

PRESENTATION

Ce programme est spécialement conçu pour ceux qui veulent goûter aux plaisirs de la marche, sur des parcours très faciles et d'une dénivellée extrêmement modérée.

Les sorties prévues se feront vraiment tranquillement, mais avec tout le sérieux qui convient à une belle découverte.

Chaque soir ramènera le groupe dans le confort du centre (aucune nuit n'est prévue en refuge, sauf si l'ensemble du groupe désire faire cette expérience dans un site facile d'accès...).

DEROULEMENT / PARCOURS

Dimanche

Matin : accueil, installation, formation des groupes

"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations - Spa- Hammams – Sauna - etc.- toute la matinée

Après-midi : mini-sortie de découverte et acclimatation, sur sentier facile -flore notamment-

Lundi

Sortie de la journée avec repas en montagne -flore, faune, etc.. Terrain facile, sentier...

Mardi

Matin : matin ou après-midi : pour alterner : programme à la carte avec, selon la programmation de la semaine, une ou plusieurs activités au choix parmi : Tir à l'Arc... Nordic-Walking... ou encore écoute musicale, farniente, solarium et « espace balnéo » ...

L'autre demi-journée : sortie de 3 heures environ - Connaissance du milieu montagnard (sentier)

Mercredi

Alternance de découverte nouvelle, avec une sortie de la journée complète - repas en montagne - Flore, faune, panoramas, etc. -Facile-

Jedi

Matin : libre ou "espace balnéo"... solarium... écoute musicale... ou visite de Bessans...

Après-midi : nouvelle demi-journée de marche à la recherche d'un thème nouveau

Vendredi

Dernière sortie de la journée. Parcours facile toujours. Connaissances nouvelles, habitat, histoire, flore, faune, etc.

Samedi matin : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud ou froid à emporter, à votre convenance.

Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

* Toutes nos sorties ont pour thème la découverte générale et la connaissance de l'Environnement montagnard et de tout ce qui le compose.

* Nous soulignons encore que cette option convient particulièrement à ceux qui souhaitent marcher "doux" et le faire lentement.

Malgré que nous n'atteindrons pas, dans ce programme, de très hautes altitudes, la découverte de la montagne demeure très intéressante et souvent captivante...

* Durant les 1/2 journées libres, possibilité de profiter des installations du Centre ou tout simplement vous reposer au solarium, profiter de "l'auditorium", de la bibliothèque....

* Compte tenu de la multiplicité des choix, nous ne détaillons pas les sorties. Cependant les parcours en 1/2 Journée ne compteront qu'une centaine de mètres de dénivelée. Ceux de la journée complète, comprendront au maximum, 300 à 400 mètres.

Attention, vu le contexte actuel COVID, la Balnéo pourra être fermée.

MATERIEL

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée. **(Se reporter aux conseils dans la brochure).** Nous nous permettons d'insister sur la qualité des chaussures : type « randonnée », à tige haute et semelle genre Vibram. Nous vous conseillons aussi sac à dos, gourde, jumelles... Si vous ne possédez pas de matériel, dans la mesure de nos disponibilités, nous vous doterons gracieusement, tout le temps du séjour.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "VANOISE en DOUCEUR", et restons à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à bientôt.

COTATION DES RANDONNÉES ET TREKS

Afin de vous aider à choisir l'option qui vous correspond le mieux, nous avons modifié notre système de notation des niveaux pour nos activités. Elle consiste maintenant en un niveau de pratique donné sur une échelle de 1 à 5, du plus facile au plus difficile.



Sorties faciles sans difficulté physique. Marche de 4 à 5 heures/jour, sur sentiers, de 0 à 350 m de dénivelée D + Marcheur occasionnel sans condition physique particulière.



Randos pédestres présentant peu de difficultés physiques. Marche de 5 heures/jour, sur sentiers de 400 à 650 m de dénivelée D+ Marcheur en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un certain engagement physique. Marche de 6 heures/jour, sur sentiers et hors sentiers, de 700 à 1000m de dénivelée D+ Marcheur régulier en bonne condition physique.



Randos pédestres nécessitant un engagement physique certain et présentant des difficultés. Marche de plus de 6 heures/jour sur sentiers, hors sentiers, terrains accidentés avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur tout terrain. Condition physique confirmée.



Randonnées pédestres présentant des difficultés techniques et nécessitant un engagement physique important. Marche engagée de 7 à 8 heures/jour, hors sentiers ou terrains accidentés, avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur expérimenté. En très bonne condition physique.

Ceux qui n'ont jamais randonnée pourront opter pour des randonnées faciles ou très faciles