



**Programme de l'Office de Tourisme de Morzine / Morzine Tourist office programme
Hiver / Winter 2020-2021**

Version 6 –2/01/2021 : valid for January 2021

La Coopérative Morzine Mountain propose une gamme d'activités à base de neige indépendantes des remontées mécaniques. Veuillez consulter notre site Web www.morzinemountaincooperative.com pour les détails de réservation et les informations sur nos nombreuses activités, y compris Shinrin Yoku, Yoga, Trail running, cours de navigation, observation des étoiles, construction d'abris, ateliers sur l'équipement d'avalanche et cours de premiers secours. Tous nos dirigeants sont qualifiés AMM / IML ou Guide. Le prêt de raquettes est inclus dans nos activités, et nous assurons le transport au départ d'un site central de Morzine. Vous serez responsable des frais de remontée des skis si cela est nécessaire.

Nous pouvons également vous proposer des randonnées à ski avec un moniteur qualifié Paddy Morris - veuillez le contacter directement pour plus d'informations: 06 77 05 29 61

Des accompagnateurs francophones et anglophones, qui parlent tous une partie de l'autre langue!

Morzine Mountain cooperative offer a range of snow based activities independent of the lifts. Please see our website www.morzinemountaincooperative.com for booking details and information on our many activities including Shinrin Yoku, Yoga, Trail running, navigation tuition, stargazing, shelter building, Avalanche equipment workshops and first aid courses. All our leaders are AMM / IML or Guide qualified. Snowshoe loan is included in our activities, and we provide transport departing from a central Morzine location. You will be responsible for the cost of ski uplift if that is required.

We can also offer ski touring with fully qualified instructor Paddy Morris – please contact him direct for information: 06 77 05 29 61

French and English speaking tour leaders, all of whom speak some of the other language!

Lundi

Une demi-journée d'initiation à la raquette. Nous organisons des séances en début de semaine pour vous donner un avant-goût de l'aventure en raquettes sur un terrain facile et sécuritaire. Réservez sur www.morzinemountaincooperative.com

- Matin 45 € par personne, prise en charge au Palais des sports de 9h00 à 12h30 (animatrice Anglaise)



- L'après-midi 45 € par personne, prise en charge au Palais des sports de 13h30 à 17h00 (animateur anglais)

Aventure en raquettes toute la journée. Chaque semaine, cela aura un thème différent (il vaut donc la peine de revenir si vous êtes ici pendant plus d'une semaine). La journée peut impliquer une ascension vers un sommet ou un point de vue, ou se concentrer sur la navigation en montagne, et est adaptable aux besoins des clients. Un peu de pratique avec des raquettes serait bénéfique pour cette activité toute la journée. Rendez-vous au Palais des Sports 09h00 - 16h30 90 € par personne Réservez sur www.morzinemountaincooperative.com (animateur anglais)

Monday:

Half day introduction to snowshoeing. We run sessions at the start of the week to give you a taste of snowshoe adventure in easy and safe terrain. Book through www.morzinemountaincooperative.com

- Morning €45 per person, pick up from Palais des sports 09:00-12:30 (English leader)
- Afternoon €45 per person, pick up from Palais des sports 13:30-17:00 (English leader)

All-day snowshoe adventure, Each week this will have a different theme (so its worth coming back if you're here for more than one week). The day may involve a climb up to a summit or viewpoint, or focus on the navigation in the mountains, and is adaptable to the needs of clients. Some practice with snowshoes would be beneficial for this all day activity. Meet at the Palais des Sports 09:00 – 16:30 €90 per person(English leader)

Mardi

Mardi :

Matin: demi-journée d'initiation à la raquette. Introduction à l'utilisation des raquettes sur un terrain sûr et facile. Réservez sur www.morzinemountaincooperative.com 45 € par personne, prise en charge au Palais des sports de 09h à 12h30 (animateur anglais)

Toute la journée: raquette à un col ou point de vue. La journée comprendra un rappel de base sur l'équipement d'avalanche, veuillez donc apporter votre émetteur-récepteur / pelle / sonde si vous en avez (nous vous fournirons si vous ne l'avez pas) Réservez sur www.morzinemountaincooperative.com 90 € par personne, ramasser à partir de Palais des sports 09: 00-16: 30 (Animateur anglais)

Après-midi: Shinrin Yoku / Forêt se baignant dans la neige. Il s'agit d'une merveilleuse promenade lente à travers la nature, en raquettes, prenant le temps de considérer et de remarquer les choses merveilleuses et belles souvent non observées en marchant à un rythme normal. - Réservez sur www.morzinemountaincooperative.com 45 € par personne, prise en charge au Palais des sports de 13h30 à 17h00 (Animatrice Anglaise)



Raquette en soirée; Avec l'un de nos leaders français, Véronique se retrouve au Col d'Encrenaz (20 minutes de Morzine, propre transport requis). Balade en langue française à la tombée de la nuit et les étoiles sortent sous le ciel sombre loin de Morzine. Veuillez apporter une lampe frontale ainsi que des vêtements chauds adaptés aux températures du soir. 25€ par personne Réservez sur www.morzinemountaincooperative.com. (Animatrice Française)

Tuesday :

Morning: Half day introduction to snowshoeing. Introduction to using snowshoes in safe and easy terrain. Book through www.morzinemountaincooperative.com €45 per person, pick up from Palais des sports 09:00-12:30 (English leader)

All-day: snowshoe to a pass or viewpoint. The day will include a basic refresher on avalanche equipment, so please bring along your transceiver / shovel / probe if you have them (we will supply if you don't) Book through www.morzinemountaincooperative.com €90 per person, pick up from Palais des sports 09:00-16:30 (English leader)

Afternoon: Shinrin Yoku / Forest bathing in the snow. This is a wonderful slow walk through nature, on snowshoes, taking the time to consider and notice the wonderful and beautiful things often not observed when walking at normal pace. – Book through www.morzinemountaincooperative.com €45 per person, pick up from Palais des sports 13:30-17:00 (English leader)

Evening Snowshoe; With one of our French Leaders, Veronique meet at Col D'Encrenaz (20 mins from Morzine, own transport required) French language led walk as night falls and the stars come out under the dark skies away from Morzine. Please bring a headtorch as well as warm clothes suited to evening temperatures. Book through www.morzinemountaincooperative.com €25 per person (French leader)

Mercredi:

Matin

Au matin - veuillez consulter notre site Web pour plus de détails sur la gamme d'activités disponibles - nous avons gardé mercredi matin libre de l'horaire pour nous permettre d'explorer des thèmes plus diversifiés - veuillez nous contacter si vous êtes intéressé par la construction d'abris de neige, le trail running Hiver, navigation ou tout autre sujet spécial.

Après midi: Des Merveilles d'Hiver

Nous voyageons en raquettes et explorer les montagnes de Morzine et la nature en hiver. Nous découvrons les cristaux de neiges avec une loupe, la science de neige, le manteau neigeux, les traces des animaux, les oiseaux, les arbres et étudier tout ce que nous pourrions trouver le long du chemin. C'est un chemin de découverte sur les pistes du forêt Vallee de la Manche.

Mercredi l'après midi - demi-journée, niveau débutant.

13.30hrs – 17hrs.

8 personnes maximum dans le group.



Encadre avec une accompagnatrice de MM, Vivien Day ou Simone Simpson
45€ per adulte, 25€ per enfant - transport, matériaux, boisson chaude et gâteaux inclus. (Animatrice Anglaise)

Après-midi: Raquette avec recyclage du matériel de sauvetage en avalanche et RCR. Dirigé par un formateur en secourisme et Jason IML - il s'agit d'une activité de raquette avec la possibilité d'apprendre ou de rafraîchir vos compétences avec des recherches d'émetteur-récepteur, une sonde et une pelle. Nous incluons la pratique de la RCR sur des mannequins. Ceci est une session d'atelier, pas un cours certifié, veuillez consulter le site Web pour plus de détails sur nos cours de premiers soins certifiés.

80 € par personne, prise en charge au Palais des sports de 13h00 à 16h30 (animateur anglais)

Wednesday:

Morning – please see our website for details of the range of activities available – we have kept Wednesday Morning free from the timetable to allow us to explore more diverse themes – please get in touch if you are interested in snow-shelter building, trail running in Winter, navigation or any other special topic.

Afternoon: Winter Wonders

We travel on snowshoes and explore the Morzine mountains and nature in winter. We discover the snow crystals with a magnifying glass, the science of snow, the snowpack, the traces animals, birds, trees and study whatever we can find along the way.

It is a path of discovery on the tracks of the Vallee de la Manche forest.

Wednesday afternoon - half day, beginner level.

1.30 p.m. - 5 p.m.

8 people maximum in the group.

Supervised by a qualified IML, Vivien Day or Simone Simpson

45 € per adult, 25 € per child - transport, materials, hot drink and cakes included. (English Leader)

Afternoon: Snowshoe with avalanche rescue equipment refresher and CPR. Led by First Aid trainer and IML Jason – this is an activity snowshoe with opportunity to learn or refresh your skills with transceiver searches, probe and shovel. We include practice CPR on mannequins. This is a workshop session, not a certificated course, please see the website for details of our certificated first aid courses. €80 per person, pick up from Palais des sports 13:00-16:30 (English leader)

Jeudi

Matin: Parlez Snowshoe!

This hike will be in / Cette randonnée sera en: FRANÇAIS & ENGLISH. Grading / Niveau: Easy / Facile Venez faire une belle tour de raquettes tout en améliorant votre français ou anglais, au choix! Claude vous guidera dans une promenade facile tout en vous aidant à construire une conversation en français ou en anglais - une façon agréable et amusante d'apprendre! Consultez



notre page de kits matériels pour savoir comment vous équiper et quoi apporter 45 € adultes 25 € enfant (12 ans et moins)

09:00 – 12:30 se retrouve au Col d'Encrenaz (20 minutes de Morzine, propre transport requis.
(Animateur Français)

Après-midi: Yoga & Snow

Une demi-journée de Yoga et raquettes de neiges sur les montagnes de Morzine avec une prof de yoga et accompagnatrice. Vous pratiquerez le yoga dans le réserve de Roc d'Enfer avec un vue de Mont Blanc en arrière-plan. Nous respirons profondément l'air froid et continuons notre voyage. Les séances de yoga sont courtes – 30 minutes, mais puissant en hiver.

demi journée, niveau - moyen. 13h30 – 17h00.

8 personnes maximum dans le group.

Encadre avec une accompagnatrice de MM - Simone Simpson

Prof de Yoga Ursula Tereba. www.yogasnow.com

55€ per adulte, - transport, matériaux, boisson chaude et gâteaux inclus. (Animatrice Anglaise)

Toute la journée: raquette à un col ou point de vue. La journée comprendra un rappel de base sur l'équipement d'avalanche, veuillez donc apporter votre émetteur-récepteur / pelle / sonde si vous en avez (nous vous fournirons si vous ne l'avez pas) Réservez sur www.morzinemountaincooperative.com 90 € par personne, ramasser à partir de Palais des sports 09: 00-16: 30 (Animateur Anglais, cours dispensés en anglais)

Raquette en soirée; Avec l'un de nos leaders français, Véronique se retrouve au Col d'Encrenaz (20 minutes de Morzine, propre transport requis). Balade en langue française à la tombée de la nuit et les étoiles sortent sous le ciel sombre loin de Morzine. Veuillez apporter une lampe frontale ainsi que des vêtements chauds adaptés aux températures du soir. Réservez sur www.morzinemountaincooperative.com 25 € par personne. (Animatrice Français)

Thursday:

Morning: Parlez Snowshoe

This hike will be in / This hike will be in: French & English. Grading / Level: Easy / Facile Come and take a nice tour of snowshoes while improving your French or English, as desired! Claude will guide you on an easy walk while helping you build a conversation in French or English - an enjoyable and fun way to learn! Consult our website kit list page to find out how to equip yourself and what to bring € 45 adults € 25 child (12 years old and under) 09:00 - 12:30 meet at Col d'Encrenaz (20 minutes from Morzine, own transport required).(French Leader)

Afternoon: Yoga & Snow

Half a day of Yoga and snowshoeing on the mountains of Morzine with a yoga teacher and an International Mountain Leader. You would practice yoga in the Roc d'Enfer reserve with a view of Mont Blanc in the background. We take a deep breath of cold air and continue our journey. The session classes are short - 30 minutes, but powerful in winter.



Thursday morning - half day, level - medium.

Supervision by IML - Simone Simpson and Yoga teacher Ursula Tereba. www.yogasnow.com

55 € per adult, - transport, materials, hot drink and cakes included.

pick up from Palais des sports 13:30-17:00 8 people maximum in the group.(English leader)

All-day: snowshoe to a pass or viewpoint. *The day will include a basic refresher on avalanche equipment, so please bring along your transceiver / shovel / probe if you have them (we will supply if you don't) Book through www.morzinemountaincooperative.com (English leader) meet at Palais des Sports 09:00 – 16:30. (English leader, course delivered in English)*

Evening Snowshoe; With one of our French Leaders, Veronique *meet at Col D'Encrenaz (20 mins from Morzine, own transport required) French language led walk as night falls and the stars come out under the dark skies away from Morzine. Please bring a headtorch as well as warm clothes suited to evening temperatures. Book through www.morzinemountaincooperative.com € 25per person (French Leader)*

Vendredi

Une demi-journée d'initiation à la raquette. Nous organisons des séances en début de semaine pour vous donner un avant-goût de l'aventure en raquettes sur un terrain facile et sécuritaire.

Réservez sur www.morzinemountaincooperative.com

- Matin 45 € par personne, prise en charge au Palais des sports de 9h00 à 12h30 (animateur anglais)

Raquette en soirée; Rendez-vous au Col D'Encrenaz (20 minutes de Morzine, propre transport requis). Balade en langue française à la tombée de la nuit et les étoiles sortent sous le ciel sombre loin de Morzine. Veuillez apporter une lampe frontale ainsi que des vêtements chauds adaptés aux températures du soir. Réservez sur www.morzinemountaincooperative.com 20 € par personne Rendez-vous au Palais des Sports à 17h00, retour à morzine à 19h30. (animateur anglais)

Friday:

Morning: Half day introduction to snowshoeing. *A half day snowshoe session to give you a taste of snowshoe adventure in easy and safe terrain. Book through www.morzinemountaincooperative.com*

€45 a person, rendezvous a Col D'encrenaz a 13:30-16:30 (English leader)

Evening Snowshoe; *meet at Col D'Encrenaz (20 mins from Morzine, own transport required) French language led walk as night falls and the stars come out under the dark skies away from Morzine. Please bring a headtorch as well as warm clothes suited to evening temperatures. Book through www.morzinemountaincooperative.com €25 per person Meet at Palais Des Sports at 5:00, we return to Morzine at 7:30 pm. (English leader)*



Ski de randonnée sur rendez-vous

Si vous êtes déjà un skieur intermédiaire ou confirmé, pourquoi ne pas vous aventurer au-delà des pistes avec une initiation au ski de randonnée. En utilisant un équipement spécialisé, nous pouvons monter dans les zones moins explorées autour des Portes du Soleil. Les sessions d'introduction ont lieu plusieurs après-midi tout au long de la semaine. Des excursions privées sont également disponibles sur demande. Renseignez-vous sur www.morzinemountaincooperative.com

Ski Touring by arrangement

If you're already an intermediate or advanced skier, why not venture beyond the pistes with an introduction to ski touring. Using specialist equipment we can ascend into the less-explored areas around the Portes du Soleil. Introductory sessions are held on multiple afternoons throughout the week. Private excursions are also available on request. *Enquire through* www.morzinemountaincooperative.com