

Légende

- Frontière
- Routes
- Sommets
- Col
- Refuges
- Pistes de ski de fond
- Pistes piétons / raquettes
- Itinéraires non damés
- La Haute Route des Escartons
- Accueil, vente forfaits, poste de secours
- Location de matériel
- QR code : zevisit.com
- Webcam : skinordique-tv.eu
- Parking
- Annonceurs (voir au recto)

Cervièrès, station village

Une station à taille humaine, l'une des premières ouvertes où, grâce à son altitude, l'enneigement est de première qualité. Le domaine de ski est très vaste, soit 42km de pistes en techniques alternatif et skating de 1620 à 2360m d'altitude répartis en 2 secteurs :

LE LAUS avec entre autres, la montée vers le col d'Izoard, où vous pourrez skier dans un site naturel grandiose, à travers bois. En passant par le col, vous pouvez continuer sur les pistes côté Queyras (HRE)

LA HAUTE VALLÉE DE CERVIERÈS, "les Fontes", vallée protégée au patrimoine architectural unique, où se succèdent sur 10 km, chalets d'alpage et chapelles. Depuis la plaine du Bourget rejoignez l'Italie par un itinéraire balisé ! (HRE)

- MAIS AUSSI**
- 23km d'itinéraires damés et balisés, pour piétons et raquettes.
 - Un espace ludique aménagé au départ des pistes avec différents ateliers en ski de fond et ski hockey !
 - De nombreux secteurs pour la pratique du ski de randonnée (renseignez-vous auprès de professionnels)
 - **13** Un foyer de ski de fond se trouve au village, où louer du matériel de ski de fond (alternatif et skating), des raquettes, des "peaux de phoque" pour ski de fond, des luges... Egalement point d'accueil touristique et vente de forfaits.

Contact : 04 92 20 49 49
foycervièrès.alive.fr
 f cervières izoard



La faune en hiver

La période hivernale est la saison critique pour la faune qui passe l'hiver en montagne avec des conditions extrêmes de froid associées à une faible qualité nutritive des végétaux disponibles pour les herbivores, une rareté des proies pour les carnivores et aussi des difficultés de déplacements et d'accessibilité à la nourriture en fonction de l'enneigement.

Pour faire face à ces contraintes, les différentes espèces de la faune de montagne ont adoptées des stratégies variées. Tous économisent leur énergie, certains hibernent et les autres se déplacent le moins possible et s'isolent du froid.

En tant que pratiquant d'activité de pleine nature vous avez un impact direct sur le maintien de cette faune sauvage soumise à rude épreuve. Si vous les faites fuir, soit pendant leur nourrissage soit pendant leur repos, vous allez créer des pertes énergétiques qui à terme peuvent leur être fatales.

Un chamois qui fuit sur le plat consommera 10 fois plus d'énergie qu'au repos, et 60 fois s'il doit courir dans la pente. Idem pour le tétras, s'il est dérangé dans son igloo par -25°C, il devra remplir 6 à 7 fois son jabot par jour et sera surexposé aux prédateurs.

LES RÈGLES À SUIVRE :
 Suivre au maximum les itinéraires balisés ou les traces préexistantes, notamment en limite supérieure de la forêt !
 Ne pas suivre ou tenter de trop s'approcher des animaux. S'ils cessent de s'alimenter ou s'éloignent c'est que vous les dérangez.
 Privilégiez l'utilisation de matériel d'observation comme les jumelles et/ou découvrez la faune avec un professionnel de la montagne.

Sécurité Risque d'avalanche

Le drapeau d'avalanche vise à informer les pratiquants sur l'état prévisible de l'aléa avalancheux. C'est un outil d'aide à la décision pour les pratiquants, permettant à chacun d'adapter son comportement face au risque d'avalanche. Il concerne uniquement les secteurs situés hors des pistes balisées et ouvertes.

- niveau 1 et 2** / Le risque de départ d'avalanche est faible, il concerne uniquement des zones avec une présence de plaques à vent en montagne.
- niveau 3 et 4** / Déclenchements d'avalanches probables même par faible surcharge (skieur, raquetteur...) dans de nombreuses pentes suffisamment raides. Dans certaines situations, de nombreux dépôts spontanés d'avalanches de taille moyenne, et parfois grosse, sont à attendre.
- niveau 5** / Le niveau est maximal, des secteurs entiers sont fermés. Il y a de nombreuses avalanches, avec des dépôts spontanés et à distance.

Dans tous les cas, il est impératif d'être en possession du matériel de sécurité (Pelle, sonde et DVA), et de connaître son utilisation.

ATTENTION : pour les personnes en raquette, il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'un outil pour nous aider à se déplacer en terrain "nordique", pour les zones plus difficiles, les raquettes à neige présentent plusieurs inconvénients :

- Impossibilité de s'échapper ou de fuir à la descente
- Pas de sécurité pour déchausser en cas d'avalanche (les raquettes vous tirent au fond)
- Portance inférieure aux skieurs, on atteint plus facilement les couches fragiles
- Renseignez vous avant de partir auprès des professionnels de la montagne (Guide de haute Montagne, GHM, service des pistes...)

Le bulletin météo et des risques d'avalanche est affiché tous les jours aux points d'accueil.

N° SECOURS : 112
 Des stages de formation aux risques avalanches sont organisés et proposés à tous par la FFME, renseignez vous sur leur site Internet www.ffme.com

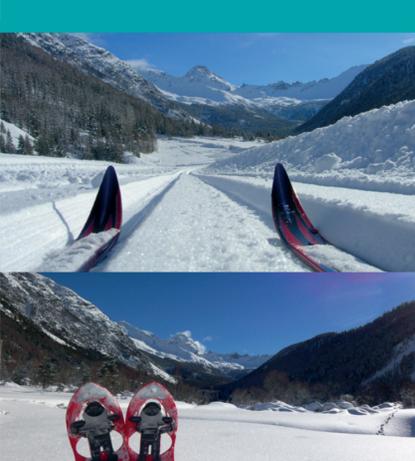
Infos nordiques : damage et redevances

Le damage compacte la neige et chasse l'air pour la rendre conductrice du froid afin d'assurer la longévité du manteau neigeux. Le tracage des pistes dépend de la météo et de la fréquentation. Il nécessite de bonnes connaissances en nivologie et une forte concentration. La dameuse façonne la neige, trace les rails pour la technique dite "alternatif" et lisse la neige sur une surface large pour le pas de patineur ou "skating". Les pistes demandent un gros travail qui commence dès l'automne avec la préparation du terrain, un travail humain tout au long de la saison de jour comme de nuit (dameurs, pisteurs...) et tout ceci à un coût financier : engins de damage, carburant, personnels, matériels, chalets d'accueil, brochures...

L'accès aux pistes damées, qu'elles soient de ski de fond ou piétonnes, sont soumises à l'acquisition d'une redevance obligatoire. Tous types de pass sont disponibles, de la journée à la saison, renseignements et achats aux points d'accueil et de vente.

Sur la vente d'une redevance, 85% du montant revient au site où elle a été achetée, pour sa gestion globale, les 15% restants sont reversés à Nordic Alps du Sud, association départementale qui gère les redevances et aide au développement des sites nordiques et la promotion du ski de fond.

Légende pistes ski de fond & raquette



La haute Route des Escartons
 Cervières fait partie de la Haute Route des Escartons (HRE) : itinéraire de ski nordique, raquettes, cheval et VTT, qui va d'Arvieux à Névache. Itinéraire entièrement balisé et damé pour certaines parties.
mahauteroutedesescartons.com
 Haute Route Bénévoles

Secteur le Laus / l'Izoard

- PISTES DE SKI DE FOND - INTERDIT AUX PIÉTONS/RAQUETTES**
- Piste verte** : le Gibera • 1,5km
 - Piste bleue** : le Savare • 3km
 - Piste rouge** : le Cancel • 5km
 - Piste noire** : la Pinatelle • 7,5km
 - Piste linéaire** : Izoard • 8km (aller)
 - Piste de liaison** Cervières-le Laus • 1,5 km

- PISTES PIÉTONS / RAQUETTES**
- 1 Col d'Izoard (8 km aller, environ 2h de montée)**
 Départ à la sortie du Hameau du Laus. L'hiver la route départementale devient une piste qui se partage entre les fondeurs et les marcheurs.
 - 2 Les Oules (3 km aller, environ 2h aller/retour)**
 Départ des pistes du Laus, piste balisée en direction de la vallée qui s'ouvre à gauche vers le pic de Rochebrune.

- ITINÉRAIRES RAQUETTE NON DAMÉS**
- 1 Les chalets d'Izoard (environ 4h aller/retour)**
 Départ par la piste piéton damée de l'Izoard, puis 4km après l'embranchement avec la piste noire au pied de la ligne droite, prendre à droite dans les bois.
 Pour d'autres ballades hors pistes, renseignez-vous auprès de professionnels, des guides et accompagnateurs sont là pour vous accompagner.

Secteur Plaine du Bourget / Vallée des Fontes

- ATTENTION**
 Ce secteur est damé et sécurisé uniquement à partir des vacances de février. Il n'y a pas de réseau de téléphonie mobile.
- Piste bleue** : L'Aigalan • 8km
 - Piste rouge** : Le Chemin du Sioux • 6km
 - Piste de liaison** Cervières-les Aittes • 1,5 km

- 3 Les fontes de Cervières (12km aller, environ 6h aller/retour)**
 Départ de Cervières, rive droite par le haut du village. La piste la plus longue du site.

- 2 Les chalets de l'Alp (environ 1h de montée)**
 Départ sous l'église du haut (St Michel), pour rejoindre les chalets de l'Alp. Possibilité de faire le tour par la bergerie de Peyre Mouitte.
- 3 Col Bousson, Italie (environ 5h aller/retour, 20 km)**
 Emprunter la piste piéton damée des Fontes jusqu'au milieu de la plaine, puis bifurquer à gauche avant la chapelle du Bourget, et suivre les jalons jaunes et balisé Haute Route des Escartons.