# PROGRAMME DES RANDONNÉES
# Semaine du 24 au 29 juillet

**BUREAU DES GUIDES DE MERIBEL**

**Tél. 06 43 89 72 91 / guides.meribel@gmail.com /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

**Accompagnatrices en montagne**

Cécile LANGLOIS : 06 22 36 32 66
Lila MARTIN : 07 50 31 64 98

---

Demi-journées : Moins de 400m de dénivelée
Journées : : Facile. Jusqu'à 500 m de dénivelée
: Moyen. Entre 500 et 800 m de dénivelée
: Difficile. Au moins 800 m de dénivelée

---

**LUNDI 24/07: Après-midi: BEAUFORT: VISITE DE LA FERME ET DE LA FORÊT D'AROLLE**

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:** 14h au parking du lac de Tuéda
**Tarifs** : adultes 23€ / enfants 14€

**MARDI 25/07: 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**: 6h au parking du lac de Tuéda.
**Sortie offerte par l'Office du tourisme. Inscription obligatoire auprès du bureau des guides.**

**MERCREDI 26/07 : Après-midi :JEU DE PISTE DES TARINES**

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
**Sortie offerte par l'Office du tourisme. Inscription obligatoire auprès du bureau des guides.**

**JEUDI 27/07: 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** : 500 m. Champagny.
**RDV** : 8h30 devant l'office de tourisme de Méribel avec vos voitures.
**Tarifs** : adultes 35€ / enfants 22€

**VENDREDI 28: Journée : « LACS MERLETS, MARMOTTES ET GOUTER A LA FERME D'EMILY »**

Journée Marmottes dans le parc National de la Vanoise ! Par les alpages à Beaufort, nous irons pique-niquer au bord des lacs Merlets au milieu des fleurs. Très beaux lacs et panorama magnifique sur les glaciers. Et pour finir la journée: goûter à la ferme, tarte au sérac, faisselle... Rien de mieux après une si belle journée !
Goûter facultatif: 8€/pers. à la ferme.
Dénivelée : 500m. Courchevel.
RDV : 8h30 devant l'Office du tourisme de Méribel avec vos voitures.
Tarifs : adultes 35€ / enfants 22€

**VENDREDI 28/07: Après-midi : LA COURSE VERS LE CIEL EN FORÊT**

A l'ombre des géants de nos forêts où les arbres cohabitent et communiquent en silence. Découverte des espèces alpines : imaginer leur vie, les voir autrement et essayer de les comprendre. Qui va pousser vers le ciel en premier ?
**RDV** : 14h au Parking des ravines
**Sortie offerte par l'Office du tourisme. Inscription obligatoire auprès du bureau des guides.**

---

**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.

**Réalisez vos rêves et laissez-vous guider !**

Possibilités de sorties personnalisées sur un ou plusieurs jours en engagement privé.
Nous contacter directement.