

## « RANDO – BALADES » ■□□□

(très facile) (sans portage)

Réf. ERAB03

### PRESENTATION

*Une semaine de randonnée "soft" vous intéresse ?*

*Vous souhaitez découvrir, mieux connaître cette région des Alpes de Savoie, où le Mont-Cenis, depuis toujours, sert de trait d'union nord-sud ?*

*Vous voulez également marcher agréablement, sans souci d'une quelconque difficulté ?*

*"Rando-Balades" vous offre tout cela et plus encore.*

*En effet, au travers de randonnées douces (cotation poussière d'étoile), nous vous invitons à une découverte inédite.*

*Flore et faune bien sûr, mais aussi parcours culturel ou encore marches différenciées pour un agréable renouvellement, jour après jour.*

*Tranquillité, diversité, harmonie et plaisir, voilà ce que vous propose "Rando-Balades".*

### DEROULEMENT POSSIBLE....

#### **Dimanche**

Matin : accueil, installation, formation des groupes

*"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations - Spa- Hammams-Sauna-etc.- toute la matinée*

Après-midi : randonnée douce d'acclimatation et de premier contact. Nous terminerons la demi-journée par "ces visites que l'on ne fait jamais" :

- ☞ Atelier de sculpture...
- ☞ Petites, mais belles chapelles de Bessans notamment...

#### **Lundi**

Journée de randonnée facile avec repas froid à emporter.

Thème : Flore / histoire locale / panoramas / etc.

#### **Mardi**

Matin : pour alterner et selon programmation de la semaine, vous pourrez opter pour : Tir à l'Arc... Nordic-Walking... ou encore écoute musicale, farniente, solarium et « espace balnéo » ...

Après-midi : "Orientation-Nature" avec initiation ludique à la lecture de la carte, repérage de points particuliers. Le tout organisé par votre Accompagnateur de Montagne qui emmènera son groupe sur un terrain choisi.

#### **Mercredi**

Journée en Italie avec déplacement en mini-car par le Col du Mont-Cenis.

Nous évoquerons bien sûr "le passage millénaire" qu'est ce col mythique...

Ensuite, visite de la vieille cité de Susa :

- ☞ Ses antiques quartiers...
- ☞ La Porte Palatine et l'Arc de Triomphe d'Auguste...

☞ La Cathédrale St Just et son triptyque...

## A MIDI : REPAS TYPIQUE DANS UN RESTAURANT ITALIEN

Le retour s'effectuera par Novalesa, vieux village piémontais aux belles ruelles et à la riche église.

**Jeudi** Nous vous proposerons de VARIER les PLAISIRS de la MARCHÉ.

Le Matin : en partant de bonne heure, "à la fraîche", avec comme thème

- ☞ Le chant des oiseaux
- ☞ La flore
- ☞ L'environnement montagnard

Au retour, selon votre gré, vous pourrez encore profiter de l'écoute musicale, de l'espace balnéo, de la bibliothèque ou du solarium...

L'après-midi : « l'Espace Balnéo » sera à votre disposition, mais une randonnée douce est toujours possible, si vous préférez.

**Vendredi** Nouvelle journée de marche-découverte en Vanoise

Flore / Faune / vieilles pierres / paysages / environnement / etc.

N.B. : nous pourrions être amenés, en raison des conditions atmosphériques notamment, à modifier le déroulement indiqué ci-dessus. Toutefois, le contenu d'ensemble sera évidemment maintenu.

**Samedi matin** : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud ou froid à emporter, à votre convenance.

**Nota Bene** : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

## DIVERS

Pour les différentes randonnées, compte tenu de la multiplicité des choix, nous ne détaillons pas les sorties.

Cependant, la cotation "poussière d'étoile" nous amènera, en demi-journée, à des parcours de 200/250 mètres maximum de dénivelée.

En journée, la dénivelée variera entre 350 et 500 mètres (facile, sans difficulté particulière).

Cette option est conçue autour d'une grande variété de propositions. Elle peut, bien sûr, tout à fait convenir au randonneur confirmé, pourvu que ses centres d'intérêt rejoignent les propositions du programme.

## MATERIEL

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée. **(se reporter aux conseils dans la brochure).**

Nous nous permettons d'insister sur la qualité des chaussures : type « randonnée », à tige haute et semelle genre Vibram. Nous vous conseillons aussi sac à dos, gourde, jumelles...Si vous ne possédez pas de matériel, dans la mesure de nos disponibilités, nous vous doterons gracieusement tout le temps du séjour.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "RANDO-BALADES", et restons à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à bientôt.

### POUR MIEUX COMPRENDRE QUELLE DIFFICULTE REPRESENTE LA DENIVELEE (positive)

Par jour : - de 300 m	TRES FACILE (vraiment pour tous)
de 300 à 600 m	FACILE (aucune difficulté particulière)
de 600 à 800 m	MODERE (ouvert à tous ceux qui aiment la marche)
de 800 à 1000 m	MOYEN (à la portée de chacun avec des footings de temps en temps, et des escaliers souvent)
+ de 1000 m	SOUTENU (pour ceux qui se sont bien préparés auparavant : sport, footings réguliers, etc.)

Ce tableau est donné à titre indicatif... Sachez que le « sans portage » permet de faire plus facilement une dénivelée plus importante.

Pour marcher agréablement et prendre TOUT son PLAISIR en montagne, pensez, chez vous, à évoluer vivement quand c'est possible, à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur...

Les joies de la marche en seront décuplées...