

MASSIF DE L'ARGENTERA
3297

MONT MALINVERN
2938

CÎME DU GELAS
3143

MONT ST SAUVEUR
2711

CÎME DE SISTRON
2603

TÊTE DE COMBE GROSSE
2705

TÊTE MERCIÈRE
2491

LA ROUBINE
2423

TÊTE DE PELEVOS
2455

COL MERCIÈRE
2342

vue sur la mer
et le Cervin

CÎME DE MERLIER
2575

CÎME DE MENE
2477

CÎME DE LA LOMBARDE
2800

COL DE LA LOMBARDE
2350

vue sur l'Italie et la Chapelle
Santa Anna di Vinadio

■ Promenade piétons Belvédère
■ Promenade piétons Col de La Lombarde (attention certains tronçons sont communs avec les skieurs).

	très difficile		téléski		RM accès forfait débutant		office de tourisme
	difficile		télésiège fixe		zone vitesse réduite		restaurant d'altitude
	facile		télésiège débrayable		jardin d'enfant		caisse
	très facile		télécabine		patinoire		distributeur
	itinéraire		snow park		circuit de glace		parking
	poste de secours		piste de luge		circuit de motoneige		wc
	neige de culture						

88
 Arthuro 05

Horaires remontées mécaniques Timetable

Sous réserve de modifications - *Subject to change*

	Décembre aux V.S. de Février	V.S. de Février à fin de saison
TCD4 PELEVOS	09 h 00 - 16 h 35	09 h 00 - 16 h 45
TCD8/10 MERCANTOUR	09 h 00 - 16 h 30	09 h 00 - 16 h 30
TK BELVEDERE	09 h 15 - 16 h 45	09 h 00 - 16 h 55
TK ROUBINES	09 h 00 - 16 h 30	09 h 00 - 16 h 45
TSF4 DES MARMOTTES	09 h 05 - 16 h 40	09 h 05 - 16 h 40
TK PLATEAU	09 h 10 - 16 h 50	09 h 10 - 16 h 50
TK LES PARCS	09 h 15 - 16 h 30	09 h 10 - 16 h 30
TSF2 MENE	09 h 30 - 15 h 45	09 h 30 - 15 h 45
TSF2 MERLIER	09 h 30 - 16 h 15	09 h 30 - 16 h 15
TSF6 VALETTE	09 h 15 - 16 h 45	09 h 15 - 16 h 45
TSF2 SISTRON	09 h 45 - 15 h 45	09 h 30 - 15 h 45
TK2 SAINT-SAUVEUR	09 h 15 - 16 h 00	09 h 15 - 16 h 00
TSF2 LOMBARDE	09 h 00 - 16 h 15	09 h 00 - 16 h 15
TSF6 COMBE GROSSE	09 h 00 - 17 h 00	09 h 00 - 17 h 05
TK FRONT DE NEIGE 1	09 h 15 - 17 h 00	09 h 00 - 17 h 00
TK FRONT DE NEIGE 2	09 h 00 - 16 h 45	09 h 00 - 17 h 05
TK GRANDE COMBE	09 h 30 - 16 h 30	09 h 25 - 16 h 30
TK DEBUTANT	09 h 00 - 17 h 00	09 h 00 - 17 h 00
TK CHASTILLON	09 h 00 - 16 h 50	09 h 00 - 16 h 50

Forfait débutant
 Horaires modifiés à partir des Vacances Scolaires de Février
 Uniquement mercredi, week-end et vacances scolaires

TC : Télécabine Cable car	TSF : Télésiège débrayable Chair lifts detachable	TK : Télésiège T-Bar	TSF : Télésiège fixe Chair lifts
------------------------------	--	-------------------------	-------------------------------------

LE BON USAGE DES REMONTEES MECANIQUES
 N'oubliez pas : vous participez à la sécurité de l'installation, votre imprudence mettrait en danger les autres usagers.
CORRECT USE OF THE SKI LIFTS
Remember : you share in the safety of the installation, your carelessness could put other users in danger.

Télécabine

- * Ne dépassez pas le nombre maximum de passagers et ne faites pas balancer la cabine. *Do not exceed the maximum of passengers authorising, and do not rock the cable car.*
- * L'ouverture et la fermeture des portes sont automatiques, ne cherchez pas à les ouvrir vous-même et ne vous y appuyez pas. *Doors open and close automatically, do not try to open them and do not lean on them.*
- * Ne vous penchez pas et ne jetez rien par les fenêtres. *Do not lean out of the windows and do not throw anything outside.*
- * Ne fumez pas. *Do not smoke.*
- * En cas d'arrêt, attendez calmement le redémarrage ou l'intervention du personnel. *In case of emergency stop, wait calmly for a restart or for the rescue team.*

Télésièges

- * Enlevez les dragonnes des poignets ! Vous pourriez rester accroché à la perche. *Remove your ski poles from your wrists. You could end up hanging on the bar.*
- * Ne slalomez pas et gardez la perche jusqu'à l'arrivée ! Vous risquez de faire dérailler le câble et de blesser ceux qui montent. *Don't slalom, and hold on to the bar until you arrive ! You could derail the cable and hurt people coming up.*
- * Si vous tombez, n'insistez pas ! Lâchez la perche et dégagez rapidement la piste de montée. *If you fall down, let go of the bar and quickly get out of the way.*
- * A l'arrivée, lâchez la perche à l'endroit indiqué ! Si vous dépassez l'arrivée, vous déclencherez l'arrêt automatique. *When you get to the top let go of the bar at the right place ! If you go beyond the arrival point, you will set off the automatic stop mechanism.*
- * Dégagez rapidement l'arrivée ! Une perche pourrait heurter votre tête. *Quickly leave the arrival area. You could get hit in the head by a bar.*

Télésiège

- * Placez votre sac à dos devant vous ! Vous pourriez rester accroché à l'arrivée. *Keep your knapsack in front of you. You could get caught on the chair.*
- * Si vous embarquez mal, laissez partir le siège ! Vous risquez de rester suspendu. *If you have problems getting on, let the chair go by. You could end up hanging.*
- * Baissez le garde-corps ! Vous risquez la chute. *Lower the safety protective bar. You could fall down*
- * Ne sautez jamais du siège même à l'arrêt ! C'est toujours plus haut que vous le pensez. *Never jump off the chair, even if it stops. It is always higher than you think.*
- * Si vous n'arrivez pas à débarquer, restez assis ! Laissez vos jambes pousser la tige horizontale d'arrêt automatique. *If you can't get off, stay seated ! Push the horizontal automatic stop bar with your legs.*

Mauvais Temps et Délais d' Ouverture
 Bad weather conditions and delayed opening

* Il est parfois difficile d'admettre que l'accès à un secteur soit différé, voire interdit, alors qu'en station, le soleil brille et seule une légère brise souffle. En fait, à la même heure, en altitude, un vent violent peut sévir. De même, de légères chutes de neige peuvent menacer la sécurité d'un secteur. Une piste fermée traduit toujours un danger potentiel. Aussi, la patience et le respect des règles imposées par la nature sont de mises !
Sometimes it is difficult to understand why access to certain parts of the ski area is delayed or even forbidden, when it is bright and sunny and there is just a light breeze in the resort. But higher up, violent winds can be severe. Just like a small snowfall can be a threat to what appears to be a safe place. A closed slope always means that some kind of danger prevails. So, please be patient and respect the rules of nature!

Horaires Caisses Forfaits Ski pass Timetable

Sous réserve de modifications - *Subject to change*

Vacances Scolaires Zone de Nice (B)	Lundi au Vendredi	Samedi	Dimanche
Caisses Parking P1	08h30 - 14h30	08h30 - 14h30	08h30 - 14h30
Caisses Parking Chastillon	08h30 - 14h30	08h30 - 14h30	08h30 - 14h30
Caisses Maison d'Isola	08h30 - 17h00	08h30 - 18h00	08h30 - 17h00
Caisses Place centrale	08h30 - 12h00	08h30 - 12h00	08h30 - 12h00
Caisses Isola Village	07h30 - 11h30	07h30 - 11h30	07h30 - 11h30

Hors Vacances Scolaires	Lundi au Vendredi	Samedi	Dimanche
Caisses Parking P1	08h45 - 13h30	08h30 - 14h30	08h30 - 14h30
Caisses Parking Chastillon	08h45 - 13h30	08h30 - 14h30	08h30 - 14h30
Caisses Maison d'Isola	08h45 - 16h15 *	08h30 - 17h00	08h30 - 16h15
Caisses Place centrale	08h30 - 12h00	08h30 - 12h00	08h30 - 12h00
Caisses Isola Village		07h30 - 11h30	07h30 - 11h30

* vendredi fermeture 17h

Horaires Bureaux Administratifs Offices Timetable

Sous réserve de modifications - *Subject to change*

Bureaux de la SEM des Cimes du Mercantour situés sur le Parking P1

Du Lundi au Dimanche	08h30 - 12h00	13h30 - 17h30
----------------------	---------------	---------------

Délivrance des Forfaits de Ski

Billetterie Sem des Cimes du Mercantour tél. : 04 93 23 25 24

Caisses :
 Parking P1 (dont 1 spéciale groupes)
 Parking du Chastillon
 Maison d'Isola 2000 (à côté du bureau de poste)
 Place Centrale (en face de la Gendarmerie)
 La Poste d'Isola village
 Distributeurs automatiques :
 Isola village
 Maison d'Isola 2000, à côté du Crédit Agricole
 Parking P1, à côté des caisses

Contacts Utiles Useful numbers

SEM des Cimes du Mercantour	04 93 23 25 25
Office du Tourisme	04 93 23 15 15
Gendarmerie	04 93 23 10 10
Pompiers	port : 112 ou tél : 18
Cabinet Médical - Dr FREJACQUES.....	04 93 23 10 67
Pharmacie	04 93 23 11 25
SDA (état des routes).....	0 805 050 606
Infirmières : Stéphanie EMERIC	06 24 54 87 85
Frédérique RIOU	06 24 54 87 85
Martine FERRERI	04 93 02 44 76
Hôpital à Saint Etienne de Tinée	04 93 23 28 28
Médecins : Dr LE CLECH	04 93 02 45 25
Dr AUGIER	04 93 02 41 78

**DURÉE DE VIE DES PRINCIPAUX DÉCHETS
 RAMASSÉS EN MONTAGNE**
The length of time litter remains in the mountains

Mégots avec filtre
 2 à 7 ans
 non biodégradable - non recyclable
 Cigarette ends-filters

Papiers de forfaits
 100 à 500 ans
 non biodégradable - non recyclable
 The plastic covers on the skipass

Emballages de barres énergétiques
 100 à 450 ans
 non biodégradable - non recyclable
 Biscuit and sweet wrappers...

Bouteilles en plastique
 100 à 1000 ans
 non biodégradable - recyclable
 Plastic bottles

Canettes en aluminium
 100 à 500 ans
 non biodégradable - recyclable 100 %
 Tincans

Pelures de fruits
 3 jours à 6 mois
 biodégradable
 Fruit skins

Au printemps, vous n'êtes pas là ? moi si !
In the Spring, you are not here - I am !

Les 10 Commandements du skieur

- 1. RESPECT D'AUTRUI** : Les usagers des pistes doivent se comporter de telle manière qu'ils ne puissent mettre autrui en danger ou lui porter préjudice, soit par leur comportement, soit par leur matériel.
RESPECT FOR OTHERS : All slope-users must always behave in such a way that they do not endanger others nor harm them by their behaviour or their equipment.
- 2. MAITRISE DE LA VITESSE ET DU COMPORTEMENT** : Tout usager des pistes doit adapter sa vitesse et son comportement à ses capacités personnelles ainsi qu'aux conditions générales du terrain et du temps, à l'état de la neige et à la densité du trafic.
CONTROL OF SPEED AND BEHAVIOUR : All slope-users must adapt their speed and behaviour to their personal capabilities as well as to the general conditions of the slope, weather, snow conditions and density of other slope-users existing at the time.
- 3. CHOIX DE LA DIRECTION PAR CELUI QUI EST EN AMONT** : Celui qui se trouve en amont a une position qui lui permet de choisir une trajectoire ; il doit donc faire ce choix de façon à préserver la sécurité de toute personne qui se trouve en aval.
CHOICE OF DIRECTION BY THE SLOPE-USER ABOVE : The slope-users who are higher up the slope, are in a position which enables them to choose their trajectory. They must always make this choice in such a way that they do not endanger the slope-users below.
- 4. DÉPASSEMENT** : Le dépassement peut s'effectuer par l'amont ou l'aval, par la droite ou par la gauche ; mais doit toujours se faire de manière assez large pour prévenir les évolutions de celui que l'on dépasse.
OVERTAKING : Overtaking may take place above or below, to the left or to the right, but must always be undertaken with sufficient space to take into account the evolution of movement of the slope-user being overtaken.
- 5. AU CROISEMENT DES PISTES OU LORS D'UN DÉPART** : Après un arrêt, ou à un croisement de pistes, tout usager doit, par un examen de l'amont et de l'aval, s'assurer qu'il peut s'engager sans danger pour autrui et pour lui.
ENTERING, STARTING OFF AND CROSSING SLOPES : When ever entering, starting off from or crossing slopes, all slope-users must check visually up-hill and down to ensure that they can do so without endangering themselves or other slope-users.
- 6. STATIONNEMENT** : Tout usager doit éviter de stationner dans les passages étroits ou sans visibilité ; en cas de chute, il doit libérer la piste le plus vite possible.
STOPPING : All slope-users must avoid stopping in narrow places or areas of restricted visibility. In the event of a fall, they should remove themselves from the slope as quickly as possible.
- 7. MONTEE ET DESCENTE A PIED** : Celui qui est obligé de remonter ou de descendre une piste à pied, doit utiliser le bord de la piste en prenant garde que ni lui, ni son matériel ne soient un danger pour autrui.
WALKING UP OR DOWNHILL : Any slope-user who is obliged to move up or downhill on foot, must keep to the side of the slope and ensure that neither he nor his equipment endangers other slope-users.
- 8. RESPECT DE L'INFORMATION, DU BALISAGE ET DE LA SIGNALISATION** : L'usager doit tenir compte des informations sur les conditions météorologiques, sur l'état des pistes et de la neige. Il doit respecter le balisage et la signalisation.
RESPECT FOR INFORMATIONS, SIGNS AND SIGNPOSTING : All slope-users must respect information, concerning weather conditions, the condition of the slopes and of the snow. They must respect signs and signposting at all times.
- 9. ASSISTANCE** : Toute personne témoin ou acteur d'un accident, doit porter assistance, notamment en donnant l'alerte. En cas de besoin, et à la demande des secouristes, elle doit se mettre à leur disposition.
ASSISTANCE : Any person who is a witness or instigator of an accident must give assistance. In particular, by giving the alert. Should the need arise, and at the request of the mountain rescuers, he must place himself at their disposal.
- 10. IDENTIFICATION** : Toute personne témoin ou acteur d'un accident, est tenue de faire connaître son identité auprès du service de secours et/ou des tiers.
IDENTIFICATION : Any person who is involved in, or witness to an accident, must identify themselves to the Piste Patrol (or Emergency Service) and to any others involved in the accident.

Campagne Gouvernementale de Sécurité sur les Pistes

Georges Millon
 EPICEA Communication

Signalisation - Sécurité des Pistes Signposting - Slopes security

Pour votre plaisir et votre sécurité, respectez la signalisation mise en place par la sécurité des pistes.
 For safe and enjoyable skiing, please respect the signalling set up by the skiruns service.

Protégez vos enfants : Port du casque - Save your children : Wearing of helmets

Danger Avalanches (risques 1 à 5 échelle Européenne)

Exemple de signalisation de danger

Risque limité 1 et 2, Risque important 3 et 4, Risque très fort 5

AVAILANCHES

ACCES AU DOMAINE SKIABLE INTERDIT DANGER

Tout jalon comportant à son sommet un manchon Orange indique le bord droit de la piste dans le sens de la descente

JALONS JAUNES & NOIRS EN CROIX Signalisation d'un danger ponctuel

JALONS JAUNES & NOIRS + DISPOSITIFS DE LIAISON Signalisation sur une zone étendue

Quelques conseils indispensables Essential advice

ATTENTION : la pratique du ski représente un loisir très agréable mais comportant comme pour beaucoup de sports, certains RISQUES
 => **PENSEZ A VOTRE ASSURANCE**
 l'assurance a un coût, avant mais plus après

Take out an insurance. All assistance in on a paying basis.

* Consultez la météo et les informations sur les pistes (ouverture, fermeture, ...)
 Check on the weather conditions and if the ski-runs are opened or closed.

www.meteo.fr or tél. :+33 (0) 892 680 206 (0.05 Euros/mn)

* Equipez-vous avec du matériel adapté, entretenu et bien réglé. Protégez-vous (casque pour enfants, gants, lunettes).
 Choose an equipment adapted to your level of skiing, have it in good condition and well tuned. Protect yourself by wearing gloves and glasses. Children should wear ski helmets.

* Sur les remontées mécaniques, observez les règlements affichés au départ des installations.
 On the skilifts, respect the regularisation displayed at the start of the skilift.

* Hors piste : zone non sécurisée, non surveillée, à vos risques et périls
 Off-piste: insecure and unpatrolled area, at your own risk.

* Soyez prudents lors des retours vers Nice en fin de journée
 Caution when driving back to Nice at the end of the day.

Points de Vues Incontournables Recommended Viewpoints

SISTRON : 2 603 m - Point culminant

En partant du Front de Neige, prendre la TC du Mercantour, puis descendre les pistes bleues Baisse-Cabanne & Verpes jusqu'au TK Saint-Sauveur. Enfin, prendre le TS Sistron et vous êtes à 2603 m! Descente : piste rouge. Avec un ciel clair, vous pouvez voir la mer, le Viso et le Cervin !

LOMBARDE : 2 350 m - Versant Italien

Pour les skieurs débutants : le TS de la Lombarde vous permet d'avoir une vue sur l'Italie et son hermitage "Santa Anna Di Vinadio" Descente Piste Bleue.



PLAN DES PISTES

Prenez de l'altitude

isola 2000

HIVER/WINTER 2009/2010

DOMAINE BLANC stationsdumercantour.com