



# ESPACE NORDIQUE

Bienvenue | Willkommen | Welcome

Situé au cœur des Alpes Vaudoises, à moins de 20km 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 Verkehrsachsen, 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.



**OFFICE DU TOURISME LES MOSSES - LA LÉCHERETTE**

Rte du Col des Mosses 106 · 1862 Col des Mosses  
T. +41 24 491 14 66 · [espacenordique@lesmosses.ch](mailto:espacenordique@lesmosses.ch)

[WWW.ESPACENORDIQUE.CH](http://WWW.ESPACENORDIQUE.CH)



## 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)

Infos : +41 (0)24 491 14 66

## TARIFS - SKI DE FOND (CHF)

Journalier : CHF 10.-

Semaine (7 jours) : CHF 40.-

Saison Alpes romandes : CHF 80.-

Saison Suisse : CHF 140.-

Enfants : gratuit jusqu'à 15 ans

## POINTS DE VENTE

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

## LOCATION DE MATÉRIEL

Blatti Sports : +41 (0)24 491 15 68

Hefti Sports : +41 (0)24 491 15 67

Planète Sports : +41 (0)79 211 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)

Infos : +41 (0)78 633 35 02 ou +41 (0)24 491 14 66

## RESTAURANTS ET BUVETTES

Refuge de Pra Cornet	+41 (0)78 633 35 02
Restaurant de l'Arsat	+41 (0)24 491 21 37
Refuge des Monts-Chevreuils	+41 (0)77 479 90 86
Refuge de la Drosera	+41 (0)24 491 18 78
Restaurant Le Relais Alpin	+41 (0)24 491 05 00
Tea-room Les Chalets des Mosses	+41 (0)24 491 13 77
Bar le Cosmos	+41 (0)24 491 14 22
Buvette de la Chouette	+41 (0)79 329 11 76

## MANIFESTATIONS HIVER 2019-2020

<b>18 JANVIER</b>	Swica Nordica Day
<b>19 FÉVRIER</b>	Course à l'Américaine
<b>29 FÉVRIER-1<sup>ER</sup> MARS</b>	Course Internationale de Chiens de Traîneaux
<b>7-8 MARS</b>	Coupe Suisse de Biathlon Kids et Challenger
<b>21-22 MARS</b>	Ski-24

[WWW.ESPACENORDIQUE.CH](http://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.

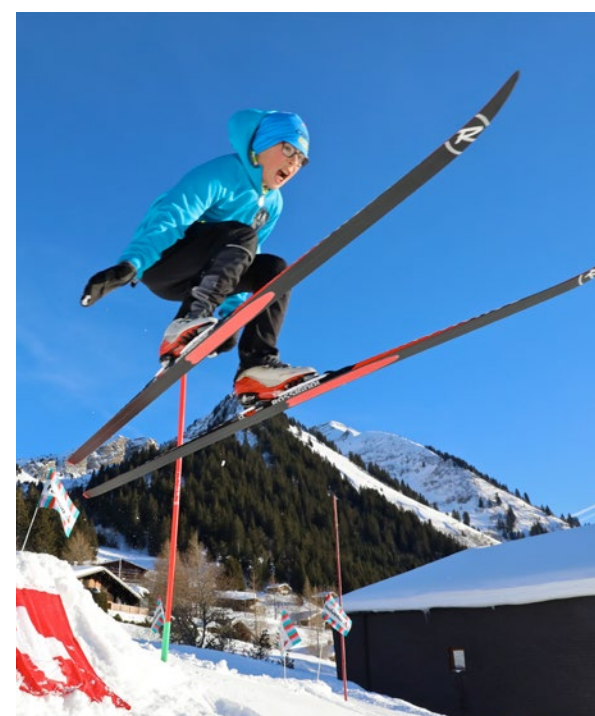
Renseignements : +41 (0)24 491 14 66

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

Infos et inscriptions : +41 (0)24 491 17 63



## CXC 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.

## LEÇON 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.

Infos : +41 (0)24 491 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.

### RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- Respecter la tranquillité des animaux sauvages. (Les chiens, admis sur les sentiers raquettes uniquement, sont à tenir 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

# SKI DE FOND RAQUETTES



# RAQUETTES SKI DE FOND

HIVER 2019-20



### LÉGENDE

- Maison Espace Nordique (vestiaire - WC - local fartage - XCX Skills Park)
- Stand de Biathlon
- Refuge de Pra Cornet
- Information
- Parc
- Restaurant & Buvette
- Point de vue
- Sentiers raquettes
- Randonnée hivernales
- Piste ski de fond
- Départ sentiers raquettes
- Suisse Mobile
- Aller simple
- Aller-retour
- Boucle

Réalisation : Association Touristique Aigle - Leysin - Col des Mosses  
 Photos : José Crespo, Association Touristique Aigle - Leysin - Col des Mosses, Istockphoto.com | Fond de carte : Kalibube | Validité hiver 2019-2020

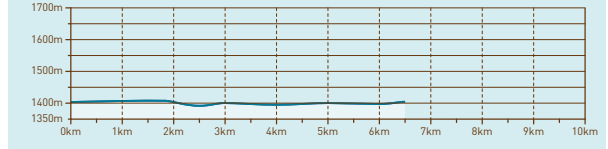
## SKI DE FOND

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.

### 1 Les Mosses – La Lécherette 556

Distance totale : 6.5 km |

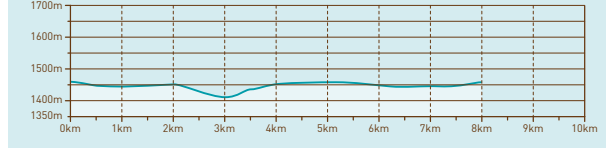
Piste bien ensoleillée, accessible à un large public. Départ possible aux Mosses, à la Lécherette ou encore à l'ArSAT. Piste autorisée aux chiens.



### 2 Les Preissettes

Distance totale : 8 km |

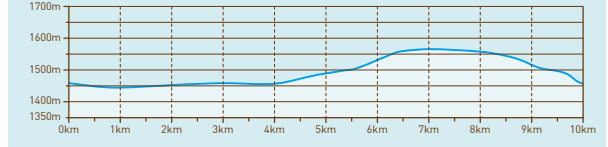
Piste très appréciée pour son somptueux décor et ses divers changements de dénivelé et de rythme sans pour autant être trop difficile. Départ possible aux Mosses et à l'ArSAT.



### 3 Le Carro 557

Distance totale : 10 km |

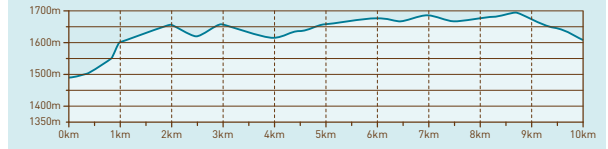
Tracé à travers forêts et pâturages. Montée douce et régulière jusqu'au Lioson d'En bas suivie d'une boucle sinueuse avec des variations de terrain avant de redescendre au village.



### 4 Pra Cornet

Distance totale : 10 km |

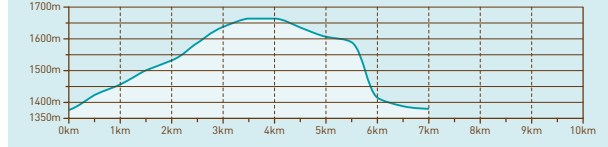
Située en altitude (1670 m), cette piste offre un panorama exceptionnel. Départ aux Mosses ou, pour éviter la montée à ski, accès par le ski lift de Pra Cornet. (libre avec une carte d'accès achetée au club nordic local)



### 5 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.



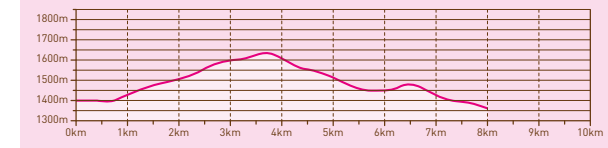
## RAQUETTES

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

### 5 La Lécherette – Les Monts-Chevreuils

Distance totale : 8 km | Durée : 3h30 |

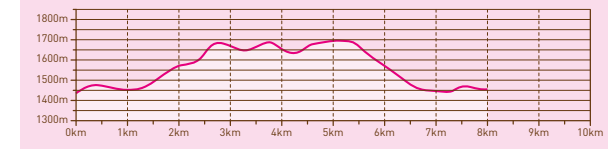
Agréable montée jusqu'au sommet des Monts-Chevreuils. Parcours bien ensoleillé offrant une jolie vue sur la vallée de l'Hongrin et les Alpes bernoises. Retour varié et sans difficulté.



### 8 Pra Cornet

Distance totale : 8 km | Durée : 3h |

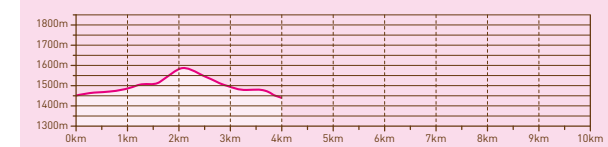
Départ à travers pâturages suivi d'une montée en forêt avant de ressortir sur le plateau de Pra Cornet et d'en faire le tour. Situé en altitude (1670 m), le plateau offre une vue imprenable sur les sommets alentours. Option : départ depuis l'ArSAT (env. 2h30).



### 9 Lioson d'En bas

Distance totale : 4 km | Durée : 1h30 |

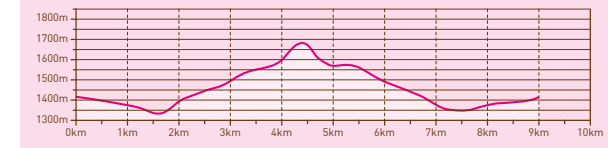
Agréable boucle avec une petite montée et traversée du plateau du Lioson d'En bas avant de redescendre rapidement au village. Joli tour sous le soleil de l'après-midi.



### 10 Oudiou

Distance totale : 9 km | Durée : 3h |

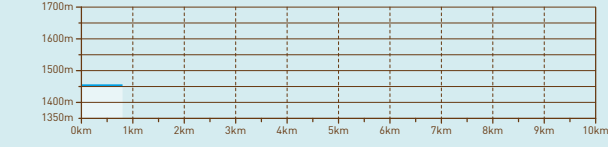
Parcours descendant sur La Comballaz avant une ascension en forêt jusqu'à Oudiou. De là, une vue exceptionnelle sur la vallée des Ormonts et sur le Mont-Blanc se dégage.



### 6 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 22h.



### 11 L'ArSAT

Distance totale : 3 km | Durée : 1h |

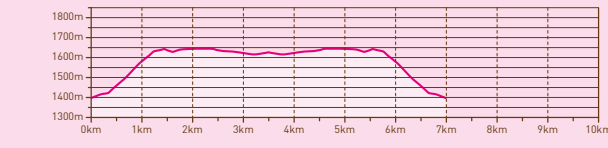
Au départ de l'ArSAT, sentier sans difficulté ouvert à un large public. Idéal avec de jeunes enfants. Possibilité de rejoindre le départ par la piste piétonne (aller-retour env. 40 minutes supplémentaires). Option : sentier de nuit (balisage réfléchissant avec lampe frontale).



### 12 La Lécherette - Pra Cornet

Distance totale : 7 km | Durée : 3h |

Départ en montée douce, suivi d'une ascension raide menant au sommet des Monts-Chevreuils 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.



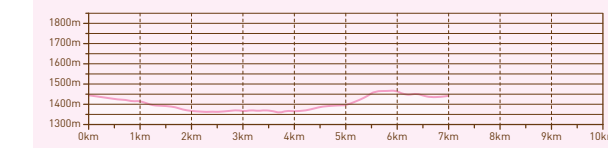
## RANDONNÉE HIVERNALE

Le parcours de marche sur neige est ouvert à tous et libre d'accès.

### A Les Mosses - La Lécherette 976

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.



## BALISAGE

- Sentiers raquettes
- Randonnées hivernales
- Pistes de ski de fond