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

Ski de fond : 18.5 km / *Cross-country skiing : 18.5 km / Langlaufloipes 18.5 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*

- Equipez-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 la météo avant de vous élancer 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 gezamelijke 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.
- Evitez 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.

Plan nordique et piétons
Nordic map / Wandelkaart
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 réservée 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 diciplines et de profiter au maximum des beautes 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.

ITINÉRAIRES
BALADES &
RANDONNÉES

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

le Corbier les Sybelles

SKIEZ LA TOUSSUIRE LES SYBELLES

Sybelles .ski

Ski de fond
Cross-country skiing / Langlaufen

Balades piétons
Hiking / wandelen

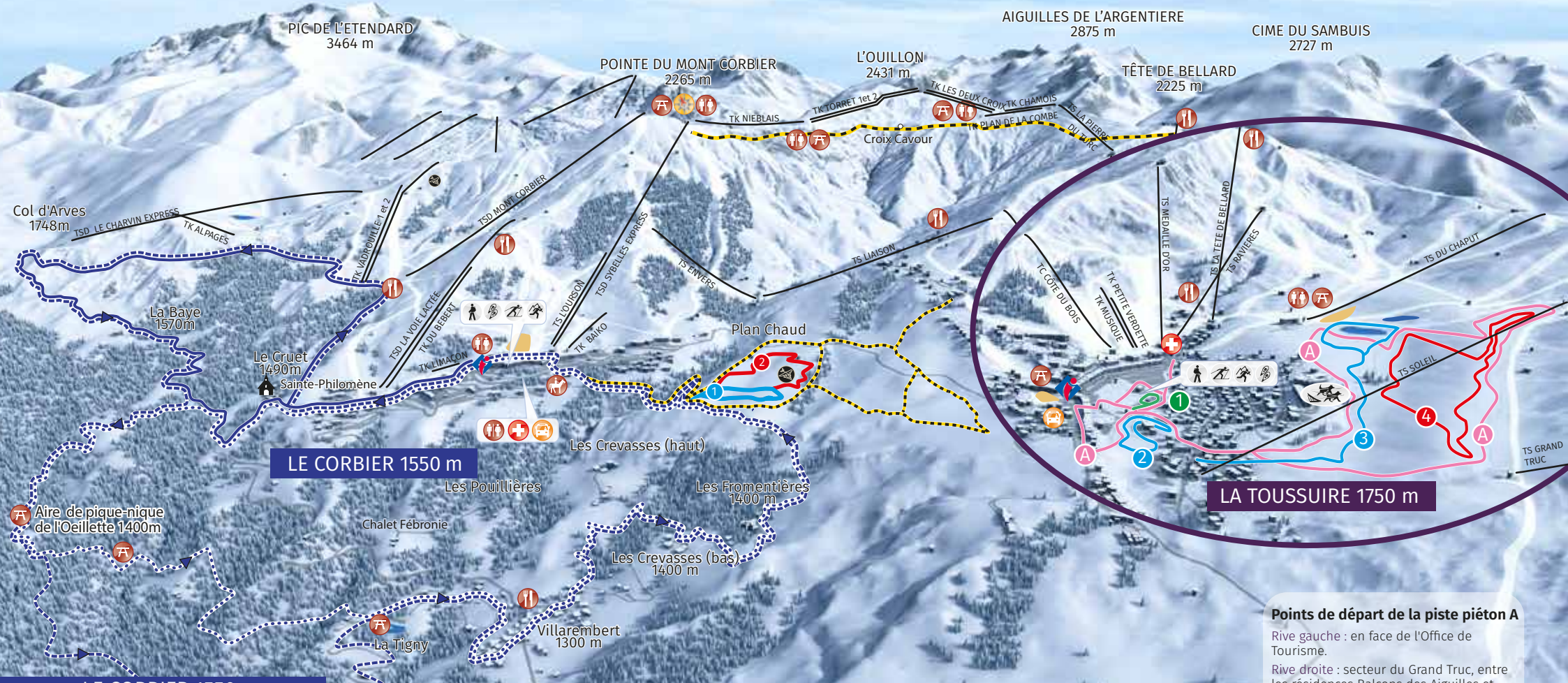
Balades raquettes
Snowshoeing / sneeuwschoenen wandelingen

Trail
Trail running

Points de départ :

- ***(Plan Chaud)*** 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.
- ***(Balade des crêtes)*** Aux caisses remontées mécaniques front de neige pour ticket A/R piéton.

POUR SAVOIR OÙ SE TROUVE LA NAVETTE ENTRE LE CORBIER ET LA TOUSSUIRE EN TEMPS RÉEL →



LE CORBIER 1550 m

- Plan Chaud - 2h30 ..... 6 km
  Accessible avec une luge-poussette
  Accessible with a snow stroller
  Toegankelijk met slee buggy
- Balade des crêtes/Croix 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

1. Plan Chaud ..... 4 km
2. Garney et Lombardaz ..... 6 km

Signalétique sur place

- Boucle du garde-chasse
- Boucle du Tour des hameaux
- Retour Corbier

SKI NORDIQUE - DIFFICULTÉS
Cross-country skiing levels/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**
  Trail running starting point/Startpunt trailrunning
- **Départ pistes de fond**
  Cross country-skiing slopes/Startpunt langlaufloipen
- **Départ sentiers raquettes**
  Snowshoeing starting point/Startpunt sneeuwschoenen
- **Départ sentiers piétons**
  Pedestrian trail starting point/Startpunt voetgangers
- **Départ chiens de traîneau**
  Meeting point dog sledding/Startpunt hondenslee tochten

- **Office de Tourisme**
  Tourist Office/VVV-kantoor
- **Restaurants d'altitude**
  Slopeside restaurants/Pistenrestaurants
- **Toilettes**
  Toilets/Toiletten
- **Arrêts navettes**
  Shuttle stop/Bushalte
- **Point de départ ULM**
  Microlighting starting point/Microlight vertrekpunt

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

Points de départ de la piste piéton A

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 1 750 m

- A — Piste piétons - 1h30 ..... 4,5 km
  Pedestrian trail/
  Voetgangers piste
- Balade des crêtes (aller-retour) - 3h30 ..... 10 km

1. Les Plans ..... 2 km
2. Le Col ..... 1 km
3. Champ l'Eriscal ..... 4 km
4. Champ Perousaz ..... 6 km