ESPACE NORDIQUE
Alpes Vaudoises

COL DES MOSSES
OXYGENE DES ALPES
ALPES VAUDOISES

PAYS D'ENHAUT
CHÂTEAU-D'OEX - ROUGEMONT - ROSSINIÈRE

Espace Nordique

Bienvenue - Willkommen - Welcome

Situé au cœur des Alpes Vaudoises, à moins de 20 km des grands axes routiers, l'Espace Nordique des Alpes Vaudoises vous accueille au milieu d'une nature extraordinaire. Entre forêts et plaines enneigées, notre région vous séduira par la beauté de ses parcours et la diversité de son offre. Ici le ski de fond est roi, les parcours raquettes sont légendes, la magie comme les mystères du grand Nord peuvent surgir à chaque lisière de forêt.

Im Herzen der Waadtländer-Alpen, weniger als 20 km abseits der wichtigen Verkehrsaxen, Espace Nordique heisst Sie willkommen mitten in einer einzigartigen Natur. Die Schönheit der Wege durch verschneite Wälder und Ebenen und die Mannigfaltigkeit begeistern Sie unwillkürlich. Hier ist der Langlaufsport König, die Schneeschuh-Pfade sind längst zur Legende geworden und der Zauber sowie die Geheimnisse des hohen Nordens tauchen an jedem Waldrand auf.

In the heart of the Vaud Alps, and less than 20 km from the major road arteries, the "Espace Nordique des Alpes Vaudoises" welcomes you to its remarkable and natural preserve. Visitors are captivated by the beauty and diversity of the trails amongst our snow-covered forests and fields. Cross-country skiing is top dog here, snow-shoe walks are legendary, and the mystery and magic of the Great North seeps from every stand of trees.

COL DES MOSSES OXYGENE DES ALPES ALPES VAUDOISES | RSF

Office du Tourisme Les Mosses - La Lécherette
CH-1862 Col des Mosses
T. +41 24 491 14 66 | F. +41 24 491 10 24
espacenordique@lesmosses.ch | www.lesmosses.ch

www.espacenordique.ch

Suisse Tourisme. Membre

Maison Espace Nordique

Située au centre du village des Mosses, avec un accès direct aux pistes de ski de fond, cette maison est spécialement dédiée aux pratiquants de ski de fond.

Son infrastructure complète l'offre de ski de fond en proposant un local de fartage, des vestiaires avec casiers, douches, toilettes et un espace d'accueil. Chacun peut en bénéficier librement.

Heures d'ouverture: 7/7 jours de 8h à 20h30
Saison d'hiver (selon ouverture des pistes de ski de fond)
Renseignements: 024 491 14 66

Tarifs - ski de fond (CHF)

Journalier:	CHF 10.-
Semaine (7 jours):	CHF 35.-
Saison Alpes romandes:	CHF 80.-
Saison Suisse:	CHF 140.-
Enfants:	gratuit jusqu'à 15 ans

Points de vente

Office du Tourisme
Blatti Sports
Arsat
Refuge de Pra Cornet
Hefti Sports
Planète Sports

Location de matériel

Blatti Sports	024 491 15 68
Hefti Sports	024 491 15 67
Planète Sport	079 211 95 57

Refuge de Pra Cornet

Situé à 1650m d'altitude sur le plateau de Pra Cornet le refuge est muni d'une salle pour boire et manger ainsi que de WC. Il propose une petite restauration lors de gardiennage. L'accès peut se faire en raquettes par le sentier balisé ou à ski de fond par la piste.

Heures d'ouverture: 10h-17h
Restauration: mercredi à dimanche et 7/7 jours pendant les vacances scolaires. Groupes sur demande.
Saison d'hiver (selon ouverture des pistes de ski de fond)
Renseignements: 078 633 35 02 ou 024 491 14 66

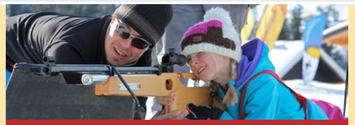
Restaurants et buvettes

	Refuge de Pra Cornet	078 633 35 02
11	Restaurant de l'Arsat	024 491 21 37
12	Refuge des Monts-Chevreuils	077 479 90 86
13	Refuge de la Drosera	024 491 18 78
	Restaurant Le Relais Alpin	024 491 05 00
	Tea-room Les Chalets des Mosses	024 491 13 77
	Bar le Cosmos	024 491 14 22
15	Buvette de la Chouette	079 329 11 76

MANIFESTATIONS HIVER 2018-2019

19	janvier	Swiss Nordic Day
27	février	Course à l'Américaine
2-3	mars	Course Internationale de Chiens de Traîneaux
9-10	mars	Coupe Suisse de Biathlon
23-24	mars	Ski-24

www.espacenordique.ch



Biathlon

Déjà connu pour organiser chaque année une Coupe Suisse de Biathlon, le plateau des Mosses – La Lécherette étend son offre biathlon au grand public.

STAND DE TIR

Accessible toute la saison, il est ouvert aux athlètes et membres de clubs possédant leur propre carabine. Sur autorisation préalable délivrée par l'Office du Tourisme.

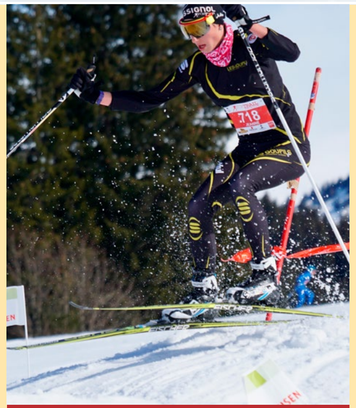
INITIATIONS

Régulièrement durant la saison et sous forme d'animations, la station propose de découvrir cette discipline si complexe et à la fois si fascinante, alliant tir et ski de fond.
Renseignements: 024 491 14 66

L'Ecole Suisse de Ski propose des initiations pour les groupes, écoles ou entreprises. Sur demande.

Initiation – forfait de base (minimum 5 personnes)
- Initiation au biathlon d'une durée de 2 heures
- Encadrement ski de fond et tir
- Matériel de ski de fond fourni
- Dès CHF 60.-/personne

Renseignements et inscriptions: 024 491 17 63



XCX Skills Park

Glisse et équilibre: apprendre en s'amusant! Le plateau des Mosses – La Lécherette étend son offre avec une nouvelle zone ludique pour l'apprentissage du ski de fond.

Situé devant la Maison de l'Espace Nordique, ce nouveau parcours alliant slalom, virages et bosses, forêt de piquets ou encore obstacles divers permet de travailler la coordination et d'améliorer sa technique. Conçu par des spécialistes du nordique, il est ouvert à tous.

Leçons de ski de fond

L'Ecole Suisse de Ski propose des cours de ski de fond pour chacun. L'enseignement est proposé en classique ou skating tant pour les novices que les personnes de niveau confirmé.
Renseignements: 024 491 17 63

Important

Les pistes que vous parcourez sont balisées mais ne sont pas surveillées. Vous les empruntez sous votre propre responsabilité.

Règles à respecter pour les fondeurs:
- Etre en possession d'une vignette d'accès aux pistes valable.
- Respecter le sens des pistes et rester dans la trace.
- Respecter la propreté du site.
- CHIENS ADMIS SUR LA PISTE BLEUE UNIQUEMENT

Recommandations générales:
- Respecter la tranquillité des animaux sauvages. (Tenir vos chiens en laisse)
- Rapporter tous vos déchets.
- Les plantations des jeunes arbres ne doivent pas être traversées.

Respectons autrui:
- LES PISTES DE FOND SONT RÉSERVÉES AUX FONDEURS UNIQUEMENT
- Les chalets d'alpage sont des propriétés privées.

Les risques et précautions en montagne:
- En montagne le temps change très vite.
- Rester sur les pistes et sentiers balisés.
- Vérifier la météo.
- Ne pas oublier de quoi se nourrir et si possible une boisson chaude

Suisse Tourisme. Membre

Espace Nordique
Ski de fond & Raquettes
Les Mosses - La Lécherette

ESPACE NORDIQUE Alpes Vaudoises
COL DES MOSSES OXYGENE DES ALPES ALPES VAUDOISES

ESPACE NORDIQUE Alpes Vaudoises
COL DES MOSSES OXYGENE DES ALPES ALPES VAUDOISES

Espace Nordique
Raquettes & Ski de fond
Les Mosses - La Lécherette

Suisse Tourisme. Membre

SKI DE FOND

Toutes les pistes sont tracées en classique et skating.
Elles sont réservées aux porteurs de la carte d'accès et se pratiquent uniquement à ski de fond.

Les Mosses - La Lécherette

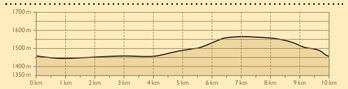
Distance totale: 6.5 km

Piste bien ensoleillée, accessible à un large public. Départ possible aux Mosses, à la Lécherette ou encore à l'Arsat. Piste autorisée aux chiens.

Le Carro

Distance totale: 10 km

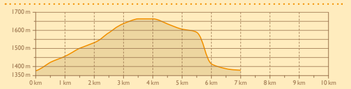
Tracé à travers forêts et pâturages. Montée douce et régulière jusqu'au Lioson d'En bas suivie d'une boucle sinueuse avec des variations de terrain avant de redescendre au village.



Les Monts-Chevreuils

Distance totale: 7 km

Longue montée jusqu'aux Monts-Chevreuils, suivie d'une longue descente pour le retour. La piste est très ensoleillée et offre une jolie vue sur la vallée de l'Hongrin .



Pra Cornet

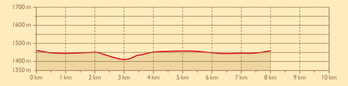
Distance totale: 10 km

Située en altitude (1670 m), cette piste offre un panorama exceptionnel. Départ aux Mosses ou, pour éviter la montée à ski, accès par le ski lift de Pra Cornet. (libre avec une carte d'accès achetée au club nordic local)

Fond de l'Hongrin

Distance totale: 8 km

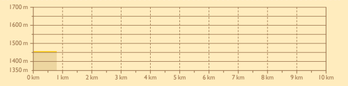
Piste très appréciée pour son somptueux décor et ses divers changements de dénivelé et de rythme sans pour autant être trop difficile. Départ possible aux Mosses et à l'Arsat.



Piste nocturne

Distance totale: 0,8 km

Située devant la maison de l'Espace Nordique, la piste propose une petite boucle avec des variations de pente. Elle est éclairée tous les soirs jusqu'à 22 h.

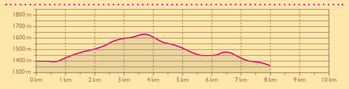


RAQUETTES

⑤ La Lécherette - Les Monts-Chevreuils

Distance totale: 8 km | Durée: 3h30

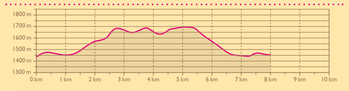
Agréable montée jusqu'au sommet des Monts-Chevreuils. Parcours bien ensoleillé offrant une jolie vue sur la vallée de l'Hongrin et les Alpes bernoises. Retour varié et sans difficulté.



⑧ Pra Cornet

Distance totale: 8 km | Durée: 3h

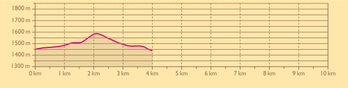
Départ à travers pâturages suivi d'une montée en forêt avant de ressortir sur le plateau de Pra Cornet et d'en faire le tour. Situé en altitude (1670 m), le plateau offre une vue imprenable sur les sommets alentours. Option: départ depuis l'Arsat (env. 2h30).



⑨ Lioson d'En bas

Distance totale: 4 km | Durée: 1h30

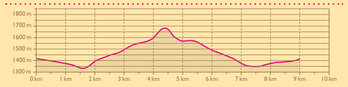
Agréable boucle avec une petite montée et traversée du plateau du Lioson d'En bas avant de redescendre rapidement au village. Joli tour sous le soleil de l'après-midi.



⑩ Oudiou

Distance totale: 9 km | Durée: 3h

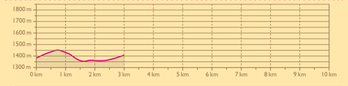
Parcours descendant sur La Comballaz avant une ascension en forêt jusqu'à Oudiou. De là, une vue exceptionnelle sur la vallée des Ormonts et sur le Mont-Blanc se dégage.



⑪ L'Arsat

Distance totale: 3 km | Durée: 1h

Au départ de l'Arsat, sentier sans difficulté ouvert à un large public. Idéal avec de jeunes enfants. Possibilité de rejoindre le départ par la piste piétonne (aller-retour env. 40 minutes supplémentaires). Option: sentier de nuit (balisage réfléchissant avec lampe frontale).



⑫ La Lécherette - Pra Cornet

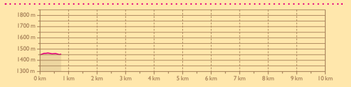
Distance totale: 7 km | Durée: 3h

Départ en montée douce, suivi d'une ascension raide menant au sommet des téléskis avant de traverser le Plateau de Pra Cornet. Option: retour par l'Arsat (sent. n°8 et piste piét. env. 30 min supp.)

Le Renardeau

Distance totale: 0,8 km | Durée: 25 min.

Ce parcours facile et bien situé au centre des Mosses, offre la possibilité aux tout petits de faire leur première trace en raquette.



Les sentiers raquettes sont ouverts à tous et libre d'accès. Les chiens y sont autorisés.

PISTE PIETONNE

Les Mosses - La Lécherette

Distance totale: 7 km | Durée: 1h30

Chemin de randonnée entièrement préparé et aménagé, ouvert aux piétons. Bien ensoleillée et de faible dénivelé, la piste convient à un très large public.

La piste piétonne et ouverte à tous et libre d'accès. Les chiens y sont autorisés.

Réalisation: Association Touristique Aigle - Leysin - Col des Mosses
Photos: José Crespo, Association Touristique Aigle - Leysin - Col des Mosses, Istockphoto.com
Fond de carte: Kaliblue | Validité hiver 2018-2019

ESPACE NORDIQUE
Alpes Vaudoises

Glacier des Diablerets
La Para (2540m)
Le Tarent (2548m)
Chatillon (2478m)
Pic Chaussy (2351m)
Mt Blanc (4810m)
Dents du Midi
Oudiou (1702m)
Lac Lioson (1850m)
Lioson d'en Bas (1620m)
La Comballaz
L'Ecuela (1850m)
Le Carro (1560m)
Les Mosses (1450m)
(1485m)
Pra Cornet (1646m)
(1680m)
L'Arsat (1392m)
La Lécherette (1379m)
Monts Chevreuils (1749m)
Lac L'Hongrin
Les Moulins - Château-d'Oex

- Pistes de ski de fond
- Sentiers raquettes
- Piste piétonne
- Départ sentiers raquettes
- Maison Espace Nordique
  vestiaire - WC - local fartage - XCX Skills Park
- Stand de Biathlon
- Refuge de Pra Cornet
- Office du Tourisme
- Restaurant et Buvette
- Boucle
- Allez-retour
- Point de vue
- Parc