



# 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 13 au 19 juillet 2025**

## Dimanche 13

<b>La station et ses alentours</b>	<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 14

			Départ	Difficulté
Randonnée <i>Classique Journée</i>	<b>Le lac de la Portette</b>	Rando d'initiation au fil des alpages pour rejoindre un lac discret et charmant. Secteur <i>Beaufortain</i> Tarif 32€	8h00	
Escalade <i>Matinée</i>	<b>Notre Dame du Pré</b>	Initiation à l'escalade	8h00	

## Mardi 15

Alpinisme	<b>La Traversière</b>	Initiation marche sur glacier	5h00	
-----------	-----------------------	-------------------------------	------	--

## Mercredi 16

Randonnée <i>Classique journée</i>	<b>Le lac de l'Oïdon</b>	Rando variée au fil des torrents dans le massif franco-Italien du Ruitor. Secteur <i>Ste Foy</i> Tarif 32€	8h00	
Via ferrata	<b>Les Bettières</b>	Belle via d'initiation à Peisey Nancroix	13h00	

## Jeudi 17

Escalade	<b>Haute école</b>	La falaise de Séloge	8h00	
----------	--------------------	----------------------	------	--

## Vendredi 18

Randonnée <i>Prestige Journée</i>	<b>La pointe de Cerdosse</b>	Alpages, lacs, rochers et panorama sont au menu de cette aventure originale tout près de la célèbre Pierra Menta. Secteur <i>Beaufortain</i> Tarif 40€	8h00	
Balade <i>Journée</i>	<b>La fondue au chalet</b>	Petite balade en forêt avant la dégustation d'une fondue au chalet du Mont. Plaisir garanti. Secteur <i>Villaroger</i> Tarif 40€	9h30	
Via Ferrata	<b>Le Roc du Vent</b>	Un parcours aérien avec un panorama de 1 <sup>er</sup> ordre	9h00	

## Samedi 19

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

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

## Evaluer son niveau

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