

PROGRAMME RAQUETTES





Les Accompagnateurs en montagne

LES SAISIES

Lundi




9h30 11h30	Prélude à la raquette Chaussez vos raquettes en toute tranquillité, mise en jambe et détente !	RDV devant centre aquasportif le Signal	Hélène	 Cool
14h 16 h30	Trésors du Beaufortain Déhambulez à travers salpages et chalets traditionnels, admirez la vue sur le Mont Blanc. Versant ensoleillé, barrage de Roselend et histoire du Beaufortain	RDV Office de tourisme ou arrêt Belambra	Hélène	
9h 12h30	La Croix de Coste Partez, à travers les bois, à l'ascension de la Croix de Coste sur son versant Sud? Panorama sur les Aravis, Baufortain, Mont Blanc.	RDV Office de tourisme ou Planay Bisanne 1500	Hélène	
14h 16 h30	La forêt enchantée Devinez, au détour d'un arbre, le passage de l'écureuil et la trace du chamois.	RDV Office de tourisme ou arrêt Belambra	Hélène	
Mercredi				
9h30 11h30	Marche consciente-respiration Respirez, ressourcez-vous, méditez devant les paysages. Marchez en confiance à l'aide des techniques du yoga & du Qi Gong.	RDV devant centre aquasportif le Signal	Hélène	 Cool
14h 17h	Alpage enneigés Foulez la poudreuse de vos raquettes et partez à la découverte des alpages et forêts des Saisies. Très belle balade.	RDV devant centre aquasportif le Signal	Hélène	

Jeudi

9h30 11h30	Marche consciente-posture Respirez, ancrez-vous à la terre et méditez devant les paysages. Marchez en confiance à l'aide des techniques du yoga et du Qi Gong.	RDV devant centre aquasportif le Signal	Hélène	 Cool
13h40 16 h40	Les Pachons Observez le spectacle saisissant sur les massifs alentours et les chalets préservés. Une balade contrastée dans les alpages qui vous enchante- ra	RDV Office de tourisme ou Plan du Pré	Hélène	
Vendredi				
9h30 12h30	Plan Chardon Appréciez un vallon sauvage et sa vue magnifique sur le Mont Blanc. Vous découvrirez les alpages des vaches tarines pour la fabrication du Beaufort.	RDV devant centre aquasportif le Signal	Hélène	
14h 16h30	Epilogue à la raquettes Marchez tranquillement pour terminer la semaine en beauté. Admirez les paysages. (Secteur Lachat)	RDV devant centre aquasportif le Signal	Hélène	 Cool

Que prévoir dans son sac ?

Raquettes + bâtons, chaussures de marche, Vêtements adaptés à la météo
Gants/Bonnet/Lunettes/Crème solaire, Petit sac à dos avec eau et encas

	NIVEAUX	Durée* avec pauses	Distance*	Dénivelé	Enfant ** à partir de
 Cool	Très facile Pour toute la famille	2h	2 km	+ 50 m	6 ans
	Facile Pour toute la famille	2h30	3 km	+ 100 m	7 ans
	Facile à modéré Vous aimez marcher sans être sportif	3h	4 à 5 km	+ 200 m	8/9 ans

*Durée, distance indicatif, selon qualité de neige et niveau des participants.

**Age donné à titre indicatif. Assurez-vous que l'enfant veuille marcher. Assurez-vous de ne pas avoir de contre-