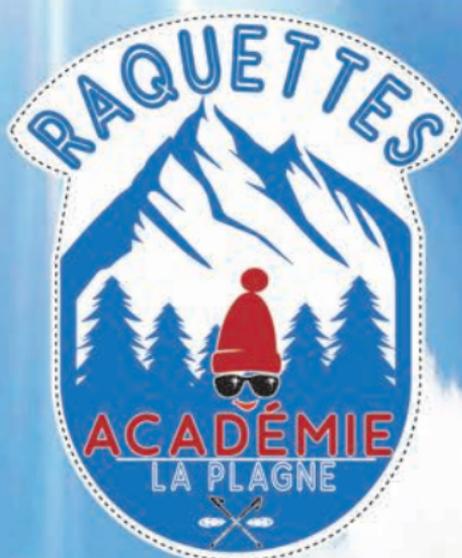


# VOTRE PROGRAMME RANDONNEES



*Ecole du Plaisir Montagne*



 raquettesacademie

 +33 6 58 13 36 18

ENGLISH SPOKEN



Des petits groupes, des randos adaptées à tous, une ambiance joyeuse, des itinéraires uniques, ludiques et merveilleux : ça c'est le minimum. Vous guider implique plus encore : une attention individuelle pour une expérience inoubliable et addictive !

ACCEUIL-INFORMATIONS-RESERVATIONS

06 58 13 36 18

GRATUIT

### DIMANCHE MATIN

Tous les dimanches matin nous venons à votre rencontre pour vous présenter l'activité.

Nous répondons à toutes vos questions, présentons le programme et le matériel. C'est un moment d'échange et de découverte qui vous permettra d'organiser votre semaine en fonction de vos envies.

- 10h00 devant OT de Belle Plagne
  - 10h15 devant OT de Plagne Soleil
  - 10h30 devant OT de Plagne Village
  - 11h00 sur les Fronts de Neige de Plagne
- Bellecote et Plagne Centre: Terrasse des Cocottes

### DIMANCHE 13H30-16H

tarif:  
**15€**

### INITIATION

Parfait pour un premier contact avec le milieu et l'ambiance raquette!



# LES BALADES DU MATIN 9H30-11H45

tarif:  
**25€**

Profitez de l'énergie de la matinée pour découvrir un programme évolutif et diversifié

## LUNDI

MISE EN BOUCHE

### DOLINES ET CANYON DU COLORADO

Abc de la raquette merveilleuse

## MARDI

PRISE DE CONFIANCE

### DANS LE DESERT BLANC

Ludique et Magnifique

## MERCREDI

SECOND SOUFFLE

### LE LAC VERT

Forêt de lumière

## JEUDI

ON NE VOUS ARRÊTE PLUS

### LE MONT BLANC A VOS PIEDS

Ascension d'un col et récompense panoramique

## VENDREDI

BEATITUDE

### AU LONG DU RUISSEAU

Parcours aventureux au son de l'eau



## LES RANDOS DE L'APRES MIDI



Chacune des sorties possède son propre univers, l'évolution du programme suit une réelle logique de développement personnel.

**LUNDI 13H30-16h30**

MISE EN BOUCHE  
**LA PLAGNE INSOUPSONNABLE**  
Si proche et déjà si loin

tarif:  
**27€**

**MARDI 13H30-16h30**

PRISE DE CONFIANCE  
**UNIQUE ET FRAGILE**  
Emerveillement au cœur d'un écrin  
de nature à protéger à tous prix

tarif:  
**27€**

**MERCREDI 13H30-16h45**

SECOND SOUFFLE  
**LA FORET SECRETE**  
Plongée au cœur des arbres enneigés

tarif:  
**28€**

**JEUDI 13H30-17H**

ON NE VOUS ARRETE PLUS  
**HISTOIRE D'EAU DE HAUT EN BAS**  
La lutte séculaire de l'homme en montagne

tarif:  
**28€**

**VENDREDI 12H30-16H45**

BEATITUDE  
**A VOTRE SOMMET**  
Nous nous élevons pour voir plus loin

tarif:  
**30€**

## LES ESCAPADES NOCTURNES

MAR. / MER./JEU. 18H30-20h30

Retrouvez-vous tous lors d'un moment convivial à la lueur des flambeaux!

tarif:  
**30€**

Une jolie balade de nuit avec un apéritif savoyard dans les igloos, unique et exclusif!



## VOTRE JOURNÉE RAQUETTE

JEUDI 9H - 17h

JOURNÉE RAQUETTE SUR LE VERSANT  
DU SOLEIL

tarif:  
**59€**

Inoubliable, observation de la grande faune,  
L'expérience que vous regretterez de ne pas  
avoir faite !



# L'ESPRIT RAQUETTES ACADEMIE

Bien plus qu'une sortie en raquette...

Des petits groupes, des randos adaptées à tous, une ambiance joyeuse, des itinéraires uniques, ludiques et merveilleux : ça c'est le minimum. Vous guider implique plus encore : une attention individuelle pour une expérience inoubliable et addictive !

## L'ÉCOLE DES PLAISIRS:

### PHYSIQUES

Réapprenons les basiques de la Montagne : Respirer, s'équilibrer, se mouvoir, adapter son effort, s'écouter... et découvrez votre véritable potentiel.

### TECHNIQUES

La raquette moderne alpine est un véritable 4x4. Cramponnage, Marche en Dévers, descente, cuculuge....Sa maîtrise vous ouvrira les portes des plus beaux itinéraires et de la confiance en vous.

### DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Confiance, Contemplation, Calme, Sérénité, Grand Espace, Beauté, Joie : Intégrer toutes ces émotions en vous .



## Raquettes Académie & Attitude Raquette

Benoit

Daniel

... une même équipe à votre service

Depuis plus de 15 ans, Benoit, Brevet d'Etat Accompagnateur en Montagne, Jardinier bio : producteur de plantes médicinales et gènépi en Tarentaise mais aussi au Maroc.

Et toujours prof d'EPS, d'où ce concept d'école montagne pour les plus jeunes. Je vous raconterai mes passions pour les Montagnes et leurs fragilités.



raquettesacademie



+33 6 58 13 36 18

Le réseau qualité, A deux c'est mieux!

Pour plus visibilité et une meilleure qualité de service et toujours plus d'enthousiasme, nous travaillons ensemble avec Daniel et Attitude Raquette, mon ami et collègue.

Retrouvez toutes ses sorties, sur son site et sur la Plagne



06 21 85 58 72

www.raquette.net



## TARIFS

Notre Tarif, en plus de la prestation d'un accompagnateur diplômé d'état comprend vos raquettes, bâtons, une boisson chaude, une liqueur de sauvetage, le transport en minibus, lampes frontales, flambeaux et apéritifs pour les nocturnes.

## RÉDUCTIONS

-10% pour les familles avec 2 enfants mini  
-10% pour les groupes à partir de 5 personnes mini

## FORFAITS

à partir de 2 sorties Après midi, ne payez que 25 € quelque soit la sortie

## VOTRE GUIDE SUR-MESURE

Vous êtes seul ou en groupe constitué et voulez un séjour sur mesure, une nuit en refuge, un trek, une soirée à thème, un voyage lointain... Créer votre envie de montagne sur mesure directement avec votre guide à l'engagement, c'est son métier !

**Engagement ½ journée :**

200 euros 8 pers max,  
270€ 9 à 14 pers.

**Engagement journée :**

300 euros 8 pers max,  
390€ de 9 à 14 pers.



# BIEN S'ÉQUIPER



Près du corps, on porte un sous-vêtement technique respirant, en laine merinos par exemple. Vous pouvez aussi prévoir d'emporter des sous-vêtements de rechange pour vous changer à la fin de la sortie. Par-dessus, une couche chaude comme une polaire zippée (plus facile à enfiler et à retirer) ou une doudoune compacte. Enfin, une couche de protection imperméable, respirante et si possible ventilée.

Côté bas, l'idéal est d'avoir un pantalon chaud (en tissu intérieur gratté par exemple) et déperlant (si vous tombez dans la neige) avec une bonne liberté de mouvement comme le pantalon Forclaz. Vous pouvez aussi prendre un pantalon de randonnée classique et ajouter un leggings en dessous pour ne pas avoir froid.

Enfin, pensez à emporter une paire de gants et un bonnet car la chaleur s'évacue à 8% par les extrémités !

## COUCHE 1 RESPIRANTE

Restez sec et frais pendant l'effort



## COUCHE 2 ISOLANTE

N'avez plus jamais froid



## COUCHE 3 PROTECTRICE

Protégez-vous des éléments extérieurs

## ADULTS



## JUNIOR



**DECATHLON**  
AIME LA PLAGNE

**ZA DES ILES**

**73210 AIME LA PLAGNE**

## NOS TREKS ET VOYAGES



Avec



voire meilleure agence de voyage c'est votre guide!

Avec Rando Pays, nous vous accompagnons dans votre projet de voyage!

Supprimez les intermédiaires et adressez vous directement à nous , c'est notre métier depuis 20 ans!

[www.randopays.fr](http://www.randopays.fr)



Grand Sud Marocain: Océan, Montagne et Désert en un voyage!

Un séjour très riche entre village de pêcheur, Palmeraies perdues, Volcan , Haute Montagne et désert de Sable. Des mini treks qui s'enchaînent en douceur pour vous immerger dans un pays sauvage et des cultures aussi multiples qu'étonnantes, toujours dans la douceur et la gentillesse d'un peuple qui a su faire de l'accueil une philosophie.



Tour du Mont Blanc: La Classic ... pas classique.

Il y a définitivement plusieurs Tour du Mont Blanc. Je vous emmène sur des itinéraires exclusifs fruits de toute mon expérience sur l'un des 3 treks les plus fameux au monde.



L'île de tous les secrets Entre nature et culture.

Randonnées montagne débouchant sur des plages et découverte d'un genre de vie qui rend ses habitants joyeux et centenaires (cours de cuisine et d'oenologie, fêtes traditionnelle ...). Hébergement dans une ferme agro-biologique



Grèce - le coeur du Grand Bleu

Randonnées montagne dans ce joyau de l'Égée et paysages enchanteurs. Rencontre avec des acteurs authentiques liés à leur terroir.

Villages et monastères à l'architecture exceptionnelle.



Catalogue: Des Pyrénées à la Costa Brava,  
De Montagne, de mer et de lumière.

Le trek parfait pour le printemps et  
l'automne, lumineux, sauvage et mécon-  
nu: une transition étonnante entre mon-  
tagne, lacs et randonnées côtières. Ne  
serait-ce que pour la gastronomie et le  
ciel de l'Emporda : il faut venir!



**RANDOPAYS**  
C'est aussi ...

Tramuntana centrale

La Kali Gandaki jusqu'au Royaume de Lo

Méharée en Mongolie Népal

Russie Arctique

Groenland

Pulka dans les Alpes

etc...



raquettesacademie



+33 6 58 13 36 18

[www.randopays.fr](http://www.randopays.fr)



**RAQUETTES ACADEMIE JUNIOR**

l'Ecole Montagne pour les 6-12 ans



**+33 6 58 13 36 18**

**JUNIOR**

Raquettes et luges pour explorer une nature merveilleuse animé par un guide professionnel de la montagne et de l'enseignement. Au programme: randos et jeux sur la sécurité, l'écologie et les techniques alpines.





**RAQUETTES ACADEMIE JUNIOR**

l'Ecole Montagne pour les 6-12 ans



**+33 6 58 13 36 18**

**JUNIOR**

Permettez à vos enfants d'accéder au monde merveilleux de la montagne sauvage en toute sécurité. Notre accompagnateur en montagne est également professeur d'EPS spécialisé depuis plus de 20 ans dans l'enseignement des activités de pleine nature.

Les enfants découvrent de façon très ludique sécurité, responsabilité, connaissances du milieu, solidarité et engagement propre à la pratique de la montagne enneigée. L'écologie sera un thème majeur développé tout au long des séances.

### Tarifs:

1/2 journée: **35€**

Forfait semaine 6 demi journées, du dimanche au vendredi: **180 €**

À partir de 2 enfants: **-10%**

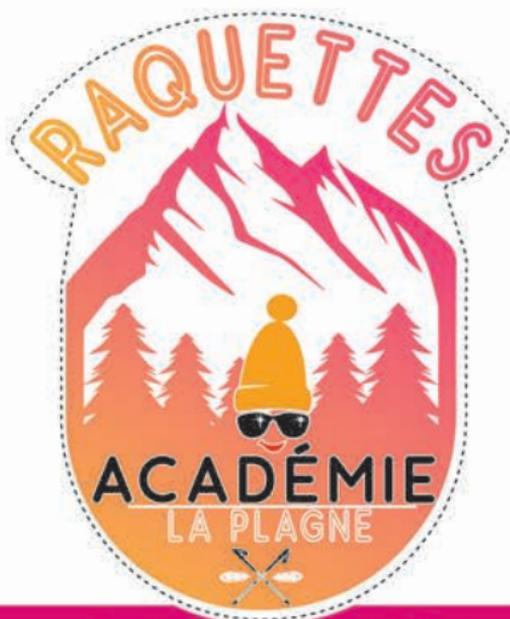
Le prix, au delà de la prestation du guide, comprend:

- raquettes et luges.
- Transport en minibus
- Gouter et boisson chaude bio

### Infos.

Pour toutes informations, appelez nous directement ou venez nous rencontrer tous les dimanches matin:

- 10h00 devant OT de Belle Plagne
- 10h15 devant OT de Plagne Soleil
- 10h30 devant OT de Plagne Village
- 11h00 sur les Front de Neige de Plagne Bellecote et Plagne Centre: Terrasse des Cocottes



# JUNIOR

## RAQUETTES ACADEMIE JUNIOR

l'Ecole Montagne pour les 6-12 ans

 +33 6 58 13 36 18 



ENGLISH SPOKEN



A travers les jeux et les plaisirs de la glisse, les enfants apprennent la montagne : connaître pierres, animaux, forêt, neige, avalanches, histoires, contes et légendes fera d'eux de vrais petits montagnards !