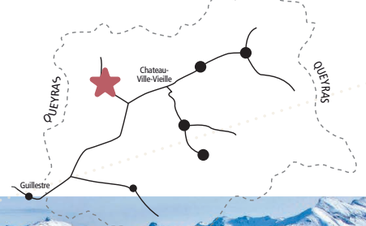
ARVIEUX : 1 itinéraire

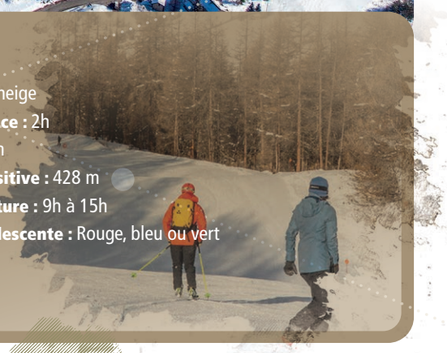




ITINÉRAIRE DE CATINAT

La montée depuis le pied des pistes franchit le torrent du Rivet par la passerelle du ski de fond pour s'élever ensuite dans la forêt. La traversée dans les bois et les clairières réserve des paysages grandioses et une vue sur les montagnes du Béal Traversier.
Pour les moins entraînés, une échappatoire est proposée au « clos du Pasquier » avec redescente par la piste verte damée de « la Route ».
Le tracé continue jusqu'au sommet avec l'arrivée sur l'arête de Catinat et vue sur le Grand Rochebrune.
Multiples possibilités de descente, sur piste damée ou hors-piste.

- **Départ :** Front de neige
- **Durée d'une séance :** 2h
- **Distance :** 3,63 km
- **Dénivellation positive :** 428 m
- **Horaires d'ouverture :** 9h à 15h
- **Niveau piste de descente :** Rouge, bleu ou vert



RETROUVES TOUTES LES INFOS SUR LA PAGE SKI DE RANDO :

CONDITIONS D'ACCÈS AUX ITINÉRAIRES BALISÉS

Itinéraires balisés mais non sécurisés. Tu évolues sous ta propre responsabilité sur des itinéraires interdits aux piétons et aux raquettes.

PÉRIODES D'OUVERTURE

Accès interdit en risque avalanche de niveau 4 et 5 et en dehors des horaires d'ouverture (risques accidentels, damage par treuil et production de neige de culture). Avant de t'engager, informe-toi sur les conditions de neige, la météo et les risques d'avalanche auprès des affichages du service des pistes et reporte-toi au bulletin d'estimation des risques avalanches de Météo France.
Prévenir un tiers de ta destination et de tes horaires estimatifs.
Les itinéraires ne sont pas accessibles de nuit.

À SAVOIR :

- S'informer des conditions météorologiques et d'enneigement (affichées aux points d'accueil de l'Office du Tourisme du Guillestrois-Queyras ou sur meteofrance.com).
- Respecter les consignes de sécurité
- Porter un équipement de protection individuelle et collective (DVA, pelle, sonde, trousse 1er secours, téléphone…)
- Evaluer ses capacités techniques et physiques
- Respecter les sens de circulation (montées et descentes)

SECOURS : 112

Tu évolues en montagne souscris une assurance, pour couvrir les frais en cas de secours.

POUR LA PRATIQUE HORS-PISTE :

3 PHASES DE VIGILANCE



1 MAISON OU REFUGE

ATTENTES ET EXPÉRIENCES DU GROUPE

BERA
Bulletin d'Estimation du Risque Avalanche

>30°
CARTE DES PENTES

MATÉRIEL ADAPTÉ



2 PENDANT L'APPROCHE

FORME ET MORAL DU GROUPE

AVALANCHES OBSERVÉES

TRACES OBSERVÉES

ORIENTATION DU VENT



3 DANS LA PENTE

RÉALITÉ DE TERRAIN = PRÉVISIONS ET ATTENTES ?

TEMPÉRATURE ET HORAIRE

WOOF!
FISSURES
COUCHE FRAGILE ?

SURCHARGE, ACCUMULATION

Pour aller plus loin :
DATA- AVALANCHE
Démarche Cristal

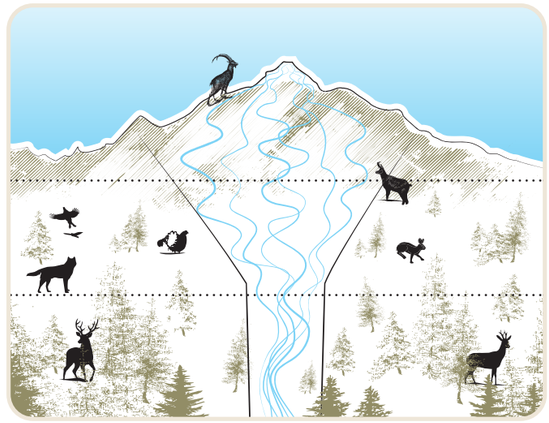


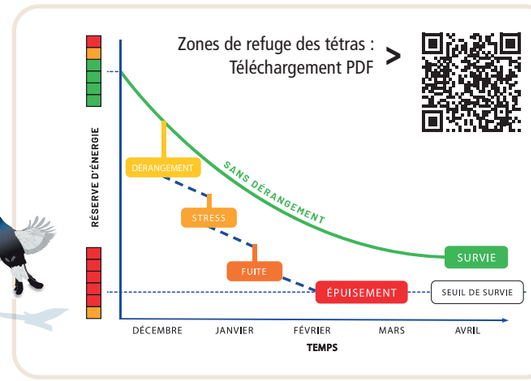
Retrouve les animations des écogardes

Parc naturel régional du Queyras

FAIRE SA TRACE, PARTAGER L'ESPACE :
LES BONS RÉFLEXES

- Respecter les zones de tranquillité et les sites de protection de la faune
- À la descente utiliser les traces existantes, surtout en forêt
- Éviter les lisières et les surfaces non enneigées
- Tenir son chien en laisse
- Avoir une utilisation consciencieuse des réseaux sociaux
- Être discret, renoncer aux drones, laisser de la place au silence et aux espaces vierges





le Queyras
GUILLESTRE - MONT VISO

SKI DE RANDONNÉE

8 itinéraires balisés

Parc naturel régional du Queyras

POUR QUE LA MONTAGNE RESTE UN PLAISIR

Je m'informe sur le risque d'avalanche AVANT DE PARTIR EN HORS-PISTE

PICTOGRAMME	NIVEAU DE RISQUE	COULEUR	MESSAGE SUR LES CONDITIONS DE PRATIQUES, L'IMPORTANCE ET L'ÉTENDUENDU RISQUE
	5		Conditions très défavorables
	4		Forte instabilité sur de nombreuses pentes
	3		Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes
	2		Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes
	1		Conditions généralement favorables

A CONSULTER :

BERA
(Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche)

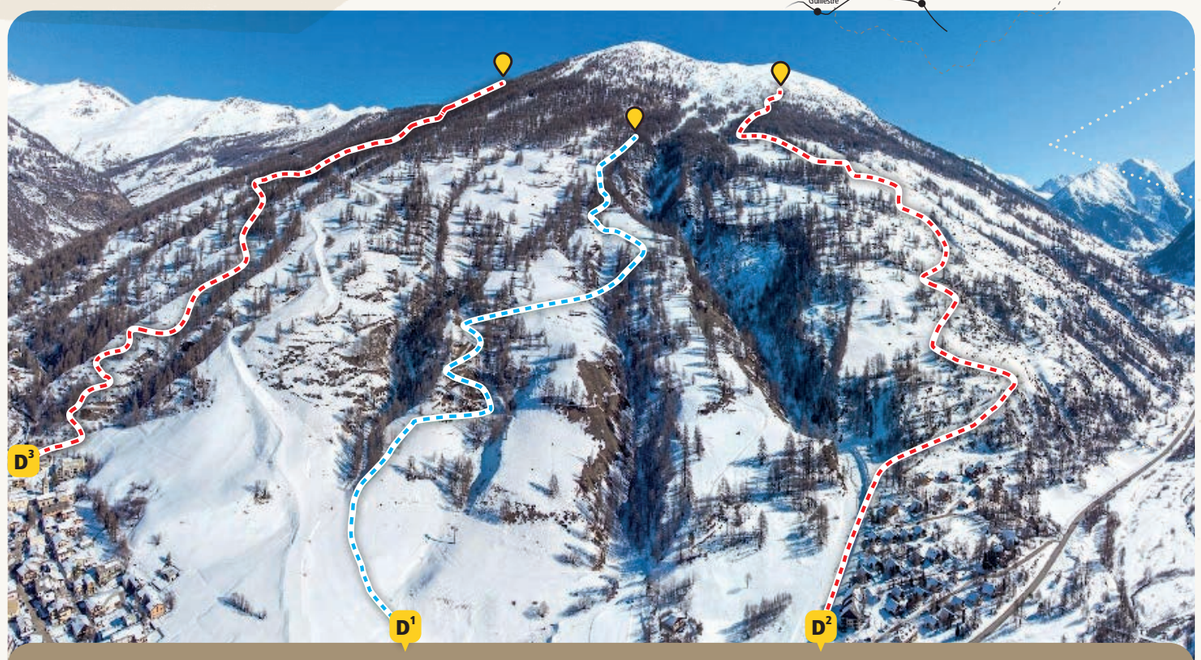
OFFICE DE TOURISME DU GUILLESTROIS ET DU QUEYRAS
Maison du tourisme
05350 Château Ville-Vieille
www.lequeyras.com
+33 (0)4 92 46 76 18

PARC NATUREL RÉGIONAL DU QUEYRAS
3 580 route de l'Izoard,
05350 Arvieux
www.pnr-queyras.fr
+33 (0)4 92 46 88 20

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR — Hautes-Alpes le département

Conception graphique : L.Montfort Laforgegrafic.net - Crédits photos : G.VALLOT, PÉMA, PNRQ.

ABRIÈS RISTOLAS : 3 itinéraires



1 LA PEYNIAN

Au départ du télésiège de Gilly, tu empruntes un itinéraire de ski de randonnée balisé mais non sécurisé appelé La Peynian. Après la montée, tu redescends par les pistes damées de la station : une piste bleue (Roger Miegge).

- **Départ :** Station de ski d'Abriès
- **Difficulté :** Bleu
- **Dénivelé positif :** 471m
- **Distance :** 3,58 km
- **Durée d'une séance :** 2h
- **Horaires d'ouverture :** 9h à 14h30
- **Niveau piste de descente :** Bleu

2 LA VARENSC

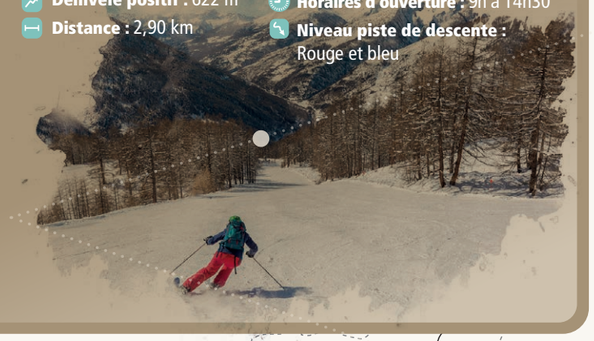
À la sortie d'Abriès direction Ristolas après le pont ou face au grand parking, tu suis un bel itinéraire de ski de randonnée balisé mais non sécurisé. Compte environ 3 heures de montée avant de profiter d'un magnifique panorama, puis de la descente sur les pistes damées de la station : la piste bleue La Lauze et la piste bleue Roger Miegge. Tu as la possibilité d'écourter l'itinéraire en terminant au niveau du télésiège de Gilly.

- **Départ :** A la sortie de la station
- **Difficulté :** Rouge
- **Dénivelé positif :** 707 m
- **Distance :** 3,47 km
- **Durée d'une séance :** 3h
- **Horaires d'ouverture :** 9h à 14h30
- **Niveau piste de descente :** Bleu

3 LE CROS

Au départ du village en direction de la route du Roux (après le gite Edelweiss 30 m à droite), tu remontes l'itinéraire de ski de randonnée balisé mais non sécurisé du Cros (environ 2 heures de montée). Il évolue en partie dans le mélézin. La descente se fait ensuite sur la piste rouge de ski alpin La Draye, puis sur la piste bleue Roger Miegge.

- **Départ :** Village d'Abrès-Ristolas,
- **Difficulté :** Rouge
- **Dénivelé positif :** 622 m
- **Distance :** 2,90 km
- **Durée d'une séance :** 2h
- **Horaires d'ouverture :** 9h à 14h30
- **Niveau piste de descente :** Rouge et bleu



AIGUILLES : 2 itinéraires de montée 3 de descente



Photo de Guillaume Vallot et modifiée par IA.

L'ESPACE MONTAGNE D'AIGUILLES

Un itinéraire de montée balisé et de descente sur des pentes non damées & 1 parc DVA pour s'entrainer à la maitrise de son matériel de sécurité (DVA, pelle et sonde).

Un itinéraire balisé avec 2 niveaux de difficultés : un vert pour les grands débutants qui se poursuit par un bleu pour les plus téméraires ! De la plaine des Ribes, dans un univers boisé au départ, le parcours s'ouvre rapidement donnant une large vue sur les montagnes environnantes.

ARRIVÉ•E À LA CABANE SUPER 2000 :
3 options :
1/ Je redescends par la piste de montée descente bleu N°1 (le plus facile)
2/ Je redescends par la piste rouge N°2 dite Retenoir (le plus technique)
3/ Je continue à monter environ 100 m de D+, arrivé•e au sommet 2 options :

A/ Je prends la descente bleue dite les Ramberts (descente de l'ancienne piste qui rejoint la piste de montée)

B/ Je retourne sur mes pas pour retrouver le chalet super 2000 et je redescends par la piste bleue les Ramberts.

Ces itinéraires ne sont pas situés sur un domaine skiable (balisage espacé). La redescente est sportive puisque la qualité de neige est variable. La pratique est donc exigeante et cotée intermédiaire. De plus, c'est en face nord, la poudreuse reste donc plus longtemps. Si tu n'as aucune expérience, nous te conseillons de privilégier la découverte du ski de rando accompagné par un guide ou un moniteur de ski. Les pros de la montagne sont là pour ça.

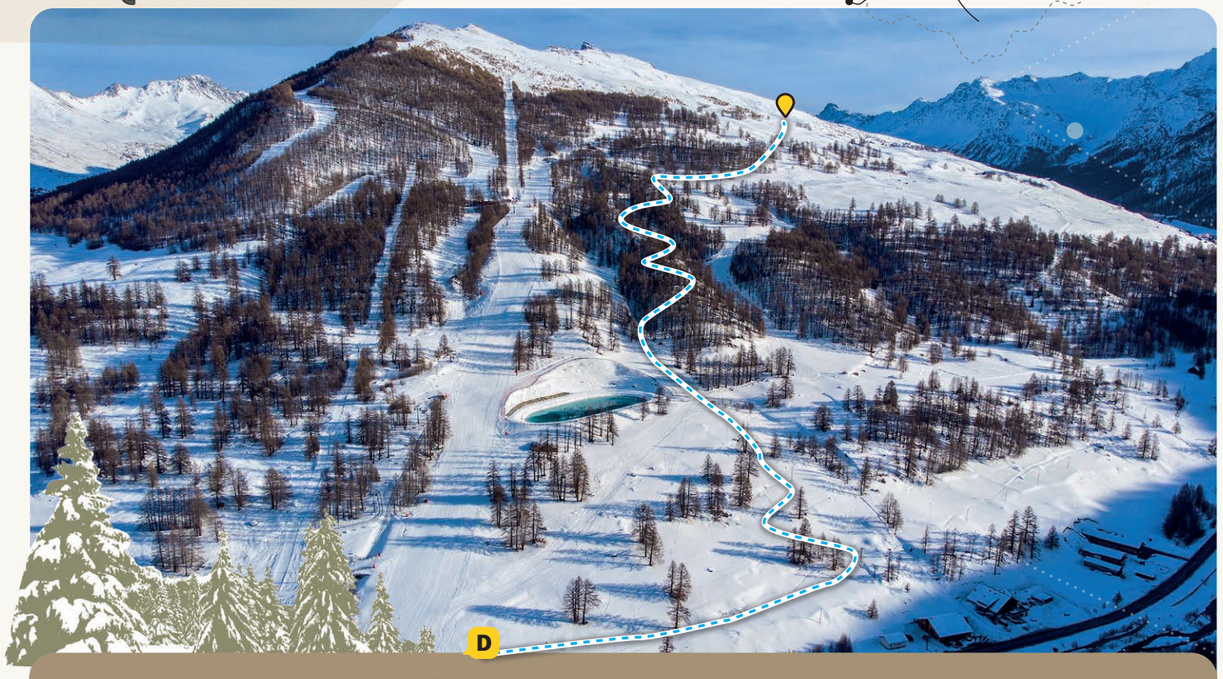
- **Départ :** Plaine des Ribes
- **Difficulté :** Bleu et Vert
- **Dénivelé positif :** 710 m
- **Distance :** 6,36 km au point le plus haut (5,6 km jusqu'au chalet super 2000)
- **Durée d'une séance :** 3h30
- **Niveau piste de descente :** Rouge et bleu

Pour + d'infos

DÉCOUVRE LA CASCADE DE GLACE AU CŒUR DU VILLAGE D'AIGUILLES



MOLINES-EN-QUEYRAS : 1 itinéraire



ITINÉRAIRE DE MOLINES

Au départ de la station de Molines-en-Queyras, suis l'itinéraire balisé qui serpente entre les mélèzes. Tu profiteras vite d'un calme montagnard qui met les sens en éveil. Au fil de la montée, tu découvriras de beaux points de vue pour souffler et contempler le paysage. Le balisage te guide sereinement, tout en te laissant l'espace pour trouver ton rythme et savourer la glisse sur une neige souvent préservée. À la descente, tu enchaînes de jolies pentes douces, parfaites pour tracer des courbes.

Sortie possible à 250m de dénivelé (arrivée au niveau du Chalet des Amoureux). Pour plus de plaisir, nous t'invitons à combiner cet itinéraire avec celui de Saint-Véran. (pas de forfait nécessaire)

- **Départ :** Station de Molines
- **Difficulté :** Bleu
- **Dénivellation positive :** 470 m
- **Distance :** 4 km
- **Durée d'une séance :** 2h
- **Horaires d'ouverture :** 9h à 15h
- **Niveau piste de descente :** Rouge, bleu ou vert

SAINT-VÉRAN : 1 itinéraire



ITINÉRAIRE DE SAINT-VÉRAN

Un bel itinéraire balisé, au départ de la station de ski, idéal pour s'initier au ski de randonnée. Une montée en sécurité sur les hauteurs du village de Saint-Véran (pense à ton équipement de sécurité : DVA, pelle, sonde) et redescend en douceur sur les pistes damées. Pour plus de plaisir, nous t'invitons à combiner cet itinéraire avec celui de Molines. (pas de forfait nécessaire)

- **Départ :** Station de Saint-Véran
- **Difficulté :** Bleu
- **Dénivellation positive :** 350 m
- **Distance :** 1,6 km
- **Durée d'une séance :** 1h30
- **Horaires d'ouverture :** 9h à 15h
- **Niveau piste de descente :** Rouge, bleu ou vert