/ PROGRAMME ÉTÉ - AUTOMNE 2020/

ESCALADE & ALPINISME

NICOLE GRANGE BERTHOD - 079 331 23 58 - NICOLE-GUIDE.CH

A PROPOS

Que vous ayez envie de redécouvrir le plaisir de l'escalade, déconnecter, renouer avec votre corps ou sortir de votre zone de confort, ce programme varié est fait pour vous!

Les activités sont encadrées principalement par Nicole Grange Berthod, et secondées par des guides de montagne, des professeur.e.s d'escalade ou des professionnel.le.s de leur branche. Chaque activité vous offrira le meilleur accompagnement possible afin d'atteindre vos objectifs, ou passer une belle journée en nature.

Vivez l'escalade, la nature, le mouvement et l'apprentissage constant, dans un climat de bienveillance et de bonne humeur.

CONTACT:

NICOLEGRANGEBERTHOD@GMAIL.COM - 079 331 23 58 - WWW.NICOLE-GUIDE.CH

MINI-CAMP

Mini-camp pour les enfants - 10 au 14 août 2020
La région de l'Arpille se prête à merveille pour un mini camp pour les jeunes de 4 à 12 ans. Les camps, prévus sur cinq jours, s'organisent de la manière suivante: les trois premiers jours, l'enfant rentre chez lui pour dormir. Le dernier soir, c'est camping! Il existe une variété de rochers intéressants aux alentours de Martigny, pour s'amuser et découvrir les joies de l'escalade! Dans la mesure du possible, tous les déplacements se font en transports publics.

J1, J2 & J3: Rendez-vous à 9h à la gare de Martigny. Départ en TP pour le site d'escalade. Diverses activités en nature et sur le rocher (rappel, tyrolienne, escalade de falaise et de bloc, jeux en extérieur). Retour à 17h à la gare de Martigny – pic nic tiré du sac et nuit à la maison.

J4 & J5: Rendez-vous à 9h à la gare de Martigny. Départ en TP pour l'aventure en nature. Marche jusqu'au lieu de campement, jeux en forêt, escalade, installation du campement, feu de camp et nuit sous tente. Le lendemain, retour entre 15h et 17h à Martigny, en fonction de l'horaire des TP.

Nombre de participant.e.s: min 4 - max 12

Prix par enfant: 560CHF

Comprenant l'encadrement pour les cinq jours de camp, le repas du jeudi soir ainsi que le petit déjeuner et la collation du vendredi. Possibilité de rabais pour les familles. Possibilité de prêter des matelas de sol, sacs de couchage, casques, tentes dans la mesure des disponibilités. Une liste du matériel vous parviendra lors de l'inscription.

JOURNÉES FAMILLES

Sorties famille - 16.08 - 13.09 - 03.10.2020
Journées d'initiation pour tous les parents qui souhaitent être autonomes dans la pratique de l'escalade avec leurs enfants. Durant cette journée, vous découvrirez les techniques d'assurages, vous ferez le plein d'astuces et de conseils pour accompagner vos enfants dans la pratique de cette activité magique pour les grands comme pour les petits, et vous profiterez de conseils pour perfectionner votre technique d'escalade. Toutes et tous, peu importe l'âge, pourront s'amuser sur le rocher et apprendre en toute sécurité !

Horaire : 9h à 17h

Lieu à définir

Nombre de participant.e.s : min 4 adultes, max 12 adultes

Prix par adulte : 120CHF - gratuit pour les enfants, prix pour les couples 180CHF

LONGUEURS PLAISIR

Escalade longues voies à la Furka – 28 au 30 août 2020
Pour les personnes adeptes de l'escalade qui découvrent les longues voies plaisir. Niveau 6a en second et bonnes connaissances de l'assurage en moulinette. 3 jours de découvertes des longues voies et nuit en cabane à la Sidelenhütte (Uri).

Exemple de programme:
J1 : Déplacement jusqu'au col de la Furka. Escalade d'une voie de cinq à six longueurs sur le Haniturm, (1h30 de marche depuis le parking), descente en rappel puis déplacement à la cabane Sidelen (20 minutes de marche).
J2 : Grossfurkahorn. Marche de la cabane jusqu'au pied du Gross Furkahorn (env. 1h30 de marche) et escalade d'une voie plusieurs longueurs en max 5c.
J3: Gross ou Klein Bielenhorn. Marche de la cabane jusqu'au pied du Bielenhorn (env. 40 minutes de marche) , escalade d'une voie de cinq à six longueurs, descente en rappel et retour à la cabane. Puis déplacement du retour.

Prix par personne : entre 900 CHF et 1100 CHF selon le nombre de participant.e.s. Deux personnes par guide maximum.

Le prix comprend l'encadrement par le/la guide. Les prix ne comprennent pas les frais de déplacement, les frais de logement et les frais de demi-pension de la cordée qui sont à la charge du/de la client.e.

WEEKEND PROLONGÉ ESCALADE & YOGA

Escalade, Dolce Vita & Yoga, région Domodossola – 25 au 27 septembre 2020

Trois jours pour profiter des joies de l'escalade et de tout ce qui va avec, chez nos voisins italiens. Dépaysement garanti à un saut de puce de chez nous !En marge des sorties d'escalade, Pamela, professeure de yoga, nous proposera deux pratiques quotidiennes, pour réveiller les muscles, puis pour se détendre.

Logement dans une auberge cosy en pleine nature sauvage, au coeur du parc naturel d'Alpe Devero, proposant une gastronomie typique.

Tous niveaux, débutant.e.s bienvenu.e.s!! Au programme, de beaux moments instructifs, dans la détente et la bonne humeur! Les bases de la méthode Caruso seront abordées, permettant à tout un chacun de perfectionner sa technique et de ganger en plaisir et en confiance.

Lieu: Alpe Devero, Italie

Prix par personne : 455CHF sans demi-pension

Le prix comprend l'encadrement par le/la guide, ainsi que les cours de yoga. Les prix ne comprennent pas les frais de déplacement, les frais de logement et la demi-pension des participant.e.s et encadrant.e.s, les boissons, les pics-nics de midi et autres dépenses personnelles.

WEEKEND PROLONGÉ VINICOLE

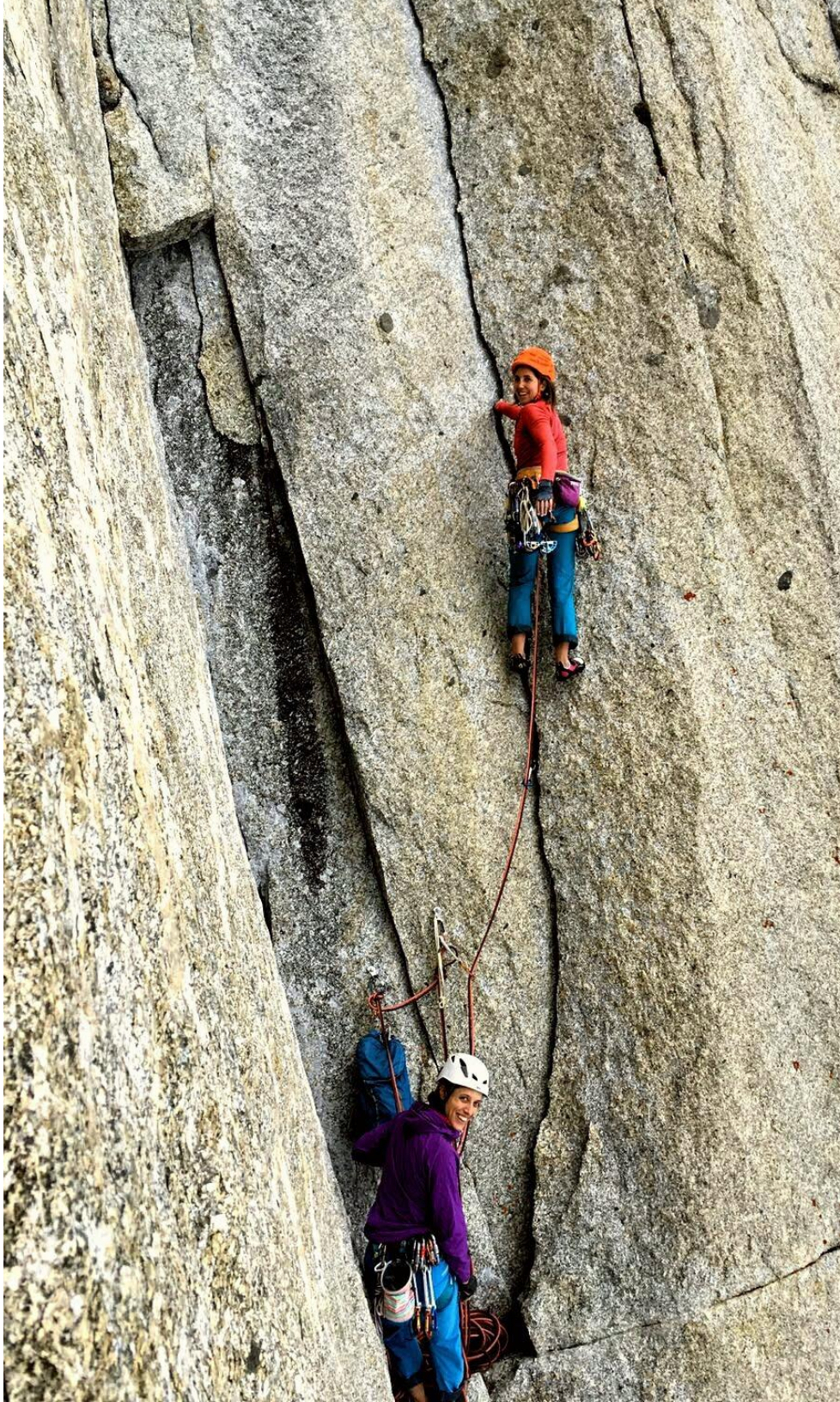
Perfectionnement en escalade – 9 au 11 octobre

Trois jours pour perfectionner sa technique d’escalade et apprendre à évoluer avec fluidité et plaisir sur le rocher. Pas de niveau minimal requis. Le cours se déroulera en Valais central, le logement n’est pas organisé, chacune et chacun est libre de rentrer chez lui à la fin des journées. Le cours est encadré par Virginie Crettenand, professeure d'escalade et instructrirce de la Méthode Caruso, et moi-même. Il est possible de suivre un jour de formation sur les trois.

Prix par personne : 430 CHF

Le prix comprend l’encadrement par le/la guide. Les prix ne comprennent pas les frais de déplacement, la location du matériel ainsi que les frais de logement et la nourriture.

Prix à la journée : 160 CHF



ESCALADE AU SUD & YOGA

Escalade au sud – 31 octobre au 7 novembre 2020

Une semaine de détente et de déconnection dans un endroit paradisiaque. En marge des sorties d'escalade, Jenny, professeure de yoga et masseuse professionnelle, nous proposera deux pratiques de yoga quotidiennes, pour réveiller les muscles, puis pour se détendre.
Logement dans un hébergement typique, à deux pas des sites d'escalade.

Pas de niveau minimal requis, mais une envie de passer de beaux moments instructifs, dans la détente et la bonne humeur.

Lieu: Kalymnos

Prix par personne : 1250CHF avec petit-déjeuner

Le prix comprend l'encadrement par le/la guide, les cours de yoga, le petit-déjeuner ainsi que le logement. Les prix ne comprennent pas les frais de déplacement, les boissons et pics-nics de midi, les repas du soir et autres dépenses personnelles.

COURSES SUR DEMANDE

Sur demande, je vous propose diverses activités sur engagement privé: escalade de plusieurs longueurs, ascensions en montagne, randonnées, via ferrata, etc.

N'hésitez pas à me contacter!

CONTACT:

NICOLEGRANGEBERTHOD@GMAIL.COM - 079 331 23 58 - WWW.NICOLE-GUIDE.CH