



Je vous propose des sorties de différents niveaux du débutant au sportif durant lesquelles vous découvrirez les secrets de la nature hivernale.

Je vous expliquerai les multiples adaptations (morphologiques, physiologiques et biologiques) de sa flore, de sa faune et de ses insectes ainsi que les traces et indices laissés par les animaux.

Initiation au détecteur de victime d'avalanche (DVA) et nivologie



**Activité pratiquée toute l'année
(randonnées raquettes ou pédestres)**



Randonnees-Montagne développe
une démarche qualité reconnue
QUALITÉ TOURISME™ par l'État

Recommandations

- Équipement

Chaussures adaptées à la marche en raquettes
vêtements chauds et imperméables, lunettes
de soleil, crème solaire, gants et bonnet .

Le matériel pour les sorties raquettes n'est pas
fourni (magasins partenaires) sauf le DVA
(détecteur de victime d'avalanche) compris
dans le tarif des randonnées pour la prévention
et la sécurité

- Ravitaillement

Demi-journée: en-cas (fruits secs, banane...)

Journée ou petite journée: pique-nique et en-cas
Prévoir suffisamment d'eau

- Mesures de sécurité

- Me prévenir en cas de problème de santé et
ne pas oublier d'apporter votre traitement
médical

- Les enfants de moins de 14 ans doivent être
accompagnés

- L'accompagnateur est seul juge des mesures
à prendre pour garantir la sécurité du groupe
(modification de l'itinéraire, annulation de la
randonnée...)

**Membre de l'association
Mercantour écotourisme**

Partage d'émotions en terre authentique



Randonnées Raquettes Haut-Verdon



Christiane Ray Anezin

Accompagnatrice en Montagne

Diplômée d'État

Sorties agréées marque «Esprit parc national»

Ex-international de l'équipe de France de ski



Tel: 06 15 31 49 57

Mail: christiane.ray.anezin@gmail.com

Site: www.randonneesmontagne.fr



Au printemps randonnées
découverte
de la flore vernale

Randonnées à thèmes Programme

Lundi : demi - journée - accessible à tous
rendez - vous à 9h15 parking du bas de la station de
la Foux d'Allos (quartier Labrau)

Mercredi : petite-journée, marcheur moyen
rendez-vous à 10 h devant l'office du tourisme
d'Allos (village)

Le mardi et le jeudi : pour que vous ayez plus de
choix le programme change chaque semaine.
N'hésitez pas à me contacter pour être informé sur le
lieu le niveau et la durée de ces sorties.

Sorties nocturnes

Toutes les sorties auront lieu sous réserve du nombre d'inscrits

**Les inscriptions se font en me téléphonant
au plus tard la veille avant 18 h**

En cas de manque de neige des sorties pédestres à thèmes seront organisées

Tarifs

Journée : 27 € adulte - 24 € enfant (-12ans)
Petite-journée : 23€ adulte - 19€ enfant (-12ans)
Demi – journée : 18 € adulte - 15 € enfant (-12ans)
Nocturne : 24€ adulte – 23€ enfant (-12ans)

Moyens de paiement acceptés :
chèque bancaire, espèce
chèque-vacances



Exemples de randonnées:

Le Courradour (2157m) :
journée - moyen à bon marcheur- dénivelée 630 m
Belle randonnée sans difficulté dont le départ
se fait depuis le splendide hameau de Peyresq

Maison forestière du Valdems (2000):

journée - dénivelée 500m - niveau bon marcheur
Cette sortie permet de découvrir , dans un très beau
site, l'empreinte humaine des hommes qui y vivaient
il y a moins d'un siècle .

La cabane l'herbe blanche (1874m) :

petite-journée - dénivelée (340m) - niveau facile
Durant cette sortie je vous expliquerai le rôle de la
forêt et l'adaptation des animaux en hiver .

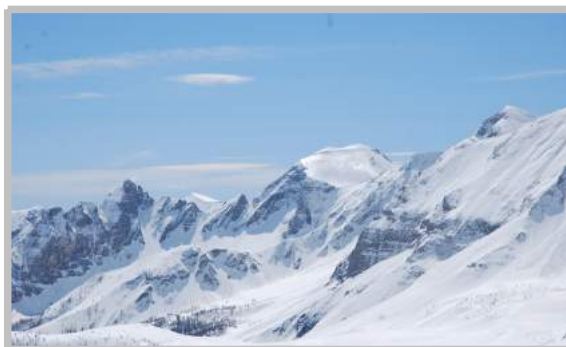
La vallée de Chasse - la cabane st Anne (1800):

petite-journée - dénivelée 400m - niveau facile
Cette randonnée témoigne de l'activité agricole qui
existait dans le passé. Parmi les différents thèmes je
pourrai vous parler des caractéristiques du milieu
montagnard et de l'adaptation de sa flore en hiver .

Le Pic de Rent (1986m):

depuis la Colle Saint Michel
journée - dénivelée 600m - moyen à bon marcheur
Du sommet nous aurons un magnifique panorama.
Possibilité de rallonger la sortie en suivant la large
crête qui sépare la vallée du Verdon de celle de la
Vaire (Annot).

Nombreux autres choix de randonnées



**N'hésitez pas à me contacter pour tous
renseignements concernant les sorties**

**Les programmes sont sur mon site
www.randonneesmontagne.fr**



TEL: 06 15 31 49 57

MAIL: chritiane.ray.anezin@gmail.com

Randonnées à la carte

Comités d'entreprises _____

Groupes d'amis _____

Particuliers _____

Si vous souhaitez sortir, à la demi-journée, à la
journée ou plusieurs jours, je me mets à votre
disposition pour choisir la sortie qui vous conviendra
le mieux : niveaux de la difficulté, paysages et
thèmes .

Tarifs

- **Engagement à la demi – journée** 120 €

- **Engagement à la journée** 190 €

- **Engagement week-end** 360 €

- **Engagement de plus de trois jours** 170 € /j

Tarifs globales (de une à 12 personnes maximum)

**Ex : une randonnée demi-journée 120 € pour
un groupe de 12 personnes soit 10 € par personnes**

Les prix mentionnés à titres indicatifs ne prennent
en compte que mes prestations d'accompagnateur
en montagne. Les frais supplémentaires sont à la
charge des participants : transport, hébergement
(hôtel, gîte ou refuge) et matériel.
DVA compris dans mes tarifs pour prévention
et sécurité.



Chèque-Vacances accepté

Informations légales :

Identifiant SIRET 523 674 562 00013 - APE9319Z

Carte professionnelle éducateur sportif
N°00611ED0105

Assurance: L'accompagnateur a souscrit
l'assurance responsabilité professionnelle du **SNAM**

