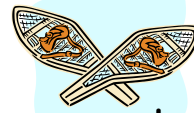


# La combes des Aravis



Sortie  
raquette

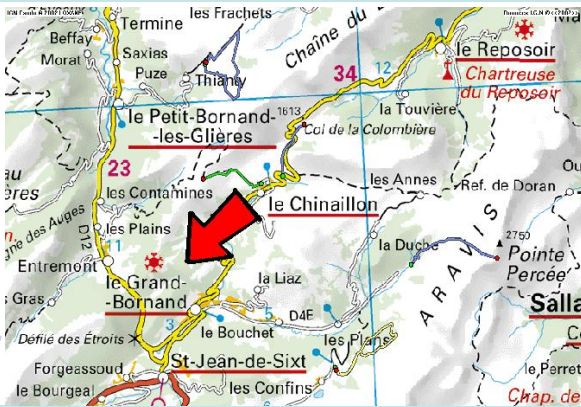
Le 18 février 2012

Une agréable randonnée entre alpages et forêts, au pied des combes des Aravis et leur massif calcaire, au cours de laquelle nous aurons peut-être la chance d'apercevoir un bouquetin ou un lièvre blanc !

Départ du parking des Confins à une altitude de 1400 m, randonnée de 2 h en boucle avec en totalité 200 m de dénivelé positif. Pique-nique au refuge d'été de la Bombardellaz. Retour au parking. .



## Situation : Massif des Aravis



## INFOS PRATIQUES Attention horaires d'hiver

Départ de l'ESAT du Parmelan à 10H15 Samedi – Retour à 17H00  
Le groupe sera limité à 12 participants encadrés par deux adultes :  
Alex, accompagnateur moyenne montagne diplômé d'état et Béatrix

En cas d'annulation, un message sera déposé sur le répondeur veille au soir à partir de 17h30 au 06 86 27 97 71.

## Pour participer à la sortie en Raquettes

Cette sortie est parfaitement adaptée aux personnes ayant une petite expérience de la randonnée et qui sont bien équipées pour passer la journée dans la neige.

Nous profiterons ensemble du charme des paysages qui nous entourent.

Pour ceux qui prennent des médicaments, penser à venir avec l'ordonnance correspondante...

Penser à prendre vos raquettes et bâtons... ou à me prévenir pour que je vous en procure.

## Pour partir d'un bon pied

- Une veste de montagne (Gortex)
  - Un pantalon de montagne (Gortex)
  - Des chaussures de montagne
  - Un t-shirt, sous-vêtement
  - Un pull-over ou une polaire
  - Un bonnet et des gants chauds
  - Des lunettes de soleil
  - De la crème solaire
  - Un sac à dos de minimum 30 litres pouvant contenir la veste, les gants et :
  - Un repas froid pour le midi
  - Une gourde d'un litre d'eau
  - Un thermos de thé ou café chaud
  - Un goûter
  - Un petit matelas pour s'asseoir dans la neige à la pause de midi
- FACULTATIF :
- Argent de poche (pour acheter du fromage et/ou boire un pot)
  - Appareil photo

## Bulletin d'inscription

A retourner au Service Vacances de l'AAPEI  
8 rue L. Bréguet 74600 Seynod

Ou par mail [vacances@aapei-epanou.org](mailto:vacances@aapei-epanou.org)

Sortie raquette du 18 février 2012

Nom : -----

Prénom : -----

Téléphone : -----

Structure : -----

L'Epanou participe financièrement à hauteur de 50% à la sortie

Montant restant à charge par personne : 20 €

à payer à l'inscription

Places limitées à 12 participants

Inscription avant le 12/02/2012