

MONTAGNE

Canyon * Escalade * Via-Ferrata * Alpinisme

Lundi

- Alpinisme** 6h00 : Le Mont Tondu : premiers pas dans l'univers magique de la haute montagne
Escalade 8h00: Haute école à Séloge, de belles voies de plusieurs longueurs
Escalade 13h30: Notre Dame du Pré, 270 voies de tout niveau, pour tous.
Canyon 13h30 : initiation, rires et détontes à l'Eau Rousse

Mardi

- Glacier** 5h30 : Pointe de Traversière, 1er 3000, 1er glacier
Via Ferrata 8h30/13h30 : Via des Bettières, la randonnée du vertige, une découverte idéale de l'activité.
Canyon 8h30/13h30 : initiation, rires et détontes à l'Eau Rousse

Mercredi

- Alpinisme** 4h30 : Le Mont Pourri, sommet majeur de Tarentaise
Via Ferrata 8h30 : Le Roc du Vent, marcher dans le ciel, face au Mont-Blanc sur fond de lacs

Jeudi

- Escalade** 7h00 : collective de rocher, un vrai sommet par une belle paroi
Via Ferrata 8h30 : Via des Bettières, la randonnée du vertige, une découverte idéale de l'activité.
Escalade 13h30: initiation, perfectionnement.
Canyon 8h30 : perfectionnement à Pussy, cascades, rappels...plaisir!
13h15: Le Boyat, court, intense, ludique, à faire et à refaire

Vendredi

- Alpinisme** 5h30 : Le Dôme des Glaciers, aux portes du Mont Blanc, un puissant sommet glaciaire (montée en refuge la veille).
Canyon 8h30 : Montmin, canyon à la journée, magnifiquement sculpté.

Samedi

- Alpinisme** 5h00 : Le Grand Paradis, 1er 4000, magique comme son nom l'indique. (montée en refuge la veille).

Bureau des Guides & Accompagnateurs de la Vanoise

Du Dimanche au Vendredi au Bureau de 18h à 19h
À côté de l'Office de Tourisme des Coches

Inscription toute la journée

* **Aux Coches** : Ski Set La Poudreuse *

* **A Montchavin** : Intersport Jean Michel *

* **Info, programmes, tarifs** : www.guidesmontagnes.com *

Le Temps Fort de la semaine



Prochainement



Montchavin-Les Coches

une station de Pigno/Paradise

Les Partenaires De la Station vous proposent :

Lundi 25 Juillet

- * 10h30 : Initiation Yoga - VVF (Montchavin) Gratuit
- * 10h30 : Initiation Salsa - Durée 1h - Salle Espace Show Les Coches
Apprenez les pas de base de la salsa pour vous lancer dans la danse.
Animé par Greg, professeur de salsa.
Restitution & Mini Bal : Vendredi à 20h30 sous le Chapiteau de Cirque avant le Spectacle de Cirque (Les Coches)
Tarifs : 10€ la séance
40€ la semaine par personne /70€ la semaine par couple

Mardi 26 Juillet

- * 10h : Initiation Méthode Franklin (détente corporelle)
VVF (Montchavin) Gratuit
- * 10h30 : Initiation Salsa - Durée 1h - Salle Espace Show Les Coches
- * 19h30 Soirée Musicale à la Taverne du Monchu (Les Coches) avec MJ et Loïc - Menu Taritiflette 14€

Mercredi 27 Juillet

- * 10h30 : Initiation Salsa - Durée 1h - Salle Espace Show Les Coches
- * 18h30 : Cirque Prein, cirque traditionnel - Parking Le Seven (Montchavin) - 10€/5€ - Durée 1h15

Jeudi 28 Juillet

- * A 10h : Initiation Méthode Franklin (détente corporelle)
Gratuit VVF Montchavin
- * 10h30 : Initiation Salsa - Durée 1h - Salle Espace Show Les Coches
- * De 17h à 19h : Dégustation/Vente de produits régionaux proposée par Les Tarines, à la Résidence Pierre et Vacances "Le Rami" (Les Coches)

Vendredi 29 Juillet

- * 10h30 : Initiation Salsa - Durée 1h - Salle Espace Show Les Coches
- * 20h30 : Restitution & Mini Bal - Sous le Chapiteau - Les Coches - Gratuit

Et aussi :

De la Randonnée
De la Haute Montagne
Des Sorties VTT
Du Rafting

CONSTELLATIONS

Balade * Pitchounes * Marche Nordique * Randonnée

Lundi
Bleu 8h30 : j Balcon du Mt Blanc, sur la frontière Franco Italienne du Petit St Bernard * **Pointe de Lancebranlette***
Vert 8h30 : j Marmottes, Bouquetins, Chamois, Aigles Royaux et Flore du Parc National de la Vanoise
 Les alpages de Picheru

Mardi
Bleu 8h30 : j Balcon de la Tarentaise et du massif de la Vanoise, sur le sentier de la Roche à Thomas découvrez Thiabord, Pra Pas, ... * **Les mille chalets d'alpage du Versant du Soleil ***

Mercredi
Violet 8h00 : j Baptême des 3000 mètres, sur la frontière entre génépi et serpentine * **Le Rocher blanc***
Vert 8h45 : j Magnifique vallon discret de l'Arpire, marmottes, panorama sur le Mont Blanc
 Le Lac de l'aiguille du Grand Fond

Blanc 9h00 : j Les Pitchounes en Alpage, pour toute la famille, faunes, flore, sommet de plus de 3500m, glaciers...
 * **Les Marmottes des glaciers***
 (Gratuit les - 5 ans, un porte bébé pour les 2 et 3 ans - location magasin sports)

Jeudi
Bleu 8h30 : j Sentier dominant le lac du Chevril serpentant au pied du Mont Pourri de ses glaciers * **Tour de la Grande Parei***
Blanc 9h30 : j Partager la vie des Alpagistes. Balade en famille, rencontre du berger, fabrication du fromage, dégustation (Sortie Facim)
 * **Inscription Office du Tourisme***

Vendredi
Blanc 9h00 : j Chemin balcon de Haute Tarentaise, face aux immenses glaciers du Mont Pourri ... * **les Georges de Nancruet***
Blanc 1/2 j Les Oiseaux de Rosuel, Sortie organisée par le Parc National de la Vanoise
 * **Information Bureau des Accompagnateurs***
Blanc 9h30 : j La Saveur, balade et dégustation de la fondue savoyarde dans un magnifique chalet d'alpage au coeur de la forêt des Goyets

Samedi
Blanc 9h00 : j Balade-Excursion, Les cascades du glacier du Ruitor. La Thuile d'Aoste et ses fameuses glaces...
 sortie familiale en Italie
Vert 9h15 : j Repas Saveur Vanoise, marmottes, edelweiss dans le Parc National avec repas typique au refuge
 Les glaciers des sources de l'Isère

Notre Niveau La Marche à petits pas : Blanc-Vert-Bleu
 La Montagne à votre Rythme : Rouge-Violet-Noir
Blanc : La Balade / Famille, sorties Pitchounes, marmottes, écologie, patrimoine ...
Vert : La Découverte / Parc National, sentiers secrets *Circuit, montée de 1h15 à 1h45*
Bleu : La Classique / Lacs, glaciers, sommets, faunes *Circuit, montée de 2h à 2h30*
Rouge : L'Altitude / Baptême des 3000m, chamois *Circuit, montée de 2h45 à 3h15*
Violet : L'Altitude Plus / Idem que la Rouge, parcours un peu plus long en distance
Noir : La Sportive / pour aller plus loin plus haut *Parcours, montée 3h30*
Tarifs : Journée Groupe : -15ans 17€, Ad.23€ // Rouge à Noir 27€ // Pitchounes -5ans Gratuit
Journée Privilège Choisissez votre sortie montagne : 3 à 5 pers 50€/pers (6 et + : 10€/pers)

Evolution 2

ECOLE DE VTT & D'AVENTURE

PROGRAMME VTT

DU 25 AU 29 JUILLET

Lundi 25 juillet :
La mise en jambes « LES COCHES - L'ISERE » T 1
 A la découverte du VTT en montagne par des sentiers en forêt. Le baptême du Vététiste ou la descente test.

RDV : 9h15 à Montchavin / 9h30 aux Coches **Retour vers :** 12h00 **Tarif :** 25€

L'après midi LA FORESTIERE « LES BAUCHES - LANDRY » T 3
 Descente entre pistes larges et sentiers en sous bois. Traversée de la vallée des Lanches et le village de Peisey aux portes du Parc de la Vanoise.
 Arrivée à Landry par du chemin monotrace.

RDV : 14h à Montchavin / 14h15 aux Coches **Retour vers :** 17h00 **Tarif :** 38€

Mardi 26 juillet :
COCKTAIL SENSATION « VTT + QUAD »
 Descente en VTT jusqu'à Bourg Saint Maurice puis activité Quad sur terrain varié.
 A partir de 15 ans

RDV : 9h à Montchavin **Retour vers :** 12h00 **Tarif :** 65€
 « PLAN BOIS - L'ISERE » T1 +

Descente entre pistes larges et sentiers en sous bois. Passages à proximité de la station des Coches et de Montchavin pour arrivée dans la vallée au plan d'eau de Gothard.
RDV : 14h à Montchavin / 14h15 aux Coches **Retour vers :** 17h30 **Tarif :** 36€

L'après midi COCKTAIL FRAICHEUR « VTT + RAFTING » T2
 Descente en VTT entre pistes larges et sentiers en sous bois pour arriver à la base rafting. Changement d'équipement et à vous la fraîcheur de l'Isère pour un baptême en Raft qui vous mènera jusque Centron. Retour station prévu en minibus.

RDV : 13h45 à Montchavin / 14h aux Coches **Retour vers :** 18h **Tarif :** 59€

Mercredi 27 juillet :
La matinée Spéciale ENFANTS (à partir de 10 ans) « L'INITIATION »
 Idéal pour apprendre la technique VTT sur les sentiers autour de la station.
RDV : 9h00 Montchavin / 9h15 aux Coches **Retour vers :** 12h **Tarif :** 15€
 Réservation : Evolution 2

VIVA ITALIA « LE COL DU PETIT ST BERNARD » T 2 +
 Départ du col à la frontière italienne au pied du MONT BLANC.
 Descente par la voie romaine jusqu'à Bourg Saint Maurice puis Landry.

RDV : 13h30 à Montchavin / 13h20 aux Coches **Retour vers :** 18h00 **Tarif :** 41€

Jeudi 28 juillet :
PEISEY VALLANDRY « LES PORTES DU PARC » T 2
 Parcours VTT roulant et technique avec un passage vers Notre Dame des Vernettes.
 Possibilité d'enchaîner avec l'activité accrobranche.

RDV : 8h30 Montchavin / 9h00 au Parc Aventure de Peisey
Tarif : 40€ ou 60€ avec accrobranche

Vendredi 29 juillet :
NOUVEAU TIGNES JOURNEE T 3 + NOUVEAU
 Matinée sur les pistes tracées de l'espace de Tignes avec vue sur le lac et l'après midi descente sur les Boisses par un sentier balcon jusqu'au fameux barrage de Tignes .Pic Nic à prévoir.
RDV : 9h00 à Montchavin / **Retour vers :** 16h00 **Tarif :** 52€

Sorties encadrées avec guides VTT diplômés d'état.
Difficulté technique : T1 très facile - T2 facile - T3 difficile - T4 très difficile

INFORMATION ET RESERVATIONS

A **MONTCHAVIN** au parc de loisirs au centre du village
 Tél : 06.86.34.94.15
 Aux **COCHES** : SKI REPUBLIC à côté du bar le Last One
 Tél : 04.79.41.55.87



RANDO VTT DU 25/07 AU 29/07

TEL : 04 79 07 85 27

	DECOUVERTE TECHNIQUE
LUNDI 25/07	Apprentissage et travail des techniques spécifiques de descente VTT dans une descente de 500m de dénivelé entre Plan-Bois et Les Coches, se tester et évaluer son niveau voilà le programme 22€ Niveau 1 & 2 Départ 14h
MARDI 26/07	LE PETIT SAINT BERNARD BEST OF de la vallée. Descente depuis la frontière Italienne sur les traces d'Hannibal par la Via Romana et les sentiers des contrebandiers. A milieu des alpages ou la faune et la flore alpines s'épanouissent. PAYSAGES MAGNIFIQUES 40€ Niveau 3 Départ 13h30
MERCREDI 27/07	VTT + RAFTING Descente facile à VTT des Coches jusqu'à Landry pour rafting sur l'Isère de Bourg Saint Maurice jusqu'au Gothard (à partir de 8 ans) DUO DE SENSATION 55€ Niveau 1 Départ 13h15
JEUDI 28/07	LES VERSANTS DU SOLEIL Descente découverte sur les chemins des magnifiques alpages des bergers de Valezan et de la côte d'Aime, souvent accompagnée du regard de rapaces et autres marmottes! SUPERBE PANORAMA, RANDONNÉE FAMILIALE 39 € NIVEAU 1 Départ 13h30
 VENDREDI 29/07 New !	LES ECUDETS, THE DREAM FOREST Départ à 2330 mètres d'altitude à la station de la Rosière sur la route de l'Italie pour une descente technique finissant dans la "forêt des rêves" des Ecuets pour rejoindre Landry NOUVEAUTE 2011 45 € NIVEAU 4 Départ 13h30

NIVEAU DE DIFFICULTE :

Niveau 1 : FACILE (savoir faire du vélo)

Niveau 2 : INITIE (Déjà pratiqué le VTT)

Niveau 3 & 4 : CONFIRME (Pratique régulière ou déjà pratiqué le VTT en descente)

TOUTES NOS RANDOS SONT ENCADREES PAR DES GUIDES
 DIPLOMES D'ETAT et les tarifs incluent l'encadrement,
 le VTT, le casque, les gants et les transports