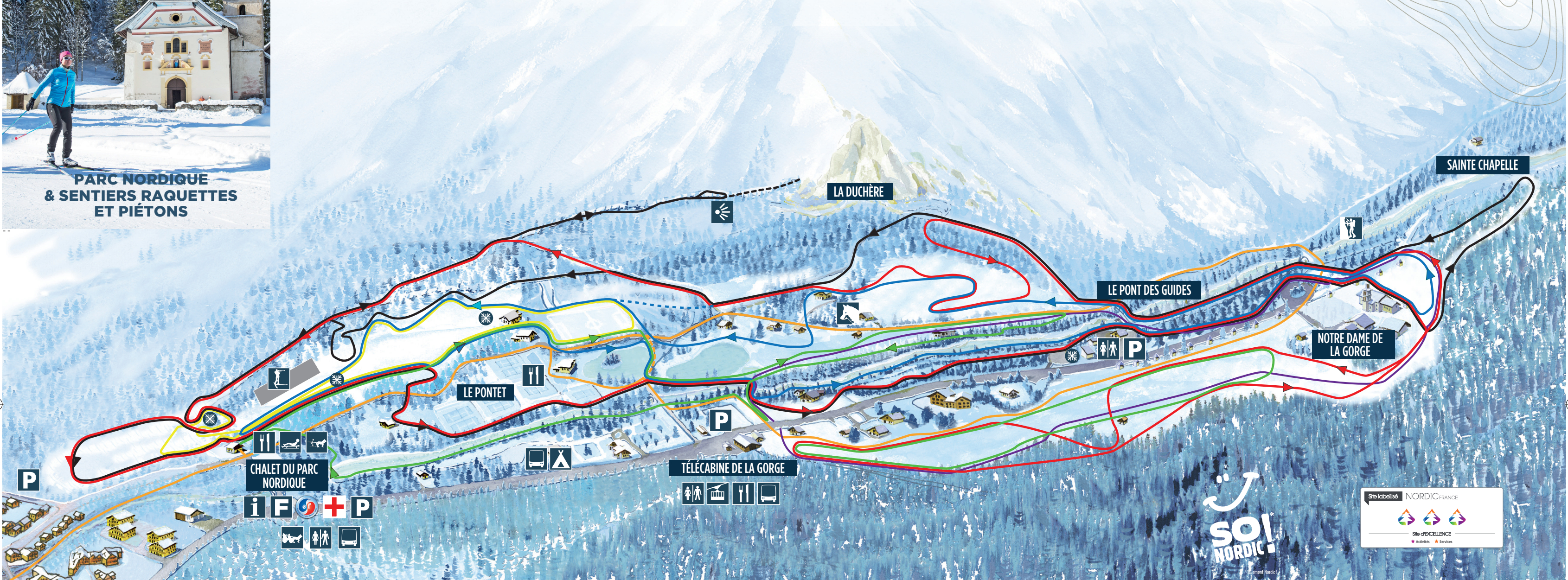


# PLAN DU PARC NORDIQUE



Au cœur du massif du Mont-Blanc, découvrez l'ambiance unique du Parc Nordique. C'est dans un cadre paisible, entre sapins, torrents et clairières que vous pourrez pratiquer mille et une activités.

Les professionnels vous proposent tout au long de l'hiver des expériences magiques dans cet écrin naturel accessible à tous.

Le domaine de ski de fond compte environ 25 km de pistes tracées, damées et balisées pour tous niveaux. Dès les premières neiges, le chalet nordique vous accueille et vous renseigne de 9h à 16h30 : vente des pass ski de fond, état des pistes, météo, salle hors-sac chauffée, poste de secours, rassemblement ESF, informations sur les activités nordiques...

Le Parc Nordique est desservi chaque jour par la navette de la station.

## LE PARC NORDIQUE C'EST :

- 5 boucles de ski de fond tracées et damées
- 1 stade de biathlon international
- des zones nordiques pédagogiques
- 1 cascade de glace
- balades en raquettes
- balades en chiens de traîneaux
- balades en calèche et ski joëring
- 1 piste de luge adaptée aux jeunes enfants
- 5,5 km de sentiers blancs réservés aux piétons
- 1 chalet d'accueil
- des restaurants

## POUR TOUS LES NIVEAUX

### 5 PISTES CLASSIQUE ET SKATING

Ouvertes tous les jours de 9h à 16h30 jusqu'au 31/01 puis de 9h à 17h jusqu'au 31/03

- verte Les Lacs / 3,3 km (départ chalet nordique)
- verte La Gorge / 0,8 km (départ N-D Gorge)
- bleue Les Chapelles / 4,6 km
- rouge Le Belvédère / 7,5 km
- noire Les Dômes / 8,3 km

■ **1 PISTE EN NOCTURNE** - 2 km  
Ouverte tous les mercredis de 19h à 21h, accès gratuit.

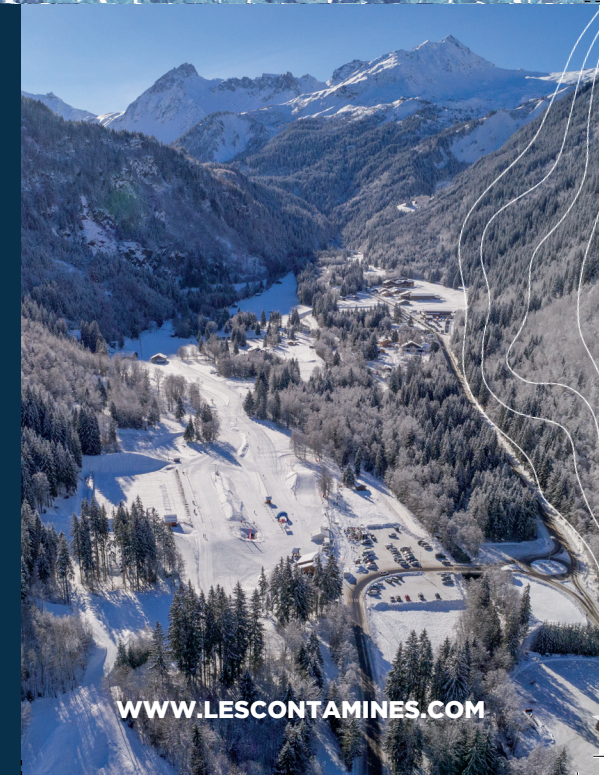
■ **1 SENTIER PIÉTONS** - 5,5 km  
Les piétons et les randonneurs en raquettes ne sont pas admis sur les pistes de ski de fond.

■ **1 PISTE CHIENS DE TRAINEAU**

Point info .....	
Point de vente - Forfaits.....	
Poste de secours.....	
École du Ski Français.....	
Piste de luge.....	
Stade de biathlon .....	
Parc du chien polaire.....	
Balade en calèche .....	
Ski joëring .....	
Cascade de glace .....	
Carrière de neige artificielle .....	
Restaurant /Espace de restauration.....	
Toilettes .....	
Parking .....	
Navette .....	
Caravaneige.....	
Télécabine .....	

## NUMÉROS UTILES

Chalet du Parc Nordique et poste de secours.....	04 50 47 10 00
Bureau des Guides et Accompagnateurs.....	04 50 47 10 08
ESF.....	04 50 47 02 82
Office de Tourisme .....	04 50 47 01 58
Mairie .....	04 50 47 00 20
Météo .....	08 99 71 02 74
Pompiers .....	18 ou 112









WWW.LESCONTAMINES.COM

# PLAN DES SENTIERS RAQUETTES ET PIÉTONS

LES **CONTAMINES**  
RÉSERVE NATURELLE D'ÉMOTIONS



Profitez pleinement de la montagne et de la neige sans chausser vos skis ! Pour découvrir d'un peu plus près le cadre merveilleux des Contamines, rien de mieux que la marche à pied ou en raquettes.

- Départ promenade 
- Parcours pédestre 
- Parcours raquettes 
- Parcours accessible en poussette 
- Balade en calèche 
- Point info 

Avec les guides des Contamines, pratiquez la raquette autrement, découvrez et observez la nature à votre rythme. Sorties quotidiennes organisées. Bureau des Guides..... 04 50 47 10 08 [www.guides-mont-blanc.com](http://www.guides-mont-blanc.com)

## ATTENTION

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

Assurez-vous avant de partir de l'adéquation de vos capacités avec votre choix d'itinéraire, du bon état de votre matériel, des conditions d'enneigement et des prévisions météorologiques.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès des professionnels locaux qui vous aideront à découvrir le milieu naturel, et pourront vous proposer des randonnées accompagnées.

Tous les sentiers qui vous sont proposés sont balisés, mais les emprunter reste sous votre entière responsabilité. Le choix du matériel est laissé à votre appréciation : raquettes ou chaussures de randonnées.

Les temps de parcours sont donnés à titre indicatif : ils ne tiennent pas compte des conditions d'enneigement et des capacités sportives des marcheurs.

## LES SENTIERS RAQUETTES ET PIÉTONS

**1 AU DÉPART DE L'OFFICE DE TOURISME**  
**SENTIER DE ND DE LA GORGE**  
Difficulté : facile  
Dénivelé + : 46m  
Durée : 2h30, aller/retour

**2 AU DÉPART DE NOTRE-DAME DE LA GORGE (premier oratoire)**  
**SENTIER DES GRANGES**  
Difficulté : peu difficile  
Dénivelé + : 160m  
Durée : 1h15, aller/retour

**3 AU DÉPART DU PONT D'ARMANCETTE (parking des Loyers)**  
**SENTIER DE LA CÔTE D'AURAN**  
Difficulté : peu difficile  
Dénivelé + : 200m  
Durée : 2h30, boucle  
Cet itinéraire traverse la Réserve Naturelle : les chiens sont autorisés uniquement s'ils sont tenus en laisse.

**4 AU DÉPART DU PARKING DE L'ESPACE ANIMATION**  
**SENTIER DU CREY**  
Difficulté : facile (sauf passage technique au départ)  
Dénivelé + : 155m  
Durée : 2h, boucle  
Cet itinéraire traverse au départ la Réserve Naturelle : les chiens sont autorisés uniquement s'ils sont tenus en laisse.

**5 SENTIER DU CREY / VARIANTE DU CREY DERRIÈRE**  
Difficulté : facile à partir du Crey Devant  
Dénivelé + : 180 m  
Durée : 2h30, boucle

**6 SENTIER DU CREY / VARIANTE DU CHOSAL**  
Difficulté : facile à partir du Crey Devant  
Dénivelé + : 235m  
Durée : 3h30, boucle

**7 SENTIER DU CREY / VARIANTE DE LA GRUVAZ**  
Difficulté : facile à partir du Crey Devant  
Dénivelé + : 235m  
Durée : 4h30, boucle

**8 AU DÉPART DU HAMEAU DU BAPTIEU**  
**SENTIER DE COLOMBAZ**  
Difficulté : facile  
Dénivelé + : 300 m  
Durée : 2h30, aller/retour

