



Dans la semaine : 6 Après-midi - 5 Matins - 1 Nocturne avec repas Savoyard - 3 initiations Biathlon

Utilisées en Laponie et par les peuples primitifs de Sibérie depuis des millénaires, la raquette a connu à partir des années 50, grâce aux sports d'hiver, un essor considérable et permet aujourd'hui au plus grand nombre d'accéder à la haute montagne et d'en découvrir les vertus.

S'oxygéner en altitude, parcourir la poudreuse unique et les grands espaces que confère Val Thorens, mieux connaître le milieu de la montagne qui nous entoure, c'est possible en raquettes avec l'ESF.

Nouveau cette année : Au cours d'une balade, vous pourrez vous initier aux joies du Biathlon ! Un sport qui permet d'améliorer la gestion du stress et la concentration.

Notre objectif est de vous faire découvrir par la Raquette à neige, les plus beaux Joyaux des Belleville, et de vous procurer Emotions, Contemplation, Bien être, Apaisement, Nature, et Convivialité !

Deux niveaux :

- *Niveau Facile* : De 100 à 150 m de dénivelé positif, Rythme paisible avec des pauses fréquentes.
- *Niveau Marcheur moyen* : De 150 à 300 m de dénivelé positif, Rando plus longue mais toujours avec des pauses régulières



Laissez-vous tenter par ...

Dimanche après-midi : L'alpage du Montaulever *Niveau Facile*

Une balade initiation pour bien commencer la semaine, et s'acclimater en douceur à l'altitude, nous rejoindrons sans difficulté le plateau du Montaulever et son alpage. Puis nous poursuivrons à votre rythme jusqu'au lac des Echauds. Une balade que nous vous recommandons pour découvrir la vallée des Belleville !



Lundi matin : Les 2 Lacs + Initiation Biathlon *Niveau Facile*

Face à Val Thorens, cette balade offre une belle vue de la station, et permet l'observation des glaciers qui nous entourent.

Nous monterons progressivement vers le lac naturel de Thorens qui nous racontera sa vie aquatique à cette altitude !

Une matinée conciliant le plaisir de l'endurance et les sensations de précisions et de concentration que demande le tir !

Lundi après-midi : La Cime Caron *Niveau Facile*

(avec forfait remontées mécaniques)

Nous accéderons au plus haut sommet de Val Thorens : la Cime Caron située à 3200 m ! avec pour horizon la Vanoise et une grande partie des Alpes ! Après ce remarquable point de vue, nous commencerons une balade facile et idéale pour découvrir Val Thorens vu d'en haut.

Mardi matin : Le Vallon du Borgne *Niveau Marcheur moyen*

(avec forfait remontées mécaniques)

Nous plongerons dans ce vallon perché au-dessus de Val Thorens qui est resté préservé et qui invite à la contemplation !

Mardi après-midi : Les Granges *Niveau Facile*

Un circuit au fil de l'eau qui nous permettra d'observer les villages traditionnels, nombreux dans la vallée des Belleville, et de s'imprégner de leur histoire locale.





Mercredi Matin : Au pied de Tête Ronde + Initiation Biathlon *Niveau Marcheur moyen*

Au-dessus de Val Thorens, domine un magnifique éperon rocheux nommé Tête Ronde.

Une montée progressive, jusqu'à son pied, qui rime avec fascination dans ce décor minéral, parsemé de petits lacs glaciaires et de moraines ! A l'arrivée, associant endurance et sensations de précision, on s'exercera au Biathlon !

Mercredi après-midi : Le Lac du Lou *Niveau Marcheur moyen*

Le Lac du Lou constitue le lieu incontournable de la vallée des Belleville, parce qu'il forme le plus grand lac naturel d'origine glaciaire des 3 Vallées, mais aussi pour son vallon qui confère des paysages rappelant la Laponie.

Au cœur de ce large vallon, vous découvrirez un îlot de vie boréale !

Mercredi Soir : Les Nuits de Val Thorens - La Balade Nocturne avec Repas Traditionnel Savoyard *Niveau Facile*

Suivez-nous pas à pas dans la nuit de Val Thorens ! L'expérience inoubliable d'une balade à la lumière de nos frontales, le tout couronné par un repas traditionnel et Savoyard dans un chaleureux chalet d'altitude !

Jeudi Matin : Le Lac du Montaulever *Niveau Marcheur moyen*

Nous monterons progressivement jusqu'au lac naturel du Montaulever alors gelé. Sur ce versant ensoleillé où il fait bon vivre en hiver, il n'est pas rare d'observer un blanchot gîter au pied d'un rocher !

Jeudi Après-midi : La Forêt de Goffay *Niveau Marcheur moyen*

Imaginez-vous parcourir une forêt pas comme les autres, une forêt d'épicéas propre à la Savoie ! Nous poursuivrons notre remontée jusqu'à la zone de combat où niche le tétras lyre. A la descente, des clairières nous rappelleront la féerie de la neige et de la forêt, à l'approche d'un village traditionnel des Belleville !





Vendredi Matin : Biathlon Party Niveau Facile

Pour terminer la semaine en beauté, et après une petite balade en guise d'échauffement, nous nous adonnerons à un tournoi de Biathlon. L'occasion pour nous de flirter avec les sensations que peuvent avoir les champions et de se découvrir intérieurement. Idéal pour la concentration !

Vendredi Après-midi : La Descente depuis le magnifique glacier de Péclet vers la station

Niveau Marcheur moyen (avec forfait remontées mécaniques)

A 3000 mètres d'altitude, au pied des crevasses et des séracs, nous vous promettons sensations et émotions garanties à l'approche du glacier. L'occasion aussi pour nous, de mieux comprendre ce paysage façonné par les glaciers !

Les Essentiels : Pour bien préparer notre balade en raquettes, pensez à prendre avec vous des chaussures de randonnées ou après ski imperméable, un peu d'eau, un en-cas, un bonnet et des gants chauds, une paire de lunettes de soleil de bonne qualité, et de la crème solaire.

A partir de 21 € - Prêt du matériel gratuit - Transport dans la vallée gratuit - RDV devant la Maison du Tourisme, coté ESF
Les forfaits sont vendus par l'ESF à un tarif préférentiel.

