



En pleine nature ... randonner à pied ou à raquettes ... marcher nordique, marcher afghan, connaître cueillir cuisiner les plantes sauvages, avec Agnès Godard accompagnatrice montagne

Samedi et dimanche
19-20 décembre 2009

Raquettes et tipi sous les étoiles

La nuit tombe... les astres se révèlent timidement... A pas feutrés nous traversons les combes et les bois pour arriver, la goutte au nez, au tipi. Sous la toile nous dégusterons le repas tout en découvrant coutumes histoires et musiques amérindiennes. Avant d'aller dormir, nous repérerons les constellations de la voûte étoilée.

Le lendemain, sur le plateau de Retord nous pourrons admirer les monts du Jura et la chaîne des Alpes. Vous apprendrez à gérer votre effort et le froid, grâce aux techniques de marche afghane, entre autres, découvrirez la vie de la nature en hiver, et ferez bien d'autres expériences joyeuses et inédites.



Raquettes et marche afghane
Agnès Godard, accompagnatrice en montagne, vous apprendra à gérer votre effort et le froid, grâce aux techniques de marche afghane, entre autres.

Vous découvrirez la vie de la nature en hiver, et ferez bien d'autres expériences joyeuses et inédites.



Programme du week-end raquettes avec nuit sous tipi au Poizat (01)

Rendez-vous au Poizat (01) à 17h00 pour poser les bagages et se fournir en raquettes et bâtons si besoin.

18h00 : départ pour la rando à raquettes si la neige est présente, Nous marcherons dans la nuit tombante, puis dans la nuit bleutée... Il y aura environ deux heures de balade sous les étoiles, pour marcheur moyen, avant de rentrer au tipi. Nous y prendrons un repas "typique" amérindien.

Vers 23h promenade digestive et visuelle pour admirer les étoiles et repérer les constellations ou soirée sous la toile, contes légendes, us et coutumes, ainsi que musiques amérindiennes.

Nuit sous le tipi chauffé à 18 degrés (au dessus de zéro !), sur matelas végétaux. Couvertures fournies et drap housse fourni, prévoir son drap de dessus.

Dimanche : petit déjeuner vers 9h et départ pour une découverte du plateau de Retord, sa faune et la montagne en hiver. Selon la météo, un pique-nique royal sera pris en plein air au soleil ou en salle chauffée. L'après-midi descente vers la Poizat pour y arriver vers 16h30

Emporter Dans son sac à dos, prévoir quelques vivres de courses une boisson, jumelles si vous avez, pour observer les étoiles. Quelques affaires de rechange, (selon conseils de l'article "s'équiper pour les randos raquettes").

Conditions, tarifs Groupe, de 8 à 12 personnes, marcheurs moyens
Accompagnement : 49 € /pers, raquettes comprises. Prévoir en plus environ 45 € pour la nuit en tipi, le repas du samedi soir, le petit-déjeuner et pique-nique du dimanche midi. L'eau de feu ou le vin est à prévoir en supplément !

Inscription Elle sera effective et confirmée à réception de la fiche remplie accompagnée d'un chèque d'arrhes de 25€ par personne.
Contact : Agnès Godard au 06 11 17 27 14
ou par mail agnes.godard@free.fr

Annulations/ modifications La sortie pourra être annulée en cas de météo défavorable. Dans ce cas les arrhes seront remboursés.
Les lieux des randonnées pourront être modifiés selon l'enneigement.