

Sorties avec les écoles

En demi journée et journée sur le site de votre choix :
Cuvery – Retord, Monts jura, Menthnières

Les traces d'animaux

Nous parlerons des traces et des indices de présence. Vous apprendrez à identifier et à connaître les hôtes naturels de nos forêts. Vous découvrirez leur vie, leurs habitudes ainsi que leur adaptation au milieu hivernal

La Météo

Spécialiste de la météo de part mon métier de moniteur de parapente, je vous propose une sensibilisation aux secrets de la météo à travers l'observation du ciel et des nuages. Ce sera l'occasion d'identifier les signes qui caractérisent la situation météo du moment et sa probable évolution. Nous parlerons aérologie pour les phénomènes locaux "vallée ou versant de montagne" et météorologie pour ce qui concerne la circulation générale les fronts (anticyclone et dépression).

Carte et Boussole

Découverte ludique des rudiments de base qui permettent de s'orienter dans l'environnement naturel. Apprentissage de la lecture de carte IGN et de l'utilisation de la boussole. Puis mise en pratique sur un petit parcours de course d'orientation en étoile réalisé en équipe.

Ces sorties s'adaptent aux écoles et aux centres de loisirs, les différents thèmes peuvent se compléter de manière à composer un programme d'animations varié sur la journée.

Tarifs des sorties scolaires

demi-journée	journée
110 €	170 €

Baptême en Biplace Parapente

Tous les jours selon la météo

Moniteur professionnel
diplômé d'état depuis 1988,
je vous invite à une balade aérienne
accessible à tous immédiatement.

Sur des sites de 300 à 800 m
De dénivelation,

Voler en biplace parapente ne nécessite pas de préparation ni d'aptitude particulière, juste l'envie et une course légère permettant l'envol. Le vol est accessible à tous, petit et grand, jeune et moins jeune.

Le site de vol utilisé en priorité est celui du Sorgia au dessus de Valserhône. Il bénéficie d'un dénivelé de 800m et d'une route d'accès goudronnée de 13 km entre l'atterrissage de Confort et le décollage de la Charmante

En cas de mauvaise condition météo au Sorgia (vent de nord soutenu), il est possible de voler sur le site de Port à proximité du lac de Nantua.

la vidéo de votre vol
grâce à une caméra embarquée

Tarif : 65 € le vol vidéo incluse si vous utilisez votre véhicule pour transporter l'équipage au décollage (autorisation parentale écrite pour les mineurs).
Avertissement : Les vols peuvent être annulés ou reportés selon les conditions météorologiques et aérologiques du moment.



Idée cadeaux ! offrez un baptême

Randonnée Marche nordique Decouverte du Trail



demi journée et journée
Sur les Monts Jura
le Pays de Gex
Menthnières
la Vallée de la Valserine
le Plateau du Haut Bugey

Baptême en Biplace Parapente sur les sites de Bellegarde et Nantua



Marinet Didier
Accompagnateur en Montagne
Moniteur et Biplaceur Parapente
diplômé d'état

tel : 06 72 15 80 68

dmarinet@rando-parapente.fr
www.rando-parapente.fr

Printemps Eté 2020

Marche Nordique

Objectif : marche tonique et vivifiante
Durée : matiné (2 heures)
Denivellement : 150 m positif max
Difficulté : facile pour adulte seulement
RDV : Menthières, Valserine et Cuvery - Retord
(a convenir)

Sport de loisir pratiqué en douceur, la marche nordique grâce à l'utilisation appropriée de bâtons en fibre de carbone permet le renforcement musculaire ainsi que l'amélioration de l'endurance.
Pratiqué en groupe de 8 personnes maximum la marche nordique, vous procurera de nombreux instants de plaisir de rencontre et de convivialité.
séance de 2 heures.

Inscription demandée

Tarifs : Adulte : 13 € Enfant 6 à 12 ans : 10 €

Lundi 18 mai Lundi 1, 8, 15, 22 et 29 juin

Les Pertes de la Valserine (Bellegarde)

Objectif : Découverte de la rivière, de ses curiosités géologiques, de son histoire et de son patrimoine industriel.
Durée : matiné (2 à 3 heures)
Denivellement : environ 50 m
Difficulté : facile enfant à partir de 7 ans
RDV sur le parking des Pertes à 9h 30.
situé le long de la D 1084 à la sortie de bellegarde, route de Lyon.

Une balade de la matinée pour découvrir les berges de la Valserine avec leurs curiosités géologiques (marmites de géant, canyon) son histoire frontalière et son patrimoine industriel à l'origine du développement de la ville de Bellegarde

Inscription demandée

Tarifs : Adulte : 10 € Enfant 6 à 12 ans : 7 €

Mardi 19 mai
Mardi 2, 9, 16, 23 et 30 juin
Mardi 7, 14, 21, 21 et 28 juillet
Mardi 4, 11, 18 et 25 août-

L'Alpage du Crêt d'Eau (Menthières)

Objectif : A la découverte de la vie de l'alpage et de son histoire
Durée : après midi (3 à 4 heures)
Denivellement : 400 à 600 m de dénivelé positif max
Difficulté : moyenne enfant à partir de 10 ans
RDV à Menthières sur le parking station à 14h 00

Une après midi de convivialité pour découvrir l'alpage sur la partie méridionale de la Haute Chaîne du Jura.
Après l'ascension du Crêt de la Goutte, vous profiterez d'un magnifique panorama sur les alpes et le Pays de Gex.
Chiens interdits (parcours en réserve naturelle).
Prévoir le sac à dos et des boissons

Inscription demandée.

Tarifs : Adulte : 13 € Enfant 6 à 12 ans : 10 €

Jeudi 21 mai
Jeudi 4, 11, 18 et 25 juin
Jeudi 9, 16, 23 et 30 juillet
Jeudi 6, 13 et 20 août

Découverte de la Course en Montagne (Trail)

Durée : demi-journée (2 à 3 heures)
Denivellement : entre 150 et 500 m maximum
Difficulté : moyenne à difficile
Lieux : Monts Jura, pays de Gex et Haut Bugy
Vous êtes coureur occasionnel ou régulier vous pouvez découvrir la course en montagne communément appelez trail.
Une séance de 2h30 sur nos itinéraires panoramiques vous permettrons de découvrir les spécificités de la course dans un environnement montagnard, de tester l'utilisation des bâtons, et d'approfondir les notions d'entraînement.
La séance sera de faible intensité adaptée aux participants avec une alternance de marche et de course en fonction du relief et de fréquentes pauses.
Pré requis : être en mesure de courir 45 mn sur le plat
Matériel : sac à dos léger avec gourdes 1 litres, barres énergétiques et baskets ou chaussures de randos légères (prévoir coupe vent, bonnets et gants)
possibilités de prêts bâtons (venez avec votre cardio fréquence).

Sur demande

Tarif : Adulte 13 €

Le Reculet (Chezery)

Objectif : Rando panoramique et très sauvage
Durée : journée (4 à 5 heures) prévoir le pique nique
Denivellement : environ 900m de dénivelé positif
Difficulté : difficile, enfant à partir de 10 ans
RDV : Hameau de la rivière (parking)
Visitez la haute Chaîne du Jura et l'un de ses plus haut sommet. Itinéraire particulièrement sauvage se développant le long de la Roche Franche.
Chiens interdits (parcours en réserve naturelle).

Sur demande

Tarifs Adulte 15 € Enfant 8 à 14 ans 11 €

Le Chalet de la Poutouille (Menthières)

Objectif : à la découverte des hauteurs de Menthières
Niveau moyen, montée 400 m, enfant à partir de 10 ans
Durée : après midi environ 3 h
Denivellement : 400 m de dénivelé positif
Difficulté : moyenne (400 m de dénivelé positif)
Lieux : Menthières

A la découverte des hauteurs de Menthières, nous y accédons par un cheminement très sauvage, se développant entre combes et sapins Par endroit aérien, cet itinéraire offre de beaux panoramas sur la Vallée de Chézery et les Alpes
Cette randonnée se déroule sur la demi journée avec une pause thé au chalet de la Poutouille ou à proximité. avec un retour nocturne si vous le souhaitez. Chiens interdits (parcours en réserve naturelle).

Sur demande

Tarifs : Adulte : 13 € Enfant 6 à 12 ans : 10 €,40€

Renseignements et Inscriptions

Didier Mariné
tel : 06 72 15 80 68

dmarinet@rando-parapente.fr
www.rando-parapente.fr