









JOUR	OBJECTIF	Départ <sup>1</sup>	DURÉE	Dénivelé	NIVEAU <sup>2</sup>	INTÉRÊT DE LA RANDONNÉE	REMARQUES
D 1	Le Rateau d'Aussois	7h00	7 h	+ 1050 m	3	Sommet de plus de 3000 m – Parc de la Vanoise	Voiture jusqu'à Plan d'Amont
L 2	Nordic Walking	9h30	2 h	0 m	1	Fitness en plein air « Les Contamines »	Prévoir location des bâtons, rendez-vous devant l'OT
L 2	Le balcon de la Grande Chible	8h30	6h	+ 600 m	2	Approche des sommets - Faune	Rendez-vous devant l'ESF du MOLLARD – Voiture jusqu'à la Praz
L 2	Atelier à la ferme des ânes 	14h	1/2J – 3h	0 m	1	Découverte de l'âne + petite randonnée au plat	Rendez-vous à la Cochette <sup>3</sup>
M 3	Randonnée Marmottes 	13h	3h	+150 m	1	Sortie faune	Rendez-vous devant l'ESF du MOLLARD – Voiture jusqu'au relais TV de Montrond
M 3	« Croziflette et tarte aux myrtilles en Alpage » 	18h	3h	+ 200 m	1	Traite en alpage – Dîner traditionnel dans un chalet de montagne	Rendez-vous devant l'OT
Me 4	Randonnée Aquatique	8h30	6h	-510 m	1	Découverte des torrents	Rendez-vous devant l'ESF du MOLLARD – Voiture jusqu'au relais TV de Montrond
V 6	« Albiez, terres de légendes » (visite à 2 voix) Organisé par la FACIM	9h	3h	+ 100 m	1	Découverte du patrimoine de la Savoie : Montrond	Déplacement sur Montrond rendez-vous devant l'OT <b>Sortie Gratuite</b>
V 6	Randonnée Marmottes 	14h	3h	+150 m	1	Sortie faune	Rendez-vous devant l'OT Voiture jusqu'à Montrond
L 9	Atelier à la ferme des ânes 	14h	1/2J – 3h	0 m	1	Découverte de l'âne + petite randonnée au plat	Rendez-vous à la Cochette <sup>3</sup>
M 10	Randonnée Marmottes 	13h	3h	+150 m	1	Sortie faune	Rendez-vous devant l'ESF du MOLLARD – Voiture jusqu'au relais TV de Montrond
M 10	« Croziflette et tarte aux myrtilles en Alpage » 	18h	3h	+ 200 m	1	Traite en alpage – Dîner dans un chalet de montagne	Rendez-vous devant l'OT
Me 11	« A la découverte des métiers de l'alpage » Organisé par la FACIM	10h30 à la coopérative des Arves	1J	0 m	1	Visite coopérative des Arves – Montée en Alpage – Visite plateau de Montrond	Voiture pour les déplacements- Gratuit jusqu'à 6 ans-12€ de 7 à 12 ans-17€ au-delà.
V 13	Randonnée Marmottes 	14h	3h	+150 m	1	Sortie faune	Rendez-vous devant l'OT Voiture jusqu'à Montrond









<sup>1</sup>**Départ** : le rendez-vous est fixé devant l'Office de Tourisme ou au hameau de la Cochette pour les sorties avec les ânes de bât.

<sup>2</sup>**Niveau** : cotation de 1 à 5 du plus facile au plus technique.

<sup>3</sup> Si vous n'avez pas de véhicule, vous pouvez vous rendre au hameau de la Cochette à pied - Compter environ 30 minutes de l'Office de Tourisme – Un topo est disponible à l'OT pour vous y rendre.

Les prestations en couleur sont encadrées par Alain MOLLARET.

**Découvrez notre site : [WWW.BMALBIEZ.COM](http://WWW.BMALBIEZ.COM)**

JOUR	OBJECTIF	Départ <sup>1</sup>	DURÉE	Dénivelé	NIVEAU <sup>2</sup>	INTÉRÊT DE LA RANDONNÉE	REMARQUES
L 16	Atelier à la ferme des ânes 	14h	1/2J – 3h	0 m	1	Découverte de l'âne + petite randonnée	Rendez-vous à la Cochette <sup>3</sup>
M 17	Lac Nicolas	8h	1J – 5h	+530 m	3	Lac enchâssé dans les roches du glacier de Saint Sorlin	Rendez-vous devant l'OT
M 17	Randonnée Marmottes 	13h	3h	+150 m	1	Sortie faune	Rendez-vous devant l'ESF du MOLLARD – Voiture jusqu'au relai TV de Montrond.
M 17	« Croziflette et tarte aux myrtilles en Alpage » 	18h	3h	+ 200 m	1	Traite en alpage – Dîner traditionnel dans un chalet de montagne	Rendez-vous devant l'OT
V 20	Nordic Walking	9h30	2 h	0 m	1	Fitness en plein air « Les Contamines »	Prévoir location des bâtons, rendez-vous devant l'OT
V 20	Le balcon des Aiguilles	8h30	5h	+ 615 m	2	Approche des aiguilles	Rendez-vous devant l'ESF du MOLLARD – Voiture jusqu'au relai TV de Montrond
V 20	Randonnée Marmottes 	14h	3h	+150 m	1	Sortie faune	Rendez-vous devant l'OT Voiture jusqu'à Montrond
D 22	Le Mont Emy	8h	7h	+ 1050m	3	Sommet – Flore de montagne	Rendez-vous devant l'ESF du MOLLARD – Voiture jusqu'à la Praz
L 23 – M24	Refuge de Bramanette J1 Col de Bramanette J2	13h	1,5J J1 2h J2 6h	J1 300 m J2 780 m	3	Circuit – Panorama – Flore – Col frontalier – Nuitée en refuge de montagne	Voiture jusqu'à Saint Pierre d'Extravache – Prévoir 45€ pour la 1/2 pension
L 23	Nordic Walking	9h30	2 h	0 m	1	Fitness en plein air « Le Chatel »	Prévoir location des bâtons, rendez-vous devant l'OT
L 23	Atelier à la ferme des ânes 	14h	1/2J – 3h	0 m	1	Découverte de l'âne + petite randonnée	Rendez-vous à la Cochette <sup>3</sup>
M 24	Le pied des Aiguilles d'Arves par le glacier de pierres	8h00	1J – 6h	+700 m	3	Découverte et progression sur le dernier Glacier d'Albiez	Rendez-vous devant l'OT
M 24	« Croziflette et tarte aux myrtilles en Alpage » 	18h	3h	+ 200 m	1	Traite en alpage – Dîner traditionnel dans un chalet de montagne	Rendez-vous devant l'OT
Me 25	Le Lac et col de la Croix	8h	6h	+ 600 m	2	Lac de Montagne	Voiture jusqu'au col du Glandon
Me 25	Randonnée Marmottes 	13h	3h	+150 m	1	Sortie faune	Rendez-vous devant l'ESF du MOLLARD – Voiture jusqu'au relai TV de Montrond.
J 26	Randonnée Aquatique	8h30	6h	-510 m	1	Découverte des torrents	Rendez-vous devant l'ESF du MOLLARD – Voiture jusqu'au relai TV de Montrond
V27	Le balcon de la Grande Chible	8h30	6h	+ 600 m	2	Approche des sommets - Faune	Rendez-vous devant l'ESF du MOLLARD – Voiture jusqu'à la Praz
V 27	Nordic Walking	9h30	2 h	0 m	1	Fitness en plein air « Albiez le Jeune »	Prévoir location des bâtons, rendez-vous devant l'OT
V 27	Randonnée Marmottes 	14h	3h	+150 m	1	Sortie faune	Rendez-vous devant l'OT Voiture jusqu'à Montrond

<sup>1</sup>Départ : le rendez-vous est fixé devant l'Office de Tourisme ou au hameau de la Cochette pour les sorties avec les ânes de bât.

<sup>2</sup>Niveau : cotation de 1 à 5 du plus facile au plus technique.

<sup>3</sup> Si vous n'avez pas de véhicule, vous pouvez vous rendre au hameau de la Cochette à pied - Compter environ 30 minutes de l'Office de Tourisme – Un topo est disponible à l'OT pour vous y rendre.

Les prestations en couleur sont encadrées par Alain MOLLARET.

**Découvrez notre site : [WWW.BMALBIEZ.COM](http://WWW.BMALBIEZ.COM)**



# TARIFS RANDO ÉTÉ 2010

## RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE (Encadrement par un Accompagnateur en Montagne)

Randonnée en montagne d'une demi-journée à deux journées (avec nuitée en refuge) : Sommet, col, lac, itinéraire panoramique.

Randonnée à thèmes : Rencontre avec la marmotte - Randonnée flore des Alpes – Randonnée aquatique  
Randonnée Patrimoine – Randonnée Bouquetins - Art religieux - Nocturne.

## LOCATION D'UN ÂNE DE BÂT

Louez un âne pour la demi-journée ou la journée au départ du hameau de la Cochette.

Il portera votre repas et vos sacs pour le plus grand plaisir des enfants.

Une randonnée au rythme des enfants *tous les jours de la semaine suivant disponibilité des ânes.*

## RANDONNÉE FAMILIALE AVEC UN ÂNE DE BÂT (Encadrement par un Accompagnateur en Montagne)

Deux solutions s'offrent à vous :

1 - Atelier ânes pour les enfants (Prestation ½ journée) - Nous vous apprenons à préparer un âne pour la randonnée. (Approche, curetage des pieds, brossage, harnachement et petite randonnée pour apprendre à le diriger).

2 - Randonnée ânes (Prestation journée) - Partez en famille avec un Accompagnateur en Montagne, pour une randonnée à la journée sur les hauteurs d'Albiez. Les ânes vous accompagnent et portent votre matériel au plus grand plaisir des enfants.

« CROZIFLETTE ET TARTE AUX MYRTILLES EN ALPAGE » Randonnée à travers les alpages à la découverte de la vie des montagnards avec dîner traditionnel sur les hauteurs dans un chalet de montagne. Menu : Salade-Croziflette-Tarte aux myrtilles-jus de fruit-vin de pays –pain.

## NORDIC WALKING (Encadrement par une instructrice de Nordic Walking)

Transformer vos promenades en marche active. Laisser le mouvement de balancier naturel soigner votre corps. Convivialité et bonne humeur assurée ! Tous les jours des paysages différents.

PRESTATION	DURÉE	TARIFS EN €	
		Adulte	Enfant (-12 ans)
RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE	½ Journée	14	11
	Journée	20	15
	2 Journées	37	28
RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE AVEC UN ÂNE DE BÂT	½ Journée	16	13
	Journée	22	17
LOCATION D'ÂNES DE BÂT	Location d'un âne pour la 1/2 Journée	26€ pour un âne	
	Location d'un âne pour la Journée	40€ pour un âne	
«CROZIFLETTE ET TARTE EN ALPAGE »	Départ 18h00...retour vers 10h30	27 € par adulte et 21 € par enfant de moins de 12 ans	
NORDIC WALKING	2 h	10	10
Grand tour panoramique des Sybelles en télésiège	Journée	NC	NC

Pour tout renseignement, vous pouvez aussi nous joindre directement

Line et Pierre-Laurent MOLBERT	04 79 59 39 45 06 70 89 28 42	<a href="mailto:Line.molbert@bmalbiez.com">Line.molbert@bmalbiez.com</a>
Alain MOLLARET	06.80.25.81.02	<a href="mailto:alain.mollaret0783@orange.fr">alain.mollaret0783@orange.fr</a>



# Programme des randonnées Aout 2010

## Renseignements et inscriptions

à l'OFFICE DE TOURISME des ALBIEZ

Tel : 04 79 59 30 48

*Permanence à l'OT en fin d'après midi,*

*la veille des randonnées, vers 18 h.*

# WWW.BMALBIEZ.COM

