

# PROGRAMME DES RANDONNÉES

## Semaine du 8 au 14 Juillet 2024

### 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

**Accompagnatrices 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. Au moins 800 m de dénivelée

---

#### LUNDI 8/07, matin : 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: 9h au parking de Tuéda

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

#### LUNDI 8/07, après-midi : INITIATION AUX PLANTES SAUVAGES

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.

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

#### MARDI 9/07, Journée : RANDONNEE EN TOUTE SERENITE ! Ou comment préparer sa rondo.

Je vous expliquerai comment lire une carte et c'est vous qui, à tour de rôle, prendrez la tête du groupe ! Ne nous perdez pas ! Cherchez des balises, et regardez bien autour de vous !

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

Retour en navette gratuite depuis Les Allues.

Dénivelée : 430m.   

RDV: 8H30 parking des glaciers, Méribel.

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

### **MERCREDI 10/07 : 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.**

### **VENDREDI 12/07: 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. Commune de Champagny.   

**RDV** : 8h30 Méribel village, près de la boulangerie, avec votre voiture

**Tarifs** : adultes 36€ / enfants 23€

### **VENDREDI 12/07: 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

**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 à la carte sur un ou plusieurs jours, selon votre niveau et votre envie.

Découvrez l'expérience des nuits en refuge pour profiter pleinement de la montagne !

Nous contacter directement.