

# PROGRAMME DES RANDONNÉES

## Semaine du 21 au 25 juillet

### BUREAU DES GUIDES DE MERIBEL

Tél. 06 43 89 72 91 / [guides.meribel@gmail.com](mailto:guides.meribel@gmail.com) / [guides-meribel.com](http://guides-meribel.com)

Renseignements à l'Office de tourisme de Méribel centre :

dimanche, lundi: 9h30-12h30 et 15h30-18h30

mardi, mercredi, jeudi: 9h30-12h30 et 16h-18h30

vendredi : 9h30-12h30

**Accompagnatrice en montagne**

Cécile LANGLOIS : 06 22 36 32 66

---

**Demi-journées** : Moins de 400m de dénivelée

**Journées** :    : Facile. Jusqu'à 500 m de dénivelée

   : Moyen. Entre 500 et 800 m de dénivelée

   : Difficile. Plus de 800 m de dénivelée

---

### LUNDI 21/7 : BEAUFORT: VISITE DE LA FERME ET DE LA FORÊT D'AROLLE :

*Gratuit pour les détenteurs de la carte « Pass Explorateur »*

Découverte des trésors de la réserve Naturelle de Tuéda, du Casse-noix et de l'Arolle. Et visite privée de la ferme avec sa salle de fabrication pour le Beaufort, et sa cave (non ouvertes au public). De quoi s'ouvrir l'appétit !

**RDV**: 9h au parking de Tuéda

**Tarifs** : adulte 25€ / enfant 16€

### LUNDI 21/7, après-midi : INITIATION AUX PLANTES SAUVAGES

Nous découvrirons celles qui constituaient le quotidien de nos anciens. Initiation aux plantes culinaires et aux arbres de nos forêts.

**RDV**: 14h au parking de Méribel village.

**Tarifs** : adultes 25€ / enfants 16€

### MARDI 22/7: VENEZ ON VA REVEILLER LES MARMOTTES !



Départ matinal pour profiter du réveille de la nature, d'être seul au milieu de la montagne à chercher les bouquetins, chamois ou marmottes. Levé du jour dans le vallon et petit-déjeuner au refuge du Saut avec les histoires des lieux. Retour après le pique-nique de midi vers 13h.

**Dénivelée**: 426m.   

**RDV**: 6h00 au parking du lac de tuéda. **Petit-déjeuner au refuge: 10€**

**Tarifs** : adultes 37€ / enfants 25€

### MERCREDI 23/7: LES TRESORS CACHÉS DE NOS FORÊTS ET DES PLANTES

*Gratuit pour les détenteurs de la carte « Pass Explorateur »*

A l'ombre des géants de nos forêts où les arbres cohabitent et communiquent en silence. Découverte des espèces alpines et des plantes forestières : comment ils poussent et le rôle de la forêt.

**RDV** : 9h au Parking des glaciers

**Tarifs** : adulte 25€ / enfant 16€

### MERCREDI 23/07: JEU DE PISTE DES TARINES

Gratuit pour les détenteurs de la carte « Pass Explorateur »

Une carte, une boussole, un livret, et vous voilà parti à travers les alpages pour chercher les balises et découvrir notre vallée ! Jeu ludique à faire en famille (ou pas), et avec le sourire ! Clarine la Tarine vous guidera à travers ses alpages !

**RDV** : 14h sur le parking à droite à l'entrée du village des Allues

**Tarifs** : adulte 25€ / enfant 16€

### JEUDI 24/7: Journée : LA TRAIE OU COMMENT PREPARER UNE RANDO !

Je vous expliquerai comment lire une carte et c'est vous qui, à tour de rôle, prendrez la tête du groupe ! Petits et grands seront les guides et moi je vous raconterai des histoires de Nature. Une façon ludique de marcher !

Nous passerons par des alpages, la forêt et une superbe vue à midi.

Retour en navette gratuite depuis Les Allues.

**Dénivelée** : 350m.   

**RDV**: 9H parking des glaciers

**Tarifs** : adultes 37€ / enfants 25€

### JEUDI 24/7: Journée : APPROCHE DU GLACIER ET SON EXPLOITATION

Montée dans le fond de la vallée de Méribel jusqu'au glacier de Gébroulaz en suivant les traces de celui-ci. Son histoire, son futur. Une très belle randonnée qui nous mènera au pied de la glace: un autre monde !

**Dénivelée**: 1000m.   

**RDV**: 8h au parking du lac de Tuéda

**Tarifs** : adultes 37€ / enfants 25€

### VENDREDI 25/07 , Journée : MARMOTTES ET GLACIERS DE LA VANOISE

Découverte d'une ancienne vallée glaciaire où nous cheminerons auprès des marmottes, et sous les glaciers du Parc National de la Vanoise. Une jolie façon de comprendre l'évolution des glaciers, tout comme la vie des marmottes !

**Dénivelée** : 500m. Champagny-en-Vanoise.   

**RDV** : 8h30 à Méribel Village, près de la boulangerie, avec vos voitures.

**Tarifs** : adultes 37€ / enfants 25€

---

**Matériel à prévoir** : chaussures de marche, sac de montagne, pique-nique pour les sorties à la journée, EAU (1,5 litre par personne pour une journée, 1 litre pour une demi-journée), chapeau, lunettes de soleil, crème solaire, vêtements chauds, vêtements de pluie.