



TrailRandoVerbier

Vous avez réservé un séjour au Relais d'Arpette ou vous vous apprêtez à le faire, et vous cherchez des idées d'activités entre amis, en famille, ou avec vos collaborateurs ? Profitez de votre séjour pour découvrir les incroyables trésors naturels que recèlent Champex-Lac et le Val d'Arpette.

Je suis accompagnatrice en montagne dans la région, et je vous ai préparé un panel d'idées de balades à la journée ou à la demi-journée. Je me ferai un plaisir de vous accompagner dans votre découverte de la nature : fleurs, faune, forêt, traces d'animaux, glaciers, lac, marais... Les sujets abordés sont vastes.



Ci-dessous, vous trouverez une liste exhaustive des activités proposées. Vous pouvez aussi consulter le site www.trailrandoverbier.com ou alors me contacter directement au +41 79 287 71 73 ou par mail sarah@trailrandoverbier.com

A très bientôt !

Sarah



Plantes en folie

Une randonnée de printemps ou d'été sur le thème des plantes sauvages, comestibles et médicinales. Une initiation à la cueillette et à la cuisine.

Le vallon d'Arpette constitue le cadre idéal pour aller à la découverte des plantes sauvages. Idéal pour les regarder, les toucher, les sentir et parfois les goûter. Nous mettrons tous nos sens à contribution, pour apprendre à connaître et reconnaître certaines plantes de base, dans leur milieu naturel et de façon ludique. Ce que nous considérons trop souvent comme mauvaise herbe dans notre potager finira peut-être dans notre assiette ! La balade-cueillette se clôturera par l'improvisation d'un petit apéro dégustation qui variera en fonction de la saison.

Tarif : 65.-/adulte, 30.- / enfant de 8 à 10 ans, 40.- de 10 à 15 ans. Pour un groupe de 4 personnes.

N'hésitez pas à me contacter pour rejoindre un groupe constitué!

Environ 3 heures - de mai à juillet





1000 et 1 couleurs

Balade dans le vallon d'Arpette autour des alpages et du marais à la découverte des couleurs de la nature. Plantes, animaux, ciel, rochers.... Les couleurs ne sont pas toutes le fruit du hasard ! Cette promenade à la journée nous incitera à un autre regard sur la beauté de la nature environnante. Les couleurs dont la nature fait usage, non seulement nous ravissent, mais recèlent des rôles clés dans le cycle de la vie. Séduction ou camouflage, chlorophylle et photosynthèse, arc en ciel, ultra-violets, le sujet est vaste.

Tout au long de la sortie, nous aiguïserons notre sens de l'observation, et tenterons de reproduire nos émotions sous la forme de land art.

Tarif : 80.-/personne pour un groupe de 6 personnes.

N'hésitez pas à me contacter pour rejoindre un groupe déjà constitué!

Journée. De 10h à 15h - De mai à octobre





La magie du marais

Champex-Lac et le vallon d'Arpette recèlent un véritable trésor, à protéger absolument. Le marais qui entoure le lac est un site protégé d'importance nationale en raison de sa valeur paysagère et de ses nombreuses espèces animales et végétales rares. Nous commencerons par une visite du jardin alpin Flore-Alpes de Champex-Lac, où nous flânerons à la découverte, aussi bien des espèces de la flore locale, des régions avoisinantes que des massifs montagneux d'Europe et des autres continents.

La matinée se poursuivra par la découverte de la vie du marais. Qu'est-ce qu'un marais, comment s'est-il formé, comment vit-il et comment survit-il ? Après un pique-nique au bord de l'eau, nous remontrons le vallon d'Arpette, jusqu'à la zone Pro Natura. Retour au Relais d'Arpette en fin d'après-midi.

Tarifs : 80.-/personne pour un groupe de 6 personnes. Entrée au jardin alpin non incluse. N'hésitez pas à me contacter pour rejoindre un groupe déjà constitué!

Journée. De 10h à 15h environ - de juin à août



Paysages de glaciers

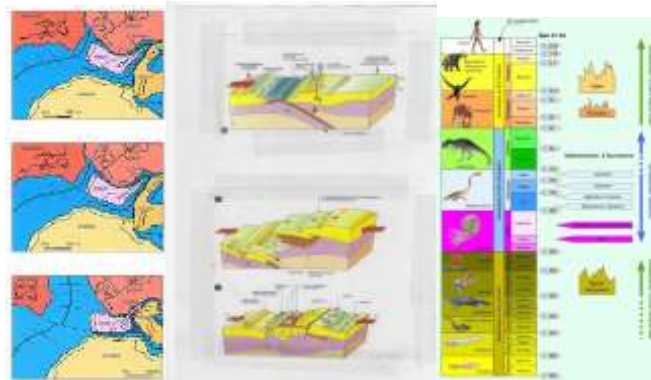
Nous nous promenons tous régulièrement en montagne et sommes tous en admiration devant nos magnifiques paysages alpins. Mais vous-êtes-vous jamais demandé comment les Alpes se sont formées ? D'où viennent ces profondes vallées ? Comment ces pics vertigineux se sont formés ? Lors d'une randonnée au départ du vallon d'Arpette, qui nous mènera jusqu'au glacier d'Orny, nous découvrirons peu à peu comment ces paysages sont apparus puis se sont transformés. Une passionnante enquête historique et géologique, beaucoup d'observation et de curiosité. Vous ne regarderez plus jamais nos paysages de la même façon.

Randonnée combinée avec le télésiège de la Broya.

80.-/personne pour un groupe de 6 personnes. N'inclut pas le télésiège. Pensez au magic pass !

N'hésitez pas à me contacter pour rejoindre un groupe déjà constitué !

Journée. Environ de 9h à 16h - printemps/été selon ouverture du télésiège et conditions d'enneigement





Raclette en Arpette

Une petite randonnée à la découverte du magnifique vallon d'Arpette et de ses multiples secrets, pour se mettre en appétit. A l'origine, la raclette était servie sur de grosses tranches de pain. Que diriez-vous d'une petite « raclonnette » en pleine nature ? Fromage valaisan et pain artisanal de la région ! Garantie locale ! Nous nous arrêterons en chemin, au gré de notre envie du moment.

80.-/personne pour un groupe de 6 personnes. 40.-/enfant dès 12 ans 30.-/enfant de 8 à 11 ans. Raclette et accompagnements inclus.

N'hésitez pas à me contacter pour rejoindre un groupe déjà constitué !

Environ 3 heures (2 heures de marche) - Toute l'année, l'hiver en raquettes.



Survie hivernale

Cette randonnée hivernale nous mènera en raquettes entre le Lac de Champex et le vallon d'Arpette, à la recherche d'indices et traces d'animaux. Qui habite dans nos montagnes et qui est qui ? Muni de votre Empreintoscope, vous pourrez apprendre à les reconnaître de façon ludique. A Arpette, l'hiver est rude et le soleil se cache la plupart du temps. La neige recouvre le sol une grande partie de l'année. Quelles sont les stratégies de survie des animaux sauvages ? Et les plantes alors ? Meurent-elles l'hiver ? Dorment-elles ? Comment tout ce beau monde fait-il pour passer l'hiver ?

55.-/pers. en demi-journée, 80.-/pers. à la journée pour un groupe de 6 personnes.

N'hésitez pas à me contacter pour rejoindre un groupe déjà constitué!

Sorties hivernales - journée ou demi- journée

