











## PROGRAMME 2022 : Résumé

15 janvier	<p><b>Clair de lune en raquettes</b> Faire l'expérience d'une randonnée dans des paysages nocturnes éclairés par la lune et les étoiles qui se reflètent dans la neige.</p> <p>Niveau physique  Niveau technique </p>	Marchairuz	50 CHF
16 janvier	<p><b>Première sur les crêtes</b> Lancer en douceur la saison des raquettes le temps d'une belle boucle facile entre forêts secrètes et pâturages immaculés</p> <p>Niveau physique  Niveau technique </p>	Marchairuz	50 CHF
22-23 janvier	<p><b>Week-end au coeur de l'hiver</b> Profiter de deux jours d'immersion hivernale pour redécouvrir les recoins sauvages d'une Givrine que tout le monde croit connaître...</p> <p>Niveau physique  Niveau technique </p>	La Givrine	165 CHF
6 février	<p><b>Décrypter les indices animaliers à la Givrine</b> Apprendre à lire le grand livre de la Nature grâce aux indices semés par nos compagnons sauvages sur les pages de l'hiver.</p> <p>Niveau physique  Niveau technique </p>	La Givrine	50 CHF
16 février	<p><b>Clair de lune en raquettes</b> Faire l'expérience d'une randonnée dans des paysages nocturnes éclairés par la lune et les étoiles qui se reflètent dans la neige.</p> <p>Niveau physique  Niveau technique </p>	Marchairuz	50 CHF
20 février	<p><b>Faire un feu dans la neige</b> Au cours d'une randonnée au plus sauvage des crêtes, apprendre à faire un feu même si tout endroit propice est recouvert de neige.</p> <p>Niveau physique  Niveau technique </p>	Marchairuz	50 CHF
6 mars	<p><b>Les Amburnex côté nature</b> Apprendre à lire le grand livre de la Nature grâce aux indices semés par nos compagnons sauvages sur les pages de l'hiver.</p> <p>Niveau physique  Niveau technique </p>	Marchairuz	50 CHF
18 mars	<p><b>Clair de lune en raquettes</b> Faire l'expérience d'une randonnée dans des paysages nocturnes éclairés par la lune et les étoiles qui se reflètent dans la neige.</p> <p>Niveau physique  Niveau technique </p>	Marchairuz	50 CHF
20 mars	<p><b>Le sommet secret</b> Clôre la saison des raquettes dans le Jura en partant toute une journée à la conquête d'un sommet reculé et ignoré de tous.</p> <p>Niveau physique  Niveau technique </p>	Marchairuz	50 CHF

3 avril	<b>Chanteurs de plaine</b> <i>Célébrer le réveil du printemps en apprenant à reconnaître le chant des nos compagnons à plumes habitant champs et forêts de plaine.</i>	Genolier	50 CHF
	Niveau physique    	Niveau technique	   
15-18 avril	<b>Binntal : Pâques au coeur des Alpes</b> <i>Prolonger un peu l'hiver en partageant un week-end de Pâques au coeur d'une vallée parmi les plus reculées des Alpes valaisannes.</i>	Haut-Valais	590 CHF
	Niveau physique    	Niveau technique	   
24 avril	<b>Saveurs printanières</b> <i>Apprendre à reconnaître, récolter et cuisiner les meilleures plantes comestibles et médicinales disponibles en plaine.</i>	Givrins	50 CHF
	Niveau physique    	Niveau technique	   
7-8 mai	<b>Symphonies des crêtes</b> <i>Profiter de deux jours au fil des crêtes jurassiennes pour apprendre à identifier le chant de nos amis à plumes qui y ont élu résidence.</i>	La Givrine	165 CHF
	Niveau physique    	Niveau technique	   
21-28 mai	<b>Le valli del Ticino</b> <i>Passer de la sauvagerie du val Onsernone aux eaux émeraude du val Vescasca pour une inoubliable semaine de vacances tessinoises.</i>	Tessin	1290 CHF
	Niveau physique    	Niveau technique	   
18 juin	<b>Passeurs du Risoux</b> <i>Remonter le temps sur les traces des passeurs du Risoux, contrebandiers, agents de renseignement et sauveurs de Juifs.</i>	Le Brassus	50 CHF
	Niveau physique    	Niveau technique	   
19 juin	<b>Concerto des marais</b> <i>Découvrir la réserve naturelle des Grangettes tout en apprenant à reconnaître les chants des nombreux habitants de ces lieux.</i>	Grangettes	50 CHF
	Niveau physique    	Niveau technique	   
25-26 juin	<b>Jura à croquer</b> <i>Prolonger le temps d'un week-end les dégustations végétales en apprenant à identifier, récolter et cuisiner les plantes du Jura.</i>	La Givrine	165 CHF
	Niveau physique    	Niveau technique	   
16-17 juillet	<b>Haute montagne au creux de la main</b> <i>Partir à la découverte du royaume des marmottes, des biches et des faons le temps d'un week-end facile aux portes de la haute montagne.</i>	Bas-Valais	185 CHF
	Niveau physique    	Niveau technique	   
1 <sup>er</sup> août	<b>Grillades du premier août</b> <i>Gagner les crêtes du Jura au terme d'une belle randonnée pour y partager des grillades en profitant des feux d'artifices sur le Léman.</i>	Bassins	50 CHF
	Niveau physique    	Niveau technique	   
13-14 août	<b>La nuit des étoiles</b> <i>Depuis une cabane reculée au coeur des Alpes, profiter de la pureté du ciel pour admirer les étoiles filantes de la pluie des Perséides.</i>	Zinal	185 CHF
	Niveau physique    	Niveau technique	   

<p>27 août</p>	<p><b>Sortie randonnée et yoga</b>  <i>Allier les bienfaits de la randonnée contemplative à une pratique guidée de la méditation, de la respiration et des postures de yoga.</i></p> <p>Niveau physique  Niveau technique</p>	<p>Marchairuz 110 CHF</p> <p></p>
<p>17 septembre</p>	<p><b>Jura : brame du cerf plaisir</b>  <i>Vivre l'expérience inoubliable des cerfs bramant à la tombée de la nuit au cours d'une balade sur les crêtes accessible à toutes et tous.</i></p> <p>Niveau physique  Niveau technique</p>	<p>Marchairuz 50 CHF</p> <p></p>
<p>24 septembre</p>	<p><b>Jura : au coeur du brame</b>  <i>Plonger au coeur du royaume des cerfs en rut pour renouer avec la dimension sauvage encore bien ancrée au plus profond de nous.</i></p> <p>Niveau physique  Niveau technique</p>	<p>Bassins 50 CHF</p> <p></p>
<p>1-2 octobre</p>	<p><b>Brame en Valais : la combe aux cerfs</b>  <i>S'immerger au coeur du brame et des Alpes automanaes le temps d'un week-end enchanté, suspendu entre l'azur et les pelouses dorées.</i></p> <p>Niveau physique  Niveau technique</p>	<p>Bas-Valais 185 CHF</p> <p></p>
<p>20 novembre</p>	<p><b>Rut des chamois à la Dôle</b>  <i>Partager le rut des chamois en toute intimité en profitant des lumières d'automne sur les plus hauts sommets des Alpes.</i></p> <p>Niveau physique  Niveau technique</p>	<p>La Givrine 50 CHF</p> <p></p>