



## ÉVASION EN MONTAGNE : EFFORT, NATURE ET FONDUE BIEN MÉRITÉE !

### ITINÉRAIRE À LA DÉCOUVERTE DU BARRAGE DE CLEUSON (SIVIEZ) :

C'est votre première sortie en ski de randonnée? Alors cet itinéraire est fait pour vous. Depuis Siviez jusqu'au barrage de Cleuson, cet itinéraire vous offre des panoramas époustouflants sur la vallée du Rhône et les sommets environnants.

Le parcours suit principalement la route longeant la rivière "La Printse", traversant les alpages de Cleuson et de Tortin. En chemin, vous serez immergés dans un environnement naturel préservé, loin des installations mécaniques, favorisant une connexion profonde avec la montagne.

Arrivé au barrage, une pause lunch bien méritée vous attend pour savourer une fondue traditionnelle tout en profitant de vues panoramiques. Après ce moment convivial, la descente vous permettra de mettre en pratique les techniques acquises, en toute sécurité.

Cette sortie est idéale pour les skieurs souhaitant allier découverte, plaisir et moment convivial dans un cadre unique.



#### Ski de randonnée



Environ **4,5km**



Durée : **4h00\***



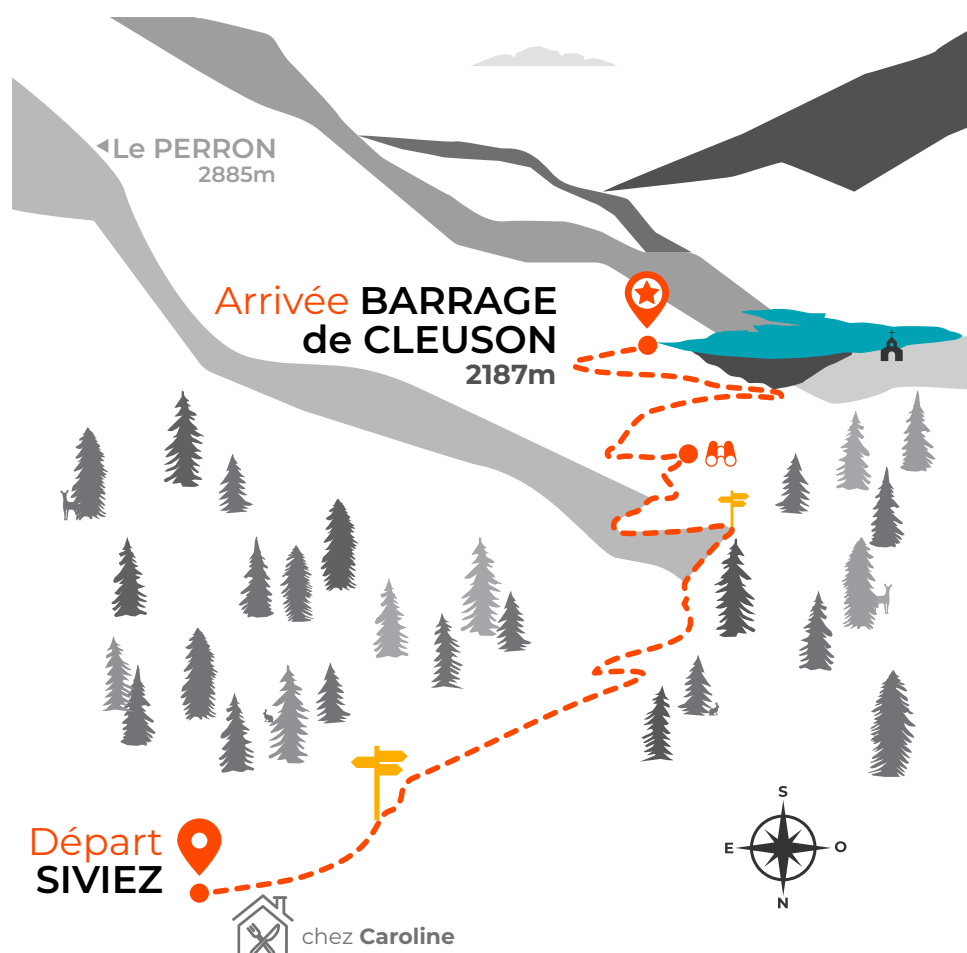
**+323m**



Difficulté :  
**1/5 Débutant**



Niveau de ski :  
Savoir descendre  
une **piste rouge**  
en virages parallèles



*\*L'itinéraire sera adapté en fonction des conditions.*



## PROGRAMME DE LA SORTIE :



**DÉPART :** Nous vous donnons rendez-vous à 9h00 au parking de Siviez, prêts à débiter l'aventure en tenue de ski avec le matériel requis.



**LA PAUSE LUNCH :** Nous partagerons une fondue, entourés des sommets environnants, dans une ambiance conviviale.



**LA SORTIE :** Depuis le parking, nous entamerons notre randonnée en dessous du départ du télésiège de Combatse-line, sur une pente douce et progressive.



**LA DESCENTE :** Deux itinéraires faciles s'offrent à nous en fonction des conditions et du groupe.



**VUE PANORAMIQUE :** A mi-parcours, nous atteindrons un point de vue offrant un panorama exceptionnel sur le barrage de Cleuson. En continuant, nous arriverons aux abords du barrage vers 12h00, à une altitude de 2 187 mètres, où une vue magnifique sur la vallée de Sion nous attend.



**LE RETOUR :** Nous prévoyons de revenir au point de départ vers 13h00, des souvenirs plein la tête et le sourire aux lèvres.

*À la moindre question, nous sommes à votre entière disposition. Contactez-nous !*

## TEMPS FORTS :

**09h00**

Départ parking de Siviez

**~12h00**

Pause lunch

**13h00**

Retour descente facile et progressive

## CHECK-LIST DE L'ÉQUIPEMENT :

- ☒ SAC DVA (pelle, sonde, DVA)\*
- ☒ Skis de randonnée + peaux de phoque
- ☒ Chaussures de ski de randonnée
- ☒ Bâtons de randonnée
- ☒ Pantalon, veste, gants, casque

- ☒ Lunettes de soleil
- ☒ Prévoir un vêtement de rechange
- ☒ Crème solaire
- ☒ Thermos / Snacks

*\*Possibilité de louer un sac complet à l'ESS pour 20CHF*



**PRÊT(E) POUR UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE ?**  
Scannez et partez d'ici.

CONTACT : **ÉCOLE SUISSE DE SKI DE NENDAZ**

 [info@skinendaz.ch](mailto:info@skinendaz.ch)  **+41 (0)27 288 29 75**



## ÉVASION EN MONTAGNE : EFFORT, NATURE ET FONDUE BIEN MÉRITÉE !

### ITINÉRAIRE DANS LA FORÊT (PRACONDU) :

Embarquez pour une expérience unique de ski de randonnée, reliant La Péroua à Tracouet en passant par la magnifique clairière de Pra da Dzeu. Cet itinéraire vous conduit à travers une forêt dense jusqu'à la vaste prairie enneigée, offrant une ambiance paisible et féerique.

La montée se poursuit jusqu'à Tracouet, culminant à 2 200 mètres d'altitude, où une vue imprenable sur la plaine du Rhône vous attend. Ce panorama exceptionnel récompense vos efforts et vous invite à la contemplation.

Pour le lunch, dégustez une délicieuse fondue fondue traditionnelle. Revigoré, vous entamerez ensuite la descente sur des pistes bien entretenues, garantissant une expérience agréable et sécurisée.

Cette randonnée est parfaite pour les amoureux de la nature désireux de combiner effort physique, découverte de paysages enchanteurs et plaisirs culinaires.



#### Ski de randonnée



Environ **4,2km**



Durée : **4h00\***



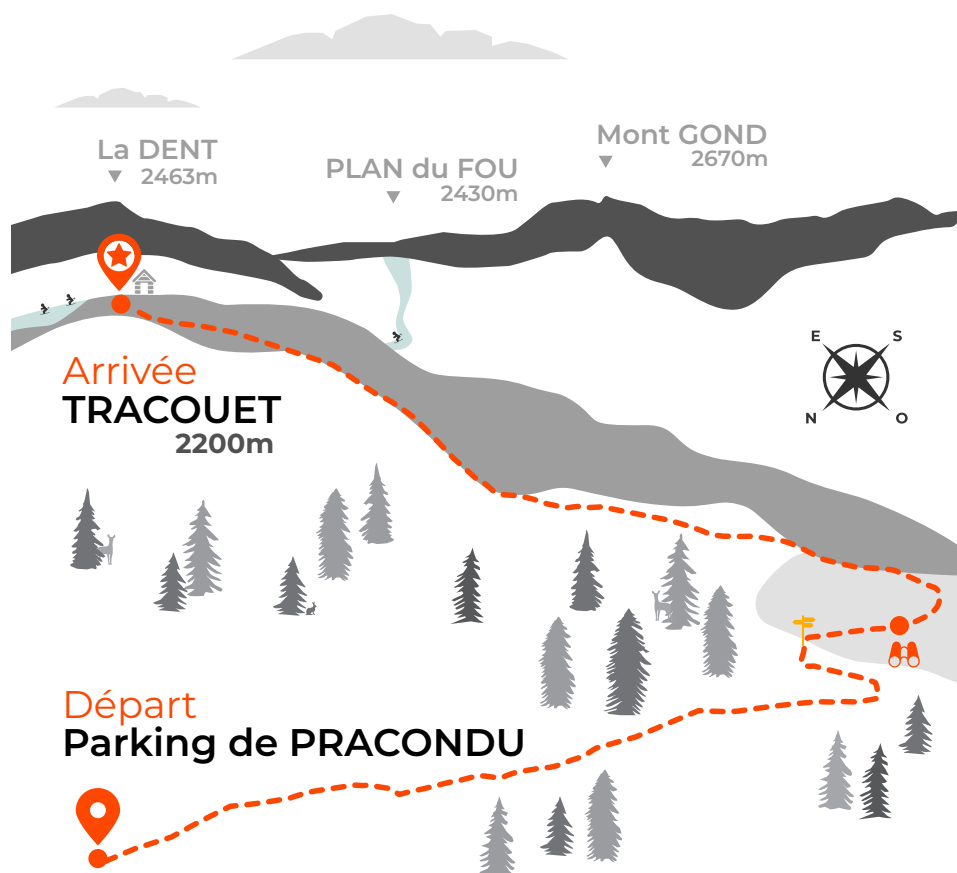
**+732m**



Difficulté :  
**3/5 Intermédiaire**



Niveau de ski :  
Savoir descendre  
une **piste rouge**  
en virages parallèles



*\*L'itinéraire sera adapté en fonction des conditions.*



## PROGRAMME DE LA SORTIE :



**L'HORAIRE :** Rendez-vous à 9h00 route de pracondü, équipés de votre tenue de ski et du matériel nécessaire.



**DÉPART :** Nous débuterons notre ascension par une magnifique montée à travers la forêt sur une pente douce.



**LA SORTIE :** Vers 10h15, nous atteindrons Pra da Dzeu, une prairie idyllique offrant calme et sérénité. Le parcours se poursuit par une montée régulière, longeant par moments la piste de ski avec quelques sections plus raides, avant de retrouver des chemins plus sauvages.

La dernière partie de l'itinéraire nous mène à travers les derniers sapins jusqu'au sommet de Tracouet.



**LA VUE AU SOMMET :** Nous atteindrons le sommet, culminant à 2 200 mètres, où une vue imprenable sur la plaine du Rhône nous attend.



**LA PAUSE LUNCH :** Une pause d'une heure est prévue pour savourer une fondue traditionnelle tout en profitant du panorama exceptionnel.



**LA DESCENTE :** La descente s'effectuera soit par la piste de la Jean-Pierre, soit par celle de l'Alpage, en fonction des conditions et des préférences du groupe.



**LE RETOUR :** Nous prévoyons de revenir au point de départ vers 14h00, enrichis de cette expérience unique en montagne.

*À la moindre question, nous sommes à votre entière disposition. Contactez-nous !*

## TEMPS FORTS :

**09h00**

Parking de pracondü

**~12h30**

Pause lunch

**14h00**

Retour  
Nendaz télécabine

## CHECK-LIST DE L'ÉQUIPEMENT :

- ☒ SAC DVA (pelle, sonde, DVA)\*
- ☒ Skis de randonnée + peaux de phoque
- ☒ Chaussures de ski de randonnée
- ☒ Bâtons de randonnée
- ☒ Pantalon, veste, gants, casque

- ☒ Lunettes de soleil
- ☒ Prévoir un vêtement de rechange
- ☒ Crème solaire
- ☒ Thermos / Snacks

*\*Possibilité de louer un sac complet à l'ESS pour 20CHF*



**VOTRE PROCHAINE AVENTURE COMMENCE MAINTENANT !**  
Scannez pour le départ.

CONTACT : **ÉCOLE SUISSE DE SKI DE NENDAZ**

 [info@skinendaz.ch](mailto:info@skinendaz.ch)  **+41 (0)27 288 29 75**



## À L'ASSAUT DES CIMES... AVANT UNE FONDUE BIEN MÉRITÉE !

### ITINÉRAIRE À TRAVERS UNE VALLÉE SOMPTUEUSE (AROLLA) :

Vivez une aventure authentique en ski de randonnée depuis le hameau des Lattes, niché dans le val d'Hérens, jusqu'au sommet de la Palanche de la Cretta. Cet itinéraire vous plonge au cœur de paysages sauvages et préservés, loin des foules et des infrastructures touristiques.

En chemin, il n'est pas rare d'observer une faune alpine unique, ajoutant une dimension particulière à votre aventure. L'ascension vous mènera au sommet de la Palanche de la Cretta, offrant un panorama à couper le souffle sur les montagnes environnantes, une récompense bien méritée après l'effort fourni.

Pour le lunch, dégustez une délicieuse fondue fondue traditionnelle. Après ce moment de convivialité, une descente exaltante dans une neige préservée vous attend, vous offrant des sensations inoubliables.

Cette sortie s'adresse aux skieurs en quête d'aventure et de dépaysement, désireux de découvrir des espaces naturels intacts tout en profitant des délices de la cuisine locale.



#### Ski de randonnée



Environ **2km**



Durée : **6h00\***



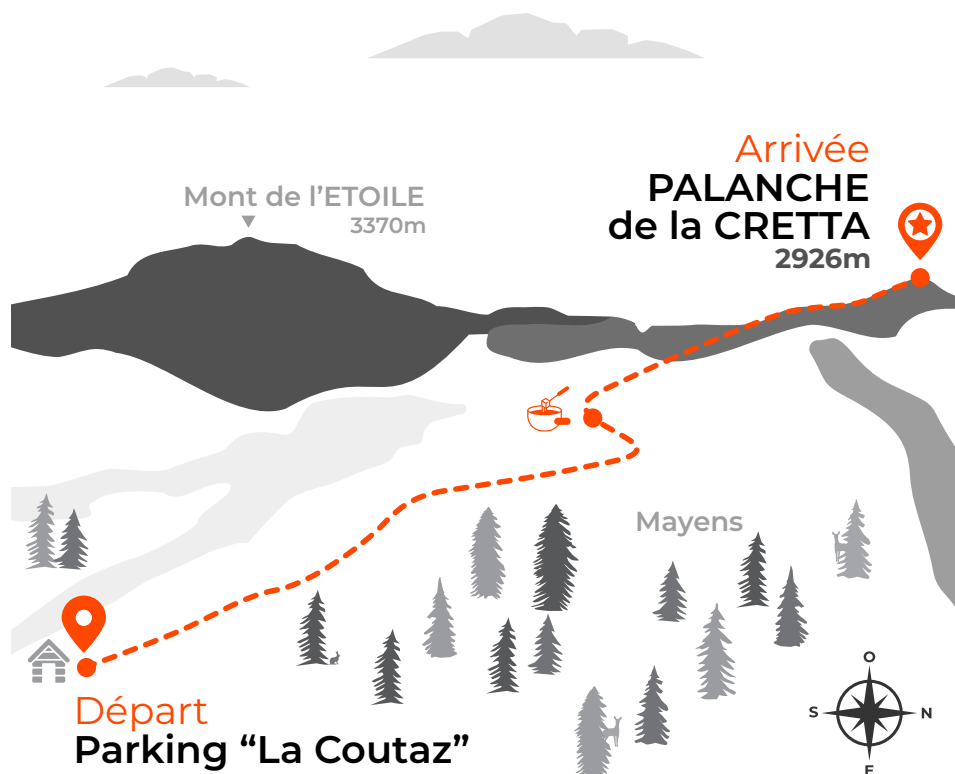
**+1140m**



Difficulté :  
**4/5 Confirmé**



Niveau de ski :  
Avoir déjà pratiqué  
des descentes  
**hors-piste**



*\*L'itinéraire sera adapté en fonction des conditions.*



## PROGRAMME DE LA SORTIE :



**L'HORAIRE :** Nous vous donnons rendez-vous devant l'Ecole Suisse de ski de Nendaz à 8h00 en habits de ski avec le matériel qui est demandé.



**DÉPART :** Nous nous rendrons au parking de « La Coutaz », au coeur du val d'hérens, avec le véhicule de l'école. C'est à cet endroit que la randonnée prendra tout son sens et qu'elle débutera dans un cadre splendide !



**LA SORTIE :** Une fois équipés, nous évoluerons en toute sécurité sur l'itinéraire prévu jusqu'au sommet. Cette montée dure environ 5h, et nous adapterons évidemment le rythme à tous les participants. Dans un cadre sauvage, c'est à ce moment que vous serez comblés par le paysage et l'effet du ski de randonnée loin des infrastructures humaines.



**LA PAUSE LUNCH :** Une pause sera au rendez-vous pour partager tous ensemble une fondue.



**LA VUE AU SOMMET :** Nous arrivons à la palanche de la Cretta et c'est ici que tout s'arrête, le temps d'un instant, avant la descente !

Nous pourrions contempler les sommets environnants ensemble.



**LA DESCENTE :** La descente s'effectuera à proximité de notre trace de montée, en choisissant pour vous la meilleure neige possible !



**LE RETOUR :** Une fois au parking, retour au bureau de l'ESS en savourant notre sortie victorieuse !

*À la moindre question, nous sommes à votre entière disposition. Contactez-nous !*

## TEMPS FORTS :

**08h00**

ESS Nendaz bureau

**~13h30**

Pause lunch  
Fondue

**16h30**

Retour  
ESS Nendaz bureau

## CHECK-LIST DE L'ÉQUIPEMENT :

- ☒ SAC DVA (pelle, sonde, DVA)\*
- ☒ Skis de randonnée + peaux de phoque
- ☒ Chaussures de ski de randonnée
- ☒ Bâtons de randonnée
- ☒ Pantalon, veste, gants, casque

- ☒ Lunettes de soleil
- ☒ Prévoir un vêtement de rechange
- ☒ Crème solaire
- ☒ Thermos / Snacks

*\*Possibilité de louer un sac complet à l'ESS pour 20CHF*



**L'AVENTURE COMMENCE ICI !**

Scannez pour localiser le point de départ.

CONTACT : **ÉCOLE SUISSE DE SKI DE NENDAZ**

[info@skinendaz.ch](mailto:info@skinendaz.ch) **+41 (0)27 288 29 75**