

## 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 dénivellation,

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 21 et 28 juillet  
Mardi 4, 11 et 18 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, 18 et 25 juin  
Jeudi 16, 23 et 30 juillet  
Jeudi 6 et 13 aout

### 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 Bugéy  
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  
Materiel : 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