

BUREAU DES GUIDES DE TIGNES

Résidence le Nevada Tignes Val Claret / Immeuble le Palafour Tignes le Lac



04 79 06 42 76 - 06 62 04 42 83



PROGRAMME RANDONNEES DU 23 AU 28 AOUT

Dimanche 23 août : APRES-MIDI

BALADE DECOUVERTE

14h00/17h30

Dénivelé 300m

Accompagné d'un guide local, vous partirez à la découverte des environs de Tignes 1800. Cette première sortie vous permettra de vous acclimater à l'altitude et de vous mettre en jambe pour les randonnées à venir.

Départ à pied (Tignes 1800)

Niveau bleu

Lundi 24 août : MATIN

CROIX DE COMBE-FOLLE

9h00/12h00

Dénivelé 300m

Prenons un peu d'altitude pour surplomber le lac du Chevril. Magnifiques prairies en terrasse avec vue sur le Mont Blanc où les marmottes se nourrissent d'une flore alpine très variée. Un retour à travers une accueillante forêt de Mélèzes, « arbres de lumière », à l'abri desquels poussent rhododendrons ou encore géraniums sauvages.

Départ à pied (Tignes 2100)

Niveau bleu

Mardi 25 août : MATIN

CHAMOIS, SEIGNEURS DES CIMES

8h00/12h00

Dénivelé 300m

Un départ matinal pour tenter d'observer les animaux emblématiques de nos montagnes : chamois, bouquetins, marmottes et pourquoi pas le gypaète barbu ou l'aigle royal Véritable petit paradis pour la biodiversité, la Réserve Naturelle de la Grande Sassièrè est l'endroit idéal pour découvrir la faune et la flore. Au cours de ce circuit, nous découvrirons également les lacs d'altitude et les grands sommets frontaliers. A ne pas manquer !

Voiture ou covoiturage

Niveau bleu

Mardi 25 août : JOURNEE

LA MARTIN

8h30/17h00

Dénivelé 600-900m

Randonnée jusqu'au petit Refuge de la Martin, à la rencontre des géants..... Tout d'abord le géant de pierre : au cours de la montée, vous bénéficierez d'une vue impressionnante sur le plus haut barrage de France et sur sa voûte exceptionnelle! A l'arrivée au Refuge de la Martin, les plus motivés pourront accéder au pied des géants de glace, à savoir les glaciers du Mont Pourri (2ème plus haut sommet de la Vanoise). Pour les autres, ce sera l'occasion de stationner au refuge et de découvrir de petits plats aux saveurs de plantes sauvages locales...

Voiture ou covoiturage

Niveau rouge

...suite au dos...

Mercredi 26 août : JOURNEE

BERGER, RACONTE-MOI TES MOUTONS 8h30/16h00 Dénivelé 600m

Au cours de cette journée, nous emprunterons les très beaux sentiers qui perpétuent les traditions pastorales, tout en profitant d'une vue somptueuse sur les glaciers de la Sache. Notre randonnée nous mènera à la rencontre des bergers qui passent l'été en estive auprès de leurs moutons. Ils nous feront partager leur vie en alpage : conduite du troupeau, travail des chiens, mesures de protection contre le loup, organisation quotidienne... A la mi-journée, nous laisserons les moutons « chaumer » (se reposer) pour poursuivre notre circuit entre chalets d'altitude, pelouses alpines, forêts et villages. Une expérience riche, bien loin de nos modes de vie modernes et connectés.

Voiture ou covoiturage

Niveau bleu

Jeudi 27 août : NOCTURNE

LEVER DE SOLEIL 3h00/10h00 Dénivelé 1200m

Gravir une montagne de nuit, à la lumière de sa frontale. Atteindre le sommet à l'aube pour assister au lever du soleil et au réveil de la nature. Profiter d'une vue panoramique sur le Mont Blanc, les plus hautes montagnes du massif de la Vanoise et les sommets frontaliers. Nous vous proposons de vivre cette expérience unique et privilégiée, entre ambiance nocturne et calme du matin, en harmonie totale avec la montagne. C'est aussi le meilleur moment pour observer la faune.

Voiture ou covoiturage

Randonnée sportive, réservée aux marcheurs aguerris

Jeudi 27 août : MATIN

REVIRETTE 8h00/12h00 Dénivelé 350m

Cette jolie balade nous emmène aux bergeries de la Revirette via un petit sentier surplombant le lac du Chevril : des chalets rustiques, des alpages chatoyants et à vos pieds, une eau bleue-turquoise. Il ne manque que les moutons pour parfaire ce tableau bucolique. Par chance, des bergers viennent passer l'été ici avec leurs moutons. Nous évoquerons la vie traditionnelle passée et l'organisation du pastoralisme.

Voiture ou covoiturage

Niveau bleu

Jeudi 27 août : JOURNEE

GRAND COCOR 8h00/17h00 Dénivelé 900m

Une randonnée au cœur du Parc national de la Vanoise, où vous pourrez apprécier toute la richesse de cet environnement exceptionnel! Après avoir cheminé dans des gorges abruptes et étroites, creusées par la force de l'eau, le paysage s'ouvre sur un immense vallon glaciaire. Ce lieu abrite l'une des plus grandes colonies de Bouquetins en France...il n'est donc pas rare de les croiser au détour d'un sentier. Pour les plus motivés, nous ferons l'ascension du Grand Cocor : depuis ce sommet, frontalier avec l'Italie et culminant à 3034m d'altitude, vous profiterez d'un panorama sur les 3000 alentour, les vallées italiennes et à vos pieds, le très beau Lago Serru.

Voiture ou covoiturage

Niveau rouge

Vendredi 28 août : MATIN

VILLAGE DU MONAL (SITE CLASSE) 9h00 /12h30 Dénivelé 200m

Randonnée accessible à tous, nous conduisant jusqu'au hameau du Monal, connu pour son architecture montagnarde. Chalets d'alpage, forêt d'altitude et une flore alpine riche et variée qui nous ravit de ses couleurs. Face à nous les très beaux glaciers du Mont Pourri (3779m). Toute la montagne est là. Possibilité de découvrir et d'acheter à l'alpage les fromages de la région : Beaufort, Tome de Savoie et Persillé de chèvre.

Voiture ou covoiturage

Niveau vert

Vendredi 28 août : JOURNEE

AIGUILLE DE LA GRANDE SASSIERE 6h00 /15h00 Dénivelé 1500m

L'ascension de l'Aiguille de la Grande Sassièr (3747m), située à la frontière franco-italienne, est une expérience unique et la récompense est à la mesure de l'effort fourni. Il s'agit de la plus haute randonnée de France ! Celle-ci s'adresse aux bons marcheurs à la recherche de parcours sportifs et sauvages. Ici, pas de balisage et une ambiance de haute montagne. Au sommet, la vue est phénoménale, avec un panorama à 360° sur toutes les Alpes du Nord (France, Italie et Suisse).

Voiture ou covoiturage

Niveau noir

**COVID : Chaque personne devra être en possession d'un masque de protection
(pour les transports et en cas de besoin)**

CODE COULEUR : **Vert** = Randonnée facile **Bleu** = Randonnée moyenne
 Rouge = Randonnée bon marcheur **Noir** = Randonnée sportive

TARIFS : - Randonnée ½ journée : **18€**/ adulte **14€**/ enfant – de 13 ans
 - Randonnée journée : **29€**/adulte **25€**/ enfant – de 13 ans
 - Randonnée haute altitude : **39€**
 - Randonnée privée : **198€** Journée **128€** ½ journée

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Tignes Val Claret centre : Bureau des Guides

Résidence le Nevada - à coté de la maison de Tignes Val Claret (office du tourisme)

Dimanche et Lundi : 10h00-12h00 et 16h00-19h30 / Du mardi au jeudi : 16h00-19h30

Tel : 04 79 06 42 76 – 06 95 86 85 75

Tignes le Lac : Antenne du Bureau des Guides : Tignes Activités / ESF Tignes le Lac

Place centrale - Immeuble le Palafour.

Du dimanche au jeudi : 8h30-12h30 et 15h00-18h00

Tel : 04 79 06 30 28

Retrouvez toutes nos randonnées sur le site internet : <https://www.guides-montagne-tignes.com/>

Pour votre confort et votre sécurité: En fonction des conditions météo et du niveau des participants, le professionnel peut-être amené à modifier le programme.

***COVID : Chaque personne devra être en possession d'un masque de protection
(pour les transports et en cas de besoin)***