



Bureau Montagne et Nature

Randonnée Via Ferrata Alpinisme Canyon Escalade

Inscription de 18h à 19h00 au Bureau des Coches



19 au 25 juillet

Pour les randonnées, permanences les dimanche et mardi et jeudi

Dimanche 19

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

Lundi 20

			Départ	Difficulté
Randonnée <i>Classique Journée</i>	Le lac de la Plagne	Rando variée au fil du torrent pour rejoindre le plus grand lac du Parc national de la Vanoise. <i>Secteur Rosuel</i> Tarif 32€	8h30	11
Escalade <i>Matinée</i>	Notre Dame du Pré	Initiation à l'escalade	8h00	0

Mardi 21

Alpinisme	La traversée du Géant	De la pointe Helbronner à l'aiguille du Midi, une traversée glaciaire inoubliable.	5h00	00
Via ferrata	Les Bettières	Belle via d'initiation à Peisey Nancroix	13h00	0

Mercredi 22

Randonnée <i>Journée</i>	Marmottes et fleurs d'altitude	Rando facile dans la Réserve naturelle de la Sassièr. Faune, flore et paysage de haute montagne. <i>Secteur Tignes</i> Tarif 27€	8h30	1
Via ferrata	Les Bettières	Belle via d'initiation à Peisey Nancroix	13h00	0

Jeudi 23

Escalade	Haute école	La falaise de Séloge	8h00	000
----------	--------------------	----------------------	------	-----

Vendredi 24

Balade <i>Journée</i>	La fondue au chalet	Petite balade en forêt avant la dégustation d'une fondue au chalet du Mont. Plaisir garanti. <i>Secteur Villaroger</i> Tarif 45€	9h30	1
Via Ferrata	Le Roc du Vent	Un parcours aérien avec un panorama de 1 ^{er} ordre	9h00	00
Escalade	Les Amis	Une belle voie dans la vallée de Peisey		00

Samedi 25

Randonnée <i>Rando prestige</i>	La Tête nord des Fours	La crête des Gittes en hors d'œuvre. Puis l'ascension de la Tête nord, curiosité minérale et belvédère sur le massif du Mont Blanc. <i>Secteur Roselend</i> Tarif 42€	8h00	111
------------------------------------	-------------------------------	---	------	-----

Canyoning	Tous les après-midis à l'Eau Rousse.	Mercredi journée à Montmin.
-----------	---	------------------------------------

Evaluer son niveau

Randonnées : 06 08 04 79 52 06 63 88 70 73	Via Ferrata, Escalade, Canyon, Alpinisme Jean Michel - 06 09 30 56 40 Norbert - 06 58 16 07 94
 1 - Sur bon sentier dénivelé < 500 m	 1 - Initiation
 2 - Sans difficulté technique dénivelé < 700 m	 2 - Perfectionnement
 3 - Sentier et hors sentier dénivelé < 1000 m	 3 - Course technique
 4 - Hors sentier, sportive / 5 Hors Catégorie	 4 - Hors catégorie