

Miléade

Village Club*** de Courchevel

QUATRE NIVEAUX de randonnée

- ✓ Niveau vert Randonnée facile
- ✓ Niveau bleu Randonnée pour tout marcheur débutant mais en forme
- ✓ Niveau rouge Randonnée plus sportive pour marcheur régulier
- ✓ Niveau noir Randonnée sportive pour randonneur entraîné



Catalogue RANDO- RAQUETTES



NOS RANDONNÉES A LA DEMI-JOURNÉE

Ces randonnées (journée et demi-journée) ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

Le Lac de la Rosière

✓ Niveau BLEU

Au départ du Village Club

C'est une très belle sortie. Un lac étincelle de beauté au pied de la dent du Villard. Il arrive de rencontrer quelques chamois. Parcours intermittent en poudreuse hors sentiers.

- ✓ Dénivelé + 170 M
- ✓ Distance 5,5 km

La prairie de Praslin

✓ Niveau VERT

Au départ du Village Club

Un paysage d'hiver qui ne laisse pas soupçonner la beauté de l'endroit en été. Chaque mètre carré offre toute la palette de l'arc en ciel. Une sortie riche en anecdotes locales. Parcours intermittent en poudreuse.

- ✓ Dénivelé + 150 M
- ✓ Distance 3 km

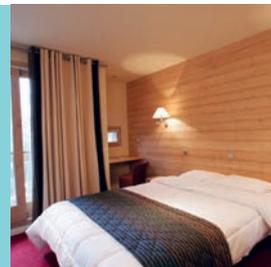
Le col de Praslin

✓ Niveau ROUGE

Au départ de Courchevel

Un superbe panorama sur la vallée des avals et le parc de la Vanoise qui se mérite après une bonne montée. La descente est souvent comique. Parcours complet en poudreuse.

- ✓ Dénivelé + 270 M
- ✓ Distance 7 km



Le parcours du Bûcheron

✓ Niveau BLEU

Au départ de Courchevel

Cela commence par une très jolie montée dans la forêt de Pramérueil. De nombreuses traces d'animaux laissent soupçonner une vie sauvage intacte. Panorama sur le Mont Blanc et l'aiguille du Fruit. Descente en poudreuse.

- ✓ Dénivelé + 170 M
- ✓ Distance 5 km

La crête des Gravelles

✓ Niveau NOIR

Au départ de Courchevel

Cela commence par une grande montée permettant de belles perspectives sur Courchevel et le Mont Blanc au sommet. Parcours en poudreuse à la descente.

- ✓ Dénivelé + 320 M
- ✓ Distance 6 km

Les Cottiles

✓ Niveau VERT

Au départ de Méribel

La forêt des Cottilles recèle des petits trésors naturels. Cristaux de neige, ruisseaux gelés, traces d'animaux. Parcours intermittent en poudreuse.

- ✓ Dénivelé + 130 M
- ✓ Distance 6 km

Le Village de Montcharvet

✓ Niveau ROUGE

Au départ de Courchevel

De hameaux en clairières à la découverte de la vie d'autrefois. Montée par les alpages ensoleillés du reposoir et retour par la scierie à aube. Parcours partiellement en poudreuse.

- ✓ Dénivelé + 170 M
- ✓ Distance 5.5 km

Les envers de Montgelaz

✓ Niveau ROUGE

Au départ de Méribel

Le peu de trajet en véhicule sera récompensé par un superbe paysage dans la vallée de Méribel. Parcours tout en poudreuse.

- ✓ Dénivelé + 250 M
- ✓ Distance 6 km

MARCHE NORDIQUE EN INITIATION ET/OU EN PERFECTIONNEMENT

✓ Une activité physique pour tous disponible même l'hiver.

Sport complet, la marche nordique convient à tous, sans limite d'âge ni de condition physique ! Cette activité nous vient de Scandinavie. Elle se pratique de plus en plus et fait des inconditionnels du nordic walking ou marche nordique !

✓ Séance de marche avec bâtons, rythmée par des phases d'échauffements, de marche tonique et d'étirements, **afin d'activer tout son corps pour être en forme !**

C'est vraiment l'activité idéale « sport-santé », de pleine nature, dans le cadre hivernal grandiose de Courchevel !

Les séances pourront avoir lieu sur le plateau de Praslin (si la neige est dure) et à défaut au belvédère de Courchevel (sur bitume).

✓ Les séances durent 2h30. Les bâtons spécifiques ne sont pas fournis.

Elles sont encadrées par un accompagnateur en montagne, qualifié instructeur marche nordique.

Groupe de 10 personnes maxi par accompagnateur.

✓ Il convient d'être équipé de chaussures de trail/chaussures de sports cramponnées + une tenue adapté au sport par grand froid.



NOS RANDONNÉES A LA JOURNÉE

Ces randonnées (journée et demi-journée) ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

La vallée des Avals

✓ Niveau ROUGE

Au départ de Courchevel

Manifestement la plus sauvage des vallées à Courchevel. Pas de remontées mécaniques, pas de faux chalets, juste le plaisir de jouir d'une nature vierge à l'entrée du parc de la Vanoise. Parcours partiellement en poudreuse.

- ✓ Dénivelé + 610 M
- ✓ Distance 14 km

La cour, la vallée au soleil

✓ Niveau ROUGE

Au départ de Bozel

Belle sortie au soleil dans la vallée en face de Courchevel. Montée par Lachenal et descente par le Bonrieu. Parcours principalement en poudreuse.

- ✓ Dénivelé + 520 M
- ✓ Distance 12 km

Planfournier, un site classé et protégé

✓ Niveau ROUGE

Au départ de Pralognan

Grande randonnée dans un site classé pour la valeur de son patrimoine architectural et naturel. Parcours tout en poudreuse.

- ✓ Dénivelé + 490 M
- ✓ Distance 12 km

Les bouquetins de la Vanoise

✓ Niveau BLEU

Au départ de Champagny

Promenade en raquette très facile. Observation des Bouquetins sur leur zone d'hivernage. Arrêt chez Roger pour visiter une étable et acheter du fromage (facultatif).

- ✓ Dénivelé + 150 M
- ✓ Distance 10 km

Le col de la Lune

✓ Niveau ROUGE

Au départ de Méribel

Montée au col de la Lune par les alpages des Allues avec un beau panorama sur les glaciers de la Vanoise et du Mont Blanc. Parcours partiellement en poudreuse.

- ✓ Dénivelé + 560 M
- ✓ Distance 13 km

Tarif Accompagnateur en Montagne, Diplômé d'Etat, spécialiste de la région :

½ journée : 214 €

Journée : 325 €

Raquettes et bâtons fournis gracieusement par l'accompagnateur en montagne

(maximum 12 participants par guide)

