

CARNET

de Rando

RAQUETTES



9 ITINÉRAIRES À DÉCOUVRIR

 **GAP TALLARD** Vallées

Le cœur des Alpes du Sud

Le bassin gapençais constitue un terrain de jeu exceptionnel pour le sport outdoor. La diversité et la richesse des paysages sont des atouts majeurs. Les publics passionnés par la pratique de la raquette à neige peuvent découvrir des itinéraires à parcourir en randonnée ou en courant. Chaque balade peut être différente tellement le milieu hivernal est varié. Bayard, Charance ou encore Cèüse sont des domaines grandioses pour associer effort physique, moment convivial en famille ou encore découverte de la nature. J'adore cet environnement et c'est sur ce territoire que j'ai développé ma passion pour les sports d'endurance. Je suis fier et honoré d'en être l'ambassadeur.

Stéphane Ricard

SOMMAIRE

PAGE	DÉPART / NOM DE L'ITINÉRAIRE
6	GAP BAYARD / LA FORÊT DE BAYARD
8	GAP BAYARD / LA STATION DE LAYE
10	GAP BAYARD / LE VILLAGE DE LAYE
12	DOMAINE DE CHARANCE / LE CHAMP DU LIÈVRE
16	DOMAINE DE CHARANCE / LE BELVÉDÈRE
18	DOMAINE DE CHARANCE / LES SERRIGUES
20	DOMAINE DE CHARANCE / L'INTÉGRALE DE CHARANCE
22	COL DES GUÉRINS / LA GROTTÉ DES MAQUISARDS
24	COL DES GUÉRINS / LA PETITE CÈÛSE

La responsabilité de l'Office de Tourisme ne saurait être engagée à l'égard de l'utilisation des topos et des éventuels incidents qui pourraient survenir sur les parcours proposés. (N° d'appel d'urgence : 112). Certains circuits peuvent faire l'objet d'évolution de parcours. En cas de modification d'itinéraire, suivre en priorité le balisage. Les durées sont données à titre indicatif et peuvent varier en fonction des possibilités de chacun.

STÉPHANE RICARD

Multiple champion du monde
de course en raquettes



N°	NIVEAU	DIST.	DÉN.	ALT MIN.	ALT MAX	DURÉE*
1		5 km	105 m+	1247 m	1309 m	2h05
2		7,5 km	215 m+	1247 m	1407 m	3h15
3		5,4 km	105 m+	1164 m	1248 m	2h05
4		2 km	105 m+	1056 m	1161 m	1h05
5		3,3 km	225 m+	1162 m	1396 m	1h55
6		2 km	65 m+	1356 m	1415 m	0h55
7		6 km	375 m+	1056 m	1415 m	3h00
8		9 km	350 m+	1245 m	1543 m	4h30
9		5,4 km	270 m+	1321 m	1593 m	2h45



Facile



Moyen



Difficile

*Durée approximative pouvant varier en fonction de votre niveau et des éventuelles pauses effectuées



CONSEILS PRATIQUES

CONSEILS DE SÉCURITÉ

- Avant de partir pensez à vérifier la météo de la journée, bulletin météo disponible sur www.gap-tallard-vallees.fr, l'heure du coucher de soleil (il se couche tôt en hiver).
- Préparer son itinéraire à l'avance.
- En moyenne montagne, rester sur les chemins et sentiers, suivre les balisages.
- Attention aux traversées enneigées de cours d'eau et des pierriers.
- Eviter de graver ou de traverser une pente convexe : la neige sous tension est moins stable.
- Nous vous conseillons de ne jamais sortir seul en raquettes, même si vous connaissez bien la montagne. Dans tous les cas, il est recommandé d'informer quelqu'un de votre itinéraire.
- Bien que tous les itinéraires présentés dans ce guide ne proposent pas d'évolution en terrain exposé au risque d'avalanche, celui-ci ne peut être complètement exclu.
- S'équiper d'un ARVA ou DVA (appareil récepteur-émetteur de recherche pour les victimes d'avalanches) pour pratiquer des activités en milieu neigeux reste une précaution utile.



Respectez les consignes du balisage.

LE CONSEIL DE L'EXPERT

Stéphane Ricard :

« Pensez à bien utiliser vos cales à la montée lorsque la pente est raide, elles vous permettront une ascension plus confortable et surtout ne verrouillez pas le talon, pour avoir le mouvement de marche le plus naturel possible.

On « verrouille » la raquette principalement lors du stockage/transport ou pour passer au-dessus d'un obstacle ou lors de certains dévers. »

CODE DE BONNE CONDUITE

- Par respect pour la faune et les autres randonneurs, parler à voix basse.
- Marcher en file indienne dans les traces de raquettes existantes.
- En cas de traversée de piste de ski nordique, croiser au plus court perpendiculairement à la piste, enjamber les rails.
- Ne pas marcher sur les jeunes arbres.

L'ÉQUIPEMENT INDISPENSABLE

TENUE :

- Un pantalon de randonnée chaud et pour le haut favoriser plusieurs « couches » de vêtements que vous pourrez moduler en fonction de l'effort ou de la situation : tee-shirt respirant, polaire, petite « doudoune » avec ou sans manches et en dernière couche une veste imperméable et respirante.
- Une paire de chaussettes chaudes de type randonnée ou ski, une paire de gants ainsi qu'un bonnet ou un bandeau.

Très important : choisir des chaussures montantes, chaudes et imperméables pour un bon maintien de la cheville et pour garder les pieds au sec.

MATÉRIEL :

- Une paire de raquettes, adaptée à votre pointure et à votre corpulence, en bon état de fonctionnement,
- Une paire de bâtons (télescopique ou non) qui vous aideront aussi bien à la montée qu'à la descente.

SAC À DOS ET ACCESSOIRES :

Un sac à dos pour mettre les vêtements que l'on retire en fonction des besoins, de l'eau et/ou un thermos de boisson chaude, des fruits secs ou un en-cas à grignoter, la carte IGN du secteur, crème solaire, lunette de soleil, un téléphone, une couverture de survie...

LOCATION DE MATÉRIEL

Centre d'Oxygénation de Gap-Bayard

Col Bayard
05000 Gap
04 92 50 16 83

La clinique du ski

• 1, rue du Pont Blanc
• 05000 Gap
• 06 24 14 70 45
• www.cliniqueduski.com

Vertige location

• 9, route de la Justice
• 05000 Gap
• 04 92 49 91 12
• www.vertigelocation.com

DES PROFESSIONNELS POUR VOUS ACCOMPAGNER

Pourquoi ne pas profiter de l'expertise de guides accompagnateurs professionnels pour découvrir l'activité raquettes en toute sécurité ?

A la demi-journée à la journée ou en séjour itinérant : reportez-vous à notre site internet www.gap-tallard-vallees.fr vous y trouverez toute l'offre de séjours et de socio-professionnels disponible sur notre territoire.



Soyez acteur de la qualité vos sites de pratiques ! Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez quand vous pratiquez.



1 GAP BAYARD LA FORÊT DE BAYARD



Durée : 2 h 05



Dénivelé : 105 m



Distance : 5 km



Carte IGN : Gap N° 3338 ET



Difficulté : facile



Longitude : 6.083585

Latitude : 44.620491



ACCÈS

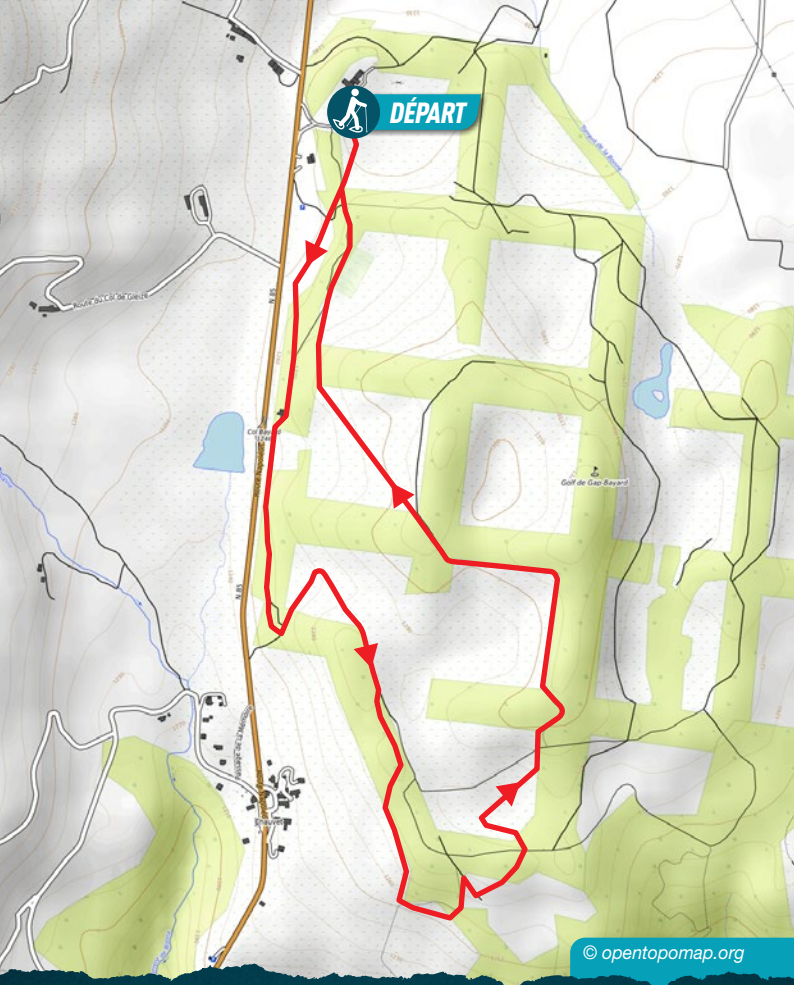
Depuis Gap, prendre la N85 en direction de Grenoble en empruntant le Col Bayard. Le Centre d'Oxygénation se trouve 800 mètres après le col, à droite.

Parking conseillé : parking du centre d'Oxygénation de Gap Bayard.



ITINÉRAIRE

Depuis le centre d'oxygénation, prendre l'itinéraire qui longe la piste de ski de fond en direction de Gap, vous alternez partie boisée et clairière. Ce cadre magique est aussi un golf verdoyant l'été, en arrivant au-dessus de Chauvet profitez de la vue sur la ville de Gap et le bassin de la Durance. Vous revenez par un itinéraire différent qui vous permet de découvrir le cœur du plateau de Bayard. Faites bien attention à marcher au bord des pistes pour que la cohabitation avec les skieurs se passe au mieux.



Profil altimétrique

Altitude : min. : 1247 m / max : 1309 m





2 GAP BAYARD LA STATION DE LAYE



Durée : **3 h 15**



Dénivelé : **215 m**



Distance : **7,5 km**



Carte IGN : **Gap N° 3338 ET**



Difficulté : **difficile**



Longitude : **6.083585**

Latitude : **44.620491**



ACCÈS

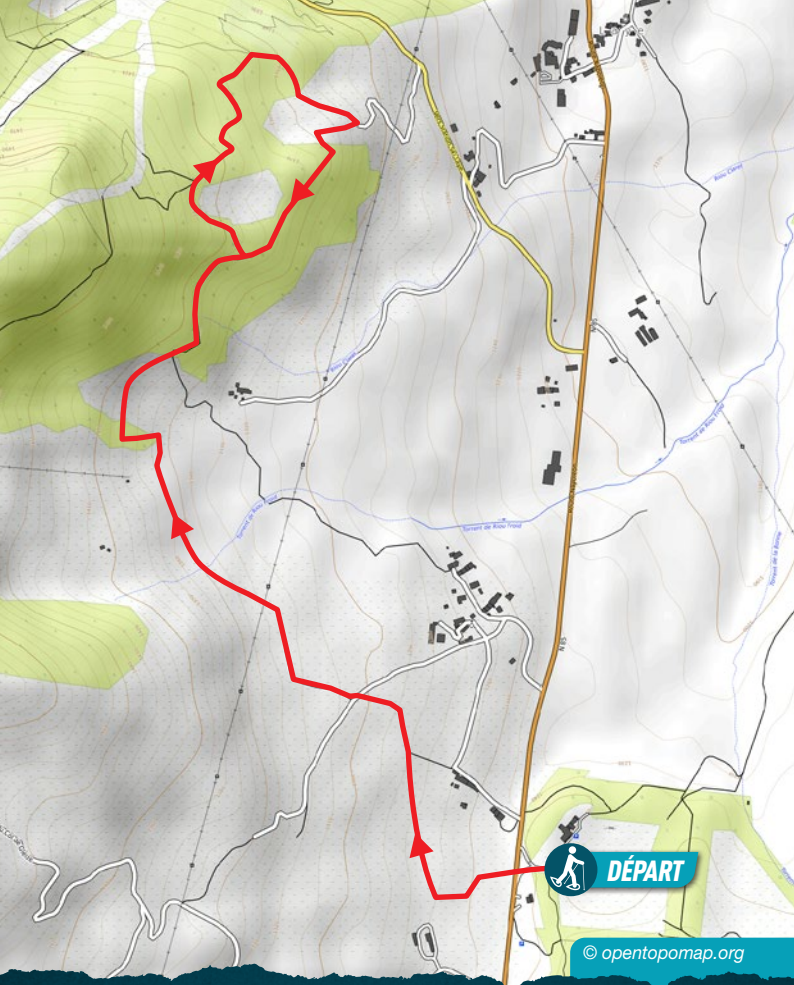
Depuis Gap, prendre la N85 en direction de Grenoble en empruntant le Col Bayard. Le Centre d'Oxygénation se trouve 800 mètres après le col, à droite.

Parking conseillé : parking du centre d'Oxygénation de Gap Bayard.



ITINÉRAIRE

Un joli parcours qui part depuis le col Bayard et son centre d'oxygénation pour rejoindre la station de Laye. Traversez la route, puis c'est parti pour une ascension douce et régulière, à travers champs enneigés et lisière de champs. En prenant de la hauteur la vue s'ouvre progressivement sur la vallée du Champsaur et les cimes des Ecrins. Une fois dans la forêt, vous traversez à flanc et rejoignez la station de Laye. Vous faites une petite boucle dans cette forêt et vous retombez sur vos pas. Reprendre votre itinéraire aller pour revenir à votre point de départ.



© opentopomap.org

Profil altimétrique

Altitude : min. : 1247 m / max : 1407 m

1 km

2 km

3 km

4 km

5 km

6 km

7 km



3 GAP BAYARD LE VILLAGE DE LAYE



Durée : 2 h 05



Dénivelé : 105 m



Distance : 5,40 km



Carte IGN : Gap N° 3338 ET



Difficulté : moyen



Longitude : 6.083585

Latitude : 44.620491



ACCÈS

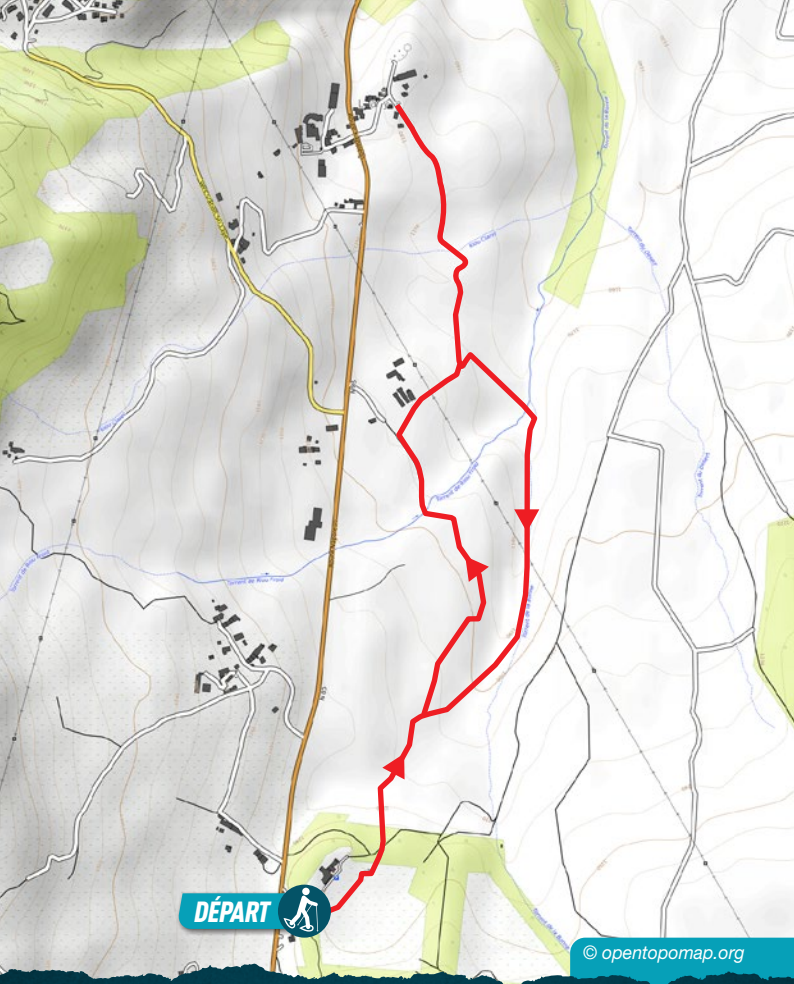
Depuis Gap, prendre la N85 en direction de Grenoble en empruntant le Col Bayard. Le Centre d'Oxygénation se trouve 800 mètres après le col, à droite.

Parking conseillé : parking du centre d'Oxygénation de Gap Bayard.



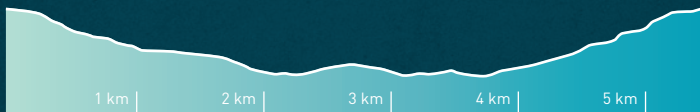
ITINÉRAIRE

Un itinéraire très agréable jusqu'au petit village de Laye, vous passez devant le restaurant du centre Bayard, puis partez à travers champs pour rejoindre le village. L'aller est principalement en descente, pente très douce. Vous marchez le long de haies bocagères, ces haies typiques servent de délimitation de propriété entre les parcelles mais aussi de clôture naturelle pour le bétail. Une fois au village n'hésitez pas à monter jusqu'au monument de la résistance du Champsaur-Valgaudemar. La visite terminée il n'y a plus qu'à rentrer jusqu'au point de départ, à mi-parcours vous pouvez emprunter un itinéraire différent pour varier.



Profil altimétrique

Altitude : min. : 1164 m / max : 1248 m





4 GAP, DOMAINE DE CHARANCE LE CHAMP DU LIÈVRE



Durée : 1 h 05



Dénivelé : 105 m



Distance : 2 km



Carte IGN : Gap N° 3338 ET



Difficulté : facile



Longitude : 6.059126902

Latitude : 44.58177852



ACCÈS

Depuis Gap, rejoignez le Domaine de Charance, gardez-vous au parking du lac de Charance.

Parking conseillé : Domaine de Charance.



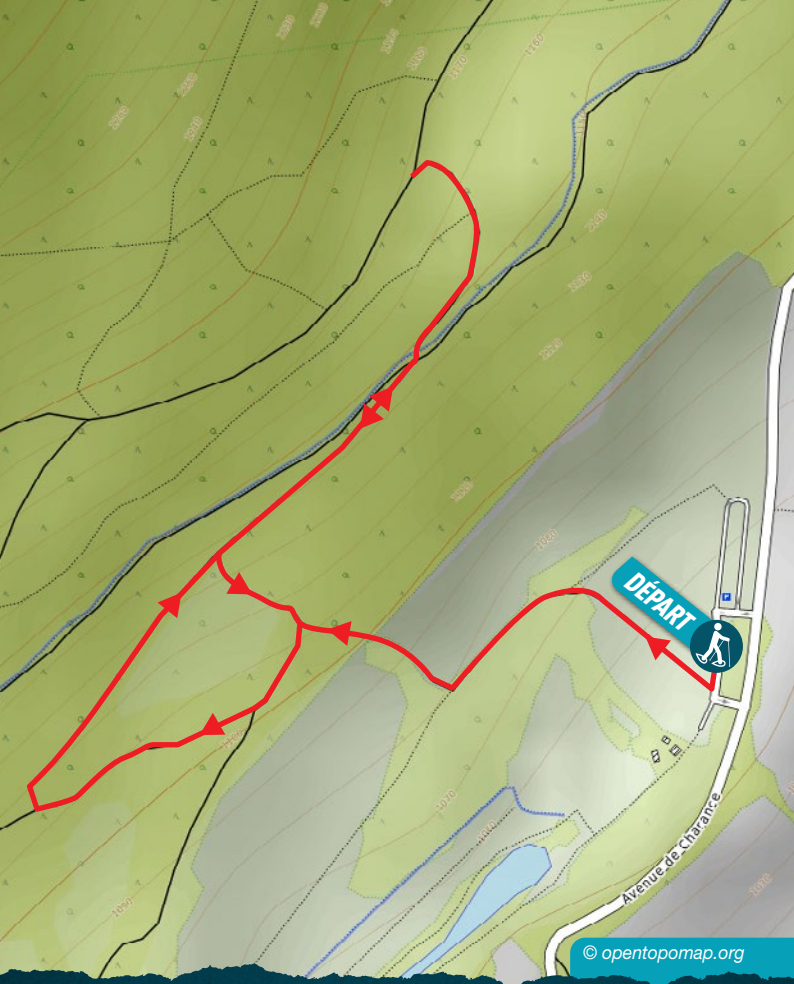
ITINÉRAIRE

Cet itinéraire n'est pas balisé

Un bel aller-retour vous conduit jusqu'au canal de Gap puis au Champ du Lièvre.

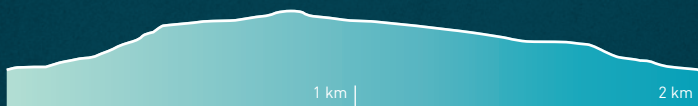
Cette magnifique prairie est parfaite pour un concours de bon-homme de neige ou une fabrication d'igloo. N'hésitez pas à redescendre par les sentes un peu plus raides.

Cet itinéraire n'est pas balisé, il vous suffit d'emprunter les chemins classiques qui montent au Champ du Lièvre.



Profil altimétrique

Altitude : min. : 1056 m / max : 1161 m



Situation des points de départ des itinéraires



Carte touristique





5 GAP, DOMAINE DE CHARANCE **LE BELVÉDÈRE**



Durée : 1 h 55



Dénivelé : 225 m



Distance : 3,30 km



Carte IGN : Gap N° 3338 ET



Difficulté : **difficile**



Longitude : 6.059126902

Latitude : 44.58177852



ACCÈS

Depuis Gap, rejoignez le Domaine de Charance puis continuez jusqu'au canal de Gap, le départ se trouve 500 m après dans un virage en épingle.

Parking conseillé : dans le virage en épingle au niveau de la barrière verte.



ITINÉRAIRE

Balisage pastille rouge

La montée alterne des pentes raides et des portions plus douces jusqu'à rejoindre le belvédère du Rochasson. Une pause bien méritée vous permet de profiter de la vue sur Gap et des sommets enneigés qui entourent la préfecture des Hautes Alpes. Une descente raide et ludique permet de rejoindre rapidement le point de départ.



© opentopomap.org

Profil altimétrique

Altitude : min. : 1162 m / max : 1396 m





6 GAP, DOMAINE DE CHARANCE LES SERRIGUES



Durée : **0 h 55**



Dénivelé : **65 m**



Distance : **2 km**



Carte IGN : **Gap N° 3338 ET**



Difficulté : **moyen**



Longitude : **6.057791**

Latitude : **44.586543**



ACCÈS

Depuis Gap, rejoignez le Domaine de Charance. Continuer la route sur 4,5 km jusqu'à la carrière des Serrigues.

Parking conseillé : la carrière des Serrigues.



ITINÉRAIRE

Balisage pastille bleu

Une boucle assez plate qui permet de prendre l'air et de passer sous le col de Guizière. Attention ne pas s'aventurer dans les pentes raides sous les crêtes, le risque d'avalanche est présent.

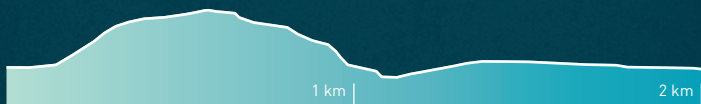
Avant de faire demi-tour, vous pouvez suivre le balisage rouge jusqu'au belvédère pour un rapide aller-retour afin de profiter d'un beau panorama.





Profil altimétrique

Altitude : min. : 1356 m / max : 1415 m





7 GAP, DOMAINE DE CHARANCE L'INTÉGRALE



Durée : 3 h



Dénivelé : 375 m



Distance : 6 km



Carte IGN : Gap N° 3338 ET



Difficulté : difficile



Longitude : 6.059126902

Latitude : 44.58177852



ACCÈS

Depuis Gap, rejoignez le Domaine de Charance, garez-vous au parking du lac de Charance.

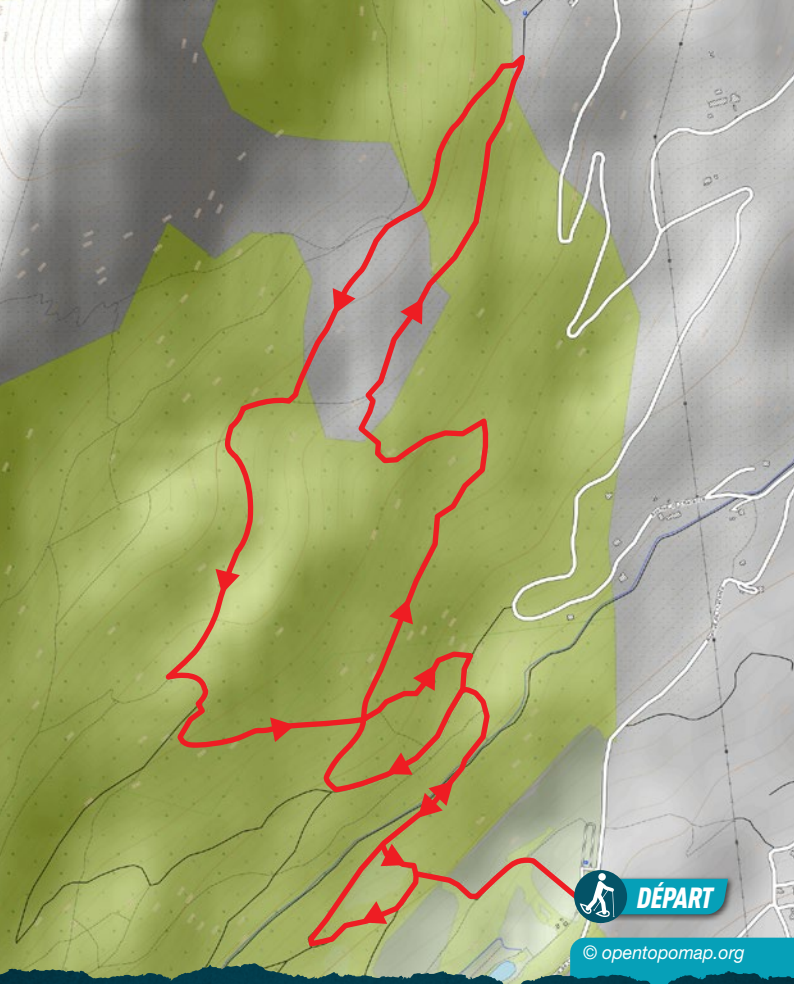
Parking conseillé : Domaine de Charance.



ITINÉRAIRE

Une sortie qui cumule les 3 boucles précédentes et qui permet de profiter de la forêt de Charance dans son ensemble.

Cette boucle peut aussi s'effectuer depuis les 2 autres départs.

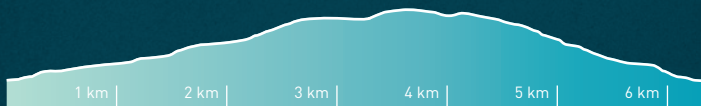


DÉPART

© opentopomap.org

Profil altimétrique

Altitude : min. : 1056 m / max : 1415 m





8 COL DES GUÉRINS GROTTES DES MAQUISARDS



Durée : 4 h 30



Dénivelé : 350 m



Distance : 9 km



Carte IGN : Gap N° 3338 ET



Difficulté : difficile



Longitude : 5.955576896

Latitude : 44.48827033



ACCÈS

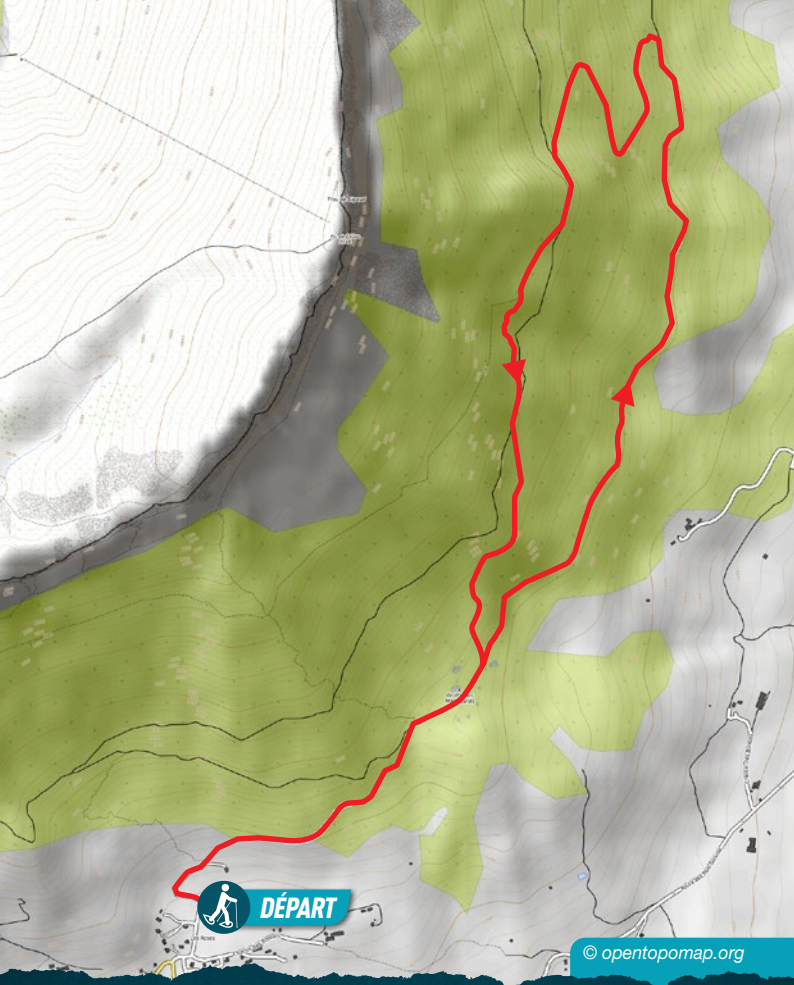
Depuis Gap, rejoignez le village de Sigoyer, poursuivez sur la D219 en direction du col des Guérins, la quitter pour prendre une route sur votre droite en suivant la direction des Bonnets, empruntez le chemin des Gravieres sur 200 m.

Parking conseillé : Le long du chemin des Gravieres.



ITINÉRAIRE

Après un échauffement en montant sur une large piste vous rejoignez le secteur des blocs de Céüse et la grotte des maquisards. Vous enchaînez par une piste forestière à flanc, après deux kilomètres vous empruntez un sentier sur votre gauche qui vous emmène au niveau supérieur. Une fois dessus, une traversée vous permet de rejoindre l'ancienne pépinière de Sigot. L'ancien sentier de la pépinière, restauré par l'ONF, vous permet de redescendre et de rejoindre la grotte. De là reprendre le même itinéraire jusqu'au point de départ.



© opentopomap.org

Profil altimétrique

Altitude : min. : 1245 m / max : 1543 m

1 km

2 km

3 km

4 km

5 km

6 km

7 km

8 km

9 COL DES GUÉRINS LA PETITE CÉÛSE



Durée : 2 h 45



Dénivelé : 270 m



Distance : 5,4 km



Carte IGN : Gap N° 3338 ET



Difficulté : difficile



Longitude : 5,937171086

Latitude : 44,48533046



ACCÈS

Depuis Gap, rejoignez le village de Sigoyer, et prenez la D219 en direction du col des Guérins, falaise de Céüse.

Parking conseillé : Parking de la maison de Céüse.



ITINÉRAIRE

Depuis le col des Guérins, la piste vous fait grimper vers la petite Céüse. N'allez pas jusqu'au sommet (il nécessite de faire un pas d'escalade). De là un superbe panorama à 360° s'offre à vous des sommets enneigés des Écrins jusqu'au Mont Ventoux.

Une fois sur la crête, un petit aller-retour vous permet de profiter du panorama pour descendre revenez sur vos pas et plongez dans la descente à travers champs.



MAISON DE CÉÛSE

La Maison de Céüse pour vous informer sur le site de la montagne de Céüse : 04 92 46 88 60 / maisonducolsigoyer@gmail.com 



DÉPART

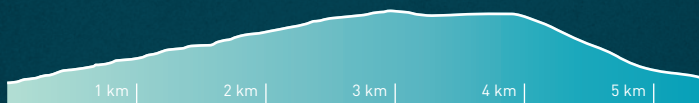


**ALLER-RETOUR POSSIBLE
SUR LA CRÊTE POUR
PROFITER DU PANORAMA**

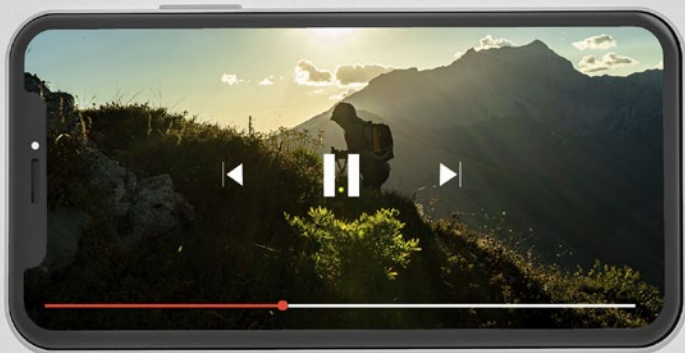
© opentopomap.org

Profil altimétrique

Altitude : min. : 1321 m / max : 1593 m



AVANT DE PARTIR SUR LES SENTIERS,
DÉCOUVREZ NOS RANDONNÉES
AU TRAVERS DE VIDÉOS IMMERSIVES



**PARTEZ À
L'AVENTURE
AVEC NOS
CARNETS
DE RANDOS**
VTT, PÉDESTRES, RAQUETTES
DISPONIBLES À LA BOUTIQUE
DE L'OFFICE DE TOURISME
GAP TALLARD VALLÉES



www.gap-tallard-vallees.fr

Se ressourcer !

Bienvenue au Domaine Nordique de Gap Bayard



Nouveauté 2022 : location de packs skis de randonnée avec peau et sécu (arva, pelle, sonde).

À 1300m d'altitude, 50 km de pistes damées, 20km d'itinéraires raquettes.

Location de matériel : skis, raquettes, VTT Fat bike électrique...

École de ski, stages multi-activités enfants pendant les vacances d'hiver.





#VisitGap



www.gap-tallard-vallees.fr



info@gap-tallard-vallees.fr



GAP

1, place Jean Marcellin
05000 Gap
Tél. +33 (0)4 92 52 56 56



TALLARD

2, place Richard Duchamblo
05130 Tallard
Tél. +33 (0)4 92 54 04 29

Brochure réalisée par l'Office de Tourisme Gap Tallard Vallées en collaboration avec les Services techniques de la communauté d'Agglomération Gap Tallard Durance.

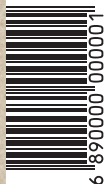
Directeur de la publication : Régis Alexandre • Crédits photos : D. Spano - M. Viau
C. Ros-Montiel - Robert Goin - Stéphane Ricard - Adobe Stock - OT Gap Tallard Vallées
Conception / Impression : France Impression [Gap] • 39595N

PEFC[®] 10-31-2912



1^{ère} ÉDITION

2€



HAUTES
ALPES

Apidae

