



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.

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
- 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 / 1,9 km (départ N-D Gorge)
- bleue Les Chapelles / 4,6 km
- rouge Le Belvédère / 8,2 km
- noire Les Dômes / 8,3 km

■ 1 PISTE EN NOCTURNE - 2 km
Ouverte tous les mercredis, accès gratuit.
18h - 20h jusqu'à fin janvier puis 19h - 21h.

■ 1 PISTE D'ENTRAÎNEMENT - 1,5 km

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

Point info	i
Point de vente - Forfaits.....	F
Poste de secours.....	+
École du Ski Français.....	🏋️
Piste de luge.....	🛷
Stade de Biathlon.....	🏎️
Parc du chien polaire.....	🐕
Balade en calèche	🐎
Cascade de glace	🧊
Carrière de neige artificielle	🏔️
Restaurant.....	🍴
Toilettes	🚻
Parking	P
Navette	🚐
Point de Vue	🏔️
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
Météo	08 99 71 02 74
Pompiers	18 ou 112

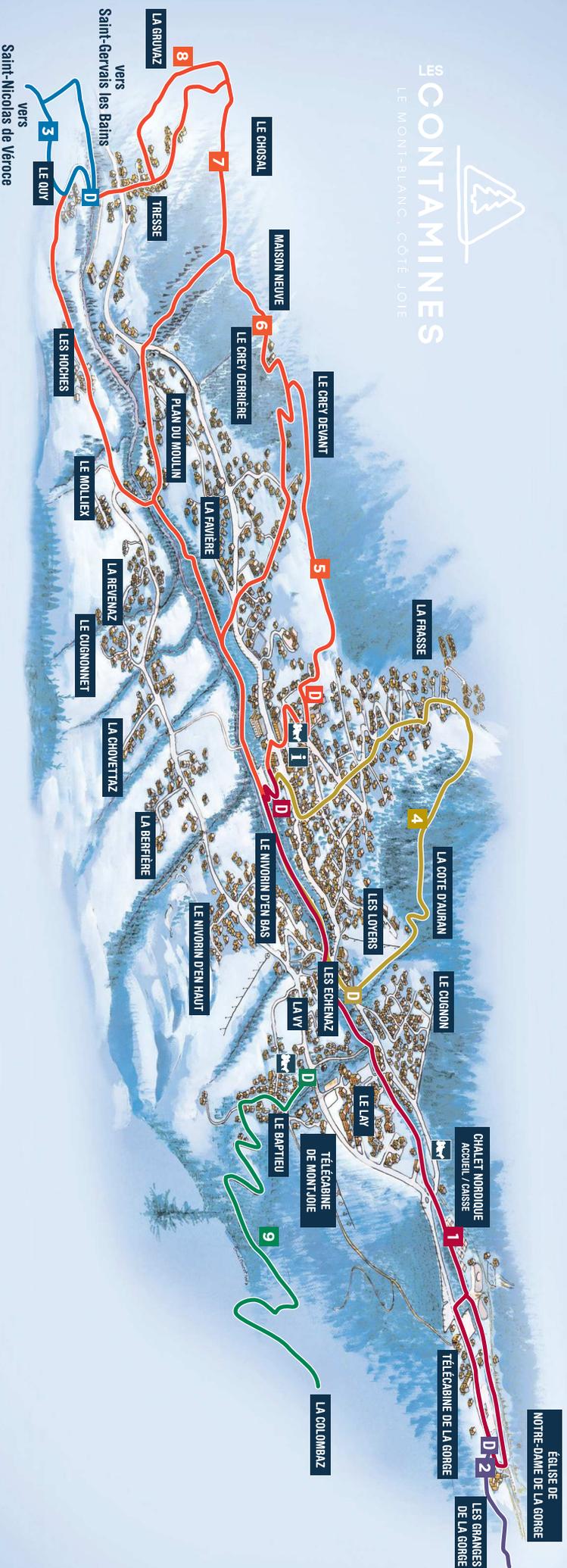


Partenaire du Parc Nordique



PLAN DES SENTIERS RAQUETTES ET PIÉTONS

CONTAMINES
LE MONT-BLANC, CÔTÉ JOIE



ATTENTION

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

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 chaussons de randonnée.

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

- Départ promenade
- Parcours pédestre
- Parcours raquettes
- 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-contamines.com

LES SENTIERS RAQUETTES ET PIÉTONS

AU DÉPART DE L'OFFICE DE TOURISME

1 SENTIER DE NID DE LA GORGE

Difficulté : facile
Dénivelé + : 46m
Durée : 2h30, aller/retour

AU DÉPART DE NOTRE-DAME DE LA GORGE (premier oratoire)

2 SENTIER DES GRANDES

Difficulté : peu difficile
Dénivelé + : 160m
Durée : 1h15, aller/retour

AU DÉPART DU HAMEAU DU QUY

Difficulté : peu difficile
Dénivelé + : 180m
Durée : 1h45, boucle

AU DÉPART DU PARKING DES LOYERS

4 SENTIER DE LA CÔTE D'AUURAN

Difficulté : peu difficile
Dénivelé + : 200m
Durée : 2h30, boucle

AU DÉPART DU PARKING DE L'ESPACE ANIMATION, OU DU CHAMPELET DEVANT (si les champs au départ de l'Espace Animation ne sont pas enneigés)

5 SENTIER DU GREY

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.

AU DÉPART DU HAMEAU DU QUY

Difficulté : facile
Dénivelé + : 180m
Durée : 2h, boucle
Cet itinéraire traverse au départ la Réserve Naturelle : les chiens sont autorisés uniquement s'ils sont tenus en laisse.

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

7 SENTIER DU GREY / VARIANTE DU CHOSAL
Difficulté : facile à partir du Crey Devant
Dénivelé + : 235m
Durée : 3h50, boucle

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

9 SENTIER DE COLUMBAZ
Difficulté : facile
Dénivelé + : 300 m
Durée : 2h50, aller/retour

