

RANDO MONTAGNE

ROSE-MAY HALBOUT
Accompagnatrice en montagne

www.randomontagne.com

PROGRAMME AVRIL 2019



Jogging matinal

15 € Lundis 8/4 15/4 22/4 29/4

Où **Autour de Gex, Vesancy ou Divonne-les-Bains**

Pour bien commencer la semaine, partons faire un jogging dans la nature au cours duquel je pourrai vous initier au trail.

Départ 9h de la gare routière (côté rail) de Divonne les Bains



Initiation à la marche afghane

15 € Vendredis 19/4

Où **Dans la forêt et les alpages de Vesancy**

Vous découvrirez comment rythmer votre respiration en fonction du relief pour randonner sans s'essouffler.

Départ 13h30 de la gare routière (côté rail) de Divonne les Bains



Randonnée sur les rives de la Valserine

20 € Jeudi 4/4 après-midi

Avec la fonte de la neige, la Valserine s'exprime et révèle tout son caractère. C'est le moment d'aller l'admirer !

Départ 13h30 de la gare routière (côté rail) de Divonne-les-Bains pour organiser le covoiturage



Randonnée au Pic de l'Aigle et Belvédère des 4 lacs

30 € Samedi 27/4 journée

Les lacs d'Ilay, de Grand Maclu, de Petit Maclu et de Narlay sont des joyaux incontournables du massif du Jura. Au cours de la journée, nous pourrons les admirer depuis des points de vue remarquables. (10 km. 330m de dénivelé.)

Départ 8h30 de la gare routière de Divonne-les-Bains. 8 places dans mon véhicule et covoiturage.



Initiation à la marche méditative en pleine conscience

15 € Vendredis 12/4 26/4

Où **Dans la forêt et les alpages autour de Gex, Vesancy et Divonne-les-Bains**

Départ 13h30 de la gare routière (côté rail) de Divonne les Bains



Spécial vacances : Balades et animations nature pour les enfants

15 € Mercredis 17/4 24/4

Où **À Vesancy**

Nous irons nous promener pour découvrir les trésors de la nature.

Thème du 17 avril : La grande aventure du ruisseau.

Thème du 24 avril : C'est le printemps, la nature d'éveille.

Départ 14 h de Vesancy, place de la Batteuse - Retour à 16h30



Randonnée aux cascades du Hérisson

30 € Dimanche 7/4 journée

La vallée du Hérisson est un des plus grands sites naturels de Franche Comté avec ses 7 cascades et 31 sauts, et le printemps est la meilleure période pour découvrir la magie des lieux. (12 km. 400m de dénivelé.)

Départ 8h30 de la gare routière (côté rail) de Divonne les Bains. 8 places dans mon véhicule et covoiturage.



Randonnée à Roche Blanche et aux gorges du Flumen

30 € Dimanche 28/4 journée

Je vous propose un itinéraire d'une richesse exceptionnelle, entre belvédères et gorges profondes, de quoi vous dégourdir les mollets et vous initier à la géologie du Jura. (15km. 1100m de dénivelé.)

Départ 8h30 de Vesancy, place de la Batteuse. 8 places dans mon véhicule et covoiturage.



Pour plus de clarté, 4 niveaux de difficulté sont définis pour mes randonnées.

contact@randomontagne.com

+33 6 80 17 83 48

www.randomontagne.com



Equipement à prévoir

Sac à dos avec une gourde d'eau (minimum 1 litre)

Pique-nique pour les randonnées à la journée et en-cas pour les demi-journées

- Chaussures de randonnées
- Vêtements adaptés à la randonnée
- Veste de pluie, polaire ou pull chaud
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Chapeau ou casquette

Pour le jogging

Chaussures de trail, eau, vêtements adaptés à la course à pied, sweet ou polaire, veste de pluie légère si mauvais temps, casquette, lunettes de soleil

Pour les enfants

Bonnes chaussures, pantalon de randonnée ou de jogging, pull, veste ou veste de pluie selon la météo, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire (à mettre avant la balade)

Inscriptions

Inscriptions par mail, téléphone ou sms

contact@randomontagne.com
+33 6 80 17 83 48

Le Pic de l'Aigle



Cascade du Hérisson



Roche Blanche

