RAQUETTE A NEIGE

Marche nordique / BungyPump

UNE PASSION QUI NOUS RASSEMBLE

UELYS MONTAGNE

uelys-montagne.com

seb.maffre@hotmail.fr

06-22-66-67-27

Infos Pratiques

Points de rendez-vous du mini-bus :

- **Courchevel 1850 ➡ Gare routière**
- **Courchevel 1650 ➡ Blanche Neige**
- **Aquamotion ⟹ Arrêt navette**
- **Courchevel 1550 ➡ Arrêt navette**
- **Le Praz ⟹ Agence Vallat**
- **La Tania ⟹ Arrêt navette**

Nous proposons également des sorties groupes et privées.
N'hésitez pas à demander une sortie à votre convenance.

06 22 66 67 27

Seb.maffre@hotmail.fr

Uelys-montagne.com

UELYS MONTAGNE

Les tarifs sont par personne et en sorties collectives.
Nos sorties sont soumises à un minimum de participants.
Document non contractuel, le programme peut être modifié à tout moment pour des raisons de conditions générales de la montagne et de disponibilités.
Toute annulation 24h avant la prestation est dûe et/ou ne sera pas remboursée.

Comment s'équiper ?

Sortie Raquette :

- Vêtement chaud et imperméable, type vêtement de ski
- Gants, bonnet, lunettes de soleil
- Petite bouteille d'eau et barre de céréales
- Chaussures de montagne montantes ou après-ski maintenant la cheville **MOON BOOTS INTERDITES**

Marche nordique / BungyPump :

- Vêtement chaud et imperméable permettant d'être libre de ses mouvements.
- Gants fins (éviter les moufles), bonnet, lunettes de soleil
- Petite bouteille d'eau et barre de céréales
- Eviter de prendre un sac à dos
- Chaussures basses, type chaussures de running ou de trail

Information

Malgré les contraintes et les augmentations du coût de notre exercice professionnel, nous garantissons, par principe, que nos tarifs ne connaissent aucune augmentation

UNE PASSION QUI NOUS RASSEMBLE

UELYS MONTAGNE

uelys-montagne.com
seb.maffre@hotmail.fr
06-22-66-67-27$

Raquette à Neige

Programme des sorties collectives

UELYS MONTAGNE

Dimanche après-midi : Forêt de la Combe 100m 1h30

Sortie d'initiation. Réglage et prise en main du matériel. Apprendre les différents aspects de l'activité et en découvrir l'esprit. ***35€***

Courchevel 1850	***14h35***	**Courchevel 1650**	***14h40***
Aquamotion	***14h45***	**Courchevel 1550**	***14h25***
Le Praz	***14h20***	**La Tania**	***14h15***

Lundi matin : L'alpage de Praslin 120m 2h

Pour bien démarrer la semaine en douceur. Belle sortie facile à la découverte de l'histoire de Courchevel. ***35€***

Courchevel 1850	***9h25***	**Courchevel 1650**	***9h30***
Aquamotion	***9h15***	**Courchevel 1550**	***9h10***
Le Praz	***9h05***	**La Tania**	***9h00***

Lundi après-midi : Le Plan du Fou 200m 2h30

Découvrez le Courchevel authentique et le village secret de Montcharvet. Itinéraire en forêt, magnifique vue sur la vallée. ***35€***

Courchevel 1850	***13h30***	**Courchevel 1650**	***13h35***
Aquamotion	***13h40***	**Courchevel 1550**	***13h45***
Le Praz	***13h50***	**La Tania**	***13h55***

Mardi matin : Le lac de la Rosière 180m 2h30

L'un des plus beaux secteurs de Courchevel. Découvrez les secrets de ce site hors norme dans une ambiance canadienne. ***35€***

Courchevel 1850	***9h15***	**Courchevel 1650**	***9h20***
Aquamotion	***9h05***	**Courchevel 1550**	***9h00***
Le Praz	***8h55***	**La Tania**	***8h50***

Raquette à Neige

Programme des sorties collectives

UELYS MONTAGNE

Mardi après-midi : Crêtes des Gravelles 350m 3h00

Sortie sportive face au mont Blanc. Superbe montée en forêt pour atteindre panorama à 360°. Descente suivant niveau du groupe. ***35€***

Courchevel 1850	***13h55***	**Courchevel 1650**	***13h50***
Aquamotion	***13h45***	**Courchevel 1550**	***13h40***
Le Praz	***13h35***	**La Tania**	***13h30***

Mardi journée : Le col de la Lune 500m 5h00

Vue exceptionnelle sur les 3 Vallées et sur le mont Blanc, entre forêt et alpage traditionnel. Repas sorti du sac. ***60€***

Option : *roc de la Lune pour une sortie plus sportive (100m de den en plus).*

Courchevel 1850	***9h00***	**Courchevel 1650**	***9h05***
Aquamotion	***9h10***	**Courchevel 1550**	***9h15***
Le Praz	***9h20***	**La Tania**	***9h25***

Mercredi matin : La forêt de Pramériuel 150m 2h30

Haut lieu de vie des chevreuils. Belles descentes ludiques, en poudreuse. Idéal pour apprendre la technique « télémark ». ***35€***

Courchevel 1850	***9h25***	**Courchevel 1650**	***9h20***
Aquamotion	***9h15***	**Courchevel 1550**	***9h10***
Le Praz	***9h05***	**La Tania**	***9h00***

Mercredi après-midi : La forêt du Fontany 150m 2h30

Sortie facile dans laquelle nous explorerons la vaste forêt de Méribel. Le monde de Narnia version raquette. ***35€***

Courchevel 1850	***13h30***	**Courchevel 1650**	***13h35***
Aquamotion	***13h40***	**Courchevel 1550**	***13h45***
Le Praz	***13h50***	**La Tania**	***13h55***

Raquette à Neige

Programme des sorties collectives

UELYS MONTAGNE

Jeudi matin : Réserve de Tueda 140m 2h30

Magnifique sortie à Méribel dans le domaine du tétras-lyre. Montée au-dessus du lac gelé de Tuéda dans la forêt de pin cembro. ***35€***

Courchevel 1850	***9h00***	**Courchevel 1650**	***9h05***
Aquamotion	***9h10***	**Courchevel 1550**	***9h15***
Le Praz	***9h20***	**La Tania**	***9h25***

Jeudi après-midi : Le Plaigny 200m 2h45

Superbe itinéraire aux portes de Méribel entre forêt et clairière où la faune règne en maître. Lecture de traces d'animaux. ***35€***

Courchevel 1850	***13h30***	**Courchevel 1650**	***13h35***
Aquamotion	***13h40***	**Courchevel 1550**	***13h45***
Le Praz	***13h50***	**La Tania**	***13h55***

Jeudi après-midi : Apéro-raquette au coucher de soleil / Descente aux flambeaux 2h

Vivez ce moment privilégié qu'offre la raquette nocturne, profitez d'un moment convivial pour vous initier à la raquette en poudreuse. Fous rires garantis. Histoires locales, faune et astronomie seront l'occasion de pauses. Vin chaud et thé offerts. ***35 €/pers***

Blanche neige Courchevel Moriond	***Jeudi***	***15h30***	***Du 01.12.22 au 17.01.23***
Blanche neige *Courchevel* Moriond	***jeudi***	***16h00***	***Du 18.01.23 au 20.02.23***
Blanche neige Courchevel Moriond	***jeudi***	***16h30***	***Du 21.02.23 au 13.03.23***

Raquette à Neige

Programme des sorties collectives

UELYS MONTAGNE

Jeudi journée : Sortie Bouquetins 100m 5h00

Vallée de Champagny hors du temps. Observation de bouquetins dans une ambiance de bout du monde. Journée facile. ***60€***

Pique-nique ou prévoir environ 25€ pour le repas au refuge.

Courchevel 1850	***9h00***	**Courchevel 1650**	***9h05***
Aquamotion	***9h10***	**Courchevel 1550**	***9h15***
Le Praz	***9h20***	**La Tania**	***9h25***

Vendredi matin : Le col de Praslin 300m 3h00

L'une des plus belles sorties. Superbe vue sur la vallée des Avals et les dents de Portetta. Descente toute en poudreuse. ***35€***

Courchevel 1850	***9h25***	**Courchevel 1650**	***9h30***
Aquamotion	***9h15***	**Courchevel 1550**	***9h10***
Le Praz	***9h05***	**La Tania**	***9h00***

Vendredi après-midi : Le lac de la Rosière 180m 2h30

L'un des plus beaux secteurs de Courchevel. Découvrez les secrets de ce site hors norme dans une ambiance canadienne. ***35€***

Courchevel 1850	***13h55***	**Courchevel 1650**	***14h00***
Aquamotion	***13h45***	**Courchevel 1550**	***13h40***
Le Praz	***13h35***	**La Tania**	***13h30***

Raquette journée 60€

Evadez-vous et partez à la découverte de nos vallées

UELYS MONTAGNE

Le vallon du Fruit 500m 5h30

Superbe incursion dans la réserve de Tuéda. Repas sorti du sac.

Groupe & privé sur demande

Best of Courchevel 500m 5h00

Une journée pour découvrir les plus beaux sites de la station. Laissez-vous surprendre par la découverte de 3 univers distincts : traditionnel, panoramique, canadien; repas dans un cadre idyllique concocté uniquement à base de produits locaux.

Pique-nique ou prévoir environ 15€ pour le repas au chalet.

Groupe & privé sur demande

Plan Fournier 500m 5h30

Dans la vallée de Pralognan, entre village classé et hauts sommets, au pied du Grand Bec. Repas sorti du sac.

Groupe & privé sur demande

Le col de la Lune 500m 5h00

Vue exceptionnelle sur les 3 Vallées et sur le mont Blanc, entre forêt et alpage traditionnel. Repas sorti du sac.

Option : *Roc de la Lune pour une sortie plus sportive (100m de den en plus).*

Groupe & privé sur demande

Dos de Crêt Voland 550m 6h

Une envolée grandiose dans la vallée des Belleville. Préparez-vous à une immersion totale. Repas sorti du sac.

Groupe & privé sur demande

Sur demande et selon disponibilité

Raquette, mais pas que…

Apéro-raquette au coucher de soleil / Descente aux flambeaux

Vivez ce moment privilégié qu'offre la raquette nocturne, profitez d'un moment convivial pour vous initier à la raquette en poudreuse. Fous rires garantis. Histoires locales, faune et astronomie seront l'occasion de pauses. Vin chaud et thé offert. Tous les mardis ou sur demande. Durée 2h-2h30. ***35 €/pers***

Blanche neige Courchevel Moriond	***jeudi***	***15h30***	***Du 01.12.21 au 17.01.22***
Blanche neige *Courchevel* Moriond	***jeudi***	***16h00***	***Du 18.01.22 au 20.02.22***
Blanche neige Courchevel Moriond	***jeudi***	***16h30***	***Du 21.02.22 au 13.03.22***

Sensibilisation neige et gestion des risques **40€**

Neige et manteau neigeux, DVA / pelle / sonde, lire le BERA, prise de décision… (tests pratiques et remise de documents)

En demi-journée sur demande et selon disponibilité

Passage de la navette uelys montagne :
Tania / Praz / Courchevel 1550 / Aquamotion / Courchevel 1650 / Courchevel 1850

Groupe & Privé sur demande

Activités sport/bien-être

Mercredi matin

Durée : 1h30-2h

Marche Nordique : Se faire du bien et s'oxygéner dans la bonne humeur.

Technique issue de l'entraînement des skieurs de fond scandinaves.
A l'aide de bâtons spécifiques, nous nous propulsons par le haut du corps.
Une vraie parenthèse sport/nature accessible à tous. ***30€/pers***

BungyPump : Une salle fitness en pleine montagne

Une exclusivité d'Uelys Montagne !
Bâtons dynamiques équipés d'une pompe à résistance réglable.
Ils offrent un fort intérêt sportif et ludique par la propulsion qu'ils engendrent : le « vélo électrique » de la marche.
Profitez de la montagne et se faire du bien dans la bonne humeur.
30€/pers

Le lieu de la sortie est déterminé en fonction du damage. Votre guide vous précisera votre horaire selon le lieu de la séance :

Courchevel 1850	**-**	**Courchevel 1650**	**-**
Aquamotion	**-**	**Courchevel 1550**	**-**
Le Praz	**-**	**La Tania**	**-**

Bâtons fournis

Choisissez votre aventure

L'évasion est à votre portée...

La rando,

c'est ici !!!

Rando journée / demi-journée

A thème,

Sportive / aventure

En famille tout en douceur

Partez à la conquête de votre corps avec nos activités bien-être

Marche nordique

Connaissez-vous le BungyPump ?

Mais aussi :

Trekking, Trail, Stages montagne

Stage bien-être

06 22 66 67 27

Seb.maffre@hotmail.fr

www.uelys-montagne.com

UNE PASSION QUI NOUS RASSEMBLE

UELYS MONTAGNE