

# **Cécile Bastard**

## **Randonnée et Marche Nordique**

126 Les Viroilles  
38660 St Bernard du Touvet

### **Accompagnateur en Moyenne Montagne**

Brevet d'État

### **Instructeur de Marche Nordique**

Diplôme de la Fédération de Marche Nordique

## **Randonnée pédestre**

Je vous propose des randonnées dans le massif de la Chartreuse en toutes saisons, pour tous les niveaux : de la randonnée familiale à la découverte des sentiers aériens, sorties organisées autour de différents thèmes (faune, flore, histoire, géologie, etc.).

Sorties à la ½ journée (15 €/pers).

Sorties à la journée (20 €/pers).

Sorties sur plusieurs jours (20 €/pers/jour),  
ex. : Le Tour de Pays en 3 jours avec nuitées au Monastère des Petites Roches (60 €/pers).

Départ dès 3 inscrits. Ces tarifs comprennent la prestation d'accompagnateur. Ils s'entendent hors restauration, hébergement et transports.

## **Randonnée en raquettes à neige**

Sorties à la ½ journée ou à la journée dans le massif de la Chartreuse.

Tarifs à l'étude. Départ dès 3 inscrits.

Prévoir raquettes et bâtons ou location possible sur le Plateau.

Si l'enneigement est insuffisant, les sorties raquettes peuvent être remplacées par des randonnées pédestres.

## **Marche Nordique (Nordic Walking)**

Sport de loisir/santé très populaire dans les pays scandinaves, la Marche Nordique est une marche qui se pratique à l'aide de bâtons en fibre de carbone. Elle possède de nombreux bienfaits sur la santé comme l'amélioration des capacités cardiovasculaires, l'oxygénation et une sollicitation jusqu'à 85% des chaînes musculaires. Cette activité est accessible à tous et en toutes saisons.

Séances d'initiation ou de perfectionnement (minimum 2 personnes), 2 heures (10 EUR/pers dont 2 EUR de location des bâtons).

Sorties à la ½ journée, à la journée ou sur plusieurs jours.

Conditions et tarifs identiques à la randonnée pédestre, location des bâtons en supplément (2 EUR/pers/jour).

Prévoir des chaussures de running ou de randonnée non montantes.

### **Pour plus d'informations :**

**Cécile Bastard**

**Tél : 06 08 22 81 69**

**mail : [bastard.cecile@voila.fr](mailto:bastard.cecile@voila.fr)**

**Monastère Notre Dame des Petites Roches**

**38660 St Bernard du Touvet**

**Tél : 04 76 08 31 13**

**mail : [hotellerie.petitesroches@gmail.com](mailto:hotellerie.petitesroches@gmail.com)**

**[www.bernardine.org](http://www.bernardine.org)**

*Possibilité de restauration et d'hébergement au Monastère*