

Portrait du parfait *petit* randonneur

Chouette ! Tu pars à l'aventure, découvrir les fleurs et les animaux de la montagne, admirer les paysages et dominer le monde depuis là-haut. Pour être un parfait petit randonneur n'oublie pas :

- de prendre de **bonnes chaussures de marche** pour passer dans les ruisseaux et monter sur les cailloux sans se faire mal
- de mettre de la **crème solaire**, de l'emporter avec toi, et de porter des lunettes de soleil ainsi qu'un **chapeau** ou une **casquette**
- d'éviter de t'exposer au soleil entre 11h et 16h
- ton **pique-nique** et le **goûter** ! Le meilleur moment de la randonnée !
- une **gourde d'eau** afin de boire régulièrement des petites gorgées d'eau
- un **vêtement chaud et imperméable**
- une **couverture de survie**
- qu'il ne faut pas manger les fruits que tu trouveras sur ton chemin et ne pas boire l'eau des ruisseaux
- de **respecter la nature et les animaux** : ne crie pas, ne jette pas de cailloux, rapporte avec toi tes déchets, respecte les enclos et clôtures des parcs
- de **suivre les sentiers** sans en sortir
- de **vérifier la météo** avec tes parents avant de partir
- de **rester près de tes parents** pour éviter de te perdre

Montagne & accessibilité

Mountain & accessibility

Remontées mécaniques

Plusieurs remontées mécaniques sont accessibles aux personnes à mobilité réduite sur les installations de la S3V et notamment au départ de La Tania : les télécabines de La Tania, du Praz et des Verdons, ainsi que le téléphérique de la Saulire. Les agents d'exploitation seront là pour apporter leur aide en fonction des spécificités du matériel utilisé.

Aménagements spécifiques

Un emplacement de stationnement réservé GIG/GIC se trouve sur le parking du centre station de La Tania à côté de l'Office de Tourisme. Le centre station de La Tania s'est équipé d'une rampe d'accès depuis le parking de l'Office de Tourisme. L'ascenseur d'accès au centre station a été rénové. À l'Office de Tourisme vous trouverez une banque d'accueil adaptée aux personnes en fauteuil.

Activités accessibles (promenade et VTT) et location de matériel adapté

EN AUTONOMIE :

- **Promenade confort à la Réserve Naturelle du Plan de Tuéda – Méribel Les Allues** **20 MIN**
1H/Dénivelé : 25m / Altitude : 1700m
Accessibilité : places de parking adaptées, chemins larges, praticable en poussette, pentes très réduites.

Promenade confort sur le sentier artistique Lez'arts en Adret à Hautecour **40 MIN**

40min./Dénivelé : 15m / Altitude : 1070m

Accessibilité : places de parking adaptées, chemins larges, praticable en poussette, pentes très réduites.

Promenade savoyarde de découverte confort des Prioux à Pralognan la Vanoise : parcours court, roulant, qui offre peu de dénivelé et des chemins larges. Découverte de l'agriculture, du parc de la Vanoise... grâce à des mobiliers olfactifs, sonores, visuels. **40 MIN**

Sentier de découverte du vallon à Champagny en Vanoise. Au départ de la porte du parc du Bois, découverte du Vallon de Champagny le Haut. **25 MIN**

Refuge du Bois à Champagny en Vanoise : hébergement adapté, accès voiture. **30 MIN**

Espace Glacialis à Champagny en Vanoise : découverte des glaciers de montagnes de la région de Champagny en Vanoise grâce à divers supports ludiques. **35 MIN**

SORTIES ENCADRÉES :

Bureau des Guides de la vallée des Bellevilles aux Ménuires : sorties handisport en FTT Quadrix/Joëlette, encadrées par un professionnel de la montagne. **55 MIN**

Françoise Gimenez, accompagnatrice en montagne diplômée handi-sport, organise des randonnées pédestres à la journée en joëlette et en fauteuil tout terrain (pour tous types de handicap).

Espace Montagne Vanoise à Brides-les Bains +33 (0)4 79 55 30 61 / +33 (0)6 86 43 79 58 **20 MIN**

Syndicat National des Accompagnateurs en Montagne à Chambéry : 04 79 70 20 42 www.accompagnateur-en-montagne.com

LOCATION DE MATÉRIEL :

ANAE de Pralognan la Vanoise : location cimgo, FTT, joëlette et encadrement de sorties. / +33 (0)4 79 08 71 51 / www.anae.asso.fr **40 MIN**

Comité Handisport Savoie : +33 (0)4 79 85 80 43 / Bénéficie d'une dotation régionale de 2 FTT 4 roues et 4 FTT 3 roues.