

**esf**



**MANIGOD**

[www.manigod.com](http://www.manigod.com)

# Sorties raquettes



**PROGRAMME HEBDOMADAIRE**



**Col de la Croix-Fry | 74230 MANIGOD**

Bureau Croix-Fry Tél. 04 50 44 92 04

Bureau Merdassier Tél. 04 50 02 54 29

Cathy Cohendet Tél. 06 03 48 55 83

[info@esfmanigod.com](mailto:info@esfmanigod.com) - [www.esfmanigod.com](http://www.esfmanigod.com)

**2025**

**2026**

2025

2026

# SORTIES RAQUETTES

PROGRAMME HEBDOMADAIRE : du 23 Février au 01 Mars 2026

## Randonnées 1/2 journée : Sorties collectives

### LUNDI après-midi **NOUVEAU !**



**Hameau de Gémillon : 13h30 ESF Croix-Fry**

Randonnée hors des sentiers battus. Laissez-vous guider et conter l'histoire de la vallée, ses traditions, ses chalets. Retour en navette à la Croix Fry

### MARDI SOIREE



**Randonnée Crépuscule Apéro (2h) : 17h30 ESF Croix-Fry**

Une expérience inoubliable en fin de journée où tous nos sens seront en éveil alors que la nature bascule tout doucement dans l'obscurité.

**Le petit +** L'apéro au sommet sous les étoiles avant de clôturer notre balade.

### MERCREDI après-midi



**Rando Raquette et YOGA : 13h30 ESF Croix-Fry**

Randonnée où s'alterne marche et posture et Yoga. Un moment pour se reconnecter à la nature et prendre un temps pour soi. Sans oublier, le chaleureux goûter bio maison et la tisane pour clôturer l'après-midi. Encadrement assuré par Cathy C, accompagnatrice en montagne et Cathy GP professeur de Yoga et naturopathe.

### JEUDI Matin



**Sortie Faune -Col des ARAVIS (Prévoir voiture si possible) : 08h45 ESF Croix-Fry**

Randonnée grands paysages face au massif du Mont-Blanc –Observation de chamois et parfois du gypaète barbu ou de l'aigle royale....

### VENDREDI Après midi

**Après-midi : Sortie raquette spécial ENFANTS 6/11 ANS PETITS TRAPPEURS NOUVEAU !!!!**

Nous débuterons **par un atelier moulage d'empreintes d'Animaux de nos montagnes**. Puis nous irons explorer en raquette la forêt pour apprendre à reconnaître les traces d'animaux , igloo, feu et de chamallow grillés .....un moment inoubliable ! **(prévoir raquettes)**

**13H30 ESF CROIX FRY**



**MANIGOD**  
École de Ski

2025

2026

# SORTIES RAQUETTES

## Randonnée 1/2 journée ou journée : En formule privée

Sorties sur mesure en famille, groupe ou individuel.  
A votre rythme et dans le lieu de votre choix.  
N'hésitez pas à nous contacter.

**Lundi matin et après midi**

**Mardi matin et après midi**

**Mercredi matin**

**Vendredi matin et après midi**


**Week-end matin et après-midi**




### INFOS PRATIQUES

**Les raquettes ne sont pas fournies (se renseigner auprès des magasins de sports)**

#### Niveaux de difficulté :

 Circuit se déroulant généralement sur un terrain facile, rythme plus lent.  
Idéal pour une première expérience.

 Plus sportive, distance plus longue, vous êtes marcheurs et vous avez déjà pratiqué la raquette à neige.



**MANIGOD**  
École de Ski



2025

2026

# SORTIES RAQUETTES

## TARIFS 2025/2026

<b>1/2 Journée Adulte</b>	34 €
<b>1/2 Journée Enfant trappeur</b>	37 €
<b>Nocturne 2h</b>	40 €
<b>1/2 Journée Raquette/Yoga</b> (Raquettes prêtées par notre Partenaire TSL)	44 €

### Engagement privé, famille & groupe

<b>1/2 Journée – 1 à 5 personnes</b>	175 €	+15 € par pers. sup
<b>Journée – 1 à 5 personnes</b>	305 €	+15 € par pers. sup

## INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

### ESF MANIGOD

**BUREAU CROIX -FRY 04.50.44.92.04/BUREAU MERDASSIER 04.50.02.54.29**  
**Cathy Cohendet (Accompagnatrice en montagne) tel 06.03.48.55.83**



**MANIGOD**  
École de Ski