

# Escalade

Les jolies falaises de la région permettent de pratiquer l'escalade dans tous les niveaux, de l'initiation au perfectionnement.

- Escalade initiation : c'est une découverte de l'escalade et des bases de sécurité adaptées aux scolaires et aux groupes. L'activité dure 2 h mais peut être planifiée sur une demi-journée pour une prestation plus aboutie.

- Perfectionnement : des cours à la carte pour progresser dans votre pratique et pour découvrir nos belles falaises et/ou nos grandes voies.



## *Infos pratiques*

### *Escalade*

*Jour : à déterminer avec le guide*

*Rendez-vous : à déterminer avec le guide*

*Durée : initiation : 2 heures ou demi-journée  
perfectionnement : demi-journée ou journée*

*Niveau : initiation dès 6 ans (de 6 à 8 ans : groupe de  
6 enfants maximum, + 8 ans groupe de 8 max)  
perfectionnement : le site d'escalade sera choisi  
en fonction du niveau des participants.*

*Matériel : tout le matériel pour l'activité est fourni.  
prévoir des tennis ou chaussons d'escalade,  
un petit sac à dos, une bouteille d'eau,  
biscuits, fruits secs...*

*Tarifs : - initiation 2 h : 45 € / personne  
165 € pour un groupe (max. 8 pers.  
ou 6 enfants pour les 6-8 ans)  
- initiation demi-journée : 50 € / personne  
- perfectionnement : demi-journée : 200 €  
journée : 350 €*

*Contacts : Alp'Evianature 06 48 78 65 44  
OT de Bernex 04 50 73 60 72  
OT de Thollon 04 50 70 90 01*

# Alpinisme - Haute montagne

*De la sortie découverte en passant par des sommets plus personnalisés, l'alpinisme emmène à la découverte de ce monde minéral et de glace qu'est la haute montagne.*

*Très souvent le départ se fait de nuit pour un retour à la mi-journée. Il est tout à fait possible d'envisager un souhait personnel d'ascension.*



## *Infos pratiques*

### *Alpinisme - Haute montagne*

*Jour : à déterminer avec le guide*

*Rendez-vous : à déterminer avec le guide*

*Durée : journée avancée : très souvent le départ se fait de nuit, le retour à la mi-journée.*

*Niveau : Découverte : être capable de 5 à 6h d'effort / jour  
Sommet à la carte : nous consulter.*

*Matériel : le matériel technique est fourni.*

*Vêtements : pantalon style stretch, veste polaire, veste style Gore-tex, gants, bonnet, lunettes et crème solaires.*

*Sac à dos 20 litres environ.*

*Chaussures cramponables*

*Casse-croûte, boissons, vivres de course (fruits secs,...)*

*Tarifs : Découverte - groupe de 6 pers. max. : 360 €  
+ frais de transport et remontées mécaniques  
Sommet à la carte : nous consulter.*

*Contacts : Alp'Evianature 06 48 78 65 44  
OT de Bernex 04 50 73 60 72  
OT de Thollon 04 50 70 90 01*

## Via ferrata

*Une via ferrata est un équipement métallique fixé sur une falaise de rocher qui permet de découvrir les joies de la verticalité.*

*Cette activité très ludique et riche en nouvelles sensations se déroule en toute sécurité : la personne est constamment reliée à un câble acier tout au long de l'itinéraire.*



## *Infos pratiques*

### *Via ferrata*

*Jour : à déterminer avec le guide*

*Rendez-vous : à déterminer avec le guide*

*Durée : suivant l'itinéraire : 2 à 4 heures*

*Niveau : accessible dès 12 ans (1m40 minimum et 40 kilos)  
maximum : 120 kg*

*Matériel : tout le matériel pour l'activité est fourni.  
prévoir des tennis ou chaussures de marche  
un petit sac à dos, une bouteille d'eau,  
biscuits, fruits secs...*

*Tarifs : suivant l'itinéraire :*

*- initiation : 45 € / personne*

*165 € pour un groupe (max. 8 pers.)*

*- parcours sportif : 55 € / personne (max. 6 pers.)*

*Contacts : Alp'Evianature 06 48 78 65 44*

*OT de Bernex 04 50 73 60 72*

*OT de Thollon 04 50 70 90 01*

## Ski de randonnée

*Gravir les pentes enneigées skis aux pieds, dans une montagne intacte et sauvage comme seul l'hiver sait la modeler, fait naître en soi une impression d'évasion.*

*Voilà ce que le ski de randonnée apporte. Et que dire du plaisir d'une descente dans la poudreuse ou une bonne neige de printemps !*

*Les randonnées proposées sont adaptables suivant la condition physique ou le niveau à ski.*



## *Infos pratiques*

### *Ski de randonnée*

*Jour : à déterminer avec le guide*

*Rendez-vous : à déterminer avec le guide*

*Durée : journée avancée : très souvent le départ se fait de nuit, le retour à la mi-journée.*

*Niveau : Découverte : être capable de 5 à 6h d'effort / jour  
Savoir gérer vitesse et direction sur piste rouge*

*Matériel : le matériel technique est fourni.*

*Se procurer le kit : ski, peaux de phoque, bâton (en location chez Lanches Sports - Ville la Grand)*

*Vêtements chauds : pantalons stretch, veste polaire, veste coupe vent style Gore-tex.*

*Gants (2 paires), bonnet, casque pour mineurs, facultatif pour les adultes.*

*Sac à dos 20 litres environ, lunettes et crème solaire.*

*Casse-croûte, boissons chaudes, vivres de courses (fruits secs,...) appareil photo.*

*Tarifs : Découverte - groupe de 6 pers. max. : 360 €*

*Autre demande : nous consulter.*

*Contacts : Alp'Evianature 06 48 78 65 44*

*OT de Bernex 04 50 73 60 72*

*OT de Thollon 04 50 70 90 01*