

SPÉCIAL

SKI DE RANDONNÉE

Le guide pour **s'initier en Isère**

CONSEILS ET SÉCURITÉ

LE MATÉRIEL

LES BONS PLANS

LES ITINÉRAIRES





Rando à ski aux 2 Alpes.



À Chamrousse.

© B. Longo / OT LES 2 ALPES

© A. Gelin

OÙ PRATIQUER EN ISÈRE ?

Avec le printemps, le manteau neigeux se stabilise : c'est le moment de sortir vos skis de randonnée ! Une pratique super tendance... mais pas sans risques !

Goût de l'effort et du fitness en pleine nature, retour au ski des origines, loin des foules... Le ski de rando, hier réservé aux "collants pipettes" fous de dénivelés ou aux "cafistes" (qui partent en club), attire un nombre croissant d'adeptes ! Ils seraient déjà 180 000 en France dont 30 000 en Isère, selon la Fédération française de montagne et d'escalade. Le principe : on grimpe à ski à travers la montagne enneigée sans passer par la case remontées mécaniques jusqu'au sommet et on se laisse glisser au retour... Comme pour le trail (la course à pied nature), l'Isère offre un stade d'entraînement idéal avec ses massifs montagneux tout en contrastes.

Cette pratique n'est toutefois pas sans risques. Avalanches, barres rocheuses... Quelques bases et un matériel adapté (pour av-

ler les pentes enneigées sans s'épuiser et en toute sécurité) sont requis avant de s'élancer en autonomie dans le grand blanc. Quoiqu'il en soit, ne partez jamais seul. Avant de partir,

prenez-vous informé de la météo et consultez le bulletin neige et avalanche de votre massif et prévenez votre entourage de l'itinéraire envisagé !

1 > L'accessoire indispensable pour grimper au sommet sans glisser : la peau de phoque (ou peluche antirecul), aujourd'hui en poils de mohair et/ou synthétiques, que l'on colle sous la spatule.



2

2 > Les fixations, toujours plus légères, libèrent le talon à la montée mais le bloquent à la descente.

L'équipement minimal de sécurité : un DVA (détecteur de victime d'avalanche), une pelle et une sonde.



© Dynafit

PAR ICI LES BONNES TRACES...

La pratique devenant plus accessible aux amateurs, beaucoup choisissent d'évoluer sur les pistes en liberté. Gare toutefois aux risques de collision avec les skieurs alpins ou avec les engins de damage (en dehors de l'ouverture des domaines). Pour canaliser cette pratique, des stations ont aménagé des itinéraires balisés voire tracés. Certaines disposent aussi d'un "arva parc" pour s'initier à la recherche de victimes d'avalanche (Chamrousse, Les 7 Laux, Les 2 Alpes, Saint-Pierre de Chartreuse).

AUX 2 ALPES

Trois itinéraires sont tracés :

→ le parcours des Vallons du diable (800 m de dénivelé)

→ deux parcours sur le secteur de la Vallée blanche, au départ du télésiège de super Venosc ou au départ du télésiège de Vallée blanche (respectivement 800 ou 1600 m de dénivelé).

→ une ascension sous les étoiles est proposée par le bureau des guides avec différents niveaux entre 18 h 30 et minuit (la dernière le 23 mars). On peut dîner en altitude et redescendre à ski sans les peaux.

→ le 18 mars : défi vertical ouvert à tous en ski de rando (départ commun à 1600 m et arrivée à 3600 m pour les meilleurs).

www.les2alpes.com

DANS LE VERCORS

On y pratique surtout le ski de rando nordique. Ici, pas de grandes descentes, ni de fortes montées, mais le plaisir de s'évader sur un terrain vallonné, au cœur des grands espaces du Vercors. Il faut des skis plus étroits, avec peaux ou écailles.

À SAINT-HILAIRE-DU-TOUVET

→ Un itinéraire de ski de randonnée démarre au télésiège de Pierre Dorée et chemine dans la forêt pour finir en haut du domaine sous les falaises de Chartreuse. Descente par les pistes (370 m de dénivelé).

© DR



© OT de Saint-Hilaire-du-Touvet

À SAINT-PIERRE DE CHARTREUSE ET À L'ALPE DU GRAND-SERRE

Sur le modèle des stations de trail, ces deux stations proposent non seulement des itinéraires balisés mais des services associés, avec une vraie "base d'accueil" : prêt de matériel, stages d'initiation, techniques

d'évolution et formation à l'utilisation du matériel de sécurité.. Le concept "Espace ski de rando" a été lancé par Outdoor initiative et est appelé à se développer! Compter environ 59 euros la demi-journée de sortie encadrée, et 10 euros pour le prêt du matériel. Une application gratuite (Espace rando) donne aussi tous les itinéraires disponibles et permet de signaler sa position en temps réel.

**www.espace-skiderando.com ;
tél 04 76 533 565**



© DR

À CHAMROUSSE

La station a aménagé deux pistes balisées, accessibles aux skieurs de randonnée.

→ un itinéraire rejoignant la Croix de Chamrousse au départ de Roche Béranger (4 km et 510 m de dénivelé)

→ un itinéraire d'accès aux randonnées classiques sur l'envers de la station (les Vans, le Grand Eulier etc.).

Un forfait piéton-randonneur permet aussi de prendre la télécabine de la Croix et de partir en randonnée à skis.



COMMENT S'ÉQUIPER ?

Pour remonter une pente enneigée à ski, il faut un équipement spécifique :

1 les indispensables peaux de phoque adhésives (aujourd'hui en synthétique) que l'on colle à la semelle du ski à la montée et que l'on retire à la descente.

2 une paire de fixations "débrayables" qui libèrent le talon à la montée et le fixent à la descente.

3 un DVA (détecteur de victime d'avalanche) à porter sur soi, une pelle et une sonde: pour rechercher une personne ensevelie sous la neige.

4 des skis un peu plus larges et courbes façon banane, mixant légèreté à la montée et stabilité pour la descente.

5 des chaussures adaptées, plus légères que pour le ski alpin.

6 Un sac à dos avec de l'eau en quantité suffisante, quelques vivres, de la crème solaire, des lunettes de soleil, un coupe-vent, un bonnet ou une casquette.

1

4

3

6

3

3

Jonathan, responsable de "l'Espace ski rando" de Saint-Pierre-de-Chartreuse.

Un matériel toujours plus innovant

Fin, le temps où on avait le choix entre deux ou trois modèles de skis et de chaussures. Les fabricants ont beaucoup innové et contribué à démocratiser la pratique avec des matériels toujours plus légers et sophistiqués qui facilitent le ski hors-piste!



© DR

Mais la légèreté a son prix: compter au minimum

1000 euros pour un kit skis, fixations, peaux de phoque, arva, sac, pelle, sonde. Pour découvrir, le mieux est de louer le matériel ou de l'acheter d'occasion.

© La Fabrique du ski



DES FABRICANTS ISÉROIS

Ils font référence dans le milieu :

Pierre Gignoux, dans le massif de Belledonne à Saint-Martin d'Uriage, équipe les meilleurs de la discipline depuis 2006 avec ses chaussures et fixations ultra légères. www.pierregignoux.fr

La Fabrique du Ski, à Saint-Pierre de Chartreuse, fabrique des skis graphiques aux noms évocateurs que l'on peut même se créer sur mesure ("Enfin seul", "De bas en haut"...). En fibre de bambou, carbone et résine de verre, ils sont ultra flexibles et résistants (à partir de 720 euros). www.fabriqueduski.com

Salewa à Bernin est le distributeur français de Dynafit, marque historique de fixations et chaussures de ski de randonnée basée à Bolzano, dans les Dolomites. Il est aussi le seul à proposer la panoplie complète (vêtements, skis, peaux, sac et pelle...) www.dynafit.fr

© Dynafit



© La Fabrique du ski

7



TOUTES LES ADRESSES

PARTIR AVEC UN PROFESSIONNEL

Les guides de haute montagne et les moniteurs de ski encadrent des sorties et / ou des séjours en ski de randonnée pour tous les niveaux.

www.guides-montagne.org

www.zeemono.com

04 80 38 22 20

DÉBUTER

Les clubs proposent des cycles d'initiation ou des stages :

• **FFCAM (Fédération française du ski alpin ou de montagne) :**

04 76 87 03 73 ;

info@ffcam38.com

• **FFME (Fédération française de la montagne et de l'escalade) :** 04 76 40 63 26

info.cd38@ffme.fr

SE FORMER

L'Anena (Association nationale de l'étude de la neige et des avalanches) propose des formations et des conférences pour le grand public :

www.anena-formation.com

04 76 51 39 39

DES ITINÉRAIRES

Facile/débutant :

- Le Moucherotte, Rochet du Baconnet.
- Épaule du Cornafon dans le Vercors.
- Le Grand Eulier à proximité de Chamrousse.
- Le Grand Rocher depuis le col du Barioz.
- Le Charmant Som par l'Oratoire
- Roc d'Arguille, petit Som en Chartreuse.
- Le col du Sabot en Oisans.

Moyen/skieur "débrouillé" :

- Les Vans à proximité de Chamrousse
- Le Tabor en Matheysine
- Les crêtes de Brouffier au-dessus de L'Alpe du Grand-Serre
- Le Pic Saint-Michel
- L'épaule du Cornafon dans le Vercors.

Difficile (réservé aux très bons skieurs-alpinistes) :

- Un des musts du ski de randonnée dans les Alpes est le tour de la Meije qui s'effectue en 3 ou 4 jours au printemps (de préférence avec un guide de haute montagne).

PLUS D'ITINÉRAIRES SUR INTERNET

Deux sites avec de nombreuses idées de sorties dans nos massifs et les conditions nivo-météo.

www.skitour.fr

www.grenoble-montagne.com

IMPORTANT SÉCURITÉ !

AVANT DE PARTIR

- On consulte la météo et le bulletin des risques d'avalanches du massif choisi : www.meteofrance.com
- On étudie bien l'itinéraire envisagé
- On informe un proche et on part accompagné, de préférence par un professionnel
- Sur le terrain, on fait demi-tour si les conditions semblent mauvaises (accumulation importante de neige, dégradation de la météo...)