

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-JOURNEE

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

Exploration entre les villages de Lanslevillard et Lanslebourg

✓ Niveau VERT

Exploration entre les villages de Lanslevillard et Lanslebourg

Départ du Village Club

Faire la trace entre les 2 villages en empruntant les prairies enneigées peut être un bel échauffement avant des parcours plus alpins.

✓ Dénivelé + 150 m

✓ 2-3heures de marche

Le petit village de l'Ecot

✓ Niveau BLEU

Départ à 20 mn (20 km) du Village Club

Blotti au fin fond de la vallée à près de 2100 m d'altitude, ce petit hameau de charme tout en pierres locales nous apprendra la vie d'antan en alpage ; le chemin longeant l'Arc, nous permettra d'apprécier les glaciers environnants, les cascades

de glace et les chamois du Parc National de la Vanoise. La haute montagne à portée de raquettes.

✓ Dénivelé + 100m

✓ 3 heures de marche



Les bouquetins de la Vanoise

✓ Niveau BLEU

Départ à 15 mn (15 km)
du Village Club

En face Sud, entre les villages de Bessans et Bonneval, nous essaierons de dénicher les bouquetins qui hivernent dans les barres rocheuses du Château

- ✓ Dénivelé + 150 m
- ✓ 2 à 4 heures de marche

Le Chatel

✓ Niveau BLEU à

✓ Niveau ROUGE

Départ du Village Club

Une sortie en raquettes dans un décor majestueux et préservé. Le petit hameau du Chatel vous apprendra la vie des gens d'autrefois en Haute-Maurienne. Longtemps abandonné, le hameau semble aujourd'hui renaître grâce aux amoureux des vieilles pierres.

Le monolithe de Sardière

✓ Niveau BLEU à

✓ Niveau ROUGE

Départ à 25 mn (25 km)
du Village Club

Randonnées raquettes à 1650 m d'altitude permettant de découvrir un monolithe, curiosité extraordinaire (fine aiguille géologique de 93 m de haut). Ce site est également connu comme un haut lieu de l'archéologie alpine.

Sur les trace d'Hannibal et de ses éléphants

✓ Niveau BLEU à

✓ Niveau ROUGE

Départ à 25 mn (25 km)
du Village Club

Sortie raquettes à Bramans, petit village savoyard situé à 1250 m d'altitude en bordure de L'Arc. Lieu chargé d'Histoire puisqu'autrefois lieu de passage obligé entre la France et l'Italie. Vous découvrirez au fil de la randonnée les noms des nombreuses célébrités ayant emprunté cette route d'altitude et plus particulièrement il vous sera conté l'histoire d'Hannibal et de ses éléphants.

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 la Haute Maurienne !
Les séances pourront avoir lieu sur le chemin du Petit Bonheur (damé) ou sur les pistes piétonnes damées de Bessan.
- ✓ **Les séances durent 2h30-3h.** Les bâtons spécifiques ne sont pas fournis. Elles sont encadrées par un accompagnateur en montagne, qualifié instructeur marche nordique.
Groupe de 12 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.





La Vallée du Doron et les bouquetins

✓ Niveau BLEU à

✓ Niveau ROUGE

**Départ à 15 mn (15 km)
du Village Club**

Randonnée raquettes dans une superbe ancienne vallée glacière située au coeur du Parc national de La Vanoise à proximité de Termignon. Balade idéale pour apprendre à connaître les traces d'animaux. Vous aurez également tout le loisir d'observer les bouquetins qui hivernent dans les barres rocheuses.

Bessans et ses hameaux

✓ Niveau BLEU à

✓ Niveau ROUGE

**Départ à 15 mn (15 km)
du Village Club**

Randonnée raquettes dans la vallée d'Avérole à ne manquer sous aucun prétexte ! Vous découvrirez en effet le village traditionnel de Bessans et ses remarquables petits hameaux construits de pierre et de lauze tout au long de l'Arc et de ses affluents. Vous découvrirez aussi en point de vue les glaciers qui entourent cette vallée ainsi que les nombreuses chapelles baroques qui témoignent de l'art de vivre de cette vallée.

Raquettes au crépuscule

✓ Niveau ROUGE

Départ du Village Club

Après une facile montée en télécabine (supplément de 6.50 € par personne), la ballade nous fera contempler le coucher du soleil. Il sera l'heure d'un bon repas montagnard (supplément de 30 € par personne) précédant la descente nocturne vers le village.

- ✓ Sortie à partir de 16 heures + la soirée (retour 23h30)
- ✓ Dénivelé + 150 m
- ✓ 1/2 heure de marche puis descente 2 h.

Termignon

✓ Niveau ROUGE

**Départ à 15 mn (15 km)
du Village Club**

Porte d'entrée par excellence du Parc National de la Vanoise, vous découvrirez une vue panoramique sur la plus grande calotte glaciaire d'Europe. Une véritable bouffée d'air !

✓ 2 à 4 heures de marche.

Chantelouve

✓ Niveau ROUGE

Départ du Village Club

Le chemin longe la forêt pendant les premiers kilomètres puis s'élève au-dessus des gorges de l'Arc. Un cheminement idéal au rythme de l'eau et de ses méandres.

✓ 2 à 4 heures de marche





NOS RANDONNÉES A LA JOURNEE

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

Refuge de Vallombrun

✓ Niveau ROUGE

Départ à 10 mn (10 km) du Village Club

Une randonnée dans un décor de haute montagne, chamois au rendez-vous, traces d'autres animaux, multitudes de granges et de chalets d'alpage. Arrivée au refuge pour le pique-nique. Glissades possibles à la descente.

- ✓ Dénivelé + 550 m
- ✓ 5 heures de marche

La vallée d'Avérole

✓ Niveau ROUGE

Départ à 15 mn (15 km) du Village Club

La vallée d'Avérole est une importante vallée affluente qui débouche en amont du chef-lieu. Elle permettait autrefois de communiquer par des cols secondaires avec l'Italie sans avoir à payer le péage de Suse sur la route du Mont Cenis. Elle se prolonge en amont par le vallon de la Lombarde. Trois hameaux s'y trouvent : la Goulaz, les Vincendières et Avérole. Une journée entre forêts, vallons et ruisseaux gelés.

- ✓ 5 heures de marche.

Lac de L'Arcelle

✓ Niveau NOIR

Départ du Village Club

Après la traversée de la forêt, récompense d'un panorama ouvert sur de nombreux sommets. La trace sera sans doute difficile à faire mais le guide fera le plus dur. Glissades possibles à la descente

- ✓ Dénivelé + 600m
- ✓ 5 heures de marche.

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

½ journée : 158 €

Journée : 298 €

Location des raquettes
et bâtons en supplément :
8 € / jour / personne

30 € / 6 à 7 jours / personne
(maximum 12 participants
par guide)