

handisport

VAL D'ISÈRE

L'autre façon de découvrir le ski !



Val d'Isère

GUIDE DES PISTES

Dans ce guide, je conseille l'accès aux pistes par le front de neige (milieu de la station), car pour le départ des pistes par les hameaux de la Daille ou du Fornet, les accès en bas des remontées mécaniques sont encore impossibles, ou difficiles pour l'instant. J'effectue des démarches afin que la STVI-CDA, société des remontées mécaniques, effectue les changements nécessaires.

PISTES ET ACCES EN FONCTION DE VOTRE NIVEAU A SKI , DOMAINE DE VAL D'ISERE

Se munir du plan des pistes de Val d'Isère pour commencer.

A l'entrée de Val d'Isère, vous arrivez au hameau de «La Daille». Val d'Isère Village se situe dans le prolongement de cette même route principale.

Juste avant «la Daille» vous avez le panneau «d'entrée» de Val d'Isère, et après le 2ème rond point vous pouvez trouver la 1ère pharmacie et le centre médical «du Village».

En plein centre de Val se trouve la 2ème pharmacie «du Solaise» après le 3ème rond point.

Au 4ème rond point, de l'office du tourisme, se trouve un autre centre médical (docteur Delobelle), ainsi que tout types de commerces.

Si vous continuez toujours tout droit sur cette route principale (N202), qui monte d'ailleurs, au fornet et au col de l'Iseran avec descente sur la vallée de la Maurienne (été uniquement).

-Au 5ème rond point, vous avez la gendarmerie et 600 mètres plus en amont le hameau «du Laisinant», et enfin le hameau «du Fornet», à l'est, de Val d'Isère, soit à 1, 5km. (fin de la route en hiver, ,)

Quand vous vous situez dans le sens montée place de l'office du tourisme (au 4ème R P), et si vous tournez à droite vous passez sous l'ESF, et dans un tunnel (sous le front de neige) qui vous mène au Rond point des pistes, club méditerrané, hameau du «Joseray» et plus haut le hameau du «Chatelard». (ceci est la vallée du Manchet, la route s'arrête, l'hiver, au restaurant «des Clochetons». Possibilité de faire du ski de fond, marche par piste damée.

NB 1: je parle des pistes et pour éviter toute confusion, droite ou gauche, je regarde du bas vers le haut de la montagne.

Vous êtes skieur débutant ou presque :

1er jour :

Bien qu'il existe une petite pente d'initiation à La Daille (petit télésiège), le mieux est la pente de débutants dans le centre Val Village. Elle est dotée d'un petit télésiège de «La Savonnette» pour commencer à gauche, et en plein centre de la piste vous avez le télésiège «du Village».

L'après-midi, et si vous êtes capable de bien contrôler vos skis en chasse neige, prendre le télésiège du «Rogoney» (plus à droite sur ce même front de neige), et en haut à droite prendre la verte direction Club méd (**attention piste nettement plus difficile que la pente d'exercice du «Village»**). Dans ce même prolongement vous avez enfin le télésiège de «La Legettaz» qui dessert

le stade de slalom ESF, ainsi que la même piste verte du télésiège du «Rogoney». En haut de ce même télésiège vous avez la fin d'une noire, »la combe Martin«, à votre gauche!!! Attention de ne pas vous trompez, donc en haut du télésiège c'est à droite pour rejoindre la piste verte (route à plat pour commencer) et le stade de slalom.

2ème jour :

Ce que j'appelle « les pistes du haut», de Solaise, dans ce cas présent, sont assez faciles en comparaison des pistes qui vous ramènent à la station.

Du front de neige vous avez le télésiège «Solaise Express» qui vous emmène en haut de Solaise (à l'est). De là soit par un fil neige, soit par un petit télésiège «Terrasse» vous accédez, à votre droite, à la piste et télésiège de «la Madeleine» (piste verte), idéale pour un skieur niveau chasse neige. De ce même télésiège, à gauche vous avez le télésiège «des glaciers», piste plus longue mais bleue. (attention au faux-plats, rester sur piste du milieu, »Plan Millet«)

NB 2: Donc il faut faire toujours une réelle différence entre les pistes des « hauts plateaux» et les pistes qui redescendent dans les vallées, à Val, à la Daille, au Laisinant, ou au Fornet, qui sont plus difficiles même si classées pistes bleues.

3ème jour :

Vous pouvez soit retourner sur les pistes du haut de Solaise, soit aller sur les pistes de Belvedere (donc à l'ouest).

Du front de neige Val centre (avec 2 télésièges «Belvedere Express», puis «Loyes- Express», ou le télécabine de «l'Olympique, **pas adapté aux ski-assis**») vous arrivez sur les pistes du haut de Belvedere. De là à gauche je vous conseille de vous diriger par la piste «Collet» une bleue (attention, piste en devers et faux-plats, pas trop pour ski-assis débutant), vers la piste et le télésiège de «Grand Pré» (2 super pistes). Dans le prolongement de cette vallée vous descendez au télésiège «des Santons». En bas de ce télésiège, vous avez un télésiège, »Fontaine Froide« qui vous remonte en haut de Belvedere. Si vous décidez de continuer, en bas du télésiège Santons dans le prolongement de la vallée, vous avez une bleue («Santons») et une noire («**Epaule du Charvet, pas souvent damée**») qui vous ramènent à Val Village, en passant devant le restaurant des Clochetons.

Attention, pour les ski-assis, ces 2 pistes se terminent par un faux plat puis une légère montée, pour enfin revenir sur le front de neige. Ces 2 pistes de retour station pour les ski-assis sont pour les sportifs, ou bien accompagné, **sherpas recommandés!!!**. Il est préférable de descendre du haut de Belvedere par «L'envers de Belvedere» qui vous emmènent au bas de La Daille. (et retour bus ou voiture).

Du haut de Belvedere en ski assis vous avez aussi une piste qui s'appelle »Verte«, puis, télésiège »Borsat« et piste »Genépy« hipps!!! (à consommer avec modération) et vous retrouvez dans la même vallée »du Grand Pré«, sans prendre la piste »Collet«.

Pour un 3ème jour je conseillerais, les pistes du haut de Belvedere, soit dans l'ordre de la matinée :

> »Collet«, »Grand Pré«, »Club des sports«, »Verte« qui, cette dernière vous descend au restaurant »Marmottes«, ou un peu plus bas au restaurant ou self service de »La Folie Douce« (en haut du télécabine de La Daille), ou si vous avez la forme vous descendez en bas de »la Daille«, restaurant »Les Tufs« avec un accès WC acceptable (**pas de barre de soutien**). Après le repas, si vous êtes en bas de la Daille montée par le télésiège »les étroits«, puis, par le télésiège du »Mont Blanc« et »Borsat- Express«, ou descente par la piste »Genépy«, une verte.

Je déconseille au ski assis, la piste »Borsat« (faux-plat) et les pistes en dessous du télésiège des Tommeuses, »edelweiss«, »creux«, »rocs«, »violette« (pour le monde). En haut de ce télésiège des Tommeuses c'est d'ailleurs la liaison principale pour rejoindre les pistes de Tignes. Et c'est aussi »le milieu« du domaine Val-Tignes.

NB 3: La piste Verte qui descend en bas de la Daille reste le retour station le plus facile pour ce que j'appelle les pistes du bas de la Daille. Cela peut être une bonne idée pour clôturer ce 3ème jour, en prenant soin de ne pas descendre cette piste entre 4 et 5 h (trop de monde) Après cela dépendra si vous vous situez dans des périodes vacances scolaires ou pas.

Vérifier la période (mois ou semaine) par rapport à la qualité de la neige.

4ème jour :

Toutes les pistes de milieu de vallée sont toujours plus intéressantes, car, plus de dénivelé, et, moins de faux-plats.

Si vous tournez parallèle ou que vous avez pris de l'assurance, vous pouvez prétendre descendre les pistes:

1- Du haut de Solaise :la bleue (La «L» qui redescend au Laisinant hameau et télésiège.)

Piste déconseillé au ski-assis, car en bas, retour station, ou direction le Fornet par le bus, excepté si on remonte par le télésiège «Laisinant Express», et de là le retour vers secteur Solaise.

En haut du «Laisinant Express», on peut basculer dans la vallée du Vallon de l'Iseran , par la piste «Arolay», mais avec un faux plat de 300 mètres, ou par la piste «Table d'orientation» une rouge, réservé aux bons skieurs.

Le restaurant-self service "Le Signal" se situe en bas de cette piste et en haut du téléphérique du Fornet. Il est doté de WC adapté.

L'après midi vous pouvez rejoindre le domaine du ski d'été, Pissailas.

Vous avez le télésiège «Pyramides Express», puis le télésiège «du Col» (**facile si pas verglacé**) qui vous emmènent dans cette vallée du Pissailas (à l'est).De là vous pouvez faire l'ensemble des pistes du domaine, par le télésiège de «Cascade Express» et les pioches (archets)»des Montets».Je conseillerais les pistes du milieu, soit, du haut «des Montets», la piste» Aiguille Pers» ou «Montets» et «Pissailas» (vous pouvez couper en bas pour ne pas faire la traversée «des Arses», en empruntant pour la fin «la piste Moraine». **Et ne pas prendre la piste «combe du géant», ski-assis = faux-plat à la fin car, traversée «des Arses» en bas.**

A la fin de votre journée obligatoirement , pour revenir de Pissailas vous devez prendre , le télésiège «Cema».Si vous êtes fatigué et si vous le pouvez, en haut de ce télésiège vous pouvez redescendre par le télécabine «du Grand Vallon» (**pas de cabine ski-assis aménagée +4 marches pour rejoindre le téléphérique**), puis «le téléphérique du Fornet».

Ou bien par les pistes du vallon de l'Iseran 2 bleues, »Pont Abatte» et «Vallon», surtout pas «Col et «Pré chemin». Vous arrivez en haut , à nouveau du téléphérique du Fornet et soit vous le prenez (escaliers) soit vous descendez la piste «Mangard» (bleue), mais étroite et difficile pour une bleue et qui se termine par une réelle montée(100 mètres) pour revenir au bus au départ du téléphérique du Fornet.

Pour ma part quand j'accompagne des personnes en ski assis, du haut de Pissailas, je repars de là pas trop tard (15h00, 15h40, suivant niveau à ski), direction «Leissieres Express», et bascule sur domaine «Solaise».

Donc, une fois franchi la crêtes des Leissières, côté secteur Solaise, vous avez la piste «Plan Millet», puis» télésiège Datcha» et «Lac» pour retour sur sommet de la tête de Solaise. De là soit le «Solaise Express», car grosse journée, soit si vous voulez vous achever la rouge» Plan» et piste « M» (**mieux le matin, verglas**).

-Nota : En haut du télésiège du Lac, soit sommet de Solaise, **vous avez un chalet des secours, ou vous pouvez demander des informations (glace sur la piste, ou trop de monde)** pour les pistes, Plan, »M», Rhône Alpes. Autrement il y a la « S» (**très noire, très difficile**). Mais franchement c'est une dernière descente que je déconseille, car trop de monde, entre 16h et 17h30. De plus la fatigue de la journée, dernière piste. Donc TS de Solaise Express à la descente et arrivée sur le Front de Neige.(Val Village)

5ème jour :

Vous n'êtes pas trop cuit par la veille et en 1er, vous pouvez faire par «Solaise Express», la piste en question, »Plan» et La «M». De plus vous vous apercevrez qu'une piste du matin (engins de damage) est bien meilleure que la même piste à 17h. Vous pouvez la faire 2 fois.

Puis du haut de Solaise, fil neige ou petit télésiège «Terrasse», vous accédez à «Madeleine Express» et en haut sur la droite, vous avez une rouge qui descend dans une nouvelle vallée, du Manchet. De là par le télésiège «Manchet Express» vous remontez en haut de «Madeleine», Solaise.

-Nota:Renseigner vous en haut de Solaise («Lac» ->Terrasse») auprès du chalet des secours l'état des deux pistes du Manchet («Arcelle», rouge, la mieux, et «Marmottons» la noire, rarement damé par les engins de damage, donc si vous aimez les bosses).

Autre possibilité:Du front de neige vous prenez «Bellevarde Express», puis, »Loyes Express»,

pour faire les pistes de l'envers de Belvalde, soit la meilleure, «Diebold» (bleue) pour le haut, et en haut du «télécabine de La Daille», vous prenez direct par la «OK», piste rouge mais assez **facile si pas verglacé**. Vous avez fait des progrès donc il faut une piste rouge mais pas trop raide, idéale. Vous pouvez également skier «la Verte».

En bas de La Daille au pied du télésiège «des Étroits», ou du «funiculaire de la Daille», vous avez un restaurant super sympa, »Les Tufs» qui fait aussi self-service. Toilettes accessibles.

Après la pause , de la Daille un funiculaire sans rampe pour le moment (où il faut quand vous le prenez, se situer devant la 3ème porte du wagon supérieur et à droite >> sortie facilitée, ou avec 3 télésièges («Les Étroits» puis, »Mont-Blanc», puis par la piste «Moutons», on rejoint le télésiège »Marmottes Express». Vous arrivez de nouveau en haut de Belvalde. Ensuite, la rouge , »Fontaine froide» en haut de ce dernier télésiège peut être une bonne option. Vous remontez avec le télésiège «Fontaine Froide» et vous êtes à nouveau en haut de Belvalde.

Je ne vous conseille pas en fin de journée la piste «Face», noire (**glace**), ou «Santons», bleue, qui est étroite et avec un grand faux-plat, qui monte, à la fin (**mieux tôt le matin**).

Donc si vous prenez en dernière remontée le télésiège «Fontaine Froide», puis un petit «tapis-neige» (sorte de fil-neige, mais avec tapis, possible en ski-assis) vous êtes au même niveau que le sommet du funiculaire et le télécabine «L'Olympique» (**pas de cabine aménagée ski-assis**) qui vous ramène par la face de Belvalde sur le front de neige (**WC handisport en haut et en bas de ce télécabine, et au restaurant "Le Belvalde", en haut de Belvalde**).

Après ce télécabine si vous êtes en ski-assis vous devez reprendre un petit télésiège («Le Rogoney») qui vous remonte, plus haut sur le front de neige et de là vous glissez en direction du club méd, ou du centre de la station. Vous pouvez également sortir de ce télécabine, mais il faut un peu marcher-glisser dans la neige pour rejoindre le Front de neige.

6ème jour :

NB 4 : Le secteur de la Grande Motte et la descente sur la Sache, sont des domaines fabuleux, avec des beaux dénivelés. Tignes, à 2100 mètres d'altitude se situe sur une plagne et si vous voulez du ski un peu plus tranquille tout le secteur compris entre «Tichot», »Palet», jusqu'à «Aiguille percée» (côté Sud), «Palafour» se prête à merveille.

Si vous voulez aller à Tignes de Val, il est préférable en ski assis de passer par le télésiège de «Tommeuses» (sommet de Tovière) que par le télésiège du «Col de Fresse» (Faux-plat, en descente sur Tignes).

Donc de «Tovière», descente par la piste «H» et prendre en bas de Grande Motte le télésiège «Lanches», et «Vanoise». En haut de cela, le téléphérique de la «Grande Motte» est toujours **doté d'escaliers**.

Du haut du télésiège «Vanoise» prendre direct à droite pour préférer la piste «Dahu» et double «M». La descente sur le télésiège «de La Leisse» est possible, mais se renseigner sur l'état de la piste (noire). Cet itinéraire du matin est si vous êtes en forme, autrement du bas de Grande Motte, préférer le secteur Tichot, Palet Grattalu. Une pause peut se faire , en haut, restaurant gastronomique ou self accessible + **WC PMR en haut du funiculaire**.

Après le déjeuner vous pouvez revenir sur Val par le télésiège «Paquis-Lavachet», soit par «l'aéroski» (**télécabine non aménagé, position debout**).

En haut de Tovière vous redescendez par la piste «Creux» et «Verte» et arrivée à La Daille. Ou si vous êtes fatigué et dans les temps vous pouvez rejoindre le haut du télécabine de la Daille (Attention, car pour le rejoindre on peut couper à mi pente de la piste «Violette», à l'entrée du dernier mur, ou on aperçoit en contrebas, à notre droite en descendant, le sommet du télécabine de la Daille.

Attention de ne pas couper trop bas, surtout en ski-assis, car devers à traverser, mais possible. Il convient de bien connaître, ou comprendre à quel niveau couper. La traversée est déconseillé en ski assis.

7ème jour : Secteur Tignes

Une descente en bas du vallon de la Sache s'impose. Du haut de Tovière prendre la piste «Pâquerettes», »Trolles» (noire). En bas une sorte de route vous évite le mur si trop verglacé. Ensuite soit par le télésiège de «Palafour» (**pas en ski assis, car faux plat + montée**) et le télésiège de «l'Aiguille percée» vous descendez par la piste «Corniche».

Autre solution: par le télésiège de «Chaudannes» (**mieux pour ski-assis**), descendre la piste «Rhododendron» et «Mélèzes». Sur la moitié de la descente, suivant niveau à ski, prendre la piste «Chardons»- «Pavot» (rouge) soit continuer par la piste «Mélèzes» (plus facile mais léger faux-plats).

Pause en bas dans le magnifique village des Brévières, 1550 mètres. (**Restaurant La Bouida, WC PMR, tél : 04 79 06 35 03. Restaurant l'Armally, WC PMR Tél : 04 79 06 41 82**).

Ensuite retour sur Val par le Télécabine «de la Sache» (**pas aménagé, pour les ski-assis**) ou par les télésièges «Brévières», «Boisses», et ensuite «Aiguille Rouge», puis descente sur Tignes Le Lac.

Vous remontez à Val comme décrit pour le 6ème jour (télésiège «Paquis»)

ATTENTION DE BIEN REPARTIR DES BREVIERES PAS APRÈS 14H30 MAXI.

Note pour les skieurs assis : le 6 et 7ème jours s'adressent à de très bons skieurs et en forme. Pas trop la fête la veille !

CONCLUSION : TOUTES CES INDICATIONS SONT A PRENDRE AVEC LE PLUS GRAND TACT ET DISCERNEMENT. LA NEIGE ÉVOLUE EN FONCTION DES MOIS, DONC, SE RENSEIGNER AUPRÈS DU SERVICE DES PISTES, OU MIEUX PRENDRE UN MONITEUR AFIN DE BIEN COMPRENDRE QUE LE SKI EST RADICALEMENT DIFFÉRENT DANS CHAQUE STATION, ET POUR CHAQUE SEMAINE, LES EXPOSITIONS DES MONTAGNES N'ÉTANT JAMAIS SEMBLABLES. TOUTES CES INDICATIONS VOUS SONT DONNÉS A TITRE INFORMEL ET INDICATIF, POUR VOUS AIDER LORS DE VOTRE SÉJOUR à VAL D'ISÈRE ET NE PEUVENT EN AUCUN CAS ENGAGER MA RESPONSABILITÉ.

DE PLUS VOUS VENEZ DÉCOUVRIR LE DOMAINE AVEC UN MONITEUR VOUS VOUS APERCEVREZ QUE MÊME EN SKI ASSIS IL EST POSSIBLE, ET POUR TOUT NIVEAUX, DE FAIRE LE TOUR DE L'ESPACE KILLY, SANS RENCONTRER TROP DE PROBLÈMES, DE FAUX-PLATS, DE LONGS DEVERS.