

Bienvenue 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 aïre assurer le portage par une assistance.

Niveau 3 à 5/5

Préparation du 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 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 ?

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. Le respect des autres et de votre hébergeur fait partie de la réussite du séjour.

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.

BUREAU MONTAGNE ART'ITUDE LA CULTURE EN MARCHÉ...

Haute-Savoie : 40, chemin sur le Nant - 74120 PRAZ-SUR-ARLY Tél : 06 82 34 28 38

Savoie : La Crest-Salière - 73270 VILLARD SUR DORON Tél : 06 08 58 94 63

www.artitude-montagne.fr

Mail : 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

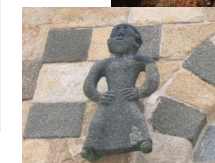
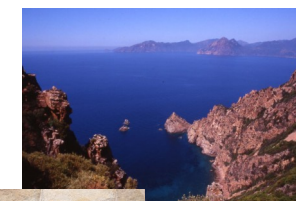
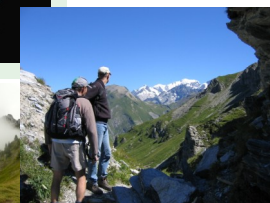
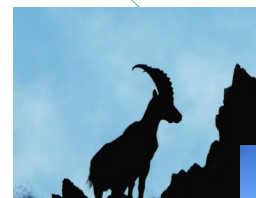
Cab. PIQUET GAUTHIER M. BELLET - 35, bd Émile Zola 69600 OULLINS

Garant : Crédit Agricole de la Motte Servolex - BP 308 73003 CHAMBÉRY

BUREAU MONTAGNE
ART'ITUDE

RANDONNÉES MONTAGNE, NATURE, PATRIMOINE

PROGRAMME 2010



DANS CE PROGRAMME :

- Activités pour groupes
- Mot de bienvenue
- Conseils de prudence
- Séjours dans les Alpes
- Séjours en Corse, Châteaux Cathares et Bourgognes
- Raquettes à neige
- Conseils de préparation

DATE : 01/12/2009

ACTIVITÉS HIVERNALES POUR GROUPES SCOLAIRES, COMITÉS D'ENTREPRISES ET ASSOCIATIONS

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.

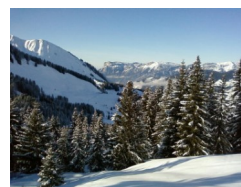
Des interventions spécifiques en journée ou en soirée : Montage d'une activité, animation avec comme support la montagne (raquettes et grillades, raquettes – chiens de traîneaux, raquettes nocturnes et repas dans une yourte mongole, course d'orientation en raquettes, diaporama ou explications suite à 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).

SEJOURS EN RAQUETTES À NEIGE



TOUR DES BAUGES — 7 JOURS

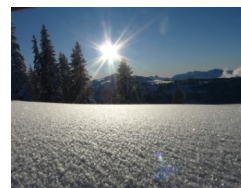
Le massif des Bauges fait partie des préalpes. C'est une montagne douce avec de nombreux villages authentiques. Un charme hivernal parfait !

Dates : Du 03/01 au 06/02 et du 07/03 au 03/04

Hébergement : Gîtes d'étapes. Portage des bagages.

Difficulté : 3/5 **Séjour itinérant**

Tarif : 620 €/personne. Départ à partir de 6 personnes.



VAL D'ARLY—BEAUFORTAIN — 7 JOURS

Jolie vallée suspendue, le Val d'Arly se situe entre la muraille rocheuse des Aravis et le massif du Beaufortain aux pieds du Mont Blanc. Convivialité et espace naturel protégé assurés !

Dates : Du 28/03 au 03/04 et sur demande de groupe.

Hébergement : Pension de famille ou gîte sympathique.

Difficulté : 3/5 **Séjour en étoile**

Tarif : 620 €/personne. Départ à partir de 6 personnes.



WEEK-END EN RAQUETTES AVEC COUCHAGE EN YOURTE - 2 JOURS

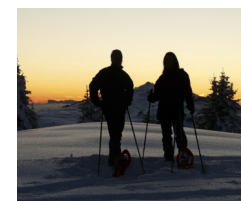
Détente assurée dans un cadre montagnard préservé. Le soir, vous dinerez et dormirez confortablement dans une véritable yourte mongole. Dépaysant !

Dates : Du 09/01 au 07/02 et du 13/03 au 11/04

Hébergement : Yourte mongole

Difficulté : 2 à 4/5 selon le niveau choisi.

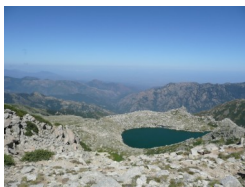
Tarif : 159 €/personne.



SUR MESURE : VOTRE SÉJOUR À LA NEIGE

Vous souhaitez un séjour consacré à la détente ? Plutôt sportif ? Nature ? Vous réunir avec des amis, en famille, ou tout simplement à deux ?

Sur un jour ou plus, n'hésitez pas à nous demander conseil. Nous vous formulerons des propositions pour que vous puissiez profiter de ce séjour en toute sérénité, sans soucis. C'est ça les vacances !



LES LACS DE CORSE — 7 JOURS

Ce circuit de randonnées est une approche sur l'étude des lacs de montagne ainsi que sur la géologie de l'île, ce qui la rend si variée.

Dates : De juin à octobre.

Hébergement : Gîtes et refuges. Portage des bagages avec assistance.

Difficulté : 3/5

Tarif : 6 à 7 pers. : 650 €/pers—8 à 14 pers. : 595 €/personne



LE GR 20 CORSE — 14 JOURS (OU 2 X 7 JOURS)

A votre demande, Vincent vous guide sur ce GR, réputé difficile, dont il vous fera découvrir les secrets et vous contera l'histoire de cette île de beauté.

Dates : De juin à septembre et sur demande.

Hébergement : Gîtes, refuges et tentes

Difficulté : Nord : 4/5 Dénivelé journalier moyen de 1100 mètres, Sud : 3/5 Dénivelé journalier moyen de 700 mètres.

Tarif : Encadrement seul pour le groupe



AU PAYS DES CHATEAUX CATHARES — 7 JOURS

Au cours des randonnées dans le pays Cathare, l'histoire des châteaux et des villages vous sera commentée. Un voyage au XII^e et XIII^e siècles à travers les citadelles et châteaux !

Dates : De mai à septembre et sur demande d'un groupe

Hébergement : Gîtes d'étapes

Difficulté : 2/5 Portage des bagages assuré.

Tarif : A partir de 6 pers. : 610 €/personne



RANDONNÉE GASTRONOMIQUE EN COTE D'OR OU BEAUJOLAIS — 5 JOURS

Harmoniser un bon vin avec la cuisine régionale réputée, randonner d'un plateau calcaire à une jolie vallée abritant un village où serpente doucement la rivière, beau programme !

Dates : De mai à octobre et sur demande d'un groupe

Hébergement : Gîte, auberge confortable ou hôtel

Difficulté : De 1 à 3/5 selon le niveau choisi. 4 à 6h00 de marche par jour.

Tarif : Selon l'hébergement (ex. 560€/pers. en hôtel **)

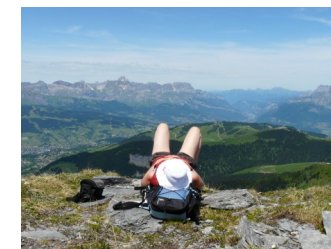
Avec ce nouveau bulletin, nous sommes heureux de vous convier au moyen de déplacement le plus ancien ; la marche.

Dans un environnement naturel aux couleurs changeantes chaque mois, chaque jour et chaque heure, votre plaisir est le nôtre, notre passion est la vôtre.

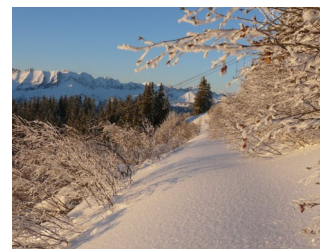
Vous trouverez dans ce bulletin des séjours et des conseils pour que la randonnée reste un plaisir, même s'il faut s'en donner la peine. D'ailleurs la récompense est au bout de l'effort, n'est-ce pas ?

Pour cette nouvelle année, nous espérons avoir de nouveau le bonheur de vous accompagner en montagne, quelle que soit la saison, pour le plaisir de chacun.

L'équipe d'Art'itude



MOT DE BIENVENUE À LA MONTAGNE !



LE MONDE DE LA NEIGE :

« UN ESPACE DE SURVIE POUR LES ANIMAUX, MAIS AUSSI POUR LES HOMMES »

Le manteau neigeux est un élément instable et en constante transformation. C'est pourquoi la randonnée hivernale est loin d'être sans dangers.

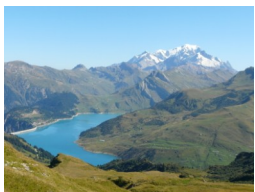
Sans être alarmistes, nous souhaitons inciter les pratiquants de la raquette à neige à la prudence. L'actualité de l'hiver dernier montre hélas la difficulté que représente l'interprétation de la stabilité du manteau neigeux*.

Une autre raison est la préservation de la faune fragilisée par les conditions hivernales. Pour le respect de celle-ci, tous les itinéraires ne sont pas à emprunter.

Bien que le désir de tout randonneur soit la liberté, celle-ci doit se limiter au respect de la tranquillité des animaux. La nourriture en hiver étant rare, plusieurs tentatives de fuites peuvent leur être fatales.

* Le manteau neigeux est l'accumulation des couches de neige successives.

SEJOURS DANS LES ALPES



TOUR DU BEAUFORTAIN — 8 JOURS

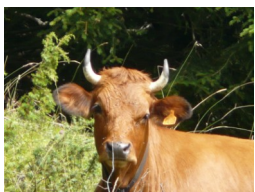
Massif de notre enfance. Durant ce périple, nous cheminerons à travers les pâturages. Entre rochers et villages à flanc de montagne, un morceau de Beaufort à la

Dates : Printemps, été **Assistance bagages** : 1 jour/2

Hébergement : Refuges rustiques

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

Tarif : 5 à 7 pers. : 650 €/pers—8 à 12 pers. : 550 €/pers



RANDONNÉE ET FÊTE DU GOÛT — 3 JOURS

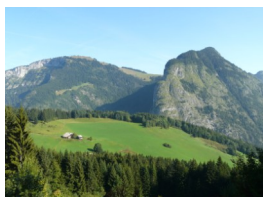
Animations, dégustations et randonnées. Avec le plaisir de la randonnée dans les paysages d'automne, vous en apprendrez autant que vous le souhaitez sur le fromage !

Dates : Octobre (date précise encore non connue)

Hébergement : Gîte ou hôtel

Difficulté : 2/5 Dénivelé journalier de 600 mètres

Tarif : Sur demande selon l'hébergement.



LES 3 GRANDS LACS FRANÇAIS DES ALPES — 15 JOURS (OU SOIT 7 JOURS, SOIT 8 JOURS)

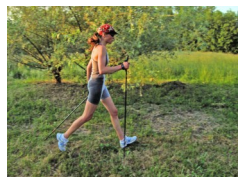
Séjour itinérant du lac du Bourget, lac d'Annecy jusqu'au lac Léman par des sentiers d'alpages. Les panoramas sont stupéfiants.

Dates : Du 22/08 au 05/09

Hébergement : Refuges, gîtes, auberges

Difficulté : 4/5 Dénivelé journalier de 900 mètres

Tarif : A partir de 6 pers. : 480 €/pers. + env. 45€ / jour en pension complète.



NORDIK WALKING : LA FORME À LA MONTAGNE ! — 6 JOURS

Pour un développement harmonieux du corps, un instructeur vous dispense une méthode progressive et durable dans le cadre naturel de montagnes.

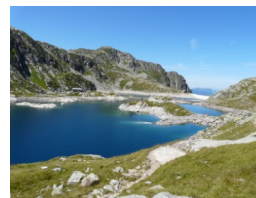
Dates : Du 13 au 18/06, de juin à septembre sur demande

Hébergement : Gîte ou hôtel

Difficulté : 2/5

Tarif : Sur demande selon l'hébergement (ex. 610€/pers. en hébergement gîte)

SEJOURS DANS LES ALPES



TRAVERSÉE DES BELLEDONNES -4 JOURS

Séjour en itinérance pour un massif resté sauvage. Relief accidenté parmi lesquels on découvre des lacs naturels d'altitude. A découvrir !

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

Hébergement : Refuges et gîtes d'étapes.

Difficulté : 3/5 . **Tarif** : 130 €/personne (encadrement seul).

Départ à partir de 6 personnes.



TOUR DES ARAVIS — 5 JOURS

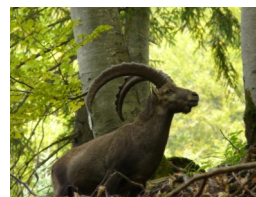
La chaîne des Aravis, une muraille si proche du Mont-Blanc ! Ces montagnes de calcaire et de schistes donnent de superbes alpages pour la fabrication du fameux reblochon.

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

Hébergement : Gîtes d'étapes et refuges.

Difficulté : 4/5. **Tarif** : 159 €/personne (encadrement seul).

Départ à partir de 6 personnes.



TOUR DU LAC D'ANNEY — 7 JOURS

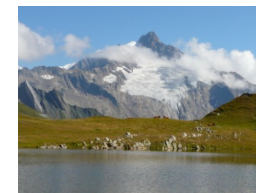
Magnifique itinéraire dans les montagnes surplombant le lac d'Annecy. Les points de vue sur le lac sont superbes. Les chemins encore sauvages, les bouquetins et les refuges garantissent l'ambiance montagne.

Dates : Du 20 au 26/06, du 1er au 07/08 et sur demande.

Hébergement : Gîtes d'étapes et refuges. Portage des bagages avec assistance.

Difficulté : 3/5

Tarif : 6 à 7 pers. : 660 €/pers — 8 à 14 pers. : 610 €/pers



TOUR DU MONT-BLANC — 7 JOURS

Ce séjour sportif est un classique mais toujours aussi grandiose ! Vivre passionnément la montagne Italie France, une beauté à ravir...

Dates : Du 21 au 29/08 et sur demande.

Hébergement : Refuges de montagne rustiques.

Difficulté : 4/5

Tarif : 225 €/personne (encadrement seul). Départ à partir de 6 personnes.