



# Bureau Montagne et Nature

Montchavin les Coches



## Randonnée Via Ferrata Alpinisme Canyon Escalade

Inscription à partir de 18h au bureau des Coches

Pour les randonnées, permanences les dimanche, mardi, et jeudi

### Semaine du Dimanche 6 au 12 juillet 2025

#### Dimanche 6

La station et ses alentours	<b>Gratuit</b> : Balade autour de la station. Départ en télécabine gratuite. Information sur la région, les activités proposées, les balades en famille, les randonnées... <b>Accès libre sans inscription.</b>	<b>14h30</b> <b>Place des Commerces aux Coches</b>
-----------------------------	--	---

#### Lundi 7

			Départ	Difficulté
Randonnée <i>Nature Journée</i>	<b>Balade Famille Bijolin</b>	Une montée en Télésiège pour une découverte facile de la montagne. <i>Inscription à l'Office de Tourisme</i>	<b>10h00</b>	
Escalade <i>Matinée</i>	<b>Notre Dame du Pré</b>	Initiation à l'escalade	<b>8h00</b>	

#### Mardi 8

Via ferrata	<b>Les Bettières</b>	Belle via d'initiation à Peisey Nancroix	<b>8h30</b>	
-------------	----------------------	--	-------------	--

#### Mercredi 9

Randonnée <i>Classique Journée</i>	<b>Le lac de Friolin</b>	Le lac scintille au pied des rochers. La flore de montagne dans un site peu fréquenté. <i>Secteur Montchavin Tarif 24€</i>	<b>8h30</b>	
---------------------------------------	--------------------------	---	-------------	--

#### Jeudi 10

Via Ferrata	<b>Les Bettières</b>	Belle via d'initiation à Peisey Nancroix	<b>13h00</b>	
-------------	----------------------	--	--------------	--

#### Vendredi 11

Randonnée <i>Prestige Journée</i>	<b>Le Crêt du Rey</b>	Un sommet effilé qui offre un panorama exceptionnel. <i>Secteur Beaufortain Tarif 40€</i>	<b>7h30</b>	
Via Ferrata	<b>Le Roc du Vent</b>	Un parcours aérien avec un panorama de 1 <sup>er</sup> ordre	<b>9h00</b>	

#### Samedi 12

Randonnée	<b>A la demande</b>			
-----------	---------------------	--	--	--

Canyoning	<b>Tous les après-midis</b>			
-----------	-----------------------------	--	--	--

### Evaluer son niveau

<b>Randonnées : 06 01 78 06 65 (ou sms)</b>	<b>Via Ferrata, Escalade, Canyoning, Alpinisme</b>
 1 - Sur bon sentier      dénivelé < 500 m	Jean Michel - <b>06 09 30 56 40</b> Norbert - <b>06 58 16 07 94</b>
 2 - Sans difficulté technique      dénivelé < 700 m	 1 - Initiation
 3 - Sentier et hors sentier      dénivelé < 1000 m	 2 - Perfectionnement
 4 - Hors sentier, sportive / 5 Bâtons - Hors Catégorie	 3 - Course technique
	 4 - Hors catégorie