



## Programme de la semaine du 15 au 21 avril



### INFORMATIONS RESERVATIONS

par téléphone / by phone

**06 09 56 75 00** tous les jours de 8h à 21h

**Facile** = rythme tranquille, pauses fréquentes

**Rando** = rythme plus soutenu mais jamais très sportif, pauses régulières

**-20 %** sur le total à partir de 5 balades (pour la même personne) **-10%** réduction famille (4 pers.)

Afin de confirmer vos réservations et de bénéficier de nos réductions (non cumulables), **l'ensemble de vos inscriptions doit être réglé en totalité lors de votre première sortie** (comme partout). Toute sortie réservée est due. Nous acceptons chèques, espèces, Chèques Vacances.

### POINTS DE RENDEZ-VOUS

Pour vous acheminer au point de départ des balades nous utilisons :

- soit notre minibus avec rendez-vous aux Menuires **devant le clocher** et à Saint Martin **devant le bar l'Eterlou**

- soit la **navette gratuite** de la Vallée des Belleville que vous devez prendre seul, aux Menuires à la gare routière et à Saint Martin face à l'Eterlou

Votre guide vous attendra à votre descente de navette et vous ramènera pour la navette de retour. Tout est précisé sur le programme.

### MEETING POINTS

To take you to the starting point of the walks we use:

- our minibus with meeting point **in front of the bell tower** in Les Menuires and **in front of the bar l'Eterlou** in Saint Martin

- or the **free shuttle** of the Belleville Valley you need to take by yourself : in Les Menuires at the bus station and in Saint Martin face to l'Eterlou

Your guide will wait for you at your descent of the bus and will take you back for the return shuttle. Everything is specified on the programme.

### Dimanche matin avec Brigitte

#### Observation des marmottes

Avec raquettes. Balade facile jusqu'au pied des barres rocheuses ensoleillées où se trouvent plusieurs terriers de marmottes, à peine sorties de leur longue hibernation. Observation à la lunette.

**Facile** Prendre la navette gratuite jusqu'à Val Thorens **Saint Martin place de la mairie 8h35 – Les Menuires gare routière 9h**  
Fin de la balade vers 11h45 **navette de retour à 12h10 24 €/pers.**

### Sunday morning with Brigitte

#### Marmots watching

With snowshoes. Easy walk to the foot of a sunny cliff where are some marmots earths. These animals are just coming out after their long hibernation. We will use a telescope to watch them.

### Dimanche après-midi avec Brigitte

#### Le circuit des lacs

Avec raquettes. Une sortie facile pour débiter en raquettes tout découvrant le paysage de Val Thorens et ses lacs gelés et enneigés. De la neige de culture à la fascinante adaptation hivernale de la faune aquatique.

**Facile** Prendre la navette gratuite jusqu'à Val Thorens **Saint Martin place de la mairie 13h – Les Menuires gare routière 13h25**  
Fin de la balade vers 16h45 **navette de retour à 17h10 24 €/pers.**

### Sunday afternoon with Brigitte

#### The lakes circuit

With snowshoes. An easy outing to learn how to manage snowshoes while discovering Val Thorens scenery and its frozen and snowy lakes. Find out about snow making, consider the fascinating winter adaptation of the water wildlife.

### Lundi matin avec Brigitte et Anita

#### Balade zen : raquettes et yoga

Avec raquettes. Le yoga et la marche calme se complètent à merveille. Une balade douce pour voyager aussi intérieurement, être à l'écoute de votre corps, vivre le calme de la montagne associé au pranayama (exercices respiratoires) pour bien vous oxygéner et apaiser votre mental. La meilleure façon de vous ouvrir à la nature environnante dans un cadre magnifique !

**Facile** Prendre la navette gratuite jusqu'à Val Thorens **Saint Martin place de la mairie 8h35 – Les Menuires gare routière 9h**  
Fin de la balade vers 12h **navette de retour à 12h10 20 €/pers. + yoga 13 €**

### Monday morning with Brigitte et Anita

#### Zen stroll: snowshoeing and yoga

With snowshoes. Yoga and calm walking complement each other perfectly. Enjoy a gentle stroll to travel also internally, to listen to your body, living the quiet of the mountain combined with pranayama (breathing exercises) for a better oxygenation and to calm your mind. The best way to open yourself to the surrounding nature in beautiful setting!

### Lundi après-midi avec Brigitte

#### Le lac des Baches

Entre alpages et forêts, nous monterons par le vallon des Dogettes jusqu'au lac des Bâches, empli par la fonte des neiges. Ici, la neige a cédé la place à un tapis de crocus blanc et mauve. Et depuis le début d'avril, les marmottes ont refait leur apparition, nous régaland de belles observations à la longue-vue.

**Rando** Départ en minibus **Les Menuires devant le clocher 14h35 – Saint Martin devant l'Eterlou 14h50** Retour vers 18h **30 €/pers.**

### Monday afternoon with Brigitte

#### The lake of Les Baches

Between pastures and forests, we will climb through the small valley of Les Dogettes to a small lake filled by the snow melts. There, snow has been replaced by a carpet of white and purple crocuses. Since the beginning of April, marmots are emerging again and we enjoy beautiful observations with a telescope.

---

**Mardi matin avec Brigitte****La ferme de La Trantsa**

Sans raquettes. Après une observation de la faune sauvage (chamois et cervidés) dans la magnifique Vallée des Encombres, nous serons accueillis à la ferme de La Trantsa, élevage de brebis, pour découvrir la fabrication de cette spécialité rare et déguster aussi d'autres produits de la ferme.

**Facile** Départ en minibus Les Menuires devant le clocher 9h20 – Saint Martin devant l'Eterlou 9h35 Retour vers 13h15  
20 €/pers. + dégustation 6 €

---

**Tuesday morning with Brigitte****La Trantsa farm**

*Without snowshoes. After watching wildlife (chamois and deer) in at the beautiful Valley of Encombres, we will be welcomed the farm of La Trantsa, sheep rearing, to discover the production of this rare speciality and also taste other farm products.*

---

**Mardi en fin d'après-midi avec Brigitte****Observation de la faune sauvage**

Sans raquettes. Pendant tout l'hiver, chamois et cervidés se tiennent sur le versant pentu et ensoleillé de la vallée des Encombres, dans un paysage magnifique et inaccessible. L'arrivée du printemps nous permet de pénétrer à nouveau dans cette vallée pour mieux les observer alors que l'herbe nouvelle les rend plus actifs

**Facile** Départ en minibus Les Menuires devant le clocher 16h20 – Saint Martin devant l'Eterlou 16h35 Retour vers 19h 24 €/pers.

---

**Thursday end of the afternoon with Brigitte****Wildlife watching**

*Without snowshoes. In winter, some chamois and cervidae are staying on the steep and sunny slopes of Les Encombres valley, in a beautiful and inaccessible landscape. Spring is coming and allows us to walk into this valley for a better watching while the new grass makes the animals more active.*

---

**Mercredi matin avec Gilles****Le circuit des lacs**

Avec raquettes. Même sortie que dimanche après-midi. Une sortie facile pour débuter en raquettes tout découvrant le paysage de Val Thorens et ses lacs gelés et enneigés. De la neige de culture à la fascinante adaptation hivernale de la faune aquatique.

**Facile** Prendre la navette gratuite jusqu'à Val Thorens Saint Martin place de la mairie 8h35 – Les Menuires gare routière 9h  
Fin de la balade vers 12h navette de retour à 12h10 24 €/pers.

---

**Wednesday morning with Gilles****The lakes circuit**

*With snowshoes. Same outing as on Sunday afternoon. An easy outing to learn how to manage snowshoes while discovering Val Thorens scenery and its frozen and snowy lakes. Find out about snow making, consider the fascinating winter adaptation of the water wildlife.*

---

**Mercredi après-midi avec Gilles****Tête Ronde**

Avec raquettes. Au pied du rognon rocheux de Tête Ronde qui domine Val Thorens s'étendent des pentes douces et calmes de neige vierge, très agréables à parcourir en raquettes. La vue y est magnifique sur le glacier de Pécelet.

**Rando** Prendre la navette gratuite jusqu'à Val Thorens Saint Martin place de la mairie 13h – Les Menuires gare routière 13h25  
Fin de la rando vers 17h30 retour en minibus 30 €/pers.

---

**Wednesday afternoon with Gilles****Tête Ronde**

*With snowshoes. At the foot of the rocky top of Tête Ronde, from which the view is magnificent over the Pécelet glacier, are calm and gentle slopes, very enjoyable with snowshoes.*

---

**Jeudi matin avec Brigitte****Observation des marmottes**

Avec raquettes. Balade facile jusqu'au pied des barres rocheuses ensoleillées où se trouvent plusieurs terriers de marmottes, à peine sorties de leur longue hibernation. Observation à la lunette.

**Facile** Prendre la navette gratuite jusqu'à Val Thorens Saint Martin place de la mairie 8h35 – Les Menuires gare routière 9h  
Fin de la balade vers 11h45 navette de retour à 12h10 24 €/pers.

---

**Thursday morning with Brigitte****Marmots watching**

*With snowshoes. Easy walk to the foot of a sunny cliff where are some marmots earths. These animals are just coming out after their long hibernation. We will use a telescope to watch them.*

---

**Jeudi après-midi avec Brigitte****Descente des 3000**

Avec raquettes. En télécabine, nous atteindrons sans effort l'altitude de 3000 m. L'approche au pied du glacier de Pécelet sera l'occasion d'aborder l'histoire des glaciers alpins et la manière dont ils ont façonné notre paysage.

**Rando** Prendre la navette gratuite jusqu'à Val Thorens Saint Martin place de la mairie 13h – Les Menuires gare routière 13h25  
Fin de la rando vers 17h45 navette de retour à 18h15 30 €/pers. + télécabine 11.10 € (ou votre ski-pass)

---

**Thursday afternoon with Brigitte****Descent from 3000**

*With snowshoes. The cable car will take us up to 3000 m (panorama). The approach at the foot of the glacier of Pécelet will be an opportunity to talk about the history of alpine glaciers and how they have shaped our landscape.*

---

**Vendredi journée avec Brigitte****Le lac du Lou**

Avec et sans raquettes. Découvrez la vaste étendue vierge du lac gelé et couvert de neige, dans son site naturel préservé. Pause pique-nique au refuge (à l'intérieur en cas de mauvais temps) et belle balade au bout du lac.

**Facile** Prendre la navette gratuite direction Val Thorens Saint Martin place de la mairie 8h35 – Les Menuires gare routière 9h  
Demander au chauffeur l'arrêt à La Chasse retour en minibus vers 15h30 36 €/pers. Prévoir votre pique-nique

---

**Friday full day with Brigitte****The Lou Lake (Lac du Lou)**

*With and without snowshoes. You will discover the huge virgin area of this frozen snow covered lake, in an exceptional site which has been preserved in its natural state. Rest in a refuge and take an enjoyable stroll at the side of the lake.*

---

**Les 5 choses à toujours emporter en rando quelle que soit la météo : gants, bonnet, lunettes et crème solaires, bouteille d'eau.**

Nos photos des randonnées sont à votre disposition sur un site de partage. Pour le code d'accès, envoyez à [photos@raquettenature.com](mailto:photos@raquettenature.com) un message avec nom, prénom et adresse de courriel. Pour l'actualité des sorties au jour le jour, rejoignez-nous sur [www.facebook.com/raquettenature](http://www.facebook.com/raquettenature)