“Cogne Été dans la nature”

un programme d’activités hebdomadaire pour découvrir nature, culture, traditions et lieux magiques de la Vallée de Cogne!
Découvrez le programme et comment participer

ÉTÉ 2020

du 6 juillet au 30 août 2020

COMMENT PARTICIPER

Pour participer il est nécessaire s’inscrire la veille de l’activité au plus tard au bureau du Consortium Touristique sur la Place Chanoux (*).
Horaires bureau: tous les jours 9 h – 13 h et 14 h – 19 h

Le nécessaire: vêtements confortables, sac-à-dos avec k-way et chaussures de randonnée.

Pour toutes les activités le masque est obligatoire.

PRIX PAR PERSONNE

Selon l’indication pour chaque activité
Le tarif doit être réglé au moment de l’inscription.
Le remboursement n’est pas prévu au cas où le client annulerait sa réservation, alors qu’il sera effectué au cas où l’organisation déciderait d’annuler l’activité.

PROMOS SPÉCIAUX

Pour les hôtes des hôtels “Partenaires été dans la nature”:
Les activités seront gratuites ou avec spéciale réduction.
Demandez plus de renseignements à votre hôtel!

Avec Carte Ami de Cogne:
Les activités auront un tarif réduit.
Demandez la Carte à votre hôtel!

* Les activités sont confirmées avec un minimum de 4 participants et dans la limites des places disponibles.

LUNDI

Soin de Soi

Une matinée de gymnastique en plein air pour commencer la journée en prenant soin de soi. Une kinésithérapeute vous guidera avec des techniques de respiration, exercice musculaire et relaxation.

- Rendez-vous: Office Tourisme - Place Chanoux
- Début: 9 h 30
- Difficulté: facile
- Notes: tapis de gym ou serviette de plage conseillé
- **Prix**: **10€**

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: gratuit
Avec Carte Ami de Cogne: 8€

Forest Bathing

Shinrin-yoku: une nouvelle façon de vivre la nature. Se plonger dans l'ombre des conifères et découvrir la forêt par les 5 sens. Les émotions seront traduites en 5 langues pour une aventure multilingue pour toute la famille.

- Rendez-vous: Office Tourisme - Place Chanoux
- Début: 14 h 00
- Difficulté: facile
- **Prix**: **18€**

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: gratuit
Avec Carte Ami de Cogne: 15€

MARDI

E-Bike experience

La Perle Alpine de Cogne est un territoire à découvrir! Se régaler d'une expérience sur deux roues sans la fatigue de pédaler pour rejoindre, accompagnés, les merveilleux villages sur un VTT électrique.

- Rendez-vous: Office Tourisme - Place Chanoux
- Début: 9 h 00 et 11 h 00
- Difficulté: facile
- **Prix** (accompagnement inclus)**: 30€**

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: gratuit
Avec Carte Ami de Cogne: 25€

Pédaler au crépuscule

Pédaler pour rejoindre la rive d'un torrent et boire un verre sur un VTT en compagnie de la nature et de ses habitants.

- Rendez-vous: Office Tourisme - Place Chanoux
- Début: 17 h 00
- Difficulté: facile
- **Prix: 35€**

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: gratuit
Avec Carte Ami de Cogne: 30€

MERCREDI

Découvrir les rochers: gravir les hauteurs...et pas que ◗ + ◗

(N.B.: possibilité de participer aux deux demi-journées, selon disponibilité des places. Prix sur requête. Repas du midi à la charge des participants)

Matin : activité d'escalade pour débutants ou grimpeurs experts visant à entraîner l'équilibre entre le corps et l'esprit. Équipement technique inclus.

- Rendez-vous: Office Tourisme - Place Chanoux
- Début: 9 h 00
- Difficulté: moyen - facile
- **Prix** (équipement inclus): **50€**

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: gratuit
Avec Carte Ami de Cogne: 40€

Après-midi : activité d'exploration du paléo-éboulement de Lillaz, parmi grottes et parois rocheuses avec passages de type spéléologique. Équipement technique inclus.

- Rendez-vous: Office Tourisme - Place Chanoux
- Début: 14 h 00
- Difficulté: moyen - facile
- **Prix** (équipement inclus): **50€**

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: gratuit
Avec Carte Ami de Cogne: 40€

À l'ombre de l'arbre bicentenaire ◗

L'histoire de Cogne offre de nombreux contes vrais, curiosités et légendes que l'on peut écouter à l'ombre d'un particulier témoin du passé... Anecdotes, bizarrerie et histoires curieuses de Cogne racontées sous l'arbre bicentenaire du docteur Grappein.

- Rendez-vous: Office Tourisme - Place Chanoux
- Début: 15 h 00
- Difficulté: facile
- **Prix: 8€**

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: gratuit
Avec Carte Ami de Cogne: 5€

LÉGENDE

Activité pour familles — Temps libre — Culture

Sport et bien-être — Traditions

◗ = demi-journée — ● = journée entière — **NB:** min. 4 pers.

Les visites aux mines sont confirmées avec minimum 10 participants.

JEUDI

À la mine à vélo

Une excursion avec le VTT électrique vous mènera à Costa del Pino, où le charme de la mine se mêle à un panorama à couper le souffle du Mont Blanc au Grand Paradis. À l'arrivée, visite guidée au site minier.

- Rendez-vous: Office Tourisme - Place Chanoux
- Début: 8 h 30
- Difficulté: moyen
- **Prix: 65€**

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: 30€
Avec Carte Ami de Cogne: 60€

Un voyage dans les Mines de Cogne

Visite guidée au site minier de Costa del Pino, où, après une promenade panoramique depuis Cogne, une atmosphère magique vous entoure: les anciens bâtiments, le panorama, les outils, les salles inchangées depuis le départ des mineurs et le bruit du train qui vous mènera dans les galeries. Grâce à tout ça, la visite devient une expérience unique pour revenir en arrière dans les siècles.

- Rendez-vous: Costa del Pino
- Début: 10 h 30
- Difficulté: moyen - facile
- **Prix: 20€ - Enfants sous les 14 ans: 15€**

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: gratuit
Avec Carte Ami de Cogne: 18€

Lillaz et ses eaux

Un agréable sentier permettra d'entrer dans la vallée de Valeille, un lieu charmant et unique pour son être sauvage. Les aiguilles audacieuses et les glaciers étincelants du massif du Grand Paradis conduiront aux cascades de Lillaz pour admirer les dernier saut d'eau.

- Rendez-vous: terminus du bus à Lillaz
- Début: 15 h 00
- Difficulté: facile
- **Prix: 18€**

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: gratuit
Avec Carte Ami de Cogne: 15€

VENDREDI

La cuvette de Pila sur 2 roues

Sur un VTT électrique en compagnie d'un accompagnateur dans la voisine localité de Pila, pour une journée sous le signe de l'aventure en embrassant du regard les plus hauts sommets de la Vallée d'Aoste.

- Rendez-vous: Office Tourisme - Place Chanoux
- Début: 8 h 30
- Difficulté: moyenne
- Notes: panier-repas à la charge des participants
- **Prix: 80€**

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: 50€
Avec Carte Ami de Cogne: 70€

SAMEDI

Sur la route des mineurs

Excursion guidée, sur les pentes du mont Creya, pour rejoindre le complexe minier de Colonna, centre névralgique de la vie des mineurs jusqu'à la seconde moitié du siècle dernier. Le long du retour, étape à Costa del Pino, où un petit train de l'époque vous conduira à l'intérieur des galeries pour un voyage dans l'histoire.

- Rendez-vous: Office Tourisme - Place Chanoux
- Début: 8 h 00
- Difficulté: difficile
- Notes: panier-repas à la charge des participants
- **Prix: 40€ - Enfants sous les 14 ans: 35€**

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: 20€

Avec Carte Ami de Cogne: 35€

Réveil musculaire avec le Nordic Walking

Fortifier le corps et l'esprit grâce à la marche nordique, une discipline bénéfique en pleine expansion. À l'aide de bâtons spécifiques, un instructeur certifié vous montrera comment acquérir une marche correcte, fluide et harmonique.

- Rendez-vous: Office Tourisme - Place Chanoux
- Début: 9 h 30
- Difficulté: facile
- **Prix: 10€** (équipement inclus)

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: gratuit

Avec Carte Ami de Cogne: 8€

La clairière des légendes

Un parcours de contes entre bois et clairière autour du château de Tarambel et de ses anciens villages disparus, pour découvrir les lieux où d'anciennes légendes de la vallée de Cogne ont été situées dans le passé, dont plusieurs – comme il arrive souvent – ont un fond de vérité.

- Rendez-vous: Cretaz (près de la pompe à essence)
- Début: 14 h 30
- Difficulté: facile
- **Prix: 8€**

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: gratuit

Avec Carte Ami de Cogne: 5€

Photographier la nature ◗

En compagnie d'un photographe professionnel pour saisir les beautés d'un environnement intact, souvent archivées par la vitesse du rythme quotidien moderne. Des conseils pour des photos de qualité, même avec le Smartphone.

- Rendez-vous: Office Tourisme - Place Chanoux
- Début: 8 h 30
- Difficulté: facile
- Notes: équipement non inclus
- **Prix: 20€**

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: gratuit
Avec Carte Ami de Cogne: 15€

Les coins secrets de la montagne ●

Vous connaissez désormais Cogne comme votre poche ? Ou bien vous êtes pour la première fois dans la localité aux pieds du Grand Paradis mais vous souhaitez éviter les sentiers trop bondés ? Chaque semaine un guide de randonnée vous présentera des itinéraires peu connus pour abandonner les parcours habituels.

- Rendez-vous: Office Tourisme - Place Chanoux
- Début: 8 h 00
- Difficulté: moyenne
- Notes: panier-repas à la charge des participants
- **Prix: 20€**

PROMO: Hôtes des hôtels partenaires: gratuit
Avec Carte Ami de Cogne: 15€

LÉGENDE

Activité pour familles
Temps libre
Culture
Sport et bien-être
Traditions

◗ = demi-journée
● = journée entière
NB: min. 4 pers.

Les visites aux mines sont confirmées avec minimum 10 participants.

Consorzio Operatori Turistici Valle di Cogne
Rue Bourgeois, 33 - 11012 COGNE (AO)
TEL 0165-74835 FAX 0165-74050
info@cogneturismo.it - **www.cogneturismo.it**