

Programme randonnée du 5 au 11 juillet 2020

Dimanche 5 **Randonnée matin : Vallon de Laurichard** – Dès 10 ans – Dénivelé +450m. Dans la réserve naturelle du Combeynot au départ du col du Lautaret, boucle nous menant dans le vallon de Laurichard, aux sommets de + de 3000ms, où les chamois peuvent se laisser observer, selon !

Rdv : 8h30 au bureau de Villeneuve

Randonnée après-midi : Chemin du Roy – Dès 8 ans – Dénivelé +350m. Superbe boucle au départ du Pont de l'Alpe, avec des paysages dignes de cartes postales, entre alpages verdoyants coupés d'eaux tumultueuses et falaises abruptes, que seul le bouquetin côtoie. C'est là que nous foulerons le Chemin du Roy, voie de ronde depuis l'époque romaine qui permettait de surveiller l'ensemble de la vallée de toute intrusion ennemie. Rdv : 13h30 bureau des guides de Villeneuve

Lundi 6 **Randonnée journée famille : Les Têtes** - Dès 8 ans - Dénivelé +450m. Un point de vue exceptionnel sur la vallée de la durance, et du vallon du founel, une randonnée à faire en famille, loin des foules, facile, en sous bois et prairies, en boucle.

Rdv : 8h30 devant le bureau des guides de Villeneuve

Randonnée matin : Observation de la Faune, marmottes, chamois... - Dès 5 ans – Dénivelé adaptable +200m max. Ensembles, allons contempler les animaux sauvages à la longue-vue et découvrir leur mode de vie ainsi que de nombreuses anecdotes à leur sujet.

Rdv : 7h30 devant le bureau des guides de Villeneuve

Randonnée après-midi : La vieille ville de Briançon, cité Vauban – Dès 8 ans – Dénivelé +200m

Classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, je vous invite à découvrir la vieille-ville de Briançon et sa barrière de forts Vauban. Nous marcherons dans ses pas, à l'intérieur de la cité et jusqu'au fort des têtes, d'où la vue permet un aperçu général sur cet ensemble fortifié majeur, ainsi que sur les magnifiques paysages alentours. Rdv : 13h30 au bureau des guides de Villeneuve

Randonnée soirée : Rando mode d'emploi! – Dès 8 ans – Dénivelé adaptable +200 à +400m. Qu'est-ce qu'on emporte dans notre sac? Cette eau est-elle potable? Oh non, un chien méchant, qu'est-ce qu'on fait? Si vous vous êtes déjà posé ces questions, venez nous rejoindre pour apprendre à faire face aux imprévus que nous réserve parfois la montagne, le tout en sécurité et de manière ludique.

Rdv : 17h30 devant le bureau des guides de Villeneuve

Soirée : Yoga - Dès 14 ans – Pas de dénivelé. Nous vous proposons une séance d'initiation et de découverte du yoga. En pleine nature et d'une durée de 1h30, cette séance est ouverte aux adultes et adolescents. Rdv : 17h30 au parc des Colombiers à Chantemerle

Mardi 7 **Randonnée journée : Loup et grande faune sauvage - Le Col et le Lac des Béraudes** - Dès 10 ans – Dénivelé +850m. Les animaux peuplent nos montagnes et notre imaginaire. Aller les observer à longue vue, c'est faire une rencontre magique et inoubliable et apprendre à mieux les connaître. Et pourquoi ne pas en profiter pour démystifier le loup et comprendre le débat actuel? Randonnée dans la haute vallée de la Clarée. Rdv : 8h devant le bureau des guides de Villeneuve

Randonnée journée : forteresse d'altitude - Le Sommet des Anges – Dès 10 ans – Dénivelé adaptable +600 à 750m. Journée à Cervières, avec lacs, alpages à marmottes, crêtes faciles et sommet belvédère 360° pour le pique-nique ! Sera évoqué l'implantation militaire en ces lieux au cours des 19e et 20e siècle.

Rdv : 8h15 au bureau des guides de Villeneuve (**prévoir frontale+7,5€/p si visite d'un ouvrage maginot en fin de journée**)

Randonnée matin : Yoga – Dès 14 ans - Dénivelé +200m. C'est dans un cadre somptueux que l'on vous propose une petite randonnée où nous pratiquerons une séance de yoga en pleine nature. Rdv : 9h au bureau des guides de Villeneuve

Randonnée nocturne : Balade au clair de lune - Dès 8 ans – Dénivelé +200m. Avec la lune pour seul éclairage, allons profiter du calme et de la sérénité de la montagne lorsqu'elle plonge dans la pénombre. Ce soir, nous partons à la découverte du ciel nocturne. Entre science et mythologie, venez vous laisser bercer par les histoires d'étoiles et de constellations. Rdv : 21h devant le bureau des guides de Villeneuve (prévoir vêtements chauds)

Mercredi 8	<p>Randonnée journée : Le Lac du Plan Vallon - dès 8 ans - Dénivelé +600m. Au départ des chalets des prés du vallon, un sentier ombragé dans la forêt de mélèze nous mènera au lac du plan vallon, au centre d'un immense cirque entouré de montagnes, très belle balade. <u>Rdv</u>: 8h30 au bureau des guides de villeneuve</p> <p>Randonnée journée : Lever de soleil au Grand Aréa (2869m) - Dès 12 ans - Dénivelé +700m. Ascension nocturne, quand la montagne revêt ses plus beaux appareils! Une vue inoubliable à 360° des Ecrins au Mont Blanc. Café et croissants offerts. Pensez à prendre une frontale. <u>Rdv</u> : 4h au bureau de Villeneuve</p> <p>Randonnée après-midi : Rando croquis – Dès 8 ans accompagné – Peu de dénivelé. Au départ de Villeneuve, nous nous baladerons en fond de vallée pour croquer paysages, chapelles, vieilles maisons de pays ou tout autre sujet nous inspirant. Randonnée facile, matériel fourni. <u>Rdv</u> : 13h45 au bureau de Villeneuve</p> <p>Randonnée soirée : Observation de la Faune, chamois, marmottes... - Dès 5 ans – Dénivelé adaptable 0 à +200m. Un moment propice pour l'observation de la faune qui, avant la nuit, redescend des hauteurs. Une belle ambiance ! Observation à l'aide d'une longue vue. <u>Rdv</u> : 17h30 devant le bureau de Villeneuve</p> <p>Soirée : Do-in – Adultes – Pas de dénivelé. Nous vous proposons de pratiquer en pleine nature une séance de Do-In. Issue de la médecine traditionnelle chinoise, cette technique d'auto-massage vous aide à retrouver votre énergie et votre vitalité tout en vous relaxant profondément. <u>Rdv</u> : 17h25 au biotope de Chantemerle</p>
Jeudi 9	<p>Randonnée journée : Yoga -Le Lac Pers-Haute Romanche - Dès 14 ans -Dénivelé +400m. Dans un cadre majestueux, nous pratiquerons une séance de yoga en pleine nature pour profiter de la beauté des lieux, se reconnecter avec soi et les éléments !. (Prêt du tapis de yoga, prévoir une tenue confortable). <u>Rdv</u> : 8h30 au bureau de Villeneuve</p> <p>Randonnée journée : Grands rapaces - Le Col de Côte Plaine – Dès 8 ans – Dénivelé +400m. Au cœur du magnifique Massif des Cerces, nous irons à la rencontre des grands rapaces de nos montagnes. Matériel d'observation mis à disposition par l'accompagnateur. <u>Rdv</u> : 8h au bureau des guides de Villeneuve</p> <p>Randonnée matin : Plantes médicinales et comestibles – Dès 6 ans - Dénivelé +150m. Reconnaître et identifier les plantes que les gens de la région utilisaient pour se nourrir et se soigner, voilà ce qui fait le charme de cette ballade tout public. Dégustations proposées. <u>Rdv</u> : 9h devant le bureau de Villeneuve</p> <p>Après-midi : Trail – Dès 14 ans – Dénivelé selon niveau. Vous êtes sportif, vous pratiquez la course à pied ? Alors le trail est fait pour vous ! Également appelé "course nature", le trail est une combinaison de marche et de course à pied sur les chemins de montagne. <u>Rdv</u> : 14h devant le bureau des guides de Villeneuve</p> <p>Soirée : Yoga - Dès 14 ans – Pas de dénivelé. Nous vous proposons une séance d'initiation et de découverte du yoga. En pleine nature et d'une durée de 1h30, cette séance est ouverte aux adultes et adolescents. <u>Rdv</u> : 17h30 devant le magasin Maille de Monetier</p>
Vendredi 10	<p>Randonnée journée : Objectif 3000 - Le Pic des Terres Noires(3100m) -Dés 14 ans - Dénivelé +1050m. Au départ du village des fonts de cervières une magnifique montée dans un univers sauvage et hors sentiers , un sommet entre France et Italie. <u>Rdv</u>: 8h devant le bureau des guides de villeneuve</p> <p>Randonnée journée : Le Lac de L'Orceyrette - Dès 8 ans - Dénivelé +650m. Au depart des Chalets des Ayes en passant par le col de la taure et au milieu d'une cembraie classée Natura 2000, nous emprunterons un chemin inhabituel pour surplomber et rejoindre le lac de l'orceyrette. <u>Rdv</u> : 9h au bureau de villeneuve</p> <p>Randonnée journée : Rando Croquis- Le Fort du Randouillet Au départ du fort des têtes, la montée au Randouillet sera facile sur l'ancienne piste militaire, fortifications et forêt de pins seront notre base de travail (Rando +130m) <u>Rdv</u> : Monétier 8h10, Villeneuve 8h20, Chantemerle 8h30</p>