RANDO RAQUETTES - Guisane - LE MONETIER LES BAINS

Les Sagnières

Facile | 4,5 km | 2h30 | de décembre à avril | maxi 1780 m | +320 m

Accès :

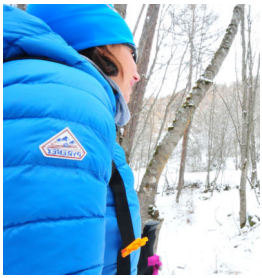
Depuis Gap, prendre la D94 jusqu'à Briançon puis la D1091 jusqu'au Monêtier-les-Bains. De Grenoble la D1091 jusqu'à Bourg d'Oisans puis jusq'au col du Lautaret en vérifiant que celui-ci soit ouvert. Continuer jusqu'au Monêtier-les-Bains.

De Grenoble	104 km
D'Avignon	321 km
De Marseille	273 km
De Gap	100 km

Partez à la découverte de vieilles granges enveloppées dans leurs habits d'hiver. Une randonnée en raquettes à neige pour toute la famille.

A savoir :

Quel équipement ?



La raquette à neige peut vite devenir un sacerdoce avec un mauvais équipement. Lorsque les températures deviennent négatives il est important d'être bien au chaud. Le principe général est donc le système dit "des 3 couches". L'objectif est simple : rester sec et maintenir une température confortable lors d'efforts et en toutes circonstances ! Les 3 couches se répartissent les tâches de la manière suivante :

1-Transfert de la transpiration depuis la peau vers les autres couches.

2-Transfert de la transpiration et isolation thermique.

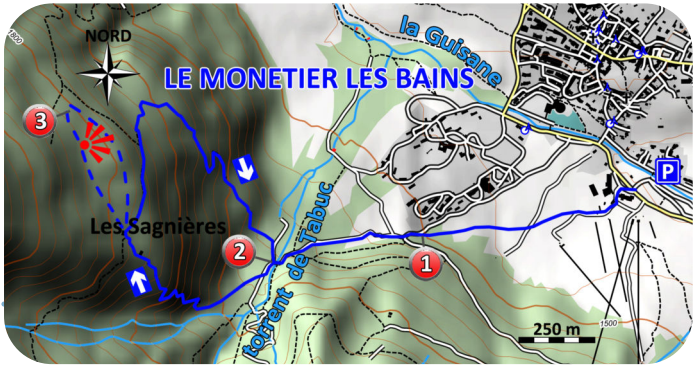
3- Une couche de protection contre les éléments (pluie, vent, neige, T°, ...).

Itinéraire :

Parking au front de neige de Mônetier les Bains

Depuis le front de neige de neige de Monêtier-les-Bains, contourner le jardin d'enfants de l'école de ski français (ESF), traverser en montant en diagonale les larges prairies enneigées pour rejoindre le haut d'une résidence de tourisme **(1)**.

Suivre en direction des Sagnières une large piste forestière parfois ouverte au ski alpin. Prudence. Rejoindre la passerelle des Chabaudes **(2)** et prendre à gauche après celle-ci. Après seulement 60 mètres, filer à droite dans la forêt de Mélézes. Très rapidement la pente s'accentue et quelques lacets permettent de rejoindre le hameau des Sagnières. Il est possible de faire un petit aller et retour dans les prairies au-dessus du hameau pour rejoindre la vieille croix en bois des Valasses **(3)**. **Pour le retour**, entamer la descente depuis le hameau en prenant plein nord. Quelques marques jaunes sont parfois visibles. Plus bas l'itinéraire s'oriente franchement vers le sud-est et permet de rejoindre à nouveau la passerelle des Chabaudes **(2)**. Il ne reste plus qu'à faire le chemin en sens inverse pour rejoindre le front de neige.



Carte IGN 3436 ET

Equipement :

- Raquettes
- Pelle
- Sonde
- Trousse de secours
- Couverture de survie
- Carte
- Lunettes de soleil
- ARVA

L'éditeur, l'auteur ou le diffuseur ne sauraient être tenus pour responsable dans l'hypothèse d'un accident sur cet itinéraire, et ce, quelles qu'en soient les causes. Pour les secours composer le 112.