



2 LE PRÉ DE LA LÈBRE

Cet itinéraire forestier fait le tour des pistes de la station tout en restant dissimulé dans une hêtraie-sapinière remarquable qui s'ouvre de temps en temps sur des points de vue du Col des Aiguilles (2161m).

L'info du Pro Les échanges thermiques

Notre organisme maintient sa température à 37°. En hiver, ce maintien devient plus difficile. On dit souvent que le refroidissement du corps se fait par les extrémités. Qu'en est-il réellement ? Comment se font les échanges de chaleur ?

Conduction : le contact du corps avec un solide entraîne un transfert de chaleur. Ce flux est proportionnel à la différence de température entre le corps et l'objet et à la taille des surfaces en contact. La nature des matières, plus ou moins conductrices, influe aussi sur ce transfert.

Convection : transfert de chaleur provoqué par le déplacement de l'air autour de nous (vent, air créé par le mouvement...).

Évaporation : tout effort produit une évaporation, par la peau et la respiration. Dans un milieu froid, c'est autant de calories perdues.

Radiation : une surface chaude en milieu froid émet un rayonnement qui la refroidit. À l'inverse, en milieu chaud, cette même surface absorbe le rayonnement environnant.

Bien protéger ses extrémités est le meilleur moyen de ne pas s'exposer au froid par conduction et convection. En revanche, trop se couvrir pendant l'effort est déconseillé car cela favorise le refroidissement par évaporation et radiation. Le choix d'un équipement adapté est donc primordial !

Station de Lus-la-Jarjatte
04 92 58 51 86 / lesstationsdeladrome.fr

Office de tourisme du Pays Diois
04 75 22 03 03 / paysdiois.fr



Les bonnes pratiques

Un **pass balade** (redevance) est obligatoire pour accéder aux itinéraires balisés raquettes. Cette redevance permet de vous proposer des itinéraires de qualité et de nombreux services annexes (plans, conseils en caisse, parking, secours, salle hors sac, toilettes). Ce pass balade est disponible en caisse et via notre site internet.

Les pistes de ski alpins sont interdites aux raquettes.

Les conditions hivernales peuvent être changeantes et difficiles :

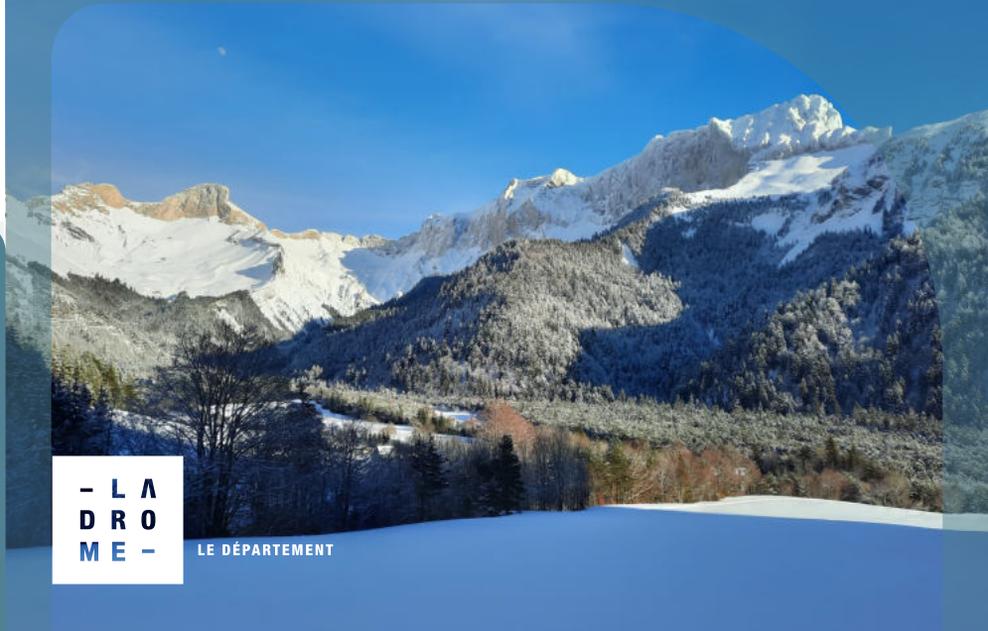
- renseignez-vous avant de partir,
- adaptez votre équipement en conséquence,
- munissez-vous de quelques provisions (eau et aliments sucrés),
- prenez votre téléphone portable,
- signalez votre itinéraire avant de partir,
- évitez les lignes de crêtes.

Contact en cas d'accident :

- pendant les horaires d'ouverture de la station au numéro ci-contre.
- en dehors des horaires d'ouverture, secours au



Réalisation : Département de la Drôme - Service ESN - 11/2023 / Textes : CDPR26 / photo : Céline Fermond



LE DÉPARTEMENT

PAYS DIOIS

2 LE PRÉ DE LA LÈBRE



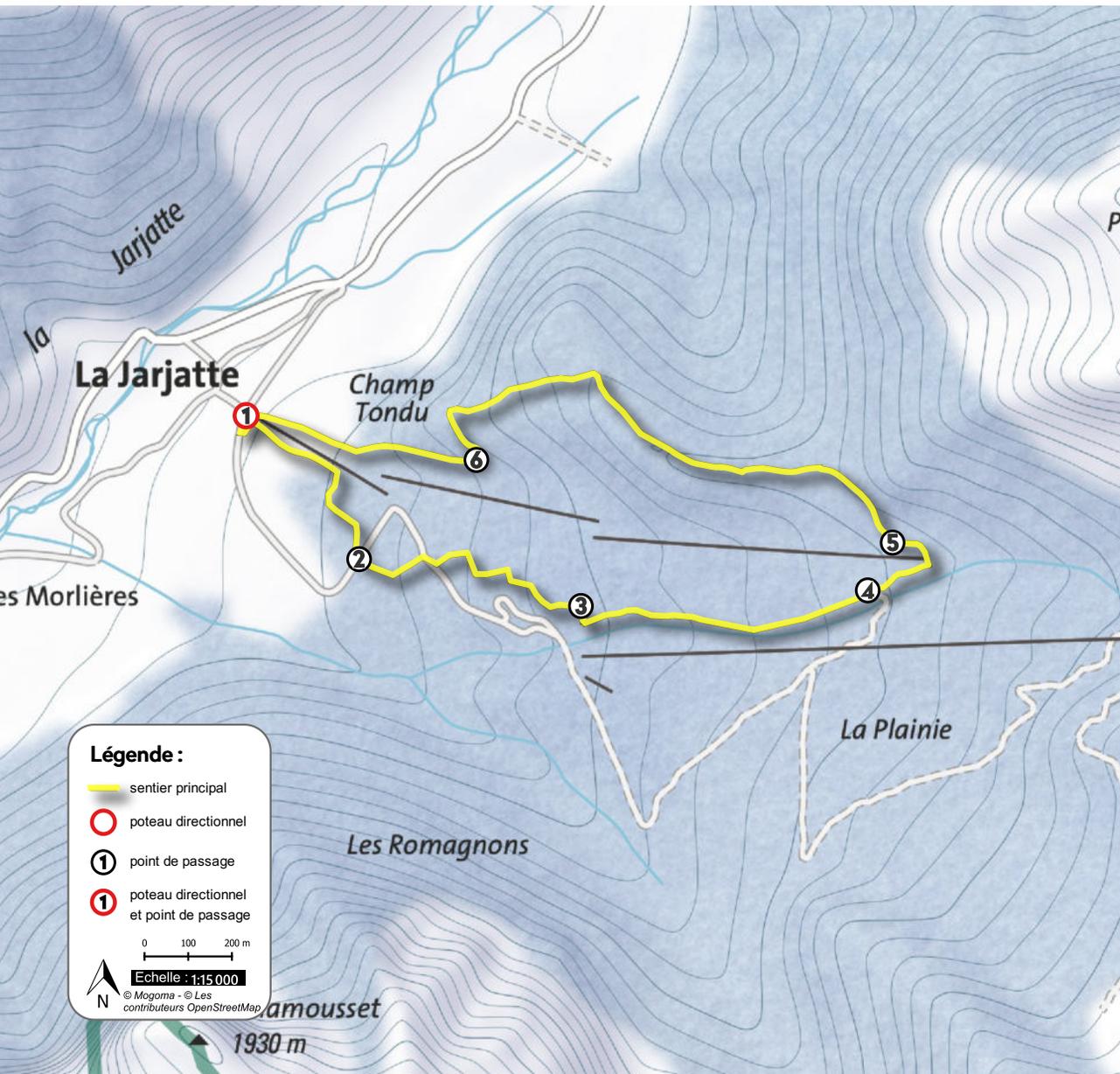
- Lus-la-Croix-Haute
- 4 km
- 280 m
- 2h 30mn

Assez facile

LES BONS PLANS RAQUETTES



ladrome.fr



Légende :

- sentier principal
- poteau directionnel
- point de passage
- poteau directionnel et point de passage

0 100 200 m

Echelle : 1:15 000

© Mogoma - © Les contributeurs OpenStreetMap

DESCRIPTIF PAS-A-PAS

- 1 Depuis l'accueil de la station, prendre à droite du téléski **Vachères** et suivre le sentier bordé de buis. A la première clairière, quitter ce sentier par la droite pour poursuivre l'itinéraire entrant en forêt.
- 2 A l'intersection avec la route, la traverser et continuer en face, en longeant le champ par la gauche. Retrouver de nouveau la route. La traverser et emprunter en face l'itinéraire s'enfonçant en forêt. Le sentier, bien marqué au début, continue ensuite en sous-bois. Bien suivre le balisage spécifique raquettes.
- 3 Suivre la piste à droite jusqu'à arriver à l'embranchement avec le sentier de GR (balisage blanc et rouge). De là, prendre le GR à gauche, et le suivre pour remonter le Ravin des Aiguilles (torrent).
- 4 Retrouver une piste (vigilance, passage de skieurs venant de droite), la traverser pour retrouver l'itinéraire en face. Passer sur la petite crête au-dessus des pistes et poursuivre, en montée, en longeant la piste de ski. Atteindre le haut du téléski **Champ Tondu 2**. Pour des raisons de sécurité, passer au pied du dernier pylône (au plus près du balisage). Continuer à longer la piste pour redescendre de l'autre côté sur 50 m.
- 5 Prendre le chemin qui monte à droite. Au carrefour, prendre à gauche, l'itinéraire remonte et suit une petite ligne de crête. Quittant cette ligne, de crête par la droite, l'itinéraire plonge à travers le Pré la Lèbre (Le lièvre en patois). Prendre une sente qui descend à gauche jusqu'à rejoindre la piste de ski alpin.
- 6 Redescendre jusqu'à la station en longeant les pistes de ski par la droite.