

Tarifs des sorties

Les matinées

Adultes et enfants : 13 €

Sortie « classique » 1/2 j.

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

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.over-blog.com
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

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 ressourcer. Adapter sa respiration au terrain

N°3 De Pas à Pattes : Spéciale famille

Déetective sur les traces de chamois, lièvres, renards, écureuils.

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 Il était une fois le Beaufortain Descente en direction 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.

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 !

N°8 Découverte et vin chaud Balade en forêt et dégustation d'un vin chaud.

Les faciles mais qui montent quand même un peu !

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

N°9 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°10 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°11 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°12 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

Lundi	14h-17h	Il était une fois le Beaufortain + vin chaud N°5
Mardi	9h45-11h30	Initiation et découverte de la raquette N°1
	13h55-16h45	Pont de l'Echellier N°7
Mercredi	9h45-11h30	De Pas à Pattes N°3 Spéciale famille
	14h-17h	Chalets de Bisanne N°9
Jeudi	9h45-11h30	Balade Douce N°4
	14h-17h	Chard du Beurre N°12
	18h15-23h	Noctu lampion N°22 Spéciale famille
Vendredi	9h45-11h30	Marche consciente Yoga de la marche N°2
Vendredi	14h-17h	Goûter au refuge N°6