

# ART'ITUDE

## Programme année 2010

*Dans la pérennité de l'esprit de préservation des paysages traversés, nos circuits font l'émerveillement pour cette nature si belle à laquelle nous tenons tant.*

*Chaque fois la diversité, la richesse naturelle et culturelle, les couleurs aux teintes multiples sont un régal pour les yeux.*

*Nous espérons de tout cœur pouvoir vous retrouver lors d'un des séjours proposés ou bien concocté avec vous pour votre plus grand plaisir.*

*Nous vous souhaitons de passer une excellente fin d'année en compagnie d'amis randonneurs. A bientôt sur les chemins...*

*L'équipe d'Art'itude*



## Hiver 2009-2010

**Nos activités en raquettes à neige proposées par le bureau montagne pour groupes, scolaires, séminaires, clubs, associations, comités d'entreprise.**

- ✚ **A la ½ journée :** La sortie est d'une durée de 3 heures environ avec un professionnel de la montagne diplômé d'état. Engagement d'un professionnel en ½ journée : 120 €, scolaires : 100 €. En ½ journée, une sortie avec dégustation de fromage local et vin blanc de Savoie est proposée, tarif à l'engagement pour 140 €.
- ✚ **A la journée :** La sortie est prévue pour une durée d'environ 5 à 6 heures de marche selon le niveau demandé. Engagement d'un professionnel pour la journée : 180 €, scolaires : 170 €.
- ✚ **Sortie nocturne en raquettes.** De nuit, une sortie d'un niveau facile est proposée avec la possibilité de prendre un repas chaud en refuge ou dans une yourte mongole. Tarif de 17 € par personne pour l'encadrement par un professionnel pour la soirée (limitée à 23 heures). Prix du repas en supplément en fonction du type de menu choisi à l'avance (à partir de 15 € par personne). Cuisine traditionnelle.
- ✚ **Séjour de randonnées en raquettes sur une semaine :** Ce séjour est réservé à un niveau randonneur avec 6 jours de marche en étoile et un hébergement en gîte, pension familiale, ou en hôtel 2 ou 3 étoiles.
- ✚ **Des interventions spécifiques en journée ou en soirée :** Montage d'une activité, animation avec comme support la montagne (raquettes et grillades, raquettes – chiens de traîneaux, raquettes nocturnes et repas dans une yourte mongole, course d'orientation en raquettes, diaporama ou explications suite à une activité hivernale sont proposées le soir, etc.).
- ✚ **Remarques :**
  - Les prestations que nous proposons ont pour objectif d'approcher le milieu montagnard avec des explications spécifiques sur celui-ci. Plusieurs thèmes peuvent être abordés tels que la connaissance de la neige et des avalanches, les traces d'animaux, l'adaptation de la forêt à la période de l'hiver, le patrimoine de la montagne, etc.
  - Les circuits proposés sont de niveaux différents en fonction de la demande du client (découverte, initiation, niveau moyen ou sportif).

## Bienvenus à la montagne !

Choisir le niveau physique qui vous convient est une question de sécurité et de confort pour votre randonnée. Si vous avez des doutes, n'hésitez à nous appeler pour vous aider.

**L'excursion** permettra à ceux qui n'ont pas d'entraînement de profiter d'une belle demi-journée ou journée facile pour découvrir des sites magnifiques.

Maximum d'environ 300 mètres de dénivelé positif.  
Niveau 1/5

**La randonnée à la journée** est adaptée aux personnes ayant l'habitude de marcher régulièrement. La durée d'une journée permet de prendre le temps d'apprécier l'environnement puis de rentrer le soir à l'hébergement.

Ce type de randonnée peut faire travailler l'endurance sur la durée d'une semaine, sans portage de sac lourd.

Dénivelé positif de 400 à 1200 mètres par jour.  
Niveau 2 à 4/5

**La randonnée à la semaine** s'adresse à des personnes étant habituées à la montagne avec des dénivelés positifs de 800 à 1400 mètres par jour avec le portage du sac à dos.

Une version plus légère consiste à assurer le portage par une assistance.

Niveau 3 à 5/5

## Être prêt pour un séjour :

### La base de la réussite.

#### Préparation physique

Une échelle de 5 niveaux (5 étant le plus difficile) vous aidera à choisir le circuit vous convenant le mieux.

- Vous ne faites pas du tout de sport ou très irrégulièrement ?

Vous pourrez essayer un niveau de 1 ou 2/5, afin de vous promener dans des paysages superbes. Pour votre bien être au quotidien, il est conseillé de faire un peu d'activité physique de façon régulière.

- Vous pratiquez un sport régulièrement durant l'année ?

Bien. S'il s'agit d'un sport d'endurance, c'est encore mieux (marche, vélo, natation, jogging). Un niveau de 2 à 5/5 peut vous convenir en fonction du but de votre séjour. Vous pourrez aller 'plus loin' sans vous épuiser et conserver un peu d'énergie pour partager de bons moments avec le groupe le soir.

#### Préparation psychologique

Vous avez peut-être déjà choisi votre circuit. La vie en communauté le temps d'un séjour, c'est avoir un aperçu des différences de personnalité. Profitez-en pour vous enrichir en communiquant. Toutefois, veuillez à respecter les autres ainsi que les gens locaux qui vous accueilleront. En fonction du niveau sportif, armez-vous de courage pour vous dépasser parfois et garder un moral d'acier ; l'imprévu étant toujours possible en montagne.

## Informations

Si vous souhaitez être informé des activités de notre bureau montagne, tel que la préparation d'un séjour de randonnée ou comment s'est déroulé un circuit, vous pouvez nous laisser vos coordonnées. De plus, lors de la mise en place du site Internet, nous pourrons vous révéler tous ces détails.

Les séjours dont les titres sont encadrés sont vendus en « tout compris » avec l'agrément touristique Apriam par une convention avec l'association Sérac.

Afin de respecter les dispositions légales en vigueur, il est indispensable, pour toute réservation des circuits de ce programme, de s'inscrire par l'intermédiaire des fiches techniques disponibles sur demande.

### **ART'ITUDE** *La culture en marche...* **Bureau montagne**

40, chemin sur le Nant - 74120 PRAZ-SUR-ARLY

Téléphone : 06 82 34 28 38

[www.artitude-montagne.fr](http://www.artitude-montagne.fr)

Mail : [contact@artitude-montagne.fr](mailto:contact@artitude-montagne.fr)

N° SIRET : 444 095 053 00013

Agrément touristique APRIAM – Association SÉRAC Av. des chevaliers tireurs  
73000 CHAMBÉRY - Agrément de tourisme N° 073.980001

RCP : Mutuelles du Mans – police 103 056 234

Cab. PIQUET GAUTHIER M. BELLET - 35, bd Émile Zola 69600 OULLINS  
Garant : Crédit Agricole de la Motte Servolex - BP 308 73003 CHAMBÉRY

# Circuits de randonnées en Savoie et Haute - Savoie et raquettes

## Le tour des glaciers de la Vanoise

7 jours/6 nuits **Dates :** printemps/été

Le Parc National de la Vanoise, c'est le paradis des amoureux de la montagne.

Ambiance alpine garantie pendant 6 jours, en randonnée itinérante et au rythme des rencontres avec les bouquetins et les chamois.

**Hébergements :**  
Refuges de montagne rustiques.

**Encadrement :**  
Accompagnateur en montagne.

**Difficulté :**  
Niveau : 4/5  
Environ 6 h de marche/jour  
**Pas d'assistance bagage**

**Tarif :**  
De 5 à 7 pers : 620 €/pers  
De 8 à 12 pers : 505 €/pers

## Savoie / Haute Savoie : Les 3 lacs

Ce circuit de randonnées itinérantes relie les lacs du Bourget d'Aix-les-Bains, d'Annecy et du Léman par des sentiers oubliés. Nous empruntons les sentiers balisés seulement lorsque leur utilisation est judicieuse.

**Dates :**  
Du 22/08 au 05/09

**Hébergements :**  
Refuge, gîte et auberge.

**Encadrement :**  
Accompagnateur en montagne.

**Difficulté :**  
Niveau : 4/5  
Moyenne 6h de marche /jour, 900 m. de dénivelé.

**Tarif :** 1<sup>ère</sup> semaine  
- 610 € / personne pour un groupe de 6 à 7 personnes  
- 560€ / personne pour un groupe à partir de 8 pers.

## Tour du Beaufortain

8 jours / 7 nuits **Dates :** printemps/été

Le Beaufortain, c'est la montagne de notre enfance.

Durant ces 8 jours, nous cheminerons à travers les pâturages : entre les rochers et les villages accrochés à flanc de montagne un morceau de Beaufort à la bouche !

**Hébergements :**  
Refuges de montagne rustiques.

**Encadrement :**  
Accompagnateur en montagne.

**Difficulté :**  
Niveau : 4/5  
Dénivelé journalier de 800 à 1200 mètres  
**assistance bagage 1j sur 2**

**Tarif :**  
De 5 à 7 pers : 650 €/pers  
De 8 à 12 pers : 550 €/pers

## « Goûtez » la randonnée dans le Beaufortain – 3 jours

Ce mini circuit vous permet, dans la convivialité, de pratiquer la randonnée et de participer à la **fête du goût**. Animations et dégustations prévues. Vous en apprendrez autant que vous le souhaitez sur le fromage !

**Dates :**  
Octobre date non encore fixée.

**Hébergements :**  
Gîte ou hôtel

**Encadrement :**  
Accompagnateur en montagne.

**Difficulté :**  
Niveau 2/5

**Tarif :**  
Sur demande selon hébergement.

## Randonnée en raquettes Val d'Arly - Beaufortain



7 jours – 6 nuits **Dates :**

Jolie vallée suspendue, le Val d'Arly se situe entre la muraille rocheuse des Aravis et le massif du Mont-Blanc. Séjour pour randonneurs appréciant la convivialité et l'espace naturel de la montagne hivernale.

Du 28 mars au 3 avril et sur demande d'un groupe.

**Hébergements :**  
Pension de famille ou gîte d'étapes.

**Encadrement :**  
Accompagnateur en montagne.

**Difficulté :**  
Niveau : 3/5

**Tarif :**  
610 € / personne  
A partir de 6 personnes

## Week-end 2 jours : raquettes nuit sous la Yourte



Randonnée raquettes à la découverte de la forêt et de ses habitants. Après un bon repas vous pourrez découvrir la raquette en nocturne ! Puis la yourte vous accueillera pour une nuit douillette.

**Dates :** 2010  
**Hors vacances scolaires**

**Hébergements :**  
Yourte mongole, en pension complète

**Encadrement :**  
Accompagnateur en montagne.

**Difficulté :**  
Niveau 2/5  
4 de marche/jour

**Tarif :** 159 € / personnes.

# Randonnées sur les Bauges - Châteaux Cathares - Bourgogne - Corse

## Tour des Bauges en raquettes



Le massif des Bauges fait partie des préalpes. C'est une montagne douce agrémentée de vallées et villages magnifiques. Quelques sommets dépassent les 2000 mètres. Il s'agit d'un séjour de randonnées en raquettes sur une semaine.

**Date :** du 03/01 au 06/02 et du 07/03 au 03/04

**Hébergements :**  
Gîtes d'étapes.

**Encadrement :**  
Accompagnateur en montagne.

**Difficulté :**  
Niveau : 3/5

**Tarif :**  
620 € / personne  
A partir de 6 personnes

## Nordik Walking : Une technique de marche en randonnée montagne !

6 jours / 6 nuits  
La marche nordique (ou Nordik Walking) développe une technique utilisant 90% de notre musculature ! Pour un développement harmonieux du corps, un instructeur vous dispense une méthode progressive et durable dans un cadre naturel de montagnes.

**Dates :** Du 13 au 18/06 et de juin à septembre sur demande d'un groupe.

**Hébergements :**  
Hôtel 2 étoiles ou gîte.!

**Encadrement :**  
Instructeur Nordik Walking - Accompagnateur en montagne.

**Difficulté :**  
Niveau 2/5

**Tarif :** 620 € / personne.

## Les lacs d'altitude - Corse -

7 jours / 6 nuits  
La Corse est un parc naturel dont la beauté et la diversité ne sont plus à démontrer. Ce circuit est une approche sur l'étude des lacs de montagne, ainsi que de la géologie de l'île.

**Dates :**  
De juin à octobre sur demande d'un groupe.

**Hébergements :**  
Gîtes et refuges.

**Encadrement :**  
Accompagnateur en montagne.

**Difficulté :**  
Niveau 3/5

**Tarif :**  
650 € / personne pour un groupe de 6 ou 7 personnes  
595 € / personne à partir de 8 personnes.

## Randonnée gastronomique (Beaujolais, Charollais ou Côte d'Or)

Harmoniser un bon vin et des plats locaux, passer d'un plateau calcaire à une jolie vallée abritant un village resté simple, rencontrer des gens passionnés par leur histoire, beau programme d'automne !

**VTT possible !**

**Dates :**  
Du 19/09 à fin octobre (5 jours) et sur demande.

**Hébergements :**  
Gîte, auberge confortable ou hostellerie.

**Encadrement :**  
Accompagnateur en montagne.

**Difficulté :**  
Niveau 1 à 3/5  
4 à 6h00 de marche/jour

**Tarif :**  
Selon option, exemple : 560 € / pers. en hôtel \*\*

## Au pays des châteaux Cathares

7 jours / 6 nuits  
Randonnées historiques dans le pays Cathare où l'histoire des châteaux et des villages vous sera commentée. Les châteaux et citadelles du XII<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> siècles vous révéleront leurs mystères.

**Dates :**  
De mai à septembre et sur demande de groupe.

**Hébergements :**  
Gîtes d'étapes

**Encadrement :**  
Accompagnateur en montagne – guide du patrimoine.

**Difficulté :**  
Niveau : 2/5  
Portage assuré.

**Tarif :**  
610 € / personne

## Le GR 20 en Corse

A la demande d'un groupe, Vincent vous guide sur ce GR réputé difficile (7 jours pour le Sud ou le Nord). Moyenne journalière de dénivelé de 700 mètres pour le Sud, et de 1100 mètres pour le Nord. Des paysages grandioses avec la mer en toile de fond.

**Dates :**  
De juin à septembre et sur demande.

**Hébergements :**  
Refuge, tentes, gîte.

**Encadrement :**  
Accompagnateur en montagne.

**Difficulté :**  
Niveau : 3/5 pour le Sud et 4/5 pour le Nord (sans portage). Portage possible.

**Tarif :**  
Encadrement seul 1350€ pour le groupe / semaine

### **Traversée des Belledonnes (4 jours d'itinérance)**

Ce séjour en itinérance traverse une partie de la chaîne des Belledonnes. Ce massif sauvage est magnifiquement accidenté et de nombreux lacs naturels y sont cachés.

**Date :**  
Du 30/06 au 03/07, du 18 au 21/08, et sur demande.

**Hébergements :**  
Gîte d'étapes et refuges.

**Encadrement :**  
Accompagnateur en montagne.

**Difficulté :**  
Niveau : 3/5

**Tarif :**  
130 € / personne  
(encadrement seul)  
A partir de 6 personnes

### **Tour des Aravis (5 jours d'itinérance)**

La chaîne des Aravis est si proche de celle du Mont-Blanc que l'on est sans cesse en admiration. De plus, cette chaîne offre des combes tranquilles où vaquent bouquetins, chamois et marmottes à qui c'est être discret.

**Dates :**  
Du 07 au 11/07, du 11 au 15/08 et sur demande.

**Hébergements :**  
Gîte d'étapes et refuges.

**Encadrement :**  
Accompagnateur en montagne.

**Difficulté :**  
Niveau : 4/5

**Tarif :**  
159 € / personne  
(encadrement seul)  
A partir de 6 personnes.

### **Tour du Lac d'Annecy (7 jours)**

Magnifique itinéraire sur les montagnes encadrant le lac d'Annecy. Ce séjour en itinérance avec assistance donne l'ambiance de la montagne par ses sentiers pas toujours balisés et les nuits en refuge.

**Date :**  
Du 20 au 26/06, du 01 au 07/08, et sur demande.

**Hébergements :**  
Gîte d'étapes et refuges.

**Encadrement :**  
Accompagnateur en montagne.

**Difficulté :**  
Niveau : 3/5

**Tarif :**  
660 € / personne pour un groupe de 6 ou 7 personnes),  
610 € / personne pour un groupe à partir de 8 personnes

### **Le Tour du Mont-Blanc**

7 jours / 6 nuits **Dates :** Du 21 au 29 août

Le tour du Mont-Blanc est un classique mais toujours aussi grandiose.

**Hébergements :**  
Refuges de montagne rustiques.

**Encadrement :**  
Accompagnateur en montagne.

**Difficulté :**  
Niveau : 4 à 5/5  
Dénivelé journalier de 800 à 1200 mètres

**Pas d'assistance bagage**  
**Tarif :**  
De 5 à 7 pers : 630 €/pers  
De 8 à 12 pers : 510 €/pers

Vivre passionnément la montagne avec le versant italien, une beauté à ravir...