

ACTIVITÉS ÉTÉ 2023 - BUREAU DES GUIDES

Montagne Expériences by ESF - Immeuble Le Palafour - TIGNES LE LAC

Du Dimanche au Jeudi: 9h00-12h00 et 15h00-18h00 (à confirmer)

Montagne Expériences by ESF - Résidence Le Nevada - TIGNES VAL CLARET

Du Dimanche au Jeudi: 9h00-12h00 et 15h00-18h00 (à confirmer)

Tèl : 04 79 06 42 76 - 06 95 86 85 75

Mail : bureauesguidesdetignes@gmail.com

COLLECTIF :

RANDONNÉE PEDESTRE :

Le plaisir de découvrir la montagne en la parcourant à pied: les fleurs aux couleurs éclatantes, la grande faune des Alpes, des paysages aux neiges éternelles. Tignes est aux portes du Parc national de la Vanoise, profitez-en ! Programme à la semaine avec des sorties journée, $\frac{1}{2}$ journée et sur plusieurs jours avec nuit en refuge

Prévoir : chaussures de randonnée de préférence à tige montante, eau, pique-nique (si sortie journée), polaire, coupe-vent, chapeau, lunettes et crème

Tarif Journée: 35€/adulte et 24€/enfant (8-12 inclus), maximum 12.

Tarif Demi-Journée: 24€/adulte et 17€/enfant (8-12 inclus), maximum 12.

INITIATION ALPINISME : Ascension de la Grande Motte (3653m) ou de La Pointe de la Traversière (3335m)

Avec l'un de nos guides de haute montagne, et équipé d'une paire de crampons, d'un baudrier et d'un piolet, vous allez entrer dans l'univers magique et féérique de l'alpinisme, tout en douceur.

Remontées mécaniques et matériel inclus. Départ 8h15

Prévoir : eau, bonnet, pantalon de randonnée, polaire, coupe-vent, lunettes et crème. Dénivelé : 200m ou 900m.

Niveau : Bon marcheur et bonne forme physique. Enfant : à partir de 14 ans

Tarif : 99€/personne, maximum 3-4 suivant les conditions.

RANDONNÉE GLACIAIRE : sur le glacier de Grande Motte (3000m)

Au cœur du Parc National de la Vanoise, encordé avec votre guide de haute montagne, vous sillonnerez, entre neige et glace, dans des panoramas grandioses.

Apprentissage des techniques élémentaires

Départ 8h15. Matériel et remontées mécaniques inclus.

Prévoir : eau, gants, bonnet, pantalon long, polaire, coupe-vent, lunettes et crème

Niveau : débutant

Enfant : à partir de 12 ans

Tarif: 68€/adulte et 60€/enfant (14 ans inclus), minimum 4, maximum 8.

ECOLE D'ESCALADE : Le Chevril ou Salle Tignespace

Initiation, perfectionnement de la technique et de la sécurité sur site naturel ou indoor.

Après-midi. Durée 3 heures (Indoor séance de 2 heures possible le matin aussi).

Prévoir : eau, polaire, coupe vent, chaussures de sport ou de montagne, chapeau, crème, lunettes de soleil. Matériel technique inclus.

Niveau : Tous niveaux

Enfant : à partir de 6 ans

Tarif: 55€/adulte et 45€/enfant (14 ans inclus), minimum 5 maximum 8

VIA FERRATA : La Daille

A mi-chemin entre la randonnée et l'escalade, progression encordée avec un guide, sur une paroi rocheuse aménagée (câbles, pont de singe, échelles)

Après-midi, durée 3h

Prévoir: Eau, en-cas, polaire et veste coupe vent, chaussures de montagne crème et lunettes de soleil. Matériel technique inclus.

Niveau : Tous niveaux

Enfant : à partir de 12 ans

Tarif: 65€/adulte et 59€/enfant (14 ans inclus), minimum 3-4, maximum 5

CANYONING : Bonneval sur Arc (1h de voiture, véhicule personnel)

Descente de torrent de montagne, sauts, toboggans, rappels

Matin jusqu'à 12h30 et pique nique sur place.

Prévoir : Eau, pique-nique, serviette et maillot de bain, chaussures pouvant être mouillées, chaussures pour le retour. Matériel technique inclus.

Niveau : Bon marcheur

Enfants : à partir de 12 ans

Tarif: 79€/adulte et 71€/enfant (14 ans inclus) minimum 3-4, maximum 8

ENGAGEMENT PRIVÉ :

ALPINISME : Le Mont Pourri (3779m), Grande Casse (3856m), Grand Paradis (4061m), Mont Blanc (4810m)

Ascension des plus beaux sommets de Vanoise et d'ailleurs.

Matériel technique inclus

Niveau : Initié ou expert (se rapprocher du guide)

Tarif: fixé selon la course, maximum 2 ou 3 selon la course.

COURSE DE ROCHER : L'Aiguille du Franchet (2809m)

Les plus belles escalades de Vanoise : Les Oeillasses, Bazel, Aiguille de la Vanoise, Pierra Menta

Pratiqué sur la journée ou la matinée, Matériel technique inclus

Niveau : Initié (se rapprocher du guide)

Tarif: fixé selon la course, maximum 2 ou 3 selon la course.