

04 79 20 31 16

WWW.GUIDES-SAVOIE.COM



2024

PROGRAMME DES RANDONNÉES *accompagnées*





PRÉSENTATION

POT D'ACCUEIL – TOUS LES DIMANCHES

Nous vous présenterons le programme de la semaine, puis nous pourrons échanger, autour d'un verre, sur les conditions en montagne pour la semaine à venir!

AUSOIS – SUR LA PLAGE DU VILLAGE

VALFRÉJUS - PLACE DU THABOR

LA NORMA – A L'OFFICE DU TOURISME

Afin que nous puissions nous organiser au mieux, nous vous demandons de vous inscrire **au plus tard la veille** et de nous **prévenir pour tout désistement**.

CHOISIR SA RANDONNÉE

Les randonnées proposées sont toutes marquées par des couleurs. Ces niveaux sont donnés à titre indicatif.



Marche - de 4h/jour accessible à toute personne en bonne forme physique sur des terrains faciles sans aucune difficultés, pistes et sentiers.



Marche de 4 à 5 heures, sur chemin, piste. Autour de 500m de dénivellée (D+).



Marche de 5 à 6 heures par jour sur sentiers ou terrain avec quelques accidents de terrain ; soit 600 à 900m D+ et/ou 15 km.



Marche de 6h à 8 h/jour. Sentier et hors sentier. Passages aériens possibles. 1100 à 1 500 mètres de D+. 15 à 20 km. Possibilité de passages en altitude.



Marche de plus de 8 h/jour sur sentier et hors sentier et/ou plus de 1 500 mètres de dénivellée positive environ et/ou 20 à 25 km. Possibilité de passages en altitude sur terrains accidentés : pierriers, pentes raides...

VOS ACCOMPAGNATEURS

Vincent
ANGLARET



Thierry
BARDAGI

Mélina
TAILLEUR



CHOISIR SA RANDONNÉE

POURQUOI RANDONNER AVEC UN PROFESSIONNEL ?

Randonner avec un professionnel, c'est d'abord un moment de **partage de connaissances**, de **convivialité**, et ce en toute **sécurité** !

Alors, n'hésitez plus, venez partager avec nous des moments intenses dans des **paysages inoubliables choisis avec soin** !

ET POUR VOS ENFANTS...

CLUB ENFANTS – 6/12 ANS



Encadré par nos professionnels de la montagne, ce club enfants est le lieu de découverte de la nature, de jeux entre amis et d'intenses émotions ! A la journée ou à la semaine, du lundi au vendredi, venez faire le plein de sensations fortes ! **Au programme** : orientation, via ferrata, escalade, ruisseling, randonnée avec un âne... et encore plein d'autres surprises !

Retrouvez le programme complet de la semaine sur le site du Bureau des Guides.

DEMI-JOURNÉES

Lundi & Mardi 9h-12h

L'UNIVERS DES MARMOTTES



Une randonnée familiale dans les alpages, afin d'observer et d'approcher de très près le plus mignon des petits mammifères de montagne. Après cette sortie, les marmottes n'auront plus de secret pour vous! Balade tranquille accessible aux jeunes enfants!

RDV à l'Intermarché de Fourneaux



Mardi 14h-17h

LE GOÛTER EN ALPGE



Vos pupilles seront éblouies par les magnifiques cascades d'un vallon encore sauvage, avant de combler vos papilles avec un goûter local. Pour petits et grands gourmands, après l'effort, le réconfort!

RDV à l'Intermarché de Fourneaux

NEW Lundi & Vendredi

INITIATION AU BIATHLON 14h - 17h



Mélina propose de vous initier au biathlon dans des séances d'1h30 à 2h à difficulté progressive. Equipés de carabine laser du même type que celles utilisées par Martin Fourcade au JO d'été, vous pourrez progresser et/ou challenger les autres participants, seul ou en équipe, les maîtres-mots seront fun et convivialité!

RDV au Parking de la Croix

Les sorties bien-être de Thierry

Les sorties avec Thierry sont une expérience à part entière : une véritable introspection à la recherche du bien-être et de la reconnexion à la nature!



NEW Lundi 14h-17h

PLANTES INSOLITES DES MONTAGNES



Une initiation à la botanique et aux plantes sauvages comestibles ou médicinales. Cette sortie s'adresse aux curieux de la nature au sens large : Thierry partagera avec vous sa vision unique de la montagne et peut-être vous initiera-t-il, par la même occasion, au yoga des arbres...

RDV à la Maison d'Aussois

NEW Mercredi 14h30-18h

MARCHE NORDIQUE & RELAXATION



La pratique de la marche nordique est une véritable gym vivifiante où vous expérimenterez la marche avec des bâtons. Thierry vous fera aller plus loin dans le bien-être grâce à une initiation à la relaxation bio-dynamique, un ensemble de gestes et de mouvements fluides, synchronisés à la respiration.

RDV à l'Eglise de Sardières

NEW Mercredi 9h-12h

MARCHE PIEDS-NUS



Avec des exercices d'ancrage à la Terre, Thierry vous montrera comment « bien » marcher pieds nus. Une sortie qui vous fera retrouver le plaisir de vos ancêtres avec la sensation du contact direct des méridiens à la terre. Une promenade régénérante pour se connecter ou se reconnecter à soi et à son environnement!

RDV au Parking de Bellecombe

NEW Vendredi 14h30-18h

RANDONNÉE THÉRAPEUTIQUE



L'originalité de cette randonnée particulière, mais ô combien efficace en termes d'apaisement, est de vous apporter un véritable soin thérapeutique en extérieur, au sein d'une nature authentique et diversifiée (paysage ouvert et forestier).

RDV au parking de la Croix d'Aussois

JOURNÉES

Lundi 8h30-16h30

D'UN VALLON À L'AUTRE



Cette randonnée est l'occasion de prendre facilement un peu d'altitude pour espérer voir chamois, bouquetins et marmottes, avant de pique-niquer les pieds dans l'eau. Après l'effort... le réconfort, nous finirons la randonnée au Châlet l'Estiva, où nous pourrions nous ravitailler!

RDV à l'Intermarché de Fourneaux



Mardi 9h-16h30

LES 5 MERVEILLES DE LA VANOISE



Une magnifique excursion au cœur du Parc de la Vanoise nous amènera au bord de chacun de ces lacs uniques avec une vue imprenable sur les glaciers de la Vanoise. En fin de randonnée, vous aurez la possibilité d'acheter beaufort, tomme ou bleu de Termignon directement chez l'alpagiste.

RDV devant l'OT de Termignon



Mercredi 9h-16h30

OBJECTIF 1ER 3000



Avec cette sortie, vous effectuerez votre premier 3000 qui sera validé par un diplôme ! Un sommet accessible à tous, en prenant son temps, d'où vous aurez une vue somptueuse sur les Alpes et le Mont-Blanc.

RDV devant l'OT de Lanslebourg



Jendredi 8h-16h30

LACS ET RÉSERVES DU MONT THABOR



Nous emprunterons un itinéraire peu fréquenté afin de profiter de la quiétude de la montagne. Les nombreux lacs de la réserve et le plaisir de déguster votre pique-nique les pieds dans l'eau vous raviront à coup sûr!

RDV devant l'OT de Valfréjus



Jeu

DANS L'INTIMITÉ DU JOYAU CACHÉ



Un magnifique parcours ponctué de lacs plus beaux les uns que les autres afin d'arriver à un petit bijou d'un bleu intense et d'une clarté incroyable. Vous ramènerez à coup sûr de cette randonnée, des images exceptionnelles.

RDV devant l'OT de Lanslebourg



Vendredi

8h-17h

SORTIE GRANDE FAUNE

NEW



Le Parc National de la Vanoise a été conçu pour la préservation de la faune sauvage et cela fonctionne à merveille. Cette sortie vous emmène à la découverte de l'emblème du parc : le superbe bouquetin des Alpes, mais aussi le chamois, l'aigle royal, le gypaète barbu, et qui sait, le loup peut-être ?

RDV devant la maison d'Aussois.



Samedi

AU PIED DES GLACIERS



Nous vous invitons à découvrir un magnifique cirque glaciaire, un endroit chargé d'histoire géologique dans des paysages à couper le souffle... L'occasion de nous replonger dans la création des Alpes et d'aller toucher la glace en plein été!

RDV devant l'OT de Lanslebourg



SOIRÉES

Lundi

18h30-21h

L'APÉRO DU BOUQUETIN

NEW



En quelques minutes, vous avez l'œil sur les bouquetins. Un moment convivial à partager dans un endroit étonnant, tout en dégustant des produits du terroir.

RDV au Carrefour Market de St-Michel-de-Maurienne

Mardi & Vendredi

LA NUIT DES TEMPS

21h30-23h



À la lueur des étoiles, laissez-vous guider vers un site où la géologie rencontre l'archéologie. Sur ces dalles de marbre polies par le glacier, nos ancêtres ont gravé les signes énigmatiques de leur vision du monde. La nuit est le meilleur moment pour les découvrir !

RDV au Parking de la Croix (Aussois, direction Monolithe).

Mercredi

18h-21h

SAFARI FAUNE AU CRÉPUSCULE



La tombée de jour est un moment privilégié pour découvrir et observer les animaux. Sans les déranger, à l'aide d'une longue-vue, nous irons à la rencontre des chamois et des cerfs.

RDV au Parking de l'Intermarché à Fourneaux.

Jeu

17h30-23h

REPAS EN ALPAGE & ASTRONOMIE



Passer une soirée en refuge est toujours une expérience sympathique, les lieux étant souvent peuplés de montagnards d'expériences diverses, les discussions enflammées sont toujours instructives. Joris et Ségo, les gardiens du refuge vous préparent un bon repas savoyard pendant que nous marchons à leur rencontre. Et pour digérer, si le temps le permet, nous pourrions observer les étoiles avant de rentrer à la lumière des frontales... mythique!

Tarif : Prévoir le prix de l'accompagnement demi-journée pour chaque participant.

+ le supplément pour le repas à donner directement sur place par chèque ou espèces : 21€/personne.

RDV devant l'Office du Tourisme de Termignon.

MICRO-AVENTURES



Vendredi 13h à Samedi 13h

NUIT EN CABANE **NEW**



Aller passer une nuit en autonomie dans le confort spartiate d'une cabane non gardée en altitude au milieu des montagnes donne des souvenirs à vie : rencontre avec d'authentiques montagnards et probablement d'animaux sauvages. Une bonne fondue pour se restaurer, un lever tôt pour profiter des belles lumières matinales : LA vraie vie en montagne!

RDV devant l'OT de Bramans

Samedi 9h30 à Dimanche 17h

WEEK-END YOGA **NEW**



Au cours de ce week-end, vous expérimenterez le yoga de la marche, mais également différentes séances de yoga en alpage, d'écoute silencieuse et de méditation. L'accueil se fera au sein d'une ferme d'alpage où vous aurez l'occasion de vous immerger totalement dans la vie en montagne et également de voir la traite et la fabrication du fromage. Un week-end de déconnexion garanti!

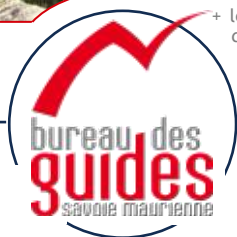
Tarif : Prévoir le prix de l'accompagnement journée pour chaque participant.

+ le supplément pour la demi-pension, à donner directement sur place par chèque ou espèces : 80€/adulte, 60€/enfant de moins de 12 ans.

RDV au Parking du Villaron.

TARIFS

SORTIES COLLECTIVES



	ENFANT	ADULTE	FAMILLE*	ENF. SUPP
1/2 JOURNÉE	19€	23€	68€	15€
JOURNÉE	25€	35€	105€	21€
SOIRÉE	16€	21€	60€	13€
NUIT EN CABANE	105€	135€	420€	95€
WEEK-END YOGA	100€	125€	400€	90€

* Famille = 2 adultes + 2 enfants

** Tarif dégressif en fonction du nombre de personnes inscrites. Nous consulter pour plus d'informations. Ce tarif ne comprend pas l'hébergement et la nourriture.

A L'ENGAGEMENT

Vous avez un projet en famille ou entre amis ? A la journée ou sur plusieurs jours, nous vous emmènerons sur nos sentiers préférés! Parlez-nous en et nous vous ferons un programme sur mesure!

INSCRIPTIONS

- site internet : www.guides-savoie.com
- par téléphone : 04 79 20 31 16
- sur la Place du village d'Aussois

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS ET DES PHOTOS DES RANDONNÉES SUR LE SITE DU BUREAU DES GUIDES !

