



FÊTE DE LA RANDO

DIMANCHE 18 JUILLET 2021

Balade gourmande / Cani-rando / Rando-photo
Rando gypaète / Marche afghane

Village animations avec tir à l'arc

Vente de fromages / VTT / Buvette et restauration

Sur inscription





Ces itinéraires peuvent être modifiés le jour J en fonction des conditions météorologiques ou du niveau des participants.

D'autres randos sont disponibles sur inscriptions : Rando photo, rando avec des ânes, et découverte du VTT électrique.

Pensez à en prendre un équipement adapté : sac à dos, chaussures fermées, bouteille d'eau, crème soleil et vêtements pour la pluie.

Caractéristiques des randonnées

- Boucle la Touvière avec la FFRP, marche nordique : 1h30 – 335 D+
- - - Balade gourmande : 2h – 100 D+
- - - Salutation au soleil, rando yoga, marche afghane : 2h – 200 D+
- Plantes médicinales : 3h – 250 D+
- Rando douce avec la FFRP : 2h – 250 D+
- - - Cani-rando : 2h – 350 D+
- Rando Gypaète : 3h – 250 D+
- Boucle Reposoir Forclaz avec la FFRP : 4h15 – 650 D+
- Grotte de Montarquis avec la FFRP : 3h30 – 600 D+

»»» Programme de la journée

5h00 : Départ **rando photo** avec Alpix pour assister au lever du soleil. **Durée** : 3h.

À partir de 12 ans, tous niveaux. Gratuit. Sur inscription.

5h30 : Départ **salutation au soleil** avec Sanskriti.

Durée : 2h. Adapté aux débutants. Gratuit. Sur inscription.

8h00 : **Départ randos** :

Yoga avec Claire Philipczyk. **Durée** : 2h.

Adapté aux débutants. Gratuit. Sur inscription.

Canis-rando avec Ludovic Gloanec. **Durée** : 2h.

À partir de 12 ans, tous niveaux. Gratuit. Sur inscription.

8h30 : **Départ randos** : (Stand de boissons chaudes sur le village animations tenu par les associations)

Grotte de Montarquis, Fédération

Française de Randonnée Pédestre (FFRP).

Durée : 3h30. Bon marcheur. Gratuit. Sur inscription.

Boucle le Reposoir. La Forclaz avec la FFRP.

Durée : 4h15. Bon marcheur. Gratuit. Sur inscription.

9h00 : **Départ randos** :

Gypaète avec Rémi Fabre.

Durée : 3h. Niveau moyen. Gratuit. Sur inscription.

Plantes médicinales avec Emilie Micard.

Durée : 3h. Niveau moyen. Gratuit. Sur inscription.

Marche nordique avec Sophie Grosset.

Durée : 1h30. Niveau moyen. Gratuit. Sur inscription.

9h30 : **Départ randos** :

Rando douce avec la FFRP.

Durée : 2h. Tous niveaux. Gratuit. Sur inscription.

La Touvière avec la FFRP.

Durée : 1h30. Niveau moyen. Gratuit. Sur inscription.

10h : **Rando avec les ânes** de Jérémy Picard

Durée : 2h. Tous niveaux. Gratuit. Sur inscription.

10h à 17h : **Animations VTT, VTT électriques**

et tir à l'arc avec André Genin et Sylvain

Legagneur. Village animations. *Inscription au préalable ou sur place.*

10h30 : **Départ randos** :

Marche nordique avec Sophie Grosset.

Durée : 1h30. Niveau moyen. Gratuit. Sur inscription.

Marche afghane avec Claire Philipczyk.

Durée : 2h. Tous niveaux. Gratuit. Sur inscription.

11h à 14h : Départs **balade gourmande**.

Durée : 2h30. Randonnée facile, rythmée par des dégustations de vins et fromages locaux (jus de fruits artisanaux pour les enfants). Des départs sont organisés toutes les 10 minutes entre 11h et 14h.

20 € par adulte / 10 € par enfant (jusqu'à 12 ans).

En collaboration avec Lou Montagnis et l'Aftalp

11h30 : Chants montagnards par la Chorale du Reposoir.

12h : **Repas** : beignets de pommes de terre, charcuterie, sandwichs locaux et buvette. Village animations.

13h30 / 15h / 17h : Démonstration de slack-line avec Nathan Paulin, champion du monde de High Line. Village animations.

Durée : 30 min.

14h / 17h : Initiation de slack-line avec Nathan Paulin. Village animations.

»»» Village d'animations

Profitez toute la journée d'animations :

Fédération de Randonnée Pédestre :

initiation à la lecture de cartes

Club Alpin Français :

découverte des refuges de montagne pour les familles.

Bières locales

Vente de fromages : Ass. Lou Montagnis et l'Aftalp

Animations gratuites pour les familles :

Jeux en bois, mur d'escalade, balades à dos de poneys et en compagnie d'ânes l'après-midi.

»»» + d'infos :

Inscriptions gratuites (sauf pour la balade gourmande) auprès de Cluses Arve & Montagnes Tourisme. **Attention, places limitées !**

Cluses Arve & montagnes Tourisme

+33 (0)4 50 96 69 69

tourisme@cluses-montagnes.com

cluses-montagnes-tourisme.com

