

## **Ski de fond**

Chacun des sites est indiqué avec une appréciation subjective tenant compte de l'intérêt du site, de la longueur des pistes, de la possibilité de jonction avec d'autres sites et enfin, de la qualité du traçage.

### ***Jura***

#### **La Cure \*\*\***

**Accès :** CFF pour Nyon. Nyon – St-Cergue pour La Cure.

Profitez du réseau de pistes français avec les trains suisses. La région des Rousses offre un choix fantastique de pistes, tracées grande classe, classique/skating : Forêt du Massacre, Forêt du Risoux, fond de vallée direction Bois d'Amont.

Par bon enneigement, il y a un départ de pistes juste à la sortie de la Cure, direction Vallée de Joux (à travers champs, rejoindre la piste dite « Le Crêt des Landes », à env. 200 m de la route). Autrement, il y a un service de bus (Jurabus) permettant d'accéder à d'autres départs mieux enneigés (Prémanon, La Darbella). Arrêt de bus à côté de la douane française. Horaires à l'office du tourisme des Rousses, au Café-Restaurant-Hôtel Arbez Franco-Suisse, La Cure ou dans les bus.

Un autre départ se trouve près de la sortie sud de La Cure. A la croisée des routes pour Lamoura et pour La Faucille, il y a un grand bâtiment avec toit à 2 pans. Du bâtiment, partir à travers champs direction ouest pour rejoindre la GTJ (env 300 m du bâtiment).

#### **La Givrine \*\***

**Accès :** CFF pour Nyon. Nyon – St-Cergue pour La Givrine

#### **Le Brassus \*\***

**Accès :** CFF pour Le Day. Train de La Vallée pour Le Brassus

#### **Les Charbonnières \*\***

**Accès :** CFF pour Le Day. Train de La Vallée pour Les Charbonnières

Le départ des pistes se trouve à côté de l'hôtel du Cygne (10 min à pied de la gare)

#### **Les Hôpitaux Neufs \*\*\***

**Accès :** CFF pour Vallorbe. Bus TER pour Les Hôpitaux Neufs

**Commentaire :** seulement 3 bus par jour de Vallorbe 12 h 32 / 16 h 15 / 17 h 37 (à vérifier). Retour peu commode. Il vaut mieux traverser sur L'Auberson/Ste-Croix (voir ci-dessous).

#### **L'Auberson\*\*\***

**Accès :** CFF pour Yverdon. Train Yverdon – Ste-Croix puis bus pour L'Auberson

**Commentaire :** les week-ends, bus à la demande (réserver d'avance par tel. : 024 455 43 30). Les pistes de L'Auberson sont connectées avec le très beau réseau des Fourgs/Les Prises.

#### **Les Rasses \*\*\***

**Accès :** CFF pour Yverdon. Train Yverdon – Ste-Croix puis bus pour Les Rasses

**Commentaire :** les week-ends, bus à la demande (réserver d'avance par tel. : 024 455 43 30).

#### **La Ferrière \*\*\***

**Accès :** CFF pour La Chaux-de-Fonds. Train régional pour La Ferrière

Départ des pistes du réseau des Breuleux/Mt-Crosin/Mt-Soleil juste à côté de la gare !

## **Possibilités de traversée**

### **A la journée**

#### **La Cure – Le Brassus**

Soit par la vallée, soit avec un crochet par le Risoux

#### **La Cure – Le Sentier**

Partir sur Les Rousses puis montée au Risoux, direction Bellefontaine. De l'autre côté du Risoux, prendre la direction »Les Lacs«, puis passer à Chapelle des Bois. Continuer par la Combe des Cives jusqu'à Pré-Poncet. De là, monter à La Jaique. De la Jaique, une trace de chenillette sur une route forestière permet de descendre sur Le Sentier.

#### **L'Auberson - Les Fourgs - Les Hôpitaux Neufs**

Pour cette traversée, il faut viser le bus de la ligne Frasné – Vallorbe, passant aux Hôpitaux Neufs à 15h50 (arrêt à côté de la Poste).

La liaison entre le réseau de L'Auberson au réseau des Fourgs est indiquée. En passant, avant de rejoindre Les Fourgs, il vaut la peine de parcourir la très jolie boucle dite « Les Prises ». Continuer ensuite soit par le Mont de l'Herba soit par la GTJ (moins pentu) jusqu'aux Hôpitaux Neufs. .

### **Sur 2 jours**

#### **La Cure – L'Auberson**

Partir sur les Rousses puis montée au Risoux, direction Bellefontaine. De l'autre côté du Risoux, prendre la direction »Les Lacs«, puis passer à Chapelle des Bois. Continuer par la Combe des Cives jusqu'à Pré-Poncet, puis Mouthe. Monter direction Mont d'Or puis descendre sur Metabief et les Hôpitaux Neufs. Traverser sur Les Fourgs puis rejoindre les pistes suisses de **L'Auberson**. Retour sur Ste-Croix par bus (bus sur demande le week-end et bus à l'horaire la semaine), puis train. Possibilités de logement en route.

**Commentaire** : le tronçon Mouthe – Mt. D'Or – Les Hôpitaux Neufs par la GTJ n'est pas tracé skating sur toute sa longueur. Petites peaux de phoque utiles pour les parties non ou mal tracées.

**Adresses intéressantes** : <http://www.nordique-france.com>

<http://www.skidefond.ch/pages/fr/centre.php>

## ***Alpes vaudoises***

### **Les Pléiades \***

**Accès** : CFF pour Vevey. Train des Pléiades pour Lally (une station avant Les Pléiades).

Descendre par la route jusqu'au parking/départ des pistes.

### **Villars \*\***

**Accès** : CFF pour Aigle. Bus pour Villars.

De la gare de Villars, montez au mieux dans la ligne de pente pour rejoindre la route du col de la Croix, départ des pistes. Ensuite remontez au col de la Croix, avec détour conseillé par le circuit du Coufin et par Taveyenne, Alpe des Chaux.

### **Les Mosses \*\***

**Accès** : CFF pour Aigle. Train ASD pour Le Sepey puis bus pour Les Mosses.

### **Les Diablerets \***

**Accès** : CFF pour Aigle. Train ASD pour Les Diablerets.

### **Possibilités de traversée**

#### **Villars – Les Aviolats**

Visitez les circuits de **Villars** et des **Diablerets** en traversant des uns aux autres (traçage classique/skating).

Du col de la Croix, descendre aux Diablerets sur la route (piste de luge) ou par les pistes de ski alpin du Meilleret (déconseillé avec skis de fond par neige dure). Aux Diablerets, jolie boucle direction pied du massif des Diablerets et retour, jusqu'à Vers-l'Eglise ou Les Aviolats.

**Accès :** CFF pour Aigle. Bus pour Villars.

**Retour :** train Diablerets-Aigle puis CFF

## **Ski de randonnée alpine**

### **Les Rochers de Naye – Caux**

**Accès :** CFF pour Montreux, train des Rochers de Naye

**Retour :** train des Rochers pour Montreux, CFF ensuite

**Itinéraire :** descendre toute la combe de Naye en tirant plutôt vers la droite, jusqu'à l'Hongrin. Descendre en longeant la rivière (route enneigée), d'abord rive gauche puis rive droite, jusqu'à un petit pont, à gauche. Passer dessus et rejoindre la combe de Bonaudon que l'on remonte entièrement jusqu'à un petit col. De là, descendre dans le vallon, puis remonter à Jaman-Perche. C'est juste avant que la ligne de train entre dans le tunnel percé dans les Rochers de Naye. De là, descendre par la piste dite du Diable sur Caux. Si l'enneigement est insuffisant, s'arrêter à Crêt d'y Bau ou, plus haut, au Paccot (haltes du train).

**Particularités :** par temps froid, il vaut la peine d'arriver à Jaman-Perche en fin d'après-midi. La vue sur le lac au soleil couchant est saisissante.

**Carte :** CN 262 Rochers de Naye

### **Les Rochers de Naye – Rossinière**

**Accès :** CFF pour Montreux, train des Rochers de Naye

**Retour :** MOB pour Montreux, CFF ensuite

**Itinéraire :** traverser à flanc direction est, passer une brèche et descendre sur Plan d'Areine (p. 1877m), puis, par le vallon, jusqu'à l'Hongrin. Remonter ensuite à Planachaux (p.1925 m). De là, descendre la pente nord-ouest et rejoindre une route forestière qui amène à Rossinière.

### **Les Diablerets – L'Etivaz par La Para (2540 m)**

**Accès :** CFF pour Aigle. Train ASD pour Les Diablerets.

**Retour :** bus pour Château d'Oex, MOB pour Montreux, CFF ensuite (ou retour sur Le Sepey par bus, suivant l'horaire)

**Itinéraire :** monter à La Para, soit directement depuis Les Diablerets, soit en passant par Isenau (télécabine). Du sommet, descendre au col du Seran, puis, versant nord, peu au dessous du col (alt. env. 2000 m), traverser à gauche pour rejoindre le vallon de l'Eau Froide que l'on suit jusqu'à L'Etivaz.

**Particularité :** l'intérêt de cette traversée est de monter au soleil et de descendre « côté poudreuse ».

**Carte :** CN 262 Rochers de Naye (1 :50 000)

### **Les Mosses – Vers l'Eglise par le Pic Chaussy (2351 m)**

**Accès :** CFF pour Aigle. Train ASD pour Le Sepey. Bus pour Les Mosses.

**Retour :** Train ASD pour Aigle. CFF ensuite

**Itinéraire :** monter au Pic Chaussy (souvent pisté). Du sommet, descendre en face SE, en passant au mieux entre de petites barres de rochers. Attention : pente très tôt exposée au soleil. Le choix du meilleur moment est important.

Arrivé au faux plat (alt. : 1770), tirer à gauche pour se trouver au-dessus de Vers l'Eglise.

**Particularité :** il est conseillé de bien observer la limite de la neige sur les pentes sud au cours du trajet en train et en bus. Les pentes au-dessus de Vers l'Eglise sont très vite dégarnies.

En cas d'enneigement insuffisant, du sommet du Pic Chaussy, redescendre sur Les Mosses, soit par l'itinéraire de montée, soit par le versant ouest, nettement plus raide (à bien observer durant le trajet en bus). Court mais délicat passage d'arrêt direction SW au départ.

**Carte :** CN 262 Rochers de Naye (1 :50 000)

### **Les Marécottes – Champéry par les cols de La Golette (2466 m), de Susanfe (2494 m) et de Comba Mornay (2375 m)**

**Accès :** CFF pour Martigny, Mt-Blanc Express pour Les Marécottes, tele La Creusaz

**Retour :** AOMC pour Aigle, CFF ensuite

**Itinéraire :** montée au col de La Golette. Descente sur le lac de Salanfe (1925 m). Montée au col de Susanfe. Descente à Gietro Derrière (1980 m). Montée au col de Comba Mornay. Descente sur Barne (1492 m) puis Gd Paradis (1050 m).

**Particularités :** la descente sur Barne est magnifique mais l'itinéraire peut présenter quelques subtilités.

Jonction Gd Paradis – Champéry par Skibus.

**Cartes :** CN 272 St-Maurice et CN 282 Martigny (1 :50 000)

### **Marécottes – Val d'Iliez par les cols de La Golette (2466 m) et de La Dent Jaune (3004 m)**

**Accès :** CFF pour Martigny, Mt-Blanc Express pour Les Marécottes, tele La Creusaz

**Retour :** AOMC pour Aigle, CFF ensuite

**Itinéraire :** montée au col de La Golette. Descente sur le lac de Salanfe puis remontée au col de la Dent Jaune. Descente sur les châlets de Soi (1679 m) puis la Crête (1149 m) puis pont sur la Vièze (822 m). Remontée à Val d'Iliez.

**Particularités :** couloir du col de la Dent Jaune – passages à près de 45°. S'assurer aussi que l'enneigement du bas soit suffisant.

**Variante de retour :** si, au col de la Dent Jaune, la descente du couloir ne vous inspire pas, vous avez le choix entre :

- Redescendre par l'itinéraire de montée puis traverser à gauche et remonter au col du Jorat. De là, belle descente sur Mex (bus puis train à St-Maurice).
- Redescendre par l'itinéraire de montée jusqu'à la couronne du barrage puis continuer jusqu'à Van-d'En-bas et rejoindre ensuite Salvan (train).

Ici, l'intérêt des transports publics est particulièrement évident : le choix du retour reste ouvert.

**Cartes :** CN 272 St-Maurice et CN 282 Martigny

### **Finhaut - Marécottes par le col de Fenestral (2451 m)**

**Accès :** CFF pour Martigny, Mt-Blanc Express pour Finhaut

**Retour :** Mt-Blanc Express pour Martigny, CFF ensuite

**Itinéraire :** de Finhaut, rejoindre la route d'Emosson et la quitter vers la droite peu avant La Léchère. Remonter toute la combe jusqu'au col de Fenestral. Descendre sur le versant nord jusqu'à Emaney (1855 m) puis, par un chemin, sur les Marécottes.

Si le regel est bon et laisse espérer une fin de descente acceptable, on peut, en tirant à gauche, rejoindre le lac de Blantsin et faire un aller-retour au col situé sur l'arête sud-est de Fontanabran (env. 2600 m). Belle pente orientée nord-est.

**Particularités :** vu l'orientation des pentes d'accès au col de Fenestral et de la descente depuis Emaney, il est préférable de passer la nuit à Finhaut et partir tôt..

**Carte :** CN 282 Martigny ou CN 1324 Barberine (1. 25 000)

### **Les Praz de Chamonix - Le Buet par les cols des Aiguilles Rouges**

**Accès :** CFF pour Martigny, Mt-Blanc Express pour Les Praz de Chamonix, télécabine de La Flégère, télésiège de L'Index

**Retour :** Mt-Blanc Express pour Martigny, CFF ensuite

**Variante 1, par le col de La Floria (2752 m) :** de la station supérieure, monter à peu près dans l'axe du télésiège. La pente se redresse. Laisser à droite un gendarme planté en pleine pente et poursuivre (à pied) jusqu'au col de La Floria. De là, descendre un raide couloir puis de belles pentes jusqu'à une altitude d'environ 1900 m. Traverser nettement à droite pour rejoindre la Combe d'Envers Bérard que l'on remonte jusqu'au Col de Bérard (2460 m) De là, descente sur le Buet par le Vallon de Bérard.

On peut aussi quitter à gauche la Combe d'Envers Bérard vers 2200 m environ pour rejoindre une crête menant à l'Aiguille de Bérard. Sous les rochers sommitaux, quitter la crête et traverser nettement à gauche pour rejoindre une brèche. De la brèche, magnifique descente sur Le Buet par le Vallon de Bérard.

**Variante 2, par le col des Crochues (2700 m) :** de la station supérieure, traverser à droite en montant, jusqu'à la Combe des Crochues. Remonter au Col des Crochues (à pied). De là, descendre en tirant à droite, puis, par une longue traversée en pente légèrement descendante, rejoindre une épaule à une altitude d'environ 2300 m. De là, on rejoint la Combe d'Envers Bérard que l'on remonte jusqu'au Col de Bérard (2460 m). Descente sur le Buet par le Vallon de Bérard. C'est la variante la plus facile et la plus parcourue.

**Variante 3, par le col du Belvédère (2780 m) :** de la station supérieure, traverser à droite en perdant le minimum de hauteur pour atteindre la Combe des Crochues puis une petite épaule neigeuse sur l'arête rocheuse descendant au sud-est du point 2859 m. De là, traverser puis monter au Lac Blanc. Ensuite monter au col du Belvédère. Descendre sur l'autre versant (raide et souvent inskiable en raison d'une tranchée de dérapage. Crampons ou corde parfois utiles). Après la partie raide, tirer à gauche puis dans la ligne de pente pour rejoindre le Vallon de Bérard puis Le Buet.

**Variante 4, par le col de Beugeant (2807 m) :** de la station supérieure, comme pour la variante 3, rejoindre le Lac Blanc. De là, monter direction N-E, d'abord dans un cirque neigeux puis par un couloir qui aboutit au col, à gauche de l'Aiguille des Chamois (2902 m). Descendre en versant Nord, en tirant à droite, pour rejoindre le col de l'Encrenaz (2578 m). De là, descendre direction Est par la Combe de l'Encrenaz jusqu'au col des Montets (1461 m). Puis, descendre au mieux vers Le Buet.

**Carte :** CN 282 Martigny ou CN 1344 Col de Balme (1. 25 000)

### **Champex – Trient par Les Aiguilles du Tour (3540 m)**

**Accès :** CFF pour Martigny, St-Bernard Express pour Orsières, bus pour Champex-tele, tele La Brea

**Retour :** bus pour Martigny, CFF ensuite

**Itinéraire :** montée au col des Ecandies (2796 m) puis à la Fenêtre des Chamois. Traversée du Plateau du Trient et montée aux Aig. du Tour. Descente sur Trient (1300 m) par le Glacier des Grands ou par la rive droite du Glacier du Trient.

**Particularités :** l'orientation des pentes du Glacier des Grands (plusieurs variantes possibles de descente) et de la sortie du vallon permet une heure tardive.

**Variantes :** le même point d'arrivée peut être joint, avec la même descente, au départ d'Argentière/Les Grands Montets (accès par Mt-Blanc Express puis tele), en passant par les cols du Passon et du Tour, par exemple.

Ou encore au départ de La Fouly, cab. De l'A-Neuve, col de la Grande Luy, Fenêtre de Saleinaz.

A Trient, l'arrêt du bus se trouve en contrebas du village.

**Carte :** CN 282 Martigny

### **St-Bernard – La Fouly par Le Mont Fourchon (2900 m)**

**Accès :** CFF pour Martigny, bus d'Aoste pour Super St-Bernard

**Retour :** bus pour Orsières, St-Bernard Express pour Martigny, CFF ensuite

**Itinéraire :** montée au col du St-Bernard puis au Mt Fourchon. Depuis une petite épaule située au SE, juste sous le sommet, descendre un couloir qui aboutit dans le vallon au sud du col du Fourchon. Remonter à ce col (col de gauche 2698 m). Descendre sur Ferret – La Fouly, soit directement, soit en profitant au passage de remonter sur un des points marquants du cirque (Aig. des Angroniettes, Gd Six Blanc, col des Angroniettes,...)

**Particularités :** vu d'en haut, le couloir du Mt Fourchon paraît s'étrangler au milieu mais passe bien.

**Carte :** CN 292 Courmayeur (1.50 000)

### **St-Bernard – La Fouly par Le Grand Golliat (3238 m)**

**Accès :** CFF pour Martigny, bus d'Aoste pour Super St-Bernard

**Retour :** bus pour Orsières, St-Bernard Express pour Martigny, CFF ensuite

**Itinéraire :** montée au col du St-Bernard puis descente sur Cantina Dogana (2200 m). Traversée à droite jusqu'à l'extrémité de la route et montée au col de St Rhémy (2563 m), puis au col des Angroniettes (2963 m), puis au Gd Golliat (3238 m). Descente sur Ferret – La Fouly.

**Particularités :** la descente du versant N du col des Angroniettes n'est pas toujours évidente. Tout début, traverser à droite.

**Carte :** CN 292 Courmayeur

**Adresses intéressantes :** <http://www.camptocamp.org/outings>

<http://www.meteosuisse.admin.ch/web/fr/meteo.html>

<http://chamonix-meteo.com/bul/metPreEveFr.php>

[http://www.slf.ch/index\\_FR](http://www.slf.ch/index_FR)

[www.mountainwilderness.org](http://www.mountainwilderness.org)

Mountainwilderness publie une série de brochures « Ski de randonnée avec les transports en commun », avec description d'itinéraires, indication du degré de difficulté et horaires des transports publics correspondants. Pour notre région, la brochure porte le titre « Chablais et Valais central », édition 2002/2003.

Ces itinéraires sont également disponibles sur Internet (dernière adresse ci-dessus).

Voici, à titre d'exemple, quelques-uns des buts de course proposés :

- Pointe de Bellevue au départ de Morgins
- Dent de Valerette au départ des Giettes
- Bel Oiseau au départ de Finhaut
- Dent de Lys au départ des Sciernes d'Albeuve
- Etc..

Bon voyage

Alexis Bally