

En hiver la nature sommeille... L'hiver est une saison très critique pour les animaux habitant nos régions. La nourriture se fait rare, la neige rend les déplacements difficiles et le froid affaiblit les individus. Dans ces conditions, nombre d'animaux sont extrêmement sensibles aux dérangements. En prenant la fuite, ils consomment beaucoup d'énergie et risquent de mourir d'épuisement. Voilà pourquoi les personnes qui parcourent les forêts en hiver sont priées de ne pas quitter les sentiers balisés. Les animaux peuvent s'accoutumer à des itinéraires régulièrement parcourus. Ils ne prennent la fuite que lorsque quelqu'un quitte le tracé. Celui qui aime la nature devrait donc tout simplement la respecter et suivre cette recommandation. Merci !

QUELQUES NUMEROS UTILES

POMPIERS : 18 ou 112

SAMU : 15

GENDARMERIE : 17

CENTRE MEDICAL SEYNE LES ALPES : 04.92.35.00.25

PHARMACIE SEYNE LES ALPES : 04.92.35.00.20



**BONNES
BALADES**

Réalisation : RC - CD



Itinéraires de balades familiales

À pieds, à VTT, à raquettes à neige ...



RENSEIGNEMENTS

POINT ACCUEIL INFORMATION CHABANON ☎ 04.92.32.48.59

POINT ACCUEIL INFORMATION SELONNET ☎ 04.92.35.06.38

www.chabanon-selonnet.com

Itinéraires

Balades de 1h à 3h30, accessibles à tous

BALADE N°1 : LE TOUR DES CLOTS - 1h30

BALADE N°2 : DE CHABANON A CHAUVET - 3h

BALADE N°3 : DE CHABANON A NEGRON - 3h30

Balades de 2h30 à 5h, difficulté moyenne

BALADE N°4 : CHABANON LES LACASSES - 3h

BALADE N°6 : SENTIER BOTANNIQUE - 3h

BALADE N°7 : SENTIER DECOUVERTE - ½ JOURNEE

Balades ½ journée/journée, bon marcheur

BALADE N°5 : CHABANON SAUVEGREOUS TETE GROSSE - ½ JOURNEE

BALADE N°8 : GRAND TOUR DE CHABANON - JOURNEE

Convivialité et sécurité... Deux bonnes raisons pour bien randonner ! Pour concilier les différentes pratiques de la randonnée (pédestre, VTT...) et pour nous permettre d'offrir à tous un environnement sauvegardé... Voici quelques règles de bonne conduite à ne pas oublier.

- ① Soyez courtois envers la population et respectez la propriété privée des alpages
- ① Respectez le silence vivant des lieux
- ① N'effrayez pas les troupeaux
- ① Respectez les cultures et les pâturages
- ① Refermez bien les portes des enclos et ne détériorez pas les clôtures
- ① Laissez les lieux où vous vous restaurerez propre
- ① Ne souillez pas les points d'eau, ils sont rares
- ① Ne faites pas de feu
- ① Evitez de couper les lacets décrits par certains sentiers
- ① Tenez vos chiens en laisse

Avant de partir

- ① Se munir d'un sac à dos pour emporter votre pique-nique de midi, de l'eau en quantité suffisante selon l'effort (1 à 2 litres au minimum).
- ① Ne pas oublier de prendre un coupe-vent, et même l'été, prévoir un pull-over chaud. Avec du vent, la température ressentie peut-être de 5° à 10° inférieure.
- ① Portez des chaussures montantes, tenant les chevilles, (éviter de les prendre si vous ne les avez jamais portées avant, évitez également les "tennis") chaussettes en laine ou coton selon la saison.
- ① Chapeau, casquette et bonnet sont recommandés selon la saison.
- ① Si vous transpirez emportez un ou deux t-shirts de rechange, vous serez heureux de vous trouver au sec à l'heure du repas.
- ① Ne pas oublier la crème solaire, stick à lèvres, les lunettes de soleil, calmants contre les piqûres et démangeaisons, courbatures et entorses, bandes, pansements et épingle de sûreté.
- ① Les risques de la montagne : en montagne, le temps change très vite. Soleil, chaleur, vent, pluie, brouillard, neige, froid...autant d'éléments à ne pas négliger.. Avant de partir, indiquez l'itinéraire projeté. Renseignez-vous : bulletin météo, risques d'avalanches...
- ① Ne surestimez pas vos forces physiques et évitez de partir seul

En hiver

- ① Les journées sont plus courtes. Prévoir son itinéraire de manière à rentrer avant la nuit. Il fait plus froid. On tiendra compte de la température et du vent qui en aggrave considérablement les effets.
- ① Les précipitations de pluie ou de neige sont plus fréquentes et surtout les vêtements mouillés ne sèchent pas. Bien se couvrir, c'est-à-dire :
- ① Privilégier le système des 3 couches, de la peau à l'extérieur : une couche qui évacue la sueur, une couche isolante, une couche coupe-vent et si possible imperméable.
- ① Bonnet pour la tête, foulard.
- ① Des gants chauds et imperméables ou mieux des mouflés.
- ① Des chaussures imperméables à membrane respirante, que l'on évitera de serrer plus que nécessaire.
- ① Enfin, emporter un change chaud et sec, bien à l'abri dans un sac plastique car votre sac à dos ne l'est pas.
- ① Marcher à son rythme, moins vite qu'en été ; se déshabiller dès que l'on a chaud et se revêtir aux arrêts.
- ① Grignoter fréquemment et absorber si possible des boissons chaudes.

BALADE FAMILIALE N°8

Grand Tour de Chabanon

Balade à pied, VTC ou VTT (difficile)



Difficulté : **difficile** (accessible aux enfants de + 7 ans, sachant randonner)

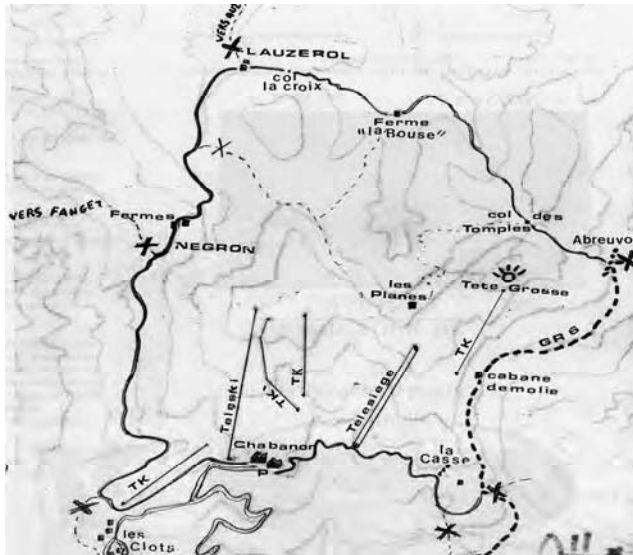
Durée : **journée**

Balisateur jaune

Attention, cette promenade, bien que familiale, demande une très bonne condition physique.

Accessible aux enfants sachant randonner, cette balade ne comporte aucun « passage dangereux ».

En grande partie sur piste forestière et sentier de randonnée en alpage, elle nécessite de prévoir de l'eau, car peu de sources sur cet itinéraire.



Votre itinéraire :

Deux possibilités :

1. Prenez la direction des Clots, puis Négron, les Bergeries de Lauzerol, la Croix, la Bouze, le col des Temples, Sauvegréous, les Lacasses puis retour sur la station par la piste forestière qui vous conduit jusqu'au pied du télésiège.
2. Prenez la direction du télésiège, les Lacasses, GR6, Sauvegréous – Tête Grosse, le col des Temples, la Bouze, la Croix, les Bergeries du Lauzerol, Négron, les Clots puis retour station.

BALADE FAMILIALE N°1

LE TOUR DES CLOTS

Balade à pied, à VTC ou VTT, raquettes



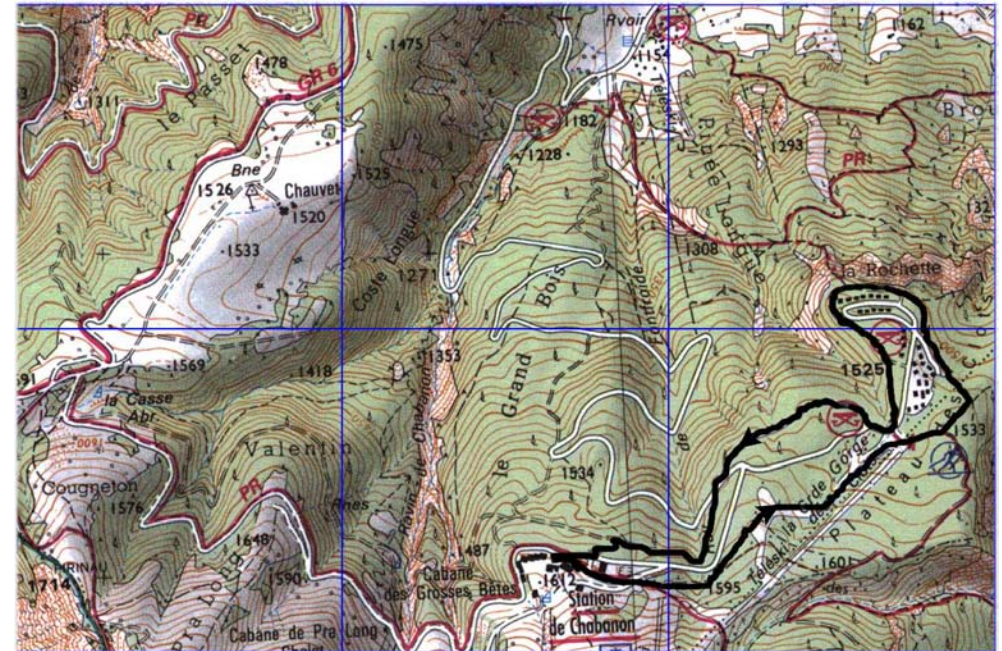
Difficulté : **facile**

(Accessible à tous, même aux enfants en bas âge)

Durée : **1h à 1h30**

Distance : **4-5 km**

Intérêt de la balade : **parcours entièrement forestier.**



Votre itinéraire :

Au départ de la station de Chabanon, traversez le parking devant l'hôtel, pour rejoindre le télésiège des Ganiayes.

Passer derrière puis suivez le chemin qui vous mène à la piscine.

Descendez la piste de ski jusqu'au pied du télésiège des Clots. Bifurquez à votre droite, sur la piste qui conduit au Fanget.

Après 150 m, prenez à votre gauche la piste forestière qui contourne les chalets des Clots et vous ramène au pied du télésiège.

Empruntez la route goudronnée sur 100 m. Prenez la piste forestière à votre droite, jusqu'au croisement indiquant Chabanon. Vous rejoignez la route qui vous ramène sur la station.

BALADE FAMILIALE N°2

De Chabanon à Chauvet

Balade à pied, à VTC ou VTT, raquettes à neige

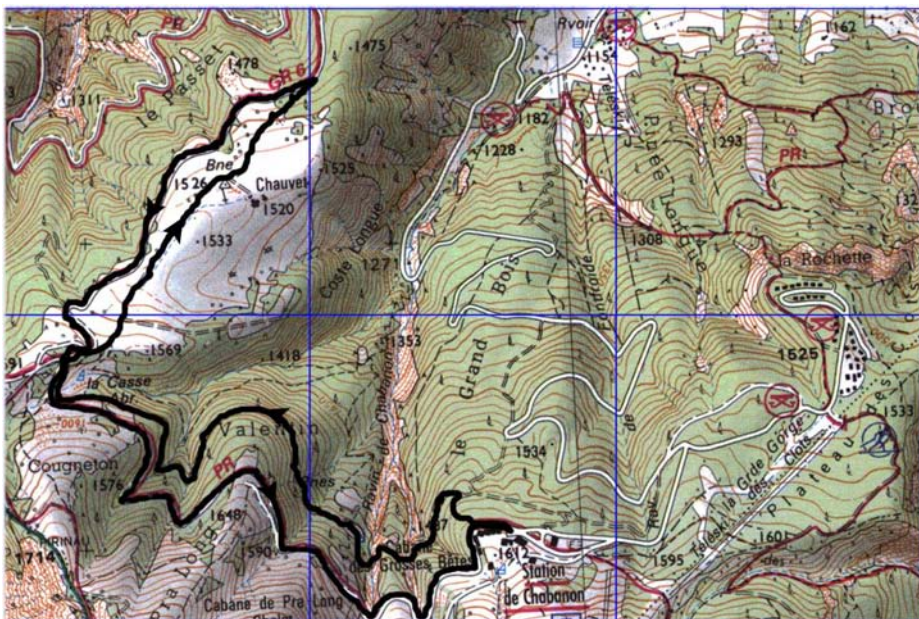


Difficulté : **facile**

(Accessible à tous, même aux enfants en bas âge)

Durée : **2h30 à 3h**

Distance : **9 km**



Votre itinéraire :

Au départ de la station de Chabanon, prenez, sous l'immeuble « Les Marmottes », la piste forestière qui rejoint la piste de ski nordique.

Bifurquez à gauche et suivez désormais la piste jusqu'au lieu-dit « Les Lacasses » (abreuvoirs). Prenez la piste, à droite, sur 300 m, puis celle menant à la Ferme de Chauvet, bien visible devant vous.

Votre itinéraire retour :

Partez face à la ferme, sur 2002 m pour rejoindre la piste forestière.

Bifurquez à gauche et remontez le long de cette dernière jusqu'au croisement pour reprendre, sur 300 m, la piste empruntée à l'aller, menant aux abreuvoirs.

Restez sur votre droite, prenez la piste qui vous conduira à la station (indication Chabanon).

BALADE FAMILIALE N°7

Sentier Découverte

Balade à pied ou en raquettes (difficile)



Difficulté : **moyenne (déconseillé aux enfants en bas âge)**

Durée : **3h – 4h (1/2 journée)**

Distance : **6 km**

Intérêt de la balade : **piste forestière, sentier en alpage et piste de ski.**

Votre itinéraire :

Au départ de la station de Chabanon, traversez le parking devant l'hôtel Le Blanchon, pour rejoindre le téléski des Ganiayes. Suivez, face à vous, la piste qui monte en direction du téléski des Clots (arrivée du téléski). Suivez la piste forestière – balisage jaune- sur environ 200 m. Suivez, ensuite, les panneaux indiquant le « Sentier Botanique » (fleur et aigle). A partir de cet instant, vous êtes sur un sentier de montagne et d'alpages.

Attention, ce sentier monte désormais sur 1 km, jusqu'à la « Besse des Ganiayes » (petit col), où un belvédère vous permet de dominer la vallée de la Blanche.

A partir de ce point de vue, suivez le sentier sur une centaine de mètres. A compter de cet instant, suivez le balisage jaune qui vous mène au sommet de la station (antennes téléphoniques). Attention, cette portion du parcours comporte une grande dénivellée. A partir des antennes, suivez la crête jusqu'à l'arrivée du télésiège (bien visible), puis toujours en suivant la balisage, rejoignez Tête Grosse, terminal de votre balade avant le retour.

Point vue « Table d'orientation »

Votre itinéraire retour : Redescendez la piste de ski que vous avez montée, puis à partir du télésiège, continuez à descendre la piste qui vous ramène à la station par la piste forestière.

Ce parcours est symbolisé par un aigle



Tout au long de votre parcours, panneaux et explications

agrémenteront votre promenade et vous permettront de mieux connaître ce monde dans lequel vous randonnez.



BALADE FAMILIALE N°6

Sentier botanique

Balade à pied



Difficulté : **accessible à tous (aux enfants en bas âge)**

Durée : **2h30 – 3h**

Distance : **3 km**

Intérêt de la balade : **piste forestière, sentier en alpage et piste de ski.**

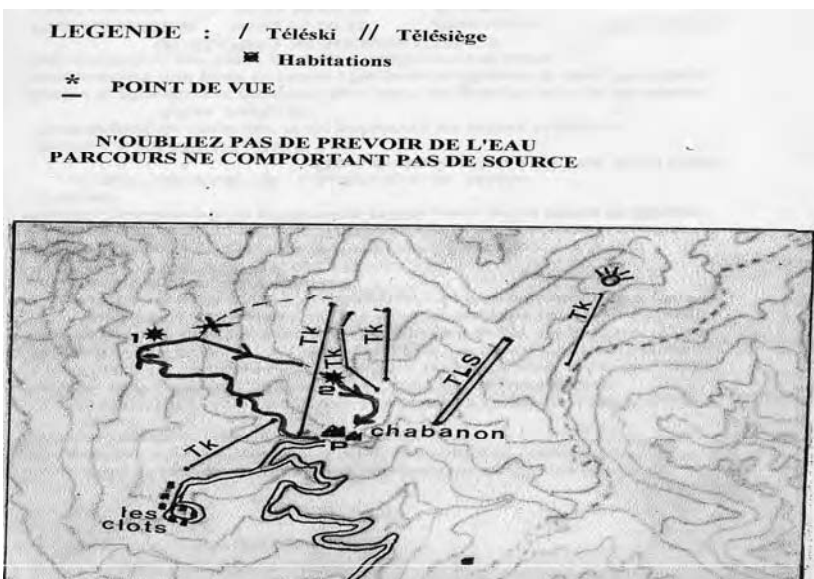
Votre itinéraire :

Au départ de la station de Chabanon, traversez le parking devant l'hôtel Le Blanchon, pour rejoindre le téléski des Ganiayes. Suivez, face à vous, la piste qui monte en direction du téléski des Clots (arrivée du téléski). Suivez la piste forestière – balisage jaune- sur environ 200 m. Suivez, ensuite, les panneaux indiquant le « Sentier Botanique » (fleur et aigle). A partir de cet instant, vous êtes sur un sentier de montagne et d'alpages.

Attention, ce sentier monte désormais sur 1 km, jusqu'à la « Besse des Ganiayes » (petit col), où un belvédère vous permet de dominer la vallée de la Blanche.

A partir de ce point de vue, suivez le sentier sur une centaine de mètres jusqu'au panneau indiquant la flèche représentée par une fleur. Traversez la piste de ski et continuez votre parcours sur le sentier en alpage et cela jusqu'à votre retour à la station.

Tout au long de votre parcours, panneaux et explications agrémenteront votre promenade et vous permettront de mieux connaître ce monde dans lequel vous randonnez.



BALADE FAMILIALE N°3

De Chabanon à Négron

Balade à pied, raquettes à neige



Difficulté : **facile**

(Accessible à tous, même aux enfants en bas âge)

Durée : **3h à 3h30**

Distance : **10 km**

Intérêt de la balade : **parcours entièrement forestier à l'aller, piste et sentier forestiers et piste de ski pour le retour**

Votre itinéraire :

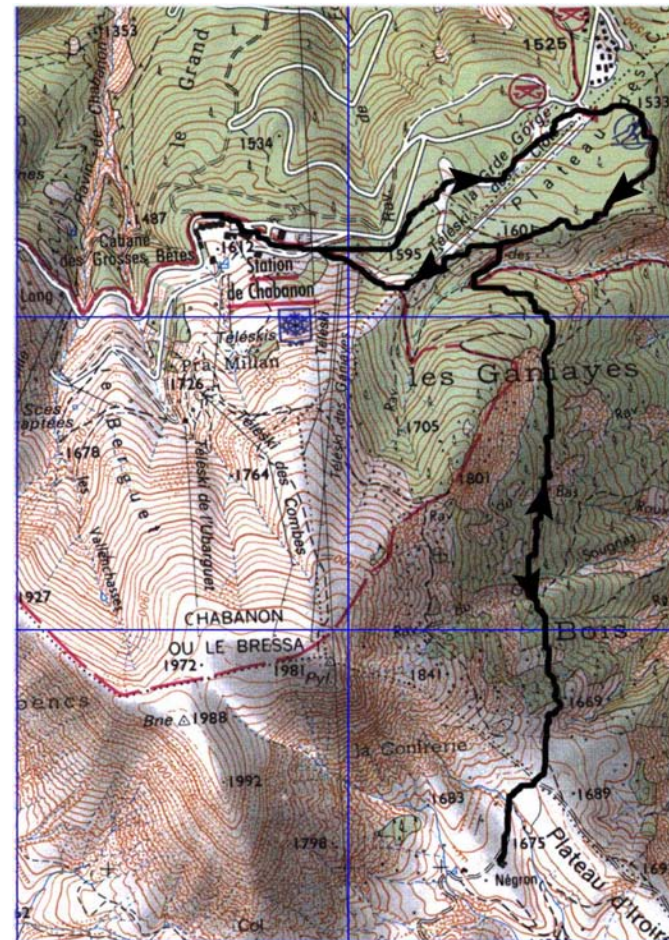
Au départ de la station de Chabanon, traversez le parking devant l'hôtel, pour rejoindre le téléski des Ganiayes.

Passez derrière puis suivez le chemin qui vous mène à la piscine.

Descendez la piste de ski jusqu'au pied du téléski des Clots. Bifurquez à votre droite, sur la piste qui conduit au Fanget.

Evitez, en restant à droite, celle qui contourne les chalets des Clôts. En restant sur cette piste, allez jusqu'à Négron, terme de cette balade.

Votre retour : Reprenez le même chemin qu'à l'aller. Avant la descente sur les Clôts, bifurquez sur votre gauche, à hauteur du panneau indiquant «promenade n°3 », puis par le sentier forestier, remontez jusqu'au TK des Clôts (pylône « arrivée »). Face à vous la piste de ski qui vous ramène au pied du TK des Ganiayes et enfin à la station.



BALADE FAMILIALE N°4

Chabanon - Les Lacasses - Chabanon

Balade à pied, raquettes à neige

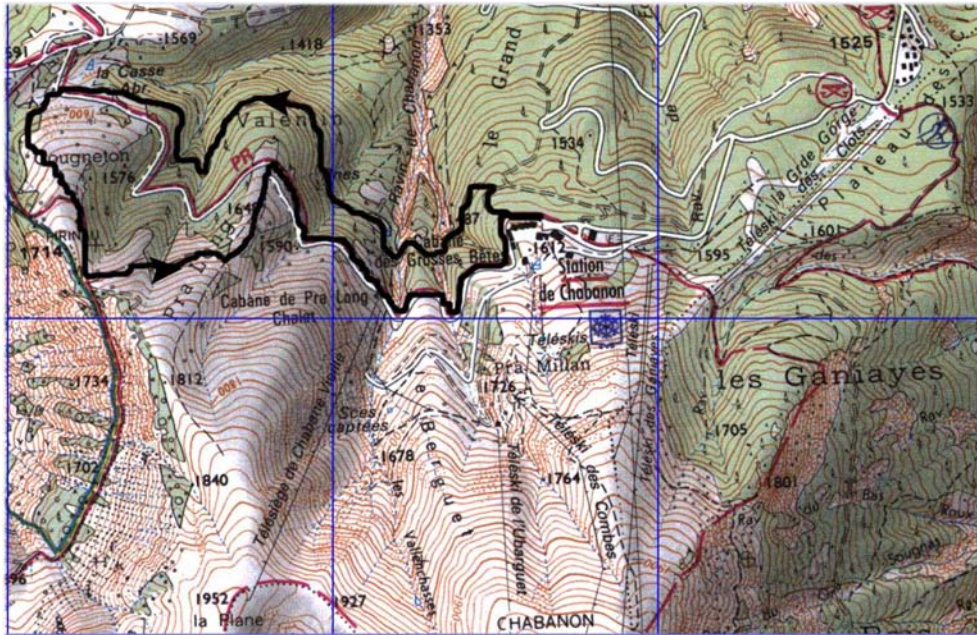
Difficulté : **moyenne**

(Accessible à tous, sauf aux enfants en bas âge)

Durée : **2h30 – 3h**

Distance : **8 - 9 km**

Intérêt de la balade : **parcours forestier et piste de ski**



Votre itinéraire :

Au départ de la station de Chabanon, prendre sous l'immeuble « Les Marmottes » la piste qui rejoint la piste de ski nordique (panneau indiqué « Promenade n°2-4 »). Bifurquez sur votre gauche et, désormais, suivez la piste jusqu'au lieu-dit « La casse » (abreuvoirs). Continuez la piste sur environ 200 m, jusqu'au croisement. Prenez à gauche, après une centaine de mètres puis encore à gauche au croisement indiquant « Tête Grosse – Refuge du Seignas – Bayons – GR6 ». Continuez la piste forestière jusqu'au panneau marqué « Promenade n°4 ». Montez sur votre gauche la piste qui rejoint la piste de ski de Pra Long. Toujours sur votre gauche, descendez la piste qui vous ramène vers la piste forestière. Suivez-la, sur votre droite, et rejoignez la station.

Attention : A partir du panneau « Tête Grosse – Refuge du Seignas – Bayons – GR6 » jusqu'à la jonction avec la piste de ski, ce passage est celui qui connaît la plus grande dénivellée.

BALADE FAMILIALE N°5

Chabanon - Sauvegreous - Tête Grosse

Balade à pied

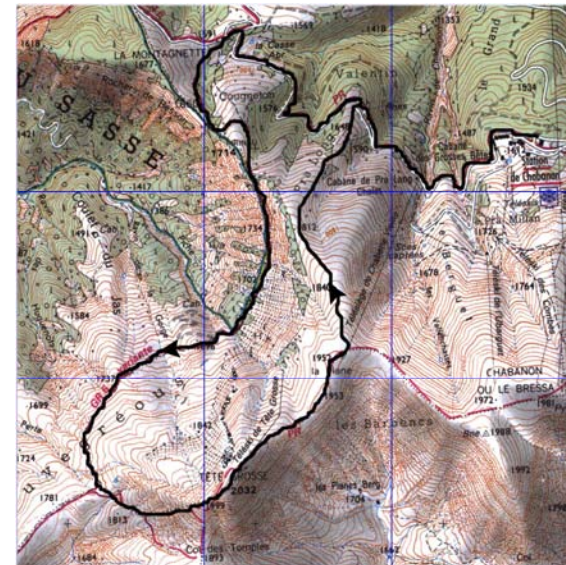
Difficulté : **difficile**

(Accessible aux enfants de +7 ans, sachant randonner)

Durée : **4h – 5h** (1/2 journée)

Distance : **10 km**

Intérêt de la balade : **piste forestière, sentier en alpage, GR6 et piste de ski.**



Votre itinéraire :

Au départ de la station de Chabanon, prendre, en direction du télésiège, la piste forestière qui vous conduit jusqu'au lieu-dit « La casse » (abreuvoirs). Panneau indiquant « PR Tête Grosse – balisage jaune », situé sous le chalet de l'ESF.

Au lieu-dit « La casses », continuez sur 200 m, jusqu'au croisement indiquant « Bayons – St Martin les Seyne – Crête des Mélézes ». Puis 100 m après, en bifurquant sur votre gauche, suivez désormais les indications « GR6 – Refuge du Seignas – Tête Grosse » - balisage rouge et blanc, jaune pour le PR. Continuez sur cette piste forestière jusqu'à « Sauvegréous » (cabane démolie). A partir de cet instant,

poursuivez le sentier de randonnée en alpage jusqu'aux abreuvoirs, où se séparent le GR6 et le PR.

Deux options s'offrent à vous :

1. Continuez le balisage jaune « Col des Tomples – Tête Grosse », puis « Tête Grosse », toujours jaune. La montée s'effectue par une dénivellée assez importante sur un terrain pierreux (sans danger).
2. Prenez, à partir des abreuvoirs, sur votre gauche, la montée en alpage. La dénivellée est importante au départ puis moyenne. Sans danger. Suivez ensuite la crête, évidente, avec en vue le sommet de Tête Grosse. Les deux itinéraires se rejoignent à 200 m du sommet. L'arrivée sur Tête Grosse s'effectue par un passage de caractère montagne, pierreux, bien balisé en jaune, agrémentant cet fin de randonnée. Point culminant de votre balade : 2032m d'altitude et magnifique panorama de 360° avec table d'orientation.

Votre retour :

Au départ du sommet, dirigez-vous vers le télésiège :

1. Prenez à gauche par la piste de ski de Pra-Long.
 2. Prenez à droite par la crête qui vous conduit jusqu'aux antennes téléphoniques puis ensuite par les pistes de ski des Combes et des Ganiayes (ajoutez 3/4h).
- Les 2 retours sont évidents et sans danger.