



Fiche technique

Sortie 1/2 journée

« marche active »



Niveau optimal : sportif occasionnel à régulier

Généralités - Présentation

En une demi-journée vous plongez dans une ambiance exceptionnelle combinant la douceur des atmosphères méditerranéennes et le dépaysement des parcours en montagne. Un condensé du pays de Serre-Ponçon où vous prendrez plaisir à découvrir l'histoire et l'environnement de ce secteur si prisé par les amoureux de nature et de sports outdoor.

Entre lac et Morgon, les baies de Saint-Michel et de Chanteloube comme vous ne les connaissez pas encore...

Déroulement

8h45 : accueil des participants. RDV *baie Saint-Michel* sur le parking surplombant la mise à l'eau

9h – 9h15 : réveil musculaire

9h15 – 11h45 : Découverte du belvédère des Curattes + lecture de paysage et histoire du lac de Serre-Ponçon.

La spécificité de la marche sur sentiers : exercices d'apprentissage et mise en pratique tout au long du parcours

11h45 – 12h : débrief - échanges

Consignes matériel :

- ✓ prévoir chaussures de randonnée à tige haute si fragilité de cheville ou manque d'expérience du terrain montagnard !!
- ✓ possibilité d'utiliser des bâtons de marche
- ✓ Attention : possibilité de chaleur en fin de parcours. Merci de prendre vos dispositions

Ce qui est inclus dans le tarif

- ✓ l'encadrement par un ou plusieurs professionnels diplômés
- ✓ la mise à disposition du matériel pédagogique
- ✓ le cadeau souvenir Perform concept

Ce qui n'est pas inclus dans le tarif

- ✓ vos déplacements individuels
- ✓ vos repas et collations
- ✓ vos frais de stationnement
- ✓ vos dépenses personnelles

Bon à savoir

Plusieurs parking gratuits à proximité du départ du sentier mais souvent très fréquentés en pleine saison

Notre coup de coeur

Des vues imprenables sur le lac de Serre-Ponçon.

Les odeurs de pins sylvestre qui nous enchantent tout au long des parcours.

Le chant des mouettes si dépayçant

Parcours modulable



Caractéristiques

IBP index : 1+ à 2 suivant les variantes

Altitude mini : 790 m

Altitude maxi : 967 m

Longueur : 6,5 à 13 km suivant les variantes

Durée moyenne des exercices ou étapes : 12 min

A proximité

- Chorges à 10 minutes en voiture : gare SNCF, commerces, toutes commodités.
- Plusieurs plages surveillées et accessibles familles et enfants.
- Loisirs nautiques sur place