

## Tarifs des sorties

### Les matinées

Adultes et enfants : 12 €

ou forfait 4 matinées : 40 €

### Sortie « classique » 1/2 j.

Adultes : 16 € enfants (- de 12 ans) : 12 €

### Nocturnes. :

Adultes : 17 € ; Enfants (- de 12 ans) : 14 €

### Sortie journée :

Adultes : 30 € ; enfants (-de 12 ans) : 20€

### Miam miam :

Repas au refuge : (soupe, pella, salade, fromage blanc au coulis,  
vin compris)

Adultes : 17 € ; enfants (-de 12 ans) : 13€

### Goûter

Adultes et enfants : 5 € ;

Sorties  
raquettes  
avec Hélène

**Renseignements et inscription**  
**OT des Saisies : 04 79 38 90 30**

ou



**Hélène : 06 08 58 94 63**  
**lessentiersdhelene@orange.fr**  
**www.artitude-montagne.fr**

Possibilité de sorties spéciales scolaires,  
groupes, CE, séminaires.

Quelques séjours Printemps/été :  
Tour des barrages du Beaufortain  
WE plantes médicinales et culinaires



Sorties  
raquettes

Encadrées  
par

Hélène

06 08 58 94 63  
Lessentiersdhelene@orange.fr

<b>Lundi</b>	9h45 11h30	<b>Initiation et découverte de la raquette N°1</b>
	14h- 16h30	<b>Mémoire de montagne N°5</b>
<b>Mardi</b>	9h45- 11h30	<b>Initiation et découverte de la raquette N°1</b>
	13h55 16h45	<b>Pont de l'Echellier N°7</b>
<b>Mercredi</b>	10h- 11h30	<b>De Pas à Pattes N°3</b>  Spéciale famille
	14h 17h	<b>Chalets de Bisanne N°8</b>
	18h- 23h	<b>Nocturne avec repas dans refuge. N°21</b>
<b>Judi</b>	9h45 11h30	<b>Marche consciente N°2</b>
	14h 17h	<b>Plan Chardon N°10</b>  Spéciale famille
	17h45 19h15	<b>Noctu-lampions N°22</b>
<b>Vendredi</b>	9h45 11h30	<b>Balade Douce N°4</b>  Spéciale famille
	14h 17h	<b>Goûter au refuge N°6</b>

## Les matinées:

*Peu de montée, enfant à partir de 6 ans. Tps de marche 1h30 à 2h*

### N°1 Initiation et découverte de la raquettes

*Essayez la raquette en toute quiétude, appréciez et profitez de la montagne sans stress!*

### N°2 : Marche consciente (avec raquettes)

*Marcher en toute conscience de son corps, de l'environnement pour se régénérer et se ressourcer. Adapter sa respiration au terrain et à sa condition pour le plaisir d'être là.*

### N°3 De Pas à Pattes : Spéciale famille

*A la recherche des traces de chamois, lièvres, renards, écureuils ... pour découvrir ainsi la vie cachée de la faune local*

N°4 Balade Douce. *A l'écoute de soi et de la nature, se détendre grâce à la marche en raquettes*

## Les faciles pour se détendre :

*Peu de montée, enfant à partir de 7ans. Tps de marche :2h-2h30.*

N°5 Mémoire de montagne *Descente en direction du hameau des Pémonts.*

*Barrages, chalets et greniers traditionnels et pourquoi pas glissades : pour découvrir le Beaufortain et ses secrets.*

### N°6 Goûter dans un refuge

*Balade de découverte à travers la forêt et les clairières au gré de nos envies pour atteindre le refuge où nous attend un goûter. 5 min de voiture, covoiturage.*

Spéciale famille

### N°7 Le pont de l'Echellier :

*De la forêt pour parler des arbres et des animaux de montagne. Un alpage pour découvrir des chalets traditionnels et la vue sur le Mont Blanc !*

## Les faciles mais qui montent quand même un peu !

*150m à 200m de déniv, enfants + de 8 ans. Tps de marche : 2h30-3h*

### N°8 Les chalets de Bisanne *Très belle balade.*

Montée à travers le domaine nordique pour atteindre les chalets d'alpage. Très belle vue sur le Mont Blanc, les Aravis et les Bauges.

N°9 La cabane forestière et le lac des Saisies. *Ambiance forestière jusqu'à la cabane au fond des bois et la tourbière du lac des Saisies. Secteur de Bisanne 1500.*

N°10 Plan Chardon : *Randonnée à travers les plateaux du col de la Lézette pour atteindre le petit hameau de Plan Chardon. Retour par le chalet du Trollier.*

## Les moyennes, pour souffler un peu, mais pas trop :

*300m de dénivelée, enfants à partir de 8 ans. Tps de marche : 3h.*

N°11 Le Chard du Beurre coté nature : *Montée à travers alpages et forêt. Durant la montée vue sur les Aravis. Au sommet, magnifique vue sur le Mont Blanc. La descente se fait dans un petit vallon tranquille et intime.*

## Les nocturnes

*Peu de montée, enfant à partir de 7 ans. Tps de marche 1h30*

N°21 Nocturne avec repas dans refuge *A travers la forêt, ambiance étoilée ou pétillante pour rejoindre le refuge. Repas savoyard. Aller : 1h30 et retour 1/2h de marche. 5 min de voiture, covoiturage*

### N° 22 Noctu lampions.

*Muni d'un lampion pour s'éclairer, la magie de la nuit vous gagne, pour les petits et les grands.*

Spéciale famille