


BUREAU MONTAGNE DES ARVES - PROGRAMME HEBDOMADAIRE

Jour	Thème et Objectif	Heure Lieu de RV ⇒Heure et point de départ	Activité > Retour	Heures de marche	Dénivelé positif	Tarif Adulte Enfant -12
Dimanche	Présence des Accompagnateurs en Montagne aux pots d'accueil pour vous renseigner 					
Lundi	Les marmottes n'auront plus de secret pour vous ! Approche et observation en alpage. Pour les familles et enfants dès 4 ans . « Baskets » admises. Très facile.	9h15 OT St Sorlin ⇒9h30 Col Croix Fer	½ journée > 11h30	1h	100	18 € / 12 €
	Goûter en Alpage : le plaisir du partage des produits du terroir dans un cadre préservé.	15h00 OT St Sorlin ⇒15h15 Col Croix Fer	½ Journée> 18h30	3h30	300	20 € / 14 €
	Les Chamois et les chevreuils ! Observation à la jumelle et à la longue-vue de la faune sauvage du Rieu Blanc. Profitez de cette ambiance si particulière du soir qui tombe sur la montagne - à partir de 12 ans. (8 pers au maximum)	18h OT St Sorlin ⇒ 18h15 Transfo	Soirée> 21h30	2h30	250	20 €
Mardi	La rando des familles : au rythme des enfants, découvrez et partagez en famille !	9h30 OT St Sorlin ⇒ 9h 45	Journée> 16h30	4h30	400	26 € / 20 €
	STAGE PHOTO : optimisez votre boîtier réflex, affinez tous les réglages avec prises de vues sur le terrain. En cas d'intempéries : atelier en salle au magasin ARVAN PHOTO (4 participants au MAXIMUM).	14h00 OT St Sorlin	½ journée> 18h00	-	-	40 €
	Randonnée Aquatique : très ludique, dans une ambiance de jeux d'eau et d'éclaboussures garantis (2).	14h00 OT St Sorlin ⇒ 14h30 Croix Fer	1/2 journée >17h	2h30	200	24 € / 18 €
Mercredi	Découverte de la forêt sur les pas d'un technicien : rôle et utilité pour la bio-diversité - à partir de 10 ans.	9h15 OT la Chal	½ journée > 12h	2h30	300	18 € / 12 €
	Histoires à petits pas : balade conteuse pour les petites jambes.	9h15 OT St Sorlin ⇒ 9h 30	½ journée> 11h30	2h00	50	18 € / 12 €
	Randonnée Aquatique : très ludique, dans une ambiance de jeux d'eau et d'éclaboussures garantis (2).	14h00 OT St Sorlin ⇒ 14h30 Croix Fer	1/2 journée > 17h	2h30	200	24 € / 18 €
	Les Chamois et les chevreuils ! Observation à la jumelle et à la longue-vue de la faune sauvage du Rieu Blanc. Profitez de cette ambiance si particulière du soir qui tombe sur la montagne - à partir de 12 ans. (8 pers au maximum)	18h OT St Sorlin ⇒ 18h15 Transfo	Soirée> 21h30	2h30	250	20 €
Jeudi	Usages culinaires des plantes de montagne : randonnez, identifiez, cueillez, cuisinez !	9h00 OT Saint Sorlin ⇒ Col Croix Fer	½ journée > 12h15	3h	100	20 € / 14 €
	Initiez-vous à la marche nordique ® : dynamique, elle se pratique avec des bâtons spécifiques pour vous muscler en douceur. Baskets et tenue de sport (1).	14h15 OT St Sorlin	½ journée > 16h15	2h	variable	20 €
Vendredi	Balade géologique : découvrir l'histoire de la terre en observant les roches au cours d'une sortie.	9h15 OT la Chal	½ journée > 11h30	2h30	-	18 € / 12 €
	La rando des familles : au rythme des enfants, découvrez et partagez en famille !	9h30 OT St Sorlin ⇒ 9h 45	Journée> 16h30	4h30	400	26 € / 20 €
	Randonnée Aquatique : très ludique, dans une ambiance de jeux d'eau et d'éclaboussures garantis (2).	14h00 OT St Sorlin ⇒ 14h30 Croix Fer	1/2 journée > 17h	2h30	200	24 € / 18 €
Samedi	Randonnée Aquatique : très ludique, dans une ambiance de jeux d'eau et d'éclaboussures garantis (2).	14h00 OT St Sorlin ⇒ 14h30 Croix Fer	1/2 journée > 17h	2h30	200	24 € / 18 €

Ce programme est susceptible d'être modifié en fonction de la météo, nous vous le précisons le cas échéant dès le dimanche, merci de votre compréhension.

Pour toutes les sorties : un sac à dos par famille (eau, en-cas, lunettes de soleil, chapeau ou casquette) + laine polaire + blouson imperméable. **Pour les demi-journées** : chaussures de sport ou d'outdoor ; **pour les journées** : chaussures de montagne obligatoires (loc. possible en magasin de sport) + pique-nique midi.

(1) Marche Nordique : location de bâtons spécifiques dans les magasins de sport.

(2) Randonnée Aquatique : la fraîcheur au cœur de la montagne. Venir avec baskets, short, petite serviette, en-cas, petit sac à dos avec sac plastique à l'intérieur (garants des affaires sèches) ... – **Tenue néoprène fournie** (veste pour les adultes et shorty pour les enfants) **Enfants dès 10/11 ans**.

Pour toutes les sorties : L'Accompagnateur en Montagne peut décider d'annuler ou de modifier l'activité dont il a la charge pour votre confort et votre sécurité.
En cas d'annulation une autre activité ou une date de report vous seront proposées.