



# Haute Maurienne Vanoise

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS  
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

## Préparez votre sortie en montagne

-

### Mode d'emploi rando et trail





# 5 niveaux pour vos randos

## Les critères principaux pour randonner en sécurité



\* **Les niveaux de difficulté** qui vous sont proposés prennent en compte 3 critères essentiels pour une randonnée réussie : la difficulté technique - l'exigence physique - l'exposition à des risques spécifiques.

\*\* **Les durées sont indiquées aller/retour** ; elles sont calculées sur le mode de la promenade familiale (plat : 3 km/h, descente : 4 km/h ou 500 m de dénivelé/h, montée : 2 km/h ou 300 m de dénivelé/h).

### Niveau 1/5 vert : balades douceur (Tome 1)

Envie d'une balade tranquille ? Flânez à votre rythme sur des sentiers sans difficultés et accessibles au plus grand nombre.



### Niveau 2/5 bleu : randos douceur (Tome 1)

Envie de vous initier à la randonnée au pied des cimes ? Le niveau bleu est pour vous. L'effort reste modéré et vous permet de profiter pleinement d'une nature accueillante. Immersion garantie !



### Niveau 3/5 jaune : randos sac au dos (Tome 2)

Vous êtes prêts à parcourir des kilomètres pour atteindre votre destination et être en communion avec la nature. Envie d'une journée de dépaysement sans trop d'effort. Osez le niveau jaune sans vous « mettre dans le rouge ».



### Niveau 4/5 rouge : randos sport (Tome 2)

Envie d'une déconnexion totale au goût d'aventure inoubliable ? Vous êtes en pleine forme et ne craignez pas de crapahuter en montée comme en descente. Vous êtes taillés pour la couleur rouge.



### Niveau 5/5 noir : randos expert (Tome 2)

Vous êtes à l'aise sur tous les types de terrains et en toutes conditions. Envie de défier les sommets ou de vous dépasser ? Votre très bonne condition physique et votre solide expérience des sorties en montagne font de vous un adepte de la cotation noire.



## Les itinéraires spécialement taillés pour vous

### Les parcours trail friendly



Vous aimez jouer avec le relief et gambader en voyageant léger. Baskets aux pieds, vous recherchez des boucles comportant un zeste de technique et un soupçon d'altitude. Adeptes de la course en pleine nature ou à la recherche de nouvelles sensations vous jouerez avec ces itinéraires typés pour la pratique du trail. Vous y croiserez sûrement vos confrères randonneurs et utiliserez le même balisage.

La trace GPX fournie dans ce topo-guide vous permettra de suivre l'itinéraire avec votre application préférée.

### Les promenades pôp! : du patrimoine plein les pattes!



La pôp! attitude : c'est « vivre le Passé Ô Présent » en Haute Maurienne Vanoise.

Les randonnées avec le logo **pôp** vous emmènent à la découverte du patrimoine : forts spectaculaires, roches gravées du Néolithique, traversée d'Hannibal, majestueuses églises baroques, installations hydroélectriques... il y en a pour tous les goûts.

Pour en savoir plus, le « guide pôp! » fournit des fiches pour chaque patrimoine des randos pôp. Il est en vente dans tous les offices de tourisme de Haute Maurienne Vanoise.

# Je connais mon niveau, je choisis ma rando

## Mode d'emploi

Répondez à chaque question de ce test. Comptez vos points et orientez vous vers la cotation correspondant au total.

### Pour vous, l'activité sportive c'est ...

- À la télé, depuis mon canapé.
- De temps en temps, à mon rythme.
- Régulièrement, ça me permet de m'aérer l'esprit.
- Une addiction, je fais du sport dès que j'en ai l'occasion !

1   
2   
3   
4

### Je pars en vacances à la montagne ...

- J'admire la vue depuis le bas de la vallée.
- Je prends le téléphérique pour accéder au sommet et je me balade.
- J'accepte de marcher 1h en montée pour arriver au sommet.
- J'irais au sommet quoi qu'il arrive.

1   
2   
3   
4

### Vous devez traverser une rivière sur une passerelle sécurisée

- Heu ... on peut prendre un autre chemin !
- D'accord mais quelqu'un me donne la main.
- Sans hésiter, j'ai même le temps de faire une photo.
- Selfie en équilibre sur la passerelle !

1   
2   
3   
4

### Le sentier arrive au bord d'une falaise

- Demi-tour, j'ai vraiment trop peur du vide.
- Je me cramponne à un autre randonneur et j'évite de regarder en bas.
- J'ai le pied sur et je suis plutôt à l'aise.
- Je n'ai aucune appréhension du vide.

1   
2   
3   
4

### On vous annonce 2h de marche pour aller admirer la vue

- Et si on changeait d'activité ?
- D'accord mais on fait des pauses.
- C'est le minimum !
- Parfait on pourra faire une deuxième rando cet après midi !

1   
2   
3   
4

### Vous avez l'habitude de marcher

- En ville ou à la campagne mais sur le plat.
- Sur des reliefs vallonnées.
- En moyenne montagne.
- En moyenne montagne et sur des sentiers escarpés.






1   
2   
3   
4

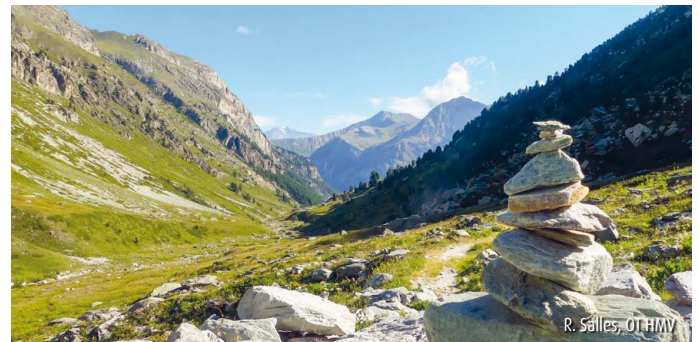
### Au départ de votre balade, pour vous orienter

- Je suis les autres promeneurs.
- Je suis le balisage.
- Je suis le balisage et je regarde la carte de temps en temps.
- J'ai préparé depuis plusieurs jours ma sortie, la carte me suffit.

1   
2   
3   
4

TOTAL

-  **0 - 10** Préférez la cotation verte
-  **11 - 14** Choisissez la cotation bleue
-  **15 - 19** Adoptez la cotation jaune
-  **20 - 24** Testez la cotation rouge
-  **25 - 28** Défiiez la cotation noire



# La charte du randonneur moderne

**Si vous lisez ce topo-guide c'est que vous êtes curieux de connaître les codes de la montagne.**

**FFRandonnée** Pensez à vous renseigner sur le site de la Fédération française de randonnée pédestre avant de partir pour connaître la réglementation et les informations utiles : [www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)

## Restons sur les sentiers



Dans la nature, seul le sentier est le territoire de l'homme. Restez sur les chemins pour éviter le piétinement des espèces. **Ne prenez pas de raccourcis et respectez les espaces fragiles.**

## Nettoyons nos semelles



Sans le savoir, nous pouvons nuire à la biodiversité en apportant dans la terre collée à nos semelles des graines ou des germes venus d'autres milieux naturels. **Pensez à nettoyer régulièrement les semelles de vos chaussures**, notamment après un séjour à l'étranger.

## Refermons les clôtures et les barrières après notre passage



Sur les chemins, nous sommes toujours sur la propriété d'autrui. Si des troupeaux sont présents ils doivent rester parqués.

## Gardons les chiens en laisse



Nous le considérons comme un ami, les animaux sauvages le perçoivent comme un prédateur ! **Pour le confort et la sécurité de tous, gardez vos animaux de compagnie en laisse.**

## Récupérons nos déchets



Quelques repères :

- Un mouchoir : pollution : 3 mois.
- Un mégot : pollution de 1 à 5 ans.
- Une peau de fruit : pollution de 3 mois à 2 ans.
- Une canette ou une bouteille plastique : pollution de 100 à 500 ans.

## Partageons les espaces naturels



La randonnée n'est pas la seule activité pratiquée sur les chemins. **Partagez les espaces naturels avec tous ses autres usagers et restez attentifs aux autres usagers.**



R. Salles, OT HMV

## Laissons pousser les fleurs



N'arrachez pas de fleur, de bourgeon ou de jeune pousse mais **apprenez à reconnaître la faune et la flore dans leur environnement naturel.**

## Soyons discrets



Les animaux sauvages ne sont pas habitués à entendre nos bruits. **Restez discrets** pour avoir une chance de les apercevoir. **Ne touchez jamais un jeune animal**, sa mère l'abandonnerait.

## Ne faisons pas de feu



Le feu représente un danger pour le randonneur et pour la nature. Il devient vite incontrôlable. Respectez les consignes et en cas d'incendie, **appelez le 18 ou le 112.**

## Préservons nos sites



Un panneau défectueux, un problème de pollution, un besoin de sécurisation sur un itinéraire ? **Grâce au programme Suricate, signalez toute anomalie sur le site [sentinelles.sportsdenature.fr](http://sentinelles.sportsdenature.fr).** Votre signalement sera traité par les fédérations sportives de nature et le Conseil Départemental de Savoie en lien avec le pôle ressources national des sports de nature du ministère des sports. La Communauté de communes Haute Maurienne Vanoise sera directement informée et pourra intervenir au plus vite.

## Privilégions le covoiturage et les transports en commun



Le transport est l'une des principales sources d'émission de gaz à effet de serre. Le déplacement des personnes équivaut à 30 % des émissions de CO2. Le taux de remplissage moyen des automobiles est de 1,5 personne. **Circulez sur les voies ouvertes aux véhicules et garez-vous dans les espaces prévus à cet effet.**



# Réglementation dans le Parc national de la Vanoise

Situé entre les hautes vallées de la Maurienne et de la Tarentaise, le Parc national de la Vanoise enveloppe des montagnes élevées, culminant à 3855m d'altitude au sommet de la Grande Casse sur lesquelles subsistent de nombreux glaciers.

Bénéficiant d'un climat relativement peu arrosé et bien ensoleillé, **le cœur du Parc national de la Vanoise est un espace ouvert**, en accès libre mais **soumis à une réglementation spécifique**. C'est un espace protégé, que l'on peut découvrir en respectant ses règles de bonne conduite. En les appliquant lors de vos randonnées vous participerez vous aussi à la préservation des patrimoines qui font que ce territoire a été classé Parc national en 1963.

Adoptez la « parc attitude » et trouvez la réglementation détaillée sur le site [www.vanoise-parcnational.fr](http://www.vanoise-parcnational.fr)



Ne pas amener de chien, même en laisse, même petits, gentils, bien dressés. **Leur présence risque de perturber l'écosystème**. Seul sont acceptés ceux qui accompagnent les personnes handicapées.



Ne pas cueillir ou prélever de fleurs, de fruits, d'insectes ou de minéraux.



Remporter tous vos détritiques y compris dans les refuges car les gardiens de refuge les transportent souvent à dos d'homme.



Ne pas troubler la tranquillité des lieux la faune par des bruits, cris ou appareils sonores. Les zones de quiétude sont aussi importantes pour nous que pour les animaux qui vivent sur place.



Ne pas camper ou bivouaquer SAUF à proximité de certains refuges: Fond des Fours, Col du Palet, La Glière, Lacs Merlet, Le Carro, La Valette, La Dent Parrachée, Fond d'Aussois, Arpont, Leisse, Femma, La Martin, Turia, Entre le Lac, Entre Deux Eaux, Plan du Lac, Lac Blanc, Mont Pourri. **La réservation est impérative auprès du gardien, attention le nombre de place est limité pour chaque refuge !**



Ne pas allumer de feux.



Rester sur les sentiers et éviter de couper les lacets à la descente. Les prairies que vous risquez de piétiner sont la nourriture principale des troupeaux en été.



Ne pas pratiquer le parapente ou autres sports aériens. Les oiseaux et rapaces ont besoin de calme pour se reproduire et chasser.



Ne pas pratiquer le vélo tout terrain sauf sur les itinéraires où il est toléré.



Ne pas circuler avec des véhicules motorisés.



Pêcher dans les lacs et cours d'eau autorisés en respectant la réglementation définie de manière concertée avec les acteurs de la pêche.

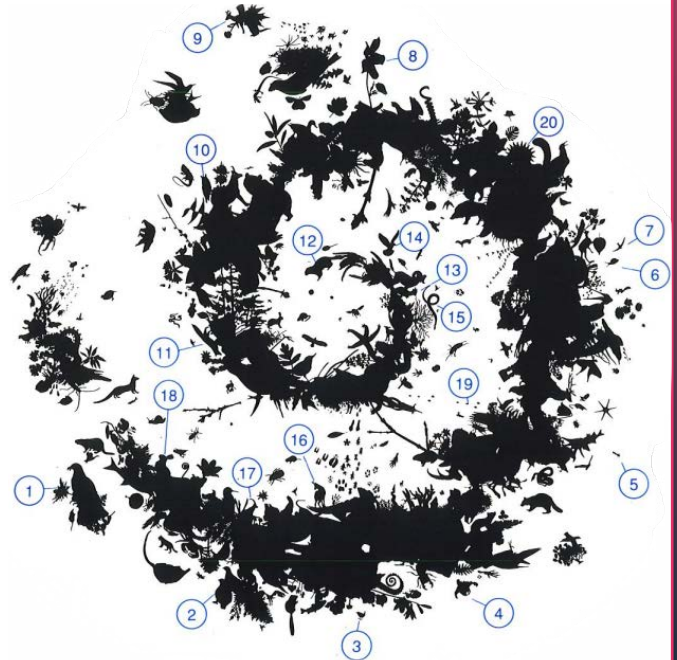


Les prises de vue amateur, pour un usage privé et non commercial sont libres. Sinon, une autorisation est nécessaire.

## Et si on jouait aux devinettes ?

Savez-vous ce que représente ce logo des 11 parcs nationaux français ? Une spirale qui cache bien des secrets... Regardez de plus près avec votre loupe d'explorateur.

Voici les espèces que vous pourriez découvrir en visitant le Parc national de la Vanoise



1- Gypaète, 2- Lagopède, 3- Troglodyte mignon, 4- Tétralyre, 5- Fourmi rousse, 6- Escargot, 7- Martinet noir, 8- Ancolie des Alpes, 9- Chevreuil, 10- Hibou grand-duc, 11- Renard, 12- Marmotte, 13- Étagne (femelle du bouquetin), 14- Faucon crécerelle, 15- Couleuvre, 16- Chamois, 17- Bouquetin mâle, 18- Lièvre variable, 19- Traces de lièvre, 20- Sanglier

# Conciliation des usages

## Partage des espaces

### Des itinéraires partagés par tous les types de pratiquants et usagers de la nature

Les sentiers balisés sont ouverts aux piétons, aux vététistes, aux cavaliers. Cyclistes, trailers et cavaliers, vous allez plus vite. **A l'approche d'un piéton, signalez-vous, ralentissez et cédez le passage en vous arrêtant.**

### Les alpages : un espace de rencontres et de travail



Vous allez rencontrer des troupeaux non gardés qui broutent paisiblement. Prenez l'habitude de **les contourner** pour leur éviter un stress inutile qui peut nuire à la qualité de leur lait.

**Refermez bien les clôtures sur votre passage :** les bergers perdront beaucoup de temps à retrouver des animaux égarés.



Les bergers vivent en chalet d'estive tout l'été et vous les croiserez sur leur lieu d'habitation. **Respectez leur vie privée, leur calme et leur travail.**



**Pour protéger leurs troupeaux contre les attaques de loups, de chiens ou lynx, les éleveurs et bergers sont accompagnés de chiens de protection.** Même s'ils ressemblent à de magnifiques peluches pour enfants ne vous y trompez pas, ils sont les sentinelles incontournables du troupeau et se méfient naturellement de votre passage. Ne cherchez pas à les caresser car ils se sentiront agressés par votre approche. Les chiens viendront peut-être vers vous afin de vous identifier et de montrer leur présence.

#### Conduite à tenir avec les patous

- Si les chiens approchent, arrêtez-vous le temps qu'ils vous identifient. Restez calme et sans geste brusque.
- Si vous tenez un bâton à la main, posez-le délicatement pour éviter toute impression de menace.
- Si vous êtes en sortie trail, ralentissez puis marchez au pas. Vous pourrez rapidement reprendre votre rythme en toute sérénité.
- Dans tous les cas contournez largement le troupeau et gardez vos distances.
- Tenez votre chien en laisse, encore plus que jamais.
- Et si vous décidez de les admirer, parlez-leur à voix grave et rassurante sans jamais les regarder dans les yeux pour ne pas les défier, ôtez vos lunettes.

### Et les foins dans tout ça ?

L'herbe des champs et des alpages est la richesse des agriculteurs. Et encore plus particulièrement en cas de sécheresse. Ils vous seront reconnaissants de vous voir **rester sur les sentiers balisés pour éviter de piétiner les prés de fauche** qui feront vivre leurs troupeaux une grande partie de l'hiver.

### En période de chasse

Soyez bien visibles, portez des couleurs vives. Les battues en cours sont signalées par des panneaux. **Ne vous aventurez pas sur ces sites de chasse.**

# Chek-list du baroudeur

**L'indispensable t-shirt :** en matière synthétique respirante ou en laine mérinos. Oubliez le classique t-shirt en coton ! Une fois mouillé, il ne sera plus respirant et collera même à la peau. Et surtout, les vêtements en coton se refroidissent terriblement dès que vous arrêtez votre effort. Il serait dommage de prendre froid en plein été !

**Les chaussures adaptées à votre sortie.** Renoncez aux semelles lisses !

#### UN FOND DE SAC... POUR QUOI FAIRE ?

*Combien de fois ne s'est-on pas dit "Mince, c'est ça que j'aurais dû prendre !" ?*

**Coupe-vent imperméable + veste chaude**

**Votre couvre-chef** préféré.

**Une paire de gants** si vous marchez en altitude ou par temps froid.

**Une paire de chaussettes de rechange** si une traversée de torrent se terminait en bain bouillonnant...

**Lunettes de soleil** adaptées à la montagne : catégorie 3 - 4 ou SPF 50

**Crème solaire**

**Mouchoirs papier jetable**

**Petit sac pour rapporter vos déchets**

**Ravitaillement** adapté à la durée de votre rando.

**Eau en quantité suffisante** pour être autonome : ne comptez pas sur les sources et autres points d'eau en plein été. Les périodes de sécheresse sont de plus en plus marquées et l'eau que vous rencontrerez sur votre passage n'est pas toujours potable.

**Téléphone chargé**

**Trousse de secours** avec couverture de survie + 1 couteau de poche + 1 sifflet pour alerter en cas de problème ou danger immédiat.

**1 lampe frontale** suivant vos heures et saisons de sortie. Il n'est pas rare de vouloir lézarder sur le chemin du retour et de rencontrer... la tombée de la nuit.

**Carte d'identité + un peu de cash** s'il vous prenait l'envie de consommer une fantaisie dans l'un des nombreux refuges HNV (par manque de réseau, certains ne peuvent pas s'équiper pour les paiements en CB).

**Carte des itinéraires ou topo-guide**

# Et si on parlait trail ?

**Il y a ceux qui gambadent, ceux qui crapahutent, les aventuriers de l'extrême, les intrépides qui dépassent sans cesse les limites de la pente... et puis les coureurs qui trottaient plus calmement sans dossard, « juste pour le plaisir d'être en pleine nature ».**

Quel que soit votre profil, ce lexique est fait pour vous. Retrouvez des notions basiques, des infos techniques pour courir nos montagnes en trail éclairé.

**Dans la foulée de Thibault Baronian, Ambassadeur de Haute Maurienne Vanoise, Champion de France de trail court 2023.**

*« La Haute Maurienne Vanoise est un territoire parfait pour s'entraîner. On retrouve des conditions très alpines, avec de l'altitude, et un côté sauvage et préservé avec le Parc national de la Vanoise. C'est un environnement qui m'offre tout ce dont j'ai besoin pour mes stages et ma préparation ».*

Ouvrez l'œil lors de vos sorties : peut-être le croirez-vous sur sur l'un de nos 44 itinéraires trail friendly.



**Parole d'expert : Cédric Fogarolo, gérant de magasin de sport en Haute Maurienne Vanoise.**

*« L'univers trail évolue. On n'est plus dans une phase de développement comme on l'a connue il y a dix ans, avec l'apparition d'espaces spécifiques comme les stations trail. On est aujourd'hui dans une activité plus mature, qui tend à s'ouvrir. [...] On voit émerger la rando active en montagne : des pratiquants qui vont randonner, également en mode léger, mais qui sur certaines portions vont se mettre à courir sur des profils plus descendants ou plats, et qui vont marcher dès que la pente va se redresser. Le gros de l'attente [de nos clients] est là aujourd'hui ; toujours avec une recherche de plaisir et de découverte ».*

**Alors, que vous soyez contemplatif, compétiteur, débutant ou aguerri, feuillotez ce lexique et le jargon du trail n'aura bientôt plus de secret pour vous...**



# Lexique du trailer éclairé

**En mode loisir ou en recherche de performance, les 43 itinéraires trail friendly HMV vous offrent un choix de sorties «trail à la carte».** Pour approfondir vos connaissances ou pour vous motiver, profitez de notre lexique du trailer éclairé.

- **Le trail découverte** est le premier des formats répertoriés en trail. Vous couvrez une distance inférieure à 21 kilomètres. La plupart des manifestations proposent ce type de parcours généralement entre 10 et 15 kilomètres. Ce pourrait être votre premier défi ou tout simplement une expérience en mode « loisir ».

- **Le trail court** concerne les parcours compris entre 21 et 42 km, avec des dénivelés de 1500 à 2500 m. Il vous faudra courir plus vite et répéter l'allure plus souvent que sur un trail long ou un ultra ; ceci en moyenne pendant environ 3h. La plupart des événements grand public se déroulent sur ce format.

- **Le trail long** comporte des courses dont la distance est comprise entre 42 et 80 km. Evidemment, entre un trail long de 45 kilomètres et un de 75 kilomètres, l'endurance nécessaire n'est pas la même. Mais dans tous les cas, vous ferez appel à des qualités d'endurance (la capacité à courir longtemps) plutôt qu'à une résistance à des vitesses élevées prolongées. La bonne gestion de l'alimentation et de l'hydratation, un mental à toute épreuve pour réussir à surmonter les coups durs et baisses de régime... seront des ingrédients indispensables.

*Info pratique : le trail court et le trail long sont les 2 épreuves normées et proposées en grands championnats nationaux et internationaux.*

- **L'ultra trail** est devenu un format attractif malgré l'exigence de l'effort. Avec ses très longues distances, il motive, parfois effraie les non-initiés. Si vous parcourez 80 - 100 ou 160 km pour au moins 2000m de dénivelé, bienvenu dans le monde de l'« ultra ».

## Dans la famille « trails de montagne »

- **La sky race (format trail long).** La distance de l'épreuve est comprise entre 20 et 49 kilomètres, avec au minimum 1200 m de dénivelé positif. Les épreuves se tenant à plus de 4000 mètres peuvent être plus courtes, mais doivent au moins faire 10 kilomètres.

- **La sky ultra (format trail long).** La distance de l'épreuve est comprise entre 50 et 99 kilomètres avec au minimum 3000 m de dénivelé positif. Le temps de course ne doit pas dépasser 16 heures.



Trail nocturne Val Cenis Bramans - D. Couvelier, OT HMV

## Et puis il y a les autres...

Les parcours pour se défier sur des formats particuliers et parfois insolites.



**Le « KV » ou kilomètre vertical :** Le dénivelé est standardisé à 1 000 m de D+ pour une distance maximale de 5 km. La pente moyenne doit être supérieure à 20%, et au minimum 5% du parcours doit avoir une pente supérieure à 33%.



**Le trail nocturne :** Commencant souvent dès la nuit tombée, tout le parcours se déroule éclairé à la frontale.



**Le trail blanc ou « snow trail » :** Les trails blanc sont des trails hivernaux se courant sur neige. Ils se déroulent souvent en partie à proximité de stations de ski. La principale difficulté ici est de courir dans le froid et dans la neige. Parfois des crampons peuvent être ajoutés sous la semelle sur les passages les plus glissants.

*Info pratique : de nombreux modèles peuvent également servir aux piétons qui arpentent des parcours gelés.*

## Votre premier dossard en Haute Maurienne Vanoise ?

**En HMV, vous pouvez découvrir différents formats grâce au trail EDF Cenis Tour devenu un événement incontournable pour les trailers de tous horizons. Parmi les courses proposées, on trouve en effet :**

- le Trail rose de 6 km, 400m D+, parfait pour les débutants !
- la 11 km / 820m+ = Trail Découverte jaune
- la 23 km / 1500m+ = Trail court vert
- la 36 km / 2200m+ = Trail court bleu
- la 63 km / 3510m+ = Trail long rouge
- la 78 km / 4600m+ = Trail sky ultra noir



# Le jargon du trail

- **Le drop** : Pour choisir votre drop. Le choix du drop dépend de plusieurs facteurs, notamment de votre type de foulée et de votre préférence motrice. Il correspond à la différence de hauteur entre le talon et l'avant du pied de votre chaussure. Plus le drop est élevé, et plus la hauteur de talon est importante.

## 1 Drop nul : minimaliste.



2 **Drop bas** : < 6mm. Favorise une foulée avec une attaque médio-pied. Adopter un drop bas nécessite une période d'adaptation pour permettre aux muscles de s'ajuster. Les traileurs qui font des courses natures courtes et qui cherchent la vitesse vont chercher le drop le plus bas possible.



3 **Drop moyen dit « standard »** : 6 à 8 mm. C'est le choix le plus courant pour de nombreux coureurs. Il offre un bon compromis entre amorti et stabilité, et convient à la plupart des types de foulée. La chaussure sera polyvalente.



4 **Drop élevé** : > 8mm. Privilégie une foulée avec une attaque talon. Il offre un bon amorti au talon et peut réduire les impacts sur les articulations. Les ultra-traileurs ou les coureurs qui souffrent du tendon d'Achille choisissent souvent un drop élevé.

### ATTENTION :

- Si le drop est inadapté à votre morphologie ou votre foulée, il peut avoir un impact sur vos performances, et même générer des douleurs et augmenter les risques de blessures telles que la tendinite ou la périostite.

- Quelle que soit votre pratique, il est recommandé de consulter un vendeur de chaussures spécialisé ou un podologue pour déterminer le drop qui vous sera favorable.

- **Encadrement trail** : Cette activité est aujourd'hui régie par la Fédération française d'athlétisme qui propose souvent des événements labellisés et qui dispose de sections spécifiques dans certains clubs. Pour une pratique non compétitive, vous pouvez être encadré par un Accompagnateur de moyenne montagne spécialisé en trail. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de ces professionnels de la pleine nature.

- **Fartlek** : Ce terme suédois qualifie un style d'entraînement dit « libre ». C'est « un jeu de vitesse » réalisé en pleine nature. Alternez des phases de course plus ou moins rapides. Les durées ainsi que les distances sont calées « au feeling » (à l'inverse des séries de fractionnés plus régulières et chronométrées).

- **Jerk** : rien à voir avec la danse des sixties ! Vous avez droit ici à un entraînement fractionné intermittent composé d'allers-retours sur une côte de 150 mètres avec une pente de 5 à 10%. On cherche à monter la côte avec le même temps pour chaque série, et on réduit progressivement le temps passé en descente. Essayer c'est l'adopter ! Un exercice optimal pour améliorer sa VMA.

- **Nyctalopie** : Si vous avez déjà couru ou skié de nuit sans difficulté, vous êtes peut-être nyctalope. Cette faculté est très appréciable sur les trails nocturnes car il s'agit réellement de prédispositions à bien voir dans l'obscurité.

- **Rando-course** : À la frontière entre randonnée et trail, elle impose une alternance entre la course et la marche. La marche étant surtout utilisée lors des montées.

- **Singletrack** : Vous avez peut-être déjà apprécié le charme de ces petits chemins discrets, plus ou moins sinueux et étroits. Ludique, technique, souvent taillé en sous-bois ou en montagne, le « monotrace » rend difficile tout dépassement ou la possibilité d'être 2 personnes côte à côte. Si vous croisez quelqu'un, il faudra vous accorder pour savoir lequel des deux prendra la priorité.

- **VMA** : Vitesse Maximale Aerobie. C'est la vitesse de déplacement à partir de laquelle vous consommez le maximum d'oxygène disponible dans votre organisme. Elle est corrélée à votre VO2max. Cette valeur définit la cylindrée de « votre moteur ».

Calculée lors d'un effort de 4 à 7 minutes elle sert à déterminer un plan d'entraînement avec des pourcentages de VMA et des zones cible définissant vos allures.

- **VMA ascensionnelle** : Mesurée en m/h, elle vous fournira les mêmes informations physiologiques que la VMA mais sera évaluée dans les conditions qui se rapprochent davantage de votre activité trail. Elle se calcule sur 5 minutes avec une pente qui vous impose de parcourir 100m dénivelé positif.

### 🕒 Concrètement :

avec 100m D+ réalisés en 5 min, votre VMAa =  $100 \times 60 / 5 = 1200 \text{m/h}$   
Si vous avez besoin de 8 min pour parcourir la même ascension :  
votre VMAa =  $100 \times 60 / 8 = 750 \text{m/h}$

# Sécurité en montagne : des réflexes malins pour randonner serein

**En partant en randonnée vous évoluez dans un environnement montagnard spécifique où vous engagez votre responsabilité, votre sécurité et celle d'autrui.**

- Les conditions météo peuvent changer en quelques heures voire quelques minutes en montagne. Pour éviter les mauvaises surprises consultez le bulletin météo la veille de votre sortie et n'hésitez à modifier vos plans si vous constatez un changement sur le bulletin du lendemain matin. Mieux vaut un demi-tour qu'un incident de parcours !
- Prévoyez un itinéraire de repli en cas de mauvaises conditions ou de fatigue.
- Alerter en cas d'accident. En France le secours à personnes en montagne est gratuit mais il a un coût. Il est de notre responsabilité d'évaluer la nécessité d'être secouru en urgence.

## Que dois-je dire et faire lorsque je donne l'alerte ? 1 2 3 4

### 1 POUR ALERTER : 5 possibilités

- > 112 partout en Europe même si opérateur téléphonique ne couvre pas la zone
- > GENDLOC (appli sans téléchargement préalable), en France y compris DOM TOM. 112 + SMS reçu avec lien cliquable = géolocalisation automatique
- > Essai SMS au 114 = n° d'urgence des personnes sourdes et muettes
- > Si pas de signal réseau : éteindre et rallumer le téléphone SANS ENTRER LE CODE PIN puis composer 112
- > Avec votre sifflet d'urgence ou lampe frontale émettez un S.O.S en morse universel

**S.O.S code morse universel** ● ● ● — — — ● ● ●  
(3 courts, 3 longs, 3 courts, répéter)

### 2 Vos 1<sup>er</sup> MOTS au téléphone

- > Où êtes vous ? Commune / station / nom de la rando / coordonnées GPS / altitude
- > Depuis quelle heure ?
- > Que s'est-il passé ? Nombre et type de victimes ?
- > Quels types de problèmes rencontrez-vous ?

### 3 INFOS précieuses pour aider les secouristes à vous trouver

- > Donnez votre n° de tél et NE RACCROCHEZ PAS
- > Reste-t-il des dangers immédiats ?
- > La victime est-elle mise en sécurité ? Pensez à la surveiller régulièrement
- > Quelles sont les conditions météo ? (essentiel pour l'hélico)
- > Des soins ont-ils été apportés à la victime ?
- > Un professionnel de la montagne est-il avec vous ?

### 4 En attendant les secours

- > Restez calme et rassurant. Déléguez certaines tâches si vous êtes en groupe.
- > Préparez une zone dégagée et ranger votre matériel.

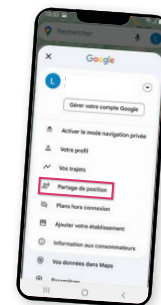
## Prévenir ses proches

### Pour être suivi à distance

Partagez votre position en temps réel en 5 clics de smartphone avec l'application Google Maps. (nombreuses applis d'activités outdoor proposent également cette fonction).



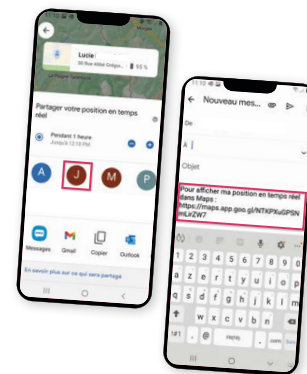
- 1 - Ouvrir l'application Google Maps et cliquez sur votre profil.



- 2 - Sélectionner « Partage de position »



- 3 - Choisir la durée du partage : vous pouvez choisir de partager votre position jusqu'à la désactivation.



- 4 - Sélectionner un destinataire ou partager le lien par SMS, e-mail ou tout autre application de communication.

- 5 - Pensez à prévenir vos proches de votre retour et à désactiver le partage.

**Attention :** vous devez capter votre réseau opérateur pour activer le partage de position. Le suivi se met en standby dans les zones «blanches» et se réactualise automatiquement après. Pensez à bien charger votre téléphone car c'est une fonction énergivore.

## Les bonnes raisons de faire appel à un accompagnateur en montagne

- L'expérience en milieu montagnard et la maîtrise des techniques de marche.
- La connaissance des itinéraires et de leur niveau de difficulté pour vous encadrer en toute sécurité.
- La connaissance de la météo et des meilleures heures pour marcher.
- Les points de vue connus de lui seul, les panoramas insoupçonnés, les explications sur la faune, le décryptage de la géologie.
- La mémoire des traditions, l'histoire des hommes et de leur relation à la montagne.
- Une passion à partager ! Découvrir les plantes médicinales et comestibles, observer les bouquetins sans les déranger, monter jusqu'à l'alpage pour voir la traite et la fabrication du fromage... c'est tout ça une sortie encadrée par un professionnel.

Retrouvez les coordonnées de vos AMM sur le site de l'office de tourisme [www.haute-maurienne-vanoise.fr](http://www.haute-maurienne-vanoise.fr)



## Monter en refuge, pour le goûter, pour une nuit...

Autrefois réservés aux alpinistes, les refuges s'ouvrent aussi aux apprentis montagnards. À la fois «camp de base» avant les courses alpines, ils s'adaptent aujourd'hui à l'accueil de tous les publics et vous pouvez expérimenter la nuit en refuge comme un but de randonnée familiale. Pour une ou plusieurs nuits en altitude au chaud avec de bon repas, pensez à vous informer auprès du Parc national de la Vanoise ou auprès de la fédération française des club alpins et de montagne (FFCAM) et réservez à l'avance pour savourer pleinement votre aventure !

Les « maîtres des lieux » vous offriront partage et convivialité : des gardiens et gardiennes passionné(e)s de montagne qui vous accueillent tout l'été pour vous transmettre le goût des choses simples.



## Envie d'altitude sans trop d'effort ?

### Avez-vous pensé aux remontées mécaniques ?

Utilisez les télésièges et télécabines des skieurs également l'été, dans les stations de Valfréjus, La Norma, Aussois et Val-Cenis. Ils desservent régulièrement de nombreux départs de randonnées pour tous niveaux !

De la balade panoramique époustouflante à l'itinéraire en balcon pour rejoindre un refuge ou un sommet, ces ascenseurs seront vos alliés pour faciliter vos randonnées.

Retrouvez les informations pratiques aux caisses des remontées mécaniques des 4 stations ou dans les bureaux de l'office de tourisme Haute Maurienne Vanoise.



## J'y vais en bus

### La rando sans voiture c'est possible en Haute Maurienne Vanoise !

Consacrez une bonne heure à traverser la vallée avec les lignes de bus... 552 (Modane - Val Cenis via Aussois) et 553 (Modane - Bonneval).

Accédez à de nombreux départs de randonnée grâce aux navettes qui desservent Valfréjus, La Norma, Polset / L'Orgère, Bellecombe, Avérole, L'Ecot et Pont de l'Oulietta.

Retrouvez les infos pratiques pour chaque itinéraire dans le guide randos et trail : ligne de bus et arrêt du départ rando.

Adeptes de la mobilité douce, consultez le guide mobilité





## Haute Maurienne Vanoise

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS  
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

[haute-maurienne-vanoise.com](http://haute-maurienne-vanoise.com)

+33 (0)4 79 05 99 06

## Secours en montagne



112

Ce guide pratique est indissociable du topo-guide.  
Il ne peut être vendu séparément.

Ces documents sont réalisés par la CCHMV et cofinancés par la région AURA  
dans le cadre du dispositif Territoires de montagne été - hiver

