

MONTAGNE

Canyon * Escalade * Via-Ferrata * Alpinisme

Lundi

- Alpinisme** 6h00 : Traversée de la Vallée Blanche, des montagnes plein les yeux
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 détentes 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 détentes 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

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 à Peisey-Nancroix
Canyon 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
A côté de l'Office de Tourisme des Coches

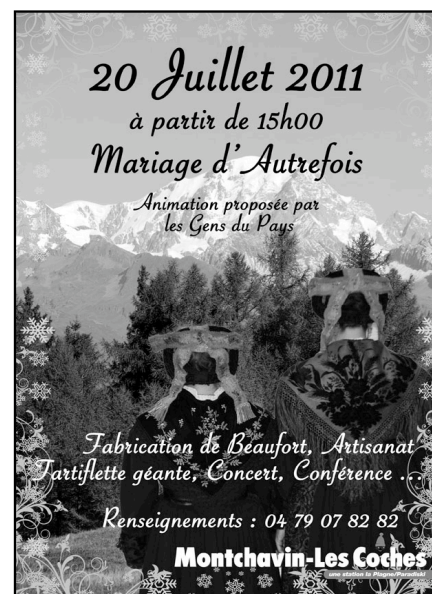
Inscription toute la journée

* **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 Plagne/Paradiski

Les Partenaires De la Station vous proposent :

Lundi 18 Juillet

- * 10h30 : Initiation Yoga - VVF (Montchavin) Gratuit

Mardi 19 Juillet

- * 10h : Initiation Méthode Franklin (détente corporelle) VVF (Montchavin) Gratuit

- * 19h30 Soirée Musicale à la Taverne du Monchu (Les Coches) avec MJJ et Loïc - Menu Tartiflette 14€

Mercredi 20 Juillet

Présentation de costumes et mariage d'autrefois proposé par les Gens du Pays - Montchavin

- * 15h Artisans, animations et jeux autour de la Savoie - Rue Principale
- * 17h Défilé dans les rues du Village en costumes et en musique
- * 19h Tartiflette géante proposée par le Sherpa 8€, animation musicale
- * 21h Conférence sur la Savoie d'Autrefois - Salle Polyvalente Montchavin

- * 18h : Spectacle de Guignol - 5€ Salle Espace Show (Les Coches)

- * 19h30 : Concert "Sugar Lady" Pop/Rock, proposé par Le Dos Rond, Pizzeria La Zaccota, Boulangerie Le Matafan (Montchavin) Gratuit

Jeudi 21 Juillet

- * A 10h : Initiation Méthode Franklin (détente corporelle)

Et aussi :

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

CONSTELLATIONS

Balade * Pitchounes * Marche Nordique * Randonnée

- Lundi**
Vert 8h30 : j Marmottes, Bouquetins, Chamois, Aigles Royaux et Flore du Parc National de la Vanoise
 Les sources de l'Isère
- Mardi**
Bleu 9h00 : j Magnifique promontoire dominant la vallée, panorama sur le Massif de la Vanoise et ses glaciers
 * La roche à Janathan*
- Mercredi**
Violet 8h30 : j Sommet pittoresque de la montagne de l'Arc, Chapelle des Vernettes sa source miraculeuse
 * L'Aiguille Grive *
- Blanc** 9h00 : j Les Pitchounes en Alpage, pour toute la famille, faunes, flore, sommet de plus de 3500m, glaciers...
 * Les Marmottes de Picheru*
 (Gratuit les - 5 ans, un porte bébé pour les 2 et 3 ans - location magasin sports)
- Jeudi**
Rouge 8h00 : j Décor lunaire et une flore riche et rare, les glaciers de la Vanoise, la Grande Casse ...
 Les Crêtes du Mt Charvet
- Vendredi**
Bleu 8h30 : j Le plaisir au fil de l'eau, lacs, cascades, edelweiss, Gypaètes barbu dans le Parc National
 les lacs des Fours
- Vert** 9h00 : j Petit sommet dans les alpages du Versant du soleil. Grand angle sur la Vanoise ...
 Le Quermoz
- Samedi**
Vert 8h00 : j Balade-Excursion, Le val Ferret et le refuge Bonatti, panorama grandiose sur les Grandes Jorasses, Mont Blanc, repas au refuge
 * Italie *
- 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

Votre 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 / Bâptême 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 18 AU 22 JUILLET

- Lundi 18 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 « PLAN BOIS - L'ISERE » T2 +**
 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€
- Mardi 19 juillet :**
Journée « TOUR DE LA PLAGNE » T 3 +
 Traversée du domaine de la Plagne en VTT avec un max de descente depuis Montalbert, Aime La Plagne, Plagne Centre, Belle Plagne, Roche de Mio, Le dos Rond avec retour sur Montchavin. Découverte des bikes parks d'altitude. Prévoir votre pic nique afin de garder la forme jusqu'en milieu d'après midi. Descente entre pistes larges et sentiers en sous bois.
RDV : 9h à Montchavin / **Retour vers** : 16h00 **Tarif** : 52€
- Mercredi 20 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
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 21 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
- LA LOCALE « Le PLAN DE L'ARC - MONTORLIN » T 1 +**
 Descente sur pistes larges et sentiers en sous bois. Traversée de la vallée des Bauches avec vue sur le Mont Pourri et la vallée de Rosuel. Après une petite montée, redescende sur le secteur des Coches de Montchavin.
RDV : 14h à Montchavin / 14h15 aux Coches **Retour vers** : 17h00 **Tarif** : 33€
- Vendredi 22 juillet :**
COCKTAIL FRAICHEUR « VTT + RAFTING »
 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€

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 18/07 AU 22/07 TEL : 04 79 07 85 27

LUNDI 18/07	DECOUVERTE TECHNIQUE 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 14 h
MARDI 19/07 Matinée	RANDO GOURMANDE-LE SAUGET/L'ISERE Départ du Sauget à 1700 mètres près de la tourbière du Lac Noir puis descente forestière pour finir sur les rives de l'Isère ou une dégustation de produits locaux vous attendra. SEMAINE GOURMANDE A DEGUSTER SANS MODERATION! 29€ NIVEAU 2+ Départ 9h
MARDI 19/07 Après Midi	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 13 h 30
MERCREDI 20/07	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 13 h 15
JEUDI 21/07 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, UN ENDURO FANTASTIQUE 45€ NIVEAU 4 Départ 13h30
VENDREDI 22/07	LA MOCHE DE RIO Départ de Plan Bois pour rejoindre Plagne Bellecôte et télécabine jusqu'à la Roche de Moi à 2700 mètres puis descente par les alpages et les pistes de la Plagne, passage au Lac du Carroley et retour aux Coches. LA PLAGNE A(L)TTITUDE 45€ NIVEAU 3/4 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