



EQUIPEMENT INDIVIDUEL

- Un petit sac à dos
- chaussures à bon maintien de cheville (en location chez Intersport les Villards)
- de l'eau
- barres énergétiques
- un coupe vent
- de la crème solaire
- et des lunettes !

Les bâtons et les raquettes sont fournis. Certains itinéraires sont accessibles aux enfants à partir de huit ans.

Déplacement en minibus, navettes inter-stations ou remontées mécaniques.

FORMULES

- à la semaine, 6 demi-journées 160 €
- après-midi (3h, limité à 12 pers.) 31 €
- matin (2h30, limité à 12 pers.) 24 €
- coucher de soleil 35 €
- initiation (2h, 1 à 4 pers.) 46 €

Lieu de rendez-vous des départs et retours :
au chalet du jardin d'enfants de l'ESF Arc 1800

Vous pouvez rencontrer votre guide
au retour des randonnées.

☎ 06 87 35 35 05



COUCHER DE SOLEIL EN RAQUETTES ET APERO

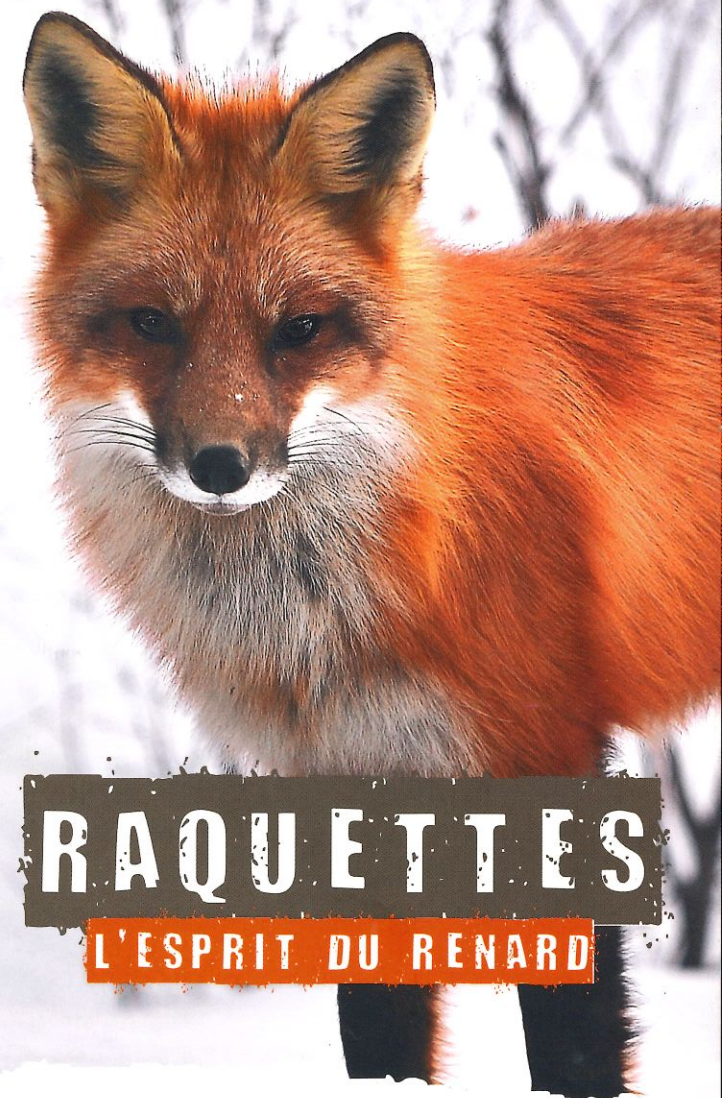
2H30

Venez, en famille ou entre amis, profiter des dernières lueurs du jour pour une petite randonnée en raquette et créer un moment de convivialité autour d'un apéro, dégustation de produits locaux.

Tarif : 35 €

esf ARC 1800

2019-2020



RAQUETTES

L'ESPRIT DU RENARD

Inscriptions, horaires, informations
Au chalet de l'ESF Arc 1800
☎ 04 79 07 40 31

Ce coquin de rouquin, plein de ruse et d'effronterie se conduit avec beaucoup de fantaisie. Il se promène, se chauffe volontiers au soleil. Faites comme lui, hors des pistes fréquentées, jouez, glissez, furetez, flanez...

MATIN, RANDO FACILE

Temps de marche effectif : 2h

DIMANCHE

L'homme et la pente. Avec ce petit tour des vieilles pierres des Arcs 1800 (chalets en ruine ou restaurés). Comment le montagnard s'est adapté à ce milieu hostile ou séducteur ?

LUNDI

La forêt des têtes est un lieu à l'énergie calme et tranquille. Apaisante, la marche y est méditative. Rien ne sert de courir, il faut savourer l'instant présent.

MARDI

Sur les traces du cerf et du chevreuil, le secteur de Courbaton est le plus giboyeux et les animaux laissent une multitude de traces, d'indices permettant de comprendre leur mode de subsistance malgré la rigueur de l'hiver.

MERCREDI

Du panorama imprenable sur l'immensité blanche et les glaces de la Vanoise, découvrons le travail du vent, la vie là-haut, l'évolution du manteau neigeux mais aussi les traces des animaux, comme celles des freeriders. *Supplément remontées mécaniques*

JEUDI

Entre les Arcs 1600 et 2000 la vue sur les sommets Franco-Italiens est magnifique et riche d'histoire (colporteurs et contrebandiers franchissaient ces cols...).

VENDREDI

Itinéraire tout en descente à travers la forêt de la Maitaz. *Supplément remontées mécaniques*

RANDOS RAQUETTES A THEMES

✱ La faune, les traces d'animaux ✱ La forêt ✱ La nivologie, les avalanches et la sécurité ✱ La vie pastorale et ses produits ✱ L'histoire de l'homme et la montagne à travers les âges.



RANDONNEE DOUCE

300 m de dénivelé maximum • 13h45 - 16h45

DIMANCHE

Douce mise en jambes à la découverte de la forêt de la Maitaz et de ses montagnettes. *Goûter offert au retour.*

LUNDI

Depuis le sommet du TransArc (2600 m) balade en versant Sud sur les rondeurs du plan des eaux, contempler les corniches sculptées par les vents croisés, la surface uniforme d'un lac gelé traversé par la trace d'un lièvre variable. *Supplément remontées mécaniques*

MARDI

La forêt des Deux Têtes est propice à quelques glissades sur les fesses, de quoi réveiller votre âme d'enfant dans un décor de rêve ! *Supplément remontées mécaniques*

MERCREDI

Le Chalet du Chat Mort, l'Oratoire de la Petite Chal, le Grand Darbais ou les Charmettes, autant de lieux-dits aux noms évocateurs...

JEUDI

Courbaton et sa roche armoriée, le temps des seigneurs a laissé son empreinte sur nos communes... Galeries souterraines, conduites forcées du barrage de Tignes. Un aperçu sur ces grands travaux d'Hercule. *Ou sortie journée si le cœur vous en dit.*

VENDREDI

Itinéraire ludique tout en descente à travers la forêt de la Maitaz... *Supplément remontées mécaniques*