



Activités de pleine nature

FICHE TECHNIQUE RANDONNEE

Activités Été

| Activité | Randonnée | Itinérance | Randonnée Bien être |
|-----------------------------------|--|--|--|
| Descriptif | La randonnée pédestre est le meilleur moyen pour qui veut découvrir l'environnement montagnard au rythme de la nature. Vous partirez à l'assaut des sommets environnants, vous découvrirez l'Histoire du pays, des Hommes qui y ont vécu et de ceux qui y vivent, ou encore vous irez à la rencontre des animaux qui se cachent dans ce paysage. | | Vous vous initiez à l'art de marcher en douceur sans fatiguer votre corps. En découvrant différentes techniques, nos itinéraires vous mèneront à la découverte de merveilleux sites montagnards. |
| Encadrement | Accompagnateur en Montagne Diplômé d'Etat BEES 1^{er} degrés | | |
| Effectif (par moniteur BE) | Min. 5 personnes / Max 15 personnes | | Min 5 personnes Max 10 personnes |
| Objectifs | Découverte du milieu Montagnard | | Marcher sans se fatiguer |
| Thématiques | Sommets ariégeois Lacs et étangs de montagne Faune de nos montagnes Flore de nos montagnes Forêts ariégeoises Fabrication de bâton de marche Coucher de soleil au sommet | | Bien être et thermalisme Connaissance de son corps Respiration et effort Confiance en soi Approche de la marche en montagne Effort sans violence pour le corps |
| Tranche d'âge | A partir de 6 ans | A partir de 8 ans | Adultes |
| Durée | ½ journée Journée Soirée | 1 nuit + 1 jour 1 nuit + 2 jours 2 nuits + 3 jours | 5 jours |
| Difficultés | De très facile à facile | De facile à soutenu | Bonne condition physique |
| Lieu | Haute Ariège, Vallée de Vicdessos, Cerdagne | | |
| Périodes | De mai à Octobre | | De juin à septembre |
| Tarifs | A partir de 12 € | | Nous consulter |

Pour toutes informations complémentaires (*devis, réservation, projets,...*)

CONTACTEZ – NOUS !

MONTAGNE PASSION....au service de vos loisirs !

www.montagnepassion.com



06.79.46.02.27



La Place 09110 Mérens les Vals



contact@montagnepassion.com