

# 1 PRA LOUP 1600

5 ITINÉRAIRES ACCESSIBLES AVEC FORFAITS PIÉTONS.  
(Se munir du plan général des itinéraires de la station disponible à l'Office de Tourisme)



**LES ROCHES**  
■ Difficulté : moyen / **Distance** : 4km / **Dénivelé** : 250m  
⌚ **Durée** : 3h  
À travers la géologie et l'étude des paysages vous verrez la formation des reliefs de l'Ubaye. **Départ** : arrivée de la télémix de la Clappe 2 000 m, retour par le télémix de la Clappe.  
🕒 **Boucle intermédiaire** : **Distance** : 2km / **Dénivelé** : +150m / **Durée** : 2h  
🕒 **Variante noire** : **Distance** : 700m / **Dénivelé** : +50m / **Durée** : 30min

**LE PASTORALISME**  
■ Difficulté : moyen / **Distance** : 2km / **Dénivelé** : 150m  
⌚ **Durée** : 1h30  
Tout en cheminant sur ce circuit peu difficile, jouissez des plus beaux panoramas en profitant d'une pause sur nos aires de pique-nique. **Départ** : arrivée de la télécabine de Molanès, retour par la télécabine de Molanès.

**FAUNE ET FLORE**  
■ Difficulté : difficile / **Distance** : 4,5km / **Dénivelé** : 350m  
⌚ **Durée** : 3h  
Vous aimez les panoramas à couper le souffle, ce circuit est fait pour vous. **Départ** : arrivée de la télécabine de Molanès, retour par la télécabine de Molanès.

**NEIGE ET FORÊTS**  
■ Difficulté : difficile / **Distance** : 3,5km / **Dénivelé** : 230m  
⌚ **Durée** : 2h30  
Ce circuit vous apprendra que la nature est fragile et qu'elle évolue en fonction des saisons et des conditions climatiques. **Départ** : depuis l'arrivée de la télécabine de Costebelle à 2 120 m, retour par la télécabine de Costebelle.

**LES VERSANTS**  
■ Difficulté : facile / **Distance** : 1,5km / **Dénivelé** : 50m  
⌚ **Durée** : 1h  
Un circuit facile à parcourir en famille. Il vous dévoilera toutes les différences entre l'Adret et l'Ubac. Sur l'aire de pique-nique, faites une pause et profitez du panorama. **Départ** : arrivée de la télécabine de Molanès, retour par la télécabine de Molanès.

# Itinéraires raquettes



**INFORMATIONS PRATIQUES**  
Les loisirs de neige, malgré tout le soin apporté au balisage et au damage de ces itinéraires, s'effectuent dans un espace non sécurisé. Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer lui-même par tous les moyens possibles les risques qu'il prend en s'engageant sur un itinéraire.

Des professionnels sont à votre disposition pour découvrir la montagne enneigée. Sur les itinéraires raquette, vous pouvez rencontrer des engins d'entretien. Soyez attentifs aux risques de collisions et aux câbles des dômes à treuils pouvant être déroulés sur des centaines de mètres. Sur le domaine des stations, la priorité reste aux skieurs usagers des pistes. Soyez attentifs et respectez le balisage.

**RAQUETTES**

- ➡ Aller à gauche
- ➡ Aller à droite
- ➡ Aller tout droit

**SECOURS**  
• HELP  
• SECORSI  
☎ 112



# 2 PRA LOUP 1600



**ROCHER JAUMAS**  
■ Difficulté : facile / **Distance** : 4km AR / **Durée** : 1h  
**Départ et arrivée** : Office de Tourisme de Pra Loup, demi-tour au point de vue du Rocher Jaumas. Accès gratuit.

**LES BLANCS**  
■ Difficulté : facile / **Distance** : 3,5km AR / **Durée** : 2h  
**Départ et arrivée** : télécabine des Clapiers, demi-tour au hameau des Blancs. Accès gratuit.

# 3 LE SAUZE



**SAUZE À SAUZE 1700**  
■ Difficulté : moyen / **Distance** : 2km / **Dénivelé** : 300m  
⌚ **Durée** : 2h  
Cet itinéraire longe les pistes de ski et serpente à travers les bois. Attention aux croisements avec les pistes de ski. **Départ** depuis le four à pain retour par le même chemin. Accès gratuit.

**SAUZE 1700, LA RENTE, SAUZE 1700**  
■ Difficulté : facile / **Distance** : 2km / **Dénivelé** : 100m  
⌚ **Durée** : 2h30  
Cet itinéraire très facile convient particulièrement aux familles. Il vous permet de faire une boucle dans les bois entre la Rente et le Sauze 1700. **Départ, parking de la Rente, aller/retour**. Accès gratuit.

**LES CABANES**  
■ Difficulté : moyen / **Distance** : 3km / **Dénivelé** : 100m  
⌚ **Durée** : 1h30  
Cet itinéraire situé versant ouest, vous offre une vue sur le hameau de la Conchette et les alpages environnants. **Départ** depuis le parking du Sauze 1700 pour une arrivée à la piscine du Sauze. Accès gratuit.

**FONT DE LA CLAPIÈRE**  
■ Difficulté : difficile / **Distance** : 4km AR / **Dénivelé** : 300m  
⌚ **Durée** : 3h  
Cet itinéraire comporte quelques passages assez raides, et vous permet d'accéder sur les hauteurs de la station et aux restaurants d'altitude. **Départ** depuis le Sauze 1700, arrivée restaurants d'altitude. Accès gratuit.

**DOMAINE DE L'ALP**  
■ Difficulté : difficile / **Distance** : 3km / **Dénivelé** : 350m  
⌚ **Durée** : 2h  
Cet itinéraire vous permet d'accéder au domaine de l'Alp qui vous offre un panorama magnifique sur la vallée. **Départ** depuis le parking de la Rente, arrivée à 2 100 m à la gare du télésiège. Accès gratuit.

🕒 **Option** : Ces itinéraires sont également accessibles par les remontées mécaniques pour cela se munir d'un forfait piéton.

# 4 MALJASSET



**TOUR DU PASSOUR**  
■ Difficulté : facile / **Distance** : 4km / **Dénivelé** : 200m  
⌚ **Durée** : 2h

**COMBE BRÉMON**  
■ Difficulté : moyen / **Distance** : 4km / **Dénivelé** : 150m  
⌚ **Durée** : 1h30

**CARRIÈRE DE MARBRE**  
■ Difficulté : très difficile / **Distance** : 5,4km  
▲ **Dénivelé** : 300m / ⌚ **Durée** : 3h

**CIRCUIT DE LA BARGE**  
■ Difficulté : difficile / **Distance** : 5,2km / **Dénivelé** : 130m  
⌚ **Durée** : 2h45

**CLOS DE BALET**  
■ Difficulté : moyen / **Distance** : 2,4km / **Dénivelé** : 250m  
⌚ **Durée** : 2h

# 5 SAINT-PAUL-SUR-UBAYE



**ITINÉRAIRE PIÉTON DU SITE NORDIQUE**  
■ Difficulté : moyen / **Distance** : 5km / ⌚ **Durée** : 2h  
Cet itinéraire propose une belle ambiance avec la rivière Ubaye toujours à proximité des pistes de ski de fond. Il est praticable également en course sur neige et en fat bike. **Départ et arrivée** foyer nordique l'Ubaia. Accès gratuit.

# 6 SAINTE-ANNE



**CHAPELLE SAINTE-ANNE**  
■ Difficulté : difficile / **Distance** : 5km / ⌚ **Durée** : 3h  
Itinéraire en direction du Vallon du Parpaillon, qui vous permet d'accéder à la Chapelle Sainte-Anne. **Départ et arrivée** au parking de la station de Sainte-Anne. Accès gratuit.

**LES EYSSALPS**  
■ Difficulté : facile / **Distance** : 3km / ⌚ **Durée** : 1h30  
Joli petit itinéraire ensoleillé pour toute la famille avec un superbe panorama. **Départ et arrivée** aux caisses des remontées mécaniques. Accès gratuit.

# 7 VAL D'ORONAYE MEYRONNES



**AU FIL DE L'EAU**  
■ Difficulté : facile / **Distance** : 5km / ⌚ **Durée** : 2h  
Cet itinéraire en forêt, est fréquenté quotidiennement par les traîneaux à chiens. Il est praticable également en course sur neige ou fat bike. **Départ et arrivée** à Meyrannes devant le restaurant « Mare et Monti ». Accès gratuit.

**LE PLATEAU DE SAINT-OURS**  
■ Difficulté : facile / **Distance** : 3km / ⌚ **Durée** : 1h30  
Cet itinéraire se situe sur un coteau sud ouest bien ensoleillé avec une vue exceptionnelle. Il est également praticable en course sur neige ou fat bike. **Départ et arrivée** village de Saint-Ours. Accès gratuit.

**LA PISTE DE LUÛGE**  
■ Difficulté : moyen / **Distance** : 3km / ⌚ **Durée** : 1h30  
Cet itinéraire damé régulièrement se situe sur un coteau sud ouest bien ensoleillé avec une vue exceptionnelle. Il est praticable en luge, course sur neige ou fat bike mais uniquement dans le sens descendant. **Départ** village de Saint-Ours, arrivée Meyrannes. Accès gratuit.

🕒 **Le bon plan** : garer la voiture à Meyrannes et prendre la navette gratuite jusqu'à Saint-Ours (passage trois jours par semaine voir les horaires et modalités de réservation www.ubaye.com).

**PISTE DU BOIS DE LA SILVE**  
■ Difficulté : difficile / **Distance** : 8km / ⌚ **Durée** : 4h  
Cet itinéraire en forêt est froid mais propose une ambiance « grand nord » exceptionnelle. Il est praticable en course sur neige ou fat bike. **Départ et arrivée** à Meyrannes devant le restaurant « Mare et Monti ». Accès gratuit.

# 8 JAUSIERS



**LES MEYRIES, LE COULET**  
■ Difficulté : moyen / **Distance** : 9km / ⌚ **Durée** : 4h AR  
Cet itinéraire entre forêt et clairières, vous fera découvrir le sentier des Saïnes version grand nord. **Départ et arrivée** à la Chalanette, terminus de la route de Restefond. Accès gratuit.

**LA CHALANETTE, LA FRACHE**  
■ Difficulté : difficile / **Distance** : 10km / ⌚ **Durée** : 5h  
Cet itinéraire vous propose une jolie randonnée au plus près de la nature. **Départ et arrivée** à la Chalanette, terminus de la route de Restefond. Accès gratuit.



**LA CHALANETTE, LA FRACHE**  
■ Difficulté : difficile / **Distance** : 10km / ⌚ **Durée** : 5h  
Cet itinéraire vous propose une jolie randonnée au plus près de la nature. **Départ et arrivée** à la Chalanette, terminus de la route de Restefond. Accès gratuit.



# 9 VAL D'ORONAYE LARCHE



**TOUR DU GOLF**  
■ Difficulté : très facile / **Distance** : 3km / ⌚ **Durée** : 45min  
Boucle de découverte en famille, avec un magnifique panorama à 360 degrés. Praticable également en course sur neige ou fat bike. **Départ et arrivée** parking du golf. Possibilité de rejoindre le site à pied directement depuis Barcelonnette (15min) en suivant la digue piétonne en rive gauche de l'Ubaye à partir du Pont du Plan.

**LARCHE > MAISON MÉANE**  
■ Difficulté : facile / **Distance** : 6km / ⌚ **Durée** : 3h  
Cet itinéraire vous permet d'accéder à Maison Méane dans une ambiance grand nord. **Départ et arrivée** Auberge du Lauzanier. Accès gratuit.



**LARCHE > MAISON MÉANE**  
■ Difficulté : facile / **Distance** : 6km / ⌚ **Durée** : 3h  
Cet itinéraire vous permet d'accéder à Maison Méane dans une ambiance grand nord. **Départ et arrivée** Auberge du Lauzanier. Accès gratuit.

# 10 BARCELONNETTE



**TOUR DU GOLF**  
■ Difficulté : très facile / **Distance** : 3km / ⌚ **Durée** : 45min  
Boucle de découverte en famille, avec un magnifique panorama à 360 degrés. Praticable également en course sur neige ou fat bike. **Départ et arrivée** parking du golf. Possibilité de rejoindre le site à pied directement depuis Barcelonnette (15min) en suivant la digue piétonne en rive gauche de l'Ubaye à partir du Pont du Plan.

# 9 VAL D'ORONAYE LARCHE



**LARCHE > MAISON MÉANE**  
■ Difficulté : facile / **Distance** : 6km / ⌚ **Durée** : 3h  
Cet itinéraire vous permet d'accéder à Maison Méane dans une ambiance grand nord. **Départ et arrivée** Auberge du Lauzanier. Accès gratuit.



# Sécurité

Un bulletin d'estimation du risque d'avalanche est édité par Météo-France chaque jour : il indique sur une échelle de 1 à 5 le risque d'avalanche hors des domaines sécurisés. Il est consultable dans les stations, Offices de Tourisme ou auprès de Météo-France.  
Tél. 08 92 68 02 05

| Pictogramme | Niveau de risque | Couleur | Message sur les conditions de pratique, l'importance et l'étendue du risque | Rapport d'alerte (facultatif) | Drapeau avalanche |
|-------------|------------------|---------|---|-------------------------------|-------------------|
|             | 5 très fort      | Orange  | Conditions très défavorables  | Oui                           |                   |
|             | 4 fort           | Rouge   | Forte instabilité sur de nombreuses pentes (*)                              | Oui                           |                   |
|             | 3 marqué         | Orange  | Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes (*)                   | Oui                           |                   |
|             | 2 limité         | Jaune   | Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes (*)                   | -                             |                   |
|             | 1 faible         | Vert    | Conditions généralement favorables  | -                             |                   |

LE RISQUE D'AVALANCHE CONCERNE LE HORS-PISTE ET LE RISQUE ZÉRO N'EXISTE PAS

# Bienvenue

Le temps d'une journée, plongez au cœur d'une nature sauvage et préservée, ski nordique, ski de fond ou raquette à neige.

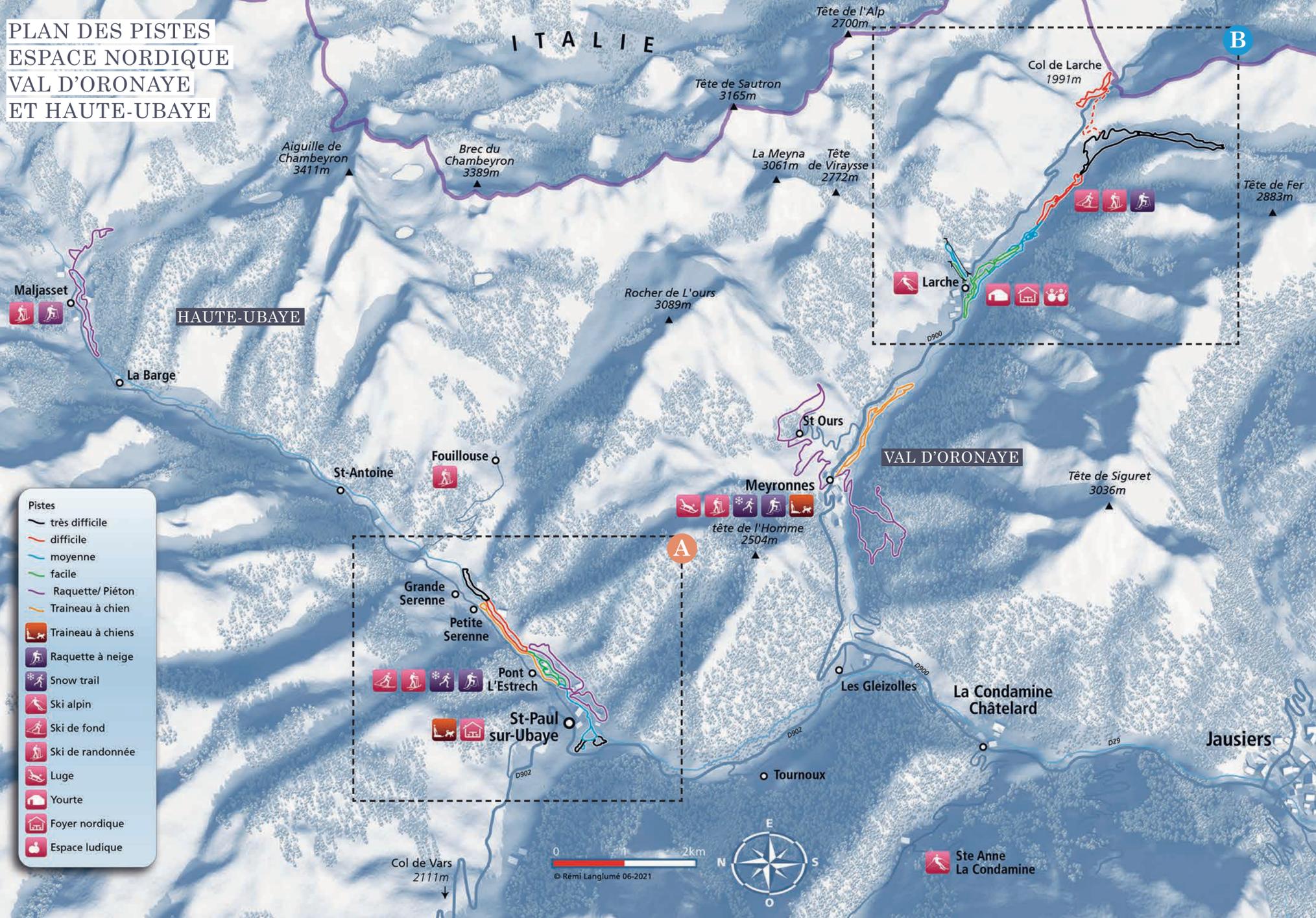
Faites le plein d'énergie, et laissez vous séduire par l'espace nordique de Val d'Oronaye-Larche, Val d'Oronaye-Meyronnes ou Saint-Paul sur Ubaye

Option : Vous pouvez bénéficier des navettes gratuites pour découvrir ces lieux enchanteurs, toutes les informations sur

[www.ubaye.com](http://www.ubaye.com) nordic ubaye



## PLAN DES PISTES ESPACE NORDIQUE VAL D'ORONAYE ET HAUTE-UBAYE



### A Saint-Paul-sur-Ubaye



Entre 1400 et 1600m, l'espace nordique vous propose 18 kilomètres de ski de fond et 5 kilomètres d'itinéraires balisés pour raquettes et initiation au trail.  
Isles et forêts de mélèzes jalonnant votre parcours favoriseront un ressourcement intérieur et des découvertes inoubliables de la nature...

- 1 LE FONTANIL | Distance : 2km
- 2 LE FONTANIL INTÉGRALE | Distance : 4,5km
- 3 PONT DE L'ESTRECH | Distance : 3km
- 4 PETITE SERENNE | Distance : 5km
- 5 GRANDE SERENNE | Distance : 8km
- 6 LES SOUCHIÈRES (piétons) | Distance : 2,6km
- 7 PRÉ LA PIERRE (piétons) | Distance : 3,2km
- 8 CHIENS DE TRÂINEAUX

ST PAUL SUR UBAYE - ACCUEIL  
Tél. 06 82 22 19 64  
[ubayeski.stpaul@gmail.com](mailto:ubayeski.stpaul@gmail.com)

### B Val d'Oronaye-Larche



Des pistes de ski de fond qui sillonnent le vallon du Lauzanier et vous révèlent leurs merveilles naturelles. Entre 1700 et 2000 m, l'espace nordique vous entraîne dans le Parc National du Mercantour, 40 km de pistes pour pratiquer l'alternatif ou le skating mais surtout pour profiter de la nature environnante...

- 1 LACROIX | Distance : 1,7km
- 2 MALBOISSET | Distance : 3,5km
- 3 MAISON MÉANE | Distance : 4,5km
- 4 LA CONFRÉRIE | Distance : 6,8km
- 5 LE PONT ROUGE | Distance : 12,6km
- 6 LE LAUZANIER | Distance : 16,5km
- 7 PONCTUELLE | Distance : 1,5km
- 8 COL DE LARCHE | Distance : 5km

LARCHE - ACCUEIL  
Tél. 07 85 12 10 61  
[ubayeski.larche@gmail.com](mailto:ubayeski.larche@gmail.com)

