



Programme indicatif. Selon la demande, des sorties peuvent être ajoutées. Consultez-nous!

#6 2025

V10-06-25 15:51

Escalade • Haute Montagne • Via Ferrata • Canyoning
Rafting • Parcours Aventure • Club Enfant

Point de rendez-vous sauf indication contraire Parking du rond point au centre des Menuires

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
Escalade & Rocher ½ journée Initiation et perfectionnement à partir de 4 ans	enfants écoles d'escalade ados adultes	14h – école et stage à partir de 6 ans Vendredi : à partir de 4 ans accompagnés						
	ados adultes NEW Bloc dès 8 ans	14h 14h 14h 14h						
	Falaise, Grandes Voies	Sur demande						
Randonnée glaciaire à partir de 10 ans	Journée initiation et découverte des glaciers	Me : 7h VT : 7h15					Me : 7h VT : 7h15	
Via Ferrata ½ journée à partir de 10 ans	Découverte Le Levassay Sportive Le Cochet	8h 8h 8h 8h						
Via Cordata	Randonnée verticale	9h15 9h15 9h15 9h15						
Alpinisme facile	Arête des Cœurs dès 14 ans	8h						
Alpinisme	1 jour, 2 jours ou +	Courses d'arête, Grands Sommets, Perfectionnement, ... sur demande						
Canyoning ½ journée • à partir de 10 ans RDV La Léchère Sauf Varlosière RDV St Martin	Ludique Débutant à sportif Perfectionnement à partir de 15 ans	L'Eau Rousse 9h ou 13h30 13h30 Bénétant 7h30 Varlosière 13h30 Bénétant						
Rafting Canoraft Hydrospeed Savoir nager • à partir de 8 ans • RDV Centron	Tous les matins et après-midi sur demande							
Montagne Aventure Parcours aventure sur rocher Places limitées • Réservation conseillée Inscription sur place possible selon dispo	Adulte • ADO 11ans 1m40 Enfant 6 à 12 ans Tyroliennes 1m40 40kg	Fermé	13h30 à 18h (dernier départ 16h30) Lac des Grenouilles à Val Thorens 1h30 environ • Mineurs accompagnés d'un adulte Vendredi 14h pour les mineurs non accompagnés 14h ou 16h Plan de l'Eau des Bruyères aux Menuires Durée 2h environ • Départs supplémentaires selon la demande 14h à 18h Plan de l'Eau des Bruyères aux Menuires 2 tyroliennes géantes • 2x 330m au dessus du lac					Fermé
Club Enfant 100% Montagne 6 à 10 ans	Juniors 9 à 12 ans Ados 13 à 17 ans	Dimanche 14h à 17h & Lundi au Vendredi 9h à 17h Escalade • VTT • Orientation • Flore et Faune (marmottes) Parcours aventure • Nuit en refuge • Rando						
		Course Orient. Via Ferrata	Escalade Bloc					Via Ferrata Escalade Bloc
		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi

Balades & Randonnées • Découverte du territoire
VTT • Enfants, balade, électrique, descente, enduro

→ au verso

SAINT MARTIN

Maison du Tourisme
à côté de l'église

Tous les jours
9h à 12h30 et 14h à 18h30

LES MENUIRES

Maison de la Montagne La Croisette

Samedi 14h30 à 19h
Dimanche et Lundi
9h30 à 12h30 et 14h30 à 19h
Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi
10h30 à 12h30 et 16h à 19h

VAL THORENS

Office de Tourisme
Place Caron

Tous les jours
9h à 12h et 14h à 18h

[Extrait des CGV] Sorties assurées à partir de 4 participants. Le transport n'est pas pris en charge du point de rendez-vous au départ des activités. Nous encourageons le covoiturage entre les participants (il est d'usage de dédommager les conducteurs). Les parents devront participer au transport des enfants pour certaines activités. Merci de respecter l'âge minimum. Nous n'acceptons pas les porte-bébés, sauf indication contraire. Les chiens ne sont pas admis.

Balades & Randonnées

Découverte du territoire : paysage, faune, flore, patrimoine, histoire, géologie...

ME10-09-20 18:59

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Les Classiques <i>Inclus dans le « pack rando » et les offres hébergeurs</i>	▲▲ Après midi Me/VT 14h00	▲▲ Après midi Me/VT 14h00	▲▲▲ Matin Me 9h15 VT 9h00	▲▲▲ Journée Me 8h45 VT 8h30	▲▲▲ Matin Me 9h15 VT 9h00	▲▲▲ Matin Me 8h45 VT 9h00	
	Découverte de la station et du paysage Avec télécabine * (non inclus)	Le Lac du Lou une perle d'altitude accessible	Entre Eau et Histoire au cœur d'une vallée vivante	Un jour là-haut à partir de 10ans <i>Vallée de St Jean Croix Jean Claude Les Encombres</i>	Entre Alpes et Forêts Sur les traces du vivant	Entre Alpes et Forêts Sur les traces du vivant	Lacs d'Altitude Miroirs du ciel

Les Spéciales <i>Avec supplément pour le pack rando et les offres hébergeurs</i> <i>* Sorties avec remontées mécaniques, achat des billets possible au Bureau des Guides</i> <i>** Transport inclus, limité à 8 participants</i>		▲▲ Matin Me 8h45 VT 9h Un sommet à 3000m sans efforts (ou presque) <i>Chaussures de randonnée obligatoires</i> <i>Approche en remontées mécaniques **</i>	▲▲▲ Matin Me 8h30 Courir en Montagne du trail en douceur ▲▲ Matin Me/VT 9h00 Le Monde des Marmottes ▲▲▲ Journée RDV 9h30 TC Saint Martin <i>Réserve Naturelle de Tueda *</i>	▲▲ Matin Me 7h15 Chamois en Vue ▲▲ Matin Me 8h30 VT 8h45 À Deux Pas des Glaciers ** NEW	▲▲▲ Journée Me 8h15 Au Royaume des Bouquetins à partir de 10 ans ▲▲ Matin Me 9h00 Fleurs et Plantes de Montagne ▲▲ Soirée Me 15h00 Lacs au Crépuscule Dîner en refuge à partir de 8 ans	▲▲▲ Matin Me 5h30 - 12h30 Quand la Faune s'éveille à partir de 10 ans ▲▲ Matin Me/VT 9h00 Le Monde des Marmottes	▲▲▲ Journée Me 7h15 Rand'Haut sommet À la carte Crève-Tête • 10ans Cheval Noir • 12ans Roche Violette • 12 ans Brequin • 12ans Sur les traces des Chamois • 12ans Grand Perron des Encombres • 12ans Etc. Selon vos envies !
	Journée « Kids Survivor » 10 à 15 ans • Vendredi RDV 9h30 à Saint Martin	▲▲ Soirée Étoiles & Dîner en Refuge Randonnée nocturne, Repas inclus • RDV 18h aux Menuires Tous les mardis • Sorties supplémentaires fréquentes	▲▲▲ Journée Me 8h30 Courir en Montagne du trail en douceur	▲▲ Matin Me 7h15 Chamois en Vue	▲▲ Matin Me 8h30 VT 8h45 À Deux Pas des Glaciers **	▲▲▲ Journée Me 8h15 Au Royaume des Bouquetins à partir de 10 ans	▲▲▲ Matin Me 5h30 - 12h30 Quand la Faune s'éveille à partir de 10 ans
				NEW ▲▲ Ateliers Pain Artisanal au Four à Bois & Balade À partir de 8 ans • Mercredi • RDV 9h à Saint Jean			

R Me = Menuire
D RDV au parking du rond point au centre des Menuires
V VT = Val Thorens
RDV au parking à l'entrée de Val Thorens (devant l'hôtel Le Kashmir)

▲ très facile : Peu de dénivelé • jeunes enfants et porte-bébés acceptés • baskets acceptées
▲▲ facile : Familiales • à partir de 6 ans • chaussures de randonnées souhaitées
▲▲▲ randonnées : bons marcheurs • chaussures de randonnée obligatoires

VTT • Enfants, balade, électrique, descente, enduro



Dimanche 14h à 17h sur la Ludizone : Initiation - Évaluation

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
VTT assistance électrique ½ journée ▲ Découverte à partir de 10 ans ▲▲ Sensations à partir de 12 ans	Menuires 14h	Menuires 14h	▲▲▲ Matin Me 9h Observation de la faune alpine Apéro inclus Menuires 14h	Menuires 9h	Menuires 9h	Saint Martin 9h	▲▲▲▲ Journée Enduro électrique

▲ Biclou À partir de 6 ans	Stage 3 séances : 9h-12h			1 séance : 9h-12h	1 séance : 9h-12h		
▲▲ Biker 1 À partir de 8 ans	Stage 3 séances (2x) Kid Zone / Ludizone + (1x) descente			Extension + 2 séances descente			
▲▲▲ Stages DH À partir de 10 ans	9h-12h			9h-12h	9h-12h	9h-12h	
	À partir de 3 séances au choix parmi les sorties descente débutant et confirmé -10 % de réduction sur l'encadrement						

▲ Balade Au fil du Doron ½j À partir de 10 ans	Menuires 13h30		Menuires 9h30		Menuires 13h30		
▲▲ Descente Débutant Découverte ½j À partir de 10 ans		Menuires 9h30		Menuires 13h30		Menuires 9h30	Sur demande

▲▲ Descente Débutant Sensations ½j À partir de 14 ans		Menuires 13h30	Menuires 13h30		Menuires 9h30		Sur demande
---	--	----------------	----------------	--	---------------	--	-------------

▲▲▲ (DH) Descente Confirmé À partir de 14 ans	Sur demande	DH demi-journée Menuires 13h30	DH demi-journée SMB 9h30	DH demi-journée Menuires 13h30	DH 3 Vallées 1j Me. 9h15 SMB 10h DH demi-journée SMB 13h30	Menuires 13h30 DH TEST	E Dégagé à Moutiers Men 9h SMB 9h30
--	-------------	-----------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	--	---------------------------	---

Leçon particulières Engagements Un moniteur de VTT rien que pour vous !
1h, 1h30, 2h, demi-journée ou journée. Pour tous les âges et tous les niveaux !

R SMB : Saint Martin de Belleville, départ télécabine
D Menuires : à l'entrée de la Ludizone sur la Croisette
V Pensez à récupérer votre vélo de location avant de venir au RDV.

▲ Découverte, très facile ▲▲ Débutant, facile
▲▲▲ Confirmé, difficile ▲▲▲▲ Expert, très difficile