

Programme des Sorties avec le Bureau de la Montagne Parmelan-Glières

Juin/ Juillet et Août 2011



Crédit photos : Pascal Audouin, www.pascallebeau.com – www.lesjardinsdehautesavoie.com, Maïlys Drevon

Découverte des plantes culinaires avec Drevon Maïlys

Dimanche 5 juin 2011 : de 8h30 à 12h30.,

Une randonnée à la découverte des plantes comestible et médicinales du Plateau de Beauregard: identification des plantes, cueillette, usages.

Préparation d'une recette simple à déguster en pleine nature.

Tout public

Grande voie initiation à la Pierre Taillée avec Mme Peikova Iliana

Jeudi 9 juin 2011 : de 9h à 16h.

S'initier à la grande voie, apprendre les manip' au relais et celle de la descente en rappel, seulement à 5min du village de Thorens-Glières.

Adultes | Sportifs

Escalade à Ablon avec Mme Peikova Iliana

Jeudi 16 juin 2011 : de 9h à 16h.

Que dire de cette falaise? L'incontournable référence de la grimpe en Haute-Savoie! C'est une sortie plutôt de perfectionnement où vous aurez l'occasion d'essayer des voies au-delà de votre niveau habituel. C'est une sortie perfectionnement. Niveau d'escalade min: 6a en tete.

Adultes | Sportifs

Sortie escalade enfants 5-9 ans avec Mme Peikova Iliana

Lundi 20 juin 2011 : de 9h à 12h.

Lundi 11 juillet 2011 : de 9h à 12h ou 12h30 à 15h30

Mercredi 27 juillet 2011 : de 9h à 12h.

Lundi 8 aout 2011 : de 9h à 12h.

Petite falaise proche de la cascade d'Angon. Un rocher très sculpté riche en prises franches. Son exposition plein Est permet de profiter, le matin, du soleil du printemps. L'activité dure 3h. Possibilité de pique-niquer sur place.

Enfants | Spécial enfant

Week-end Alpinisme Initiation avec M Morell Nicolas

Du 25 juin au 26 juin 2011.

Selon les conditions, nous trouverons un sommet qui permettra de découvrir le plus de facettes possible de l'alpinisme : glacier, rocher, mixte, neige.

Adultes | Sportifs

Randonnée "Vache-ment bien!" avec Prost Cyril

Dimanche 26 juin 2011 : de 9h à 12h.

Découverte des vaches et de leur environnement, cette sortie éveille la curiosité des enfants...mais aussi des grands ! comment la vache produit du lait, combien a-t-elle d'estomac, que voit-elle réellement...on abordera toutes les questions afin de faire le tour de la question avec des expériences amusantes !

Tout public | Enfants | Spécial enfant

Grande voie d'escalade à Pierre Taillée avec Mme Peikova Iliana

Dimanche 3 juillet 2011 : de 9h à 16h.

Les grandes parois rocheuses vous font rêver mais vous avez du mal à vous voir les gravir. Venez apprendre les techniques des grandes voies d'escalade! La Pierre Taillée est une barre rocheuse située à 5 mn en voiture de Thorens Glières. Elle se gravit en 4 petites longueurs, idéal à l'initiation. La descente s'effectue en rappel. Il est recommandable d'avoir fait de l'escalade.

Sportifs

Grande voie La Rosière avec M Morell Nicolas

Jeudi 7 juillet 2011.

Adultes | Sportifs

Initiation ou Perfectionnement en escalade avec Mme Peikova Iliana

Jeudi 7 juillet 2011.

Dimanche 24 juillet 2011

Jeudi 18 août 2011.

Jeudi 25 août 2011.

Dimanche 28 août 2011.

En fonction de votre niveau et objectif nous allons choisir une falaise proche du Pays de Fillière où vous pourrez vous exprimer!

Adultes | Sportifs

Initiation à l'orientation aux Glières avec Drevon Maïlys

Jeudi 7 juillet 2011 : de 8h30 à 12h30.

Dimanche 14 août 2011 : de 8h30 à 12h30.,

Apprenez à utiliser une boussole, à orienter et lire une carte, à choisir un itinéraire cohérent... pour partir à la chasse à la balise ! Accessibles et ludiques, les parcours d'orientation se font par binôme. Vous ne lirez plus une carte de la même façon après cette matinée ! Matériel fourni (boussoles, fonds de carte, balises).

Tout public | Randonneurs

Sortie découverte des alpages avec Prost Cyril

Jeudi 14 juillet 2011 : de 9h à 12h.,

Découverte des alpages, "de la vache au reblochon".

Tout public

Randonnée "Marmotte Party" avec Prost Cyril

Dimanche 17 juillet 2011 : de 10h à 16h.

Découverte des marmottes de nos régions leur milieu de vie, leur biologie et tous leurs petits secrets ! Non ! la marmotte ne siffle pas ... elle ...

Tout public | Familles

Via Ferrata avec Mme Peikova Iliana

Jeudi 21 juillet 2011.

Jeudi 25 aout 2011.

Dimanche 21 aout 2011.

Dimanche 28 aout 2011.,

Partir à la découverte des itinéraires vertigineux peut être une première approche à l'escalade. La sensation du rocher à de l'air.... respirez fort, vous êtes en toute sécurité! Activité à la journée ou petite journée, tout niveau, débutant à débrouillé. Les via les plus proches: à Thones au Semnoz, dans les Aravis ou dans les Bauges, dans la vallée de l'Arve...

Longe de via ferrata non fournie, location possible à Thones ou à Epagny.

Adultes | Sportifs

Rando-forme avec Drevon Maïlys

Jeudi 21 juillet 2011 : de 9h à 12h.

Combiné de marche nordique et de stretching, dans un espace préservé et naturel.

Adolescents | Adultes

Grande voie d'escalade avec Mme Peikova Iliana

Jeudi 28 juillet 2011.,

Nous irons à la Rosière ou dans les Gorges du Val du Fier ou encore au dessus du lac d'Annecy, le choix est large! Prenez la vue sur notre belle région!

Adultes | Sportifs

Les bouquetins de Sous-dine avec Prost Cyril

Jeudi 28 juillet 2011 : de 9h à 17h.,

Découverte des bouquetins de nos régions, leur vie, leur biologie et tous leurs petits secrets ! Direction Sousdine. Nous verrons pourquoi il est si facile d'approcher les bouquetins... mais pas les chamois...

Adolescents | Adultes | Adultes

Week-end Alpinisme Initiation avec M Morell Nicolas

Du 30 au 31 juillet 2011.

Adultes | Sportifs

Grande voie d'escalade au dessus du lac d'Annecy avec Mme Peikova Iliana

Jeudi 4 août 2011.,

Avec une vue imprenable sur le lac, les falaises des Grandes Suites et du Mont Baron vont vous séduire! Votre niveau d'escalade et vos envies seront déterminants pour le choix de voie!

Sportifs

Randonnée Histoire du Plateau des Glières avec Prost Cyril

Jeudi 4 août 2011 : de 9h à 12h.,

Le Plateau des Glières est un haut lieu de la résistance Haut-Savoyarde, découvrez comment le 19 août 1944 le département de la Haute-Savoie devient le seul département de France à se libérer grâce à l'intervention de ses seuls résistants...

Saviez-vous quel était le nom de code du Plateau des Glières pendant la guerre ?

Tout public

Randonnée "Le chalet Chapuis et ses alpages" avec Drevon Maillys

Jeudi 11 août 2011 : de 8h30 à 12h30.,

Découverte du Chalet Chapuis depuis Villaz, avec une vue splendide sur le lac d'Annecy

Tout public

Marche Nordique avec Prost Cyril

Jeudi 18 août 2011 : à 9h.,

La marche nordique est une marche active avec des bâtons. Différentes techniques de marches en montagne afin d'activer ses défenses immunitaires...

Tout public

Inscription avant la veille à :

Office de Tourisme du Pays de Fillière

74570 Thorens Glières

tel : 04 50 22 40 31

accueil@tourisme-en-filliere.com

www.paysdefilliere.com