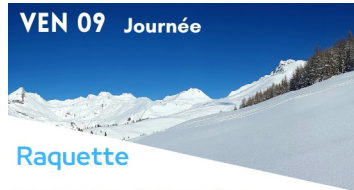




En décembre...



Raquette

Les Confins - Crête et Lac La Clusaz, Aravis

Alt max	Déniv	Dist	Niv
1515 m	220 m	6.5 kms	

Une randonnée tranquille avec les raquettes à neige. Un tour du lac des Confins et une montée facile sur la crête de la Joux qui offre un panorama sur les combes des Aravis. A ne pas manquer!

Quelques infos en + :
 . 9H30, Ancey, Parking du Parc des Sports.
 . 10H00, Thônes, parking Resto Hermitage.
 . Encadré par Fabien.



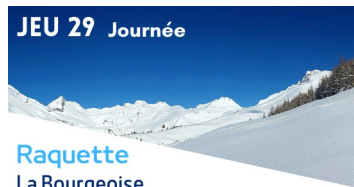
Raquette

Panoramas sur la Vanoise Les 3 Vallées, Tarentaise

Alt max	Déniv	Dist	Niv
1710 m	500m/j	~7kms/j	

C'est le secteur des 3 Vallées, que nous parcourons pour 3 randos en étoile, sac léger. Nous découvrons les versants ensoleillés nous offrant de beaux panoramas sur la Vanoise. Pour nous ressourcer, nous serons accueillis en 1/2 au Chalet de la Yodine à Feissons.

Quelques infos en + :
 > Encadré par J Jacques.
 > Fiche technique sur demande.
 > Inscription jusqu'au 09 décembre.



Raquette

La Bourgeoise Vallée du Giffre

Alt max	Déniv	Dist	Niv
1770 m	750 m	7.5 kms	

Un sommet incontournable du haut Giffre qui domine le village de Samoëns et qui offre une vue incontournable. Une randonnée qui débutera dans une ambiance forestière avant que le paysage ne devienne ouvert et panoramique ! A couper le souffle.

Quelques infos en + :
 . 7H30, Ancey, Parking du Parc des Sports.
 . 8h15, St Pierre en Faucigny, parking Gare.
 . Encadré par Fabien.



Raquette

La Clef des Annes

Massif des Bornes	Alt max	Déniv	Dist	Niv
	1850 m	500 m	8.5 kms	

Au-dessus du Chinailon, nous partons pour nos 1ère traces en raquettes jusqu'à la Clef des Annes. Nous cheminons dans de larges pentes tout en admirant la chaîne des Aravis. Rando idéale pour débuter la saison.

Quelques infos en + :
 . 9h00, Ancey le Vieux, Espace Rencontre.
 . 9H20, parking Cimetière de Morette.
 . Encadré par J Jacques.



Marche nordique

Ce sport venu de Scandinavie, nous offre de nombreux bienfaits sur le cardio, les articulations, les os et les muscles. En utilisant les batons, plus de 80% de notre corps est en action.

La séance se déroule en 3 parties :
 1. Echauffement.
 2. Corps de séance.
 3. Retour au calme, étirement.

A chaque séance nous parcourons de nouveaux sentiers.

Quelques infos en + :
 . Rdv à 9h00, parking des Puisots.
 . Encadré par J Jacques.



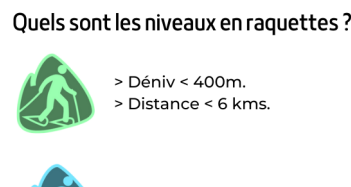
Raquette

Plateau du Semnoz

Bauges	Alt max	Déniv	Dist	Niv
	1710 m	210 m	6.5 kms	

Une rando tranquille, qui vaut le détour sur le sommet du Semnoz. L'itinéraire nous offre un très large panorama du Mt Blanc au Aiguille d'Arves, en passant par la Vanoise.

Quelques infos en + :
 . 9H30, Ancey, Parking du Parc des Sports.
 . 10H00, Thônes, parking Resto Hermitage.
 . Encadré par Fabien.



Quels sont les niveaux en raquettes ?

> Déniv < 400m.
> Distance < 6 kms.

> Déniv de 400 à 600
> Distance de 6 à 9 kms.

> Déniv < 600 à 800
> Distance de 9 à 12 kms.

> Déniv > 800m
> Distance > 12 kms.



Marche Nordique

Ce sport venu de Scandinavie, nous offre de nombreux bienfaits sur le cardio, les articulations, les os et les muscles. En utilisant les batons, plus de 80% de notre corps est en action.

La séance se déroule en 3 parties :

1. Echauffement.
2. Corps de séance.
3. retour au calme, étirement.

A chaque séance nous parcourons de nouveaux sentiers.

Quelques infos en + :
 . Rdv : 9H30 Alex, place de l'église.
 . Encadré par Laurent.



Raquette

Mont Chéry

Les Gets, Chablais	Alt max	Déniv	Dist	Niv
	1825 m	470 m	8 kms	

Sur les pentes ensoleillées du Mont Chéry, nous partons pour une boucle facile entre alpages et clairières, en suivant la longue croupe jusqu'au Mont Chéry. Très beaux panoramas sur le Chablais et le Mt Blanc.

Quelques infos en + :
 . 8H30, Ancey, P Parc des Sport, Bd du Fier.
 . 9H00, La Roche, parking Inter Sport.
 . Encadré par J Jacques.



DECOUVERTE INITIATION

Neige et Avalanche

La Clusaz, Aravis

La montagne en hiver avec son manteau blanc, nous offre un décor magnifique, attirant et mystérieux. Nous vous proposons au cours de cette journée de vous donner quelques clés sur la neige, son évolution et l'utilisation du matériel (DVA, la pelle et la sonde).

Quelques infos en + :
 . Encadré par Fabien.
 . Budget : 65 €/pers, 60 € si abonnement.



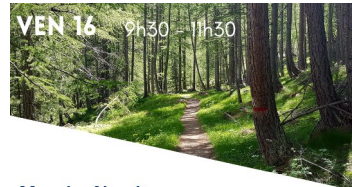
DECOUVERTE INITIATION

Neige et Avalanche

La Clusaz, Aravis.

La montagne en hiver avec son manteau blanc, nous offre un décor magnifique, attirant et mystérieux. Nous vous proposons au cours de cette journée de vous donner quelques clés sur la neige, son évolution et l'utilisation du matériel (DVA, la pelle et la sonde).

Quelques infos en + :
 . Encadré par Laurent.
 . Budget : 65 €/pers, 60 € si abonnement.



Marche Nordique

Ce sport venu de Scandinavie, nous offre de nombreux bienfaits sur le cardio, les articulations, les os et les muscles. En utilisant les batons, plus de 80% de notre corps est en action.

La séance se déroule en 3 parties :

1. Echauffement.
2. Corps de séance.
3. retour au calme, étirement.

A chaque séance nous parcourons de nouveaux sentiers.

Quelques infos en + :
 . 9h30 Poisy, parking terrain de foot.
 . Encadré par Yoann.



Raquette

Col de l'Oulettaz

Vallée du Bouchet, Aravis.

Alt max	Déniv	Dist	Niv
1925 m	700 m	6.5 kms	

Après un départ en forêt, cette jolie combe sauvage sous le refuge de Gramusset et la Pointe Percée est un joli terrain de jeu.

Quelques infos en + :
 . 7H30, Ancey, parking du Parc des Sports.
 . 8H00, Thônes, parking Resto Hermitage.
 . Encadré par Laurent.

Comment nous contacter ?

- Ancey Rando Nature : anceyrandonature@gmail.com 07 80 23 56 00
- Brice : brice.jalmin@gmail.com 06 99 11 02 97
- Fabien : fabienvignie23@gmail.com 06 77 64 23 55
- J Jacques : jj.homassel@gmail.com 06 26 07 19 62
- Laurent : dolletleroclaur74@orange.fr 06 81 94 19 36
- Yoann : yoann.escape@orange.fr 06 02 08 26 27

Comment participer à une activité ?

- Après avoir fait votre choix, contactez par mail, sms ou Whatsapp votre Accompagnateur, au plus tard, l'avant-veille de la sortie. Exemple : rando VEN 09, inscription au plus tard le MER 07 à 20h00.
- L'accompagnateur vous confirme votre inscription et vous donne les dernières infos.

Quel est le budget ?

- Encadrement journée : 25€/pers. 1/2 journée : 20€/pers. Séance : 15€/pers.
- Carte 5 randos : 110€. Carte 10 randos : 200€.
- Covoiturage : le conducteur est indemnisé par les personnes qu'il transporte à hauteur de 0,10€/kms + péages.