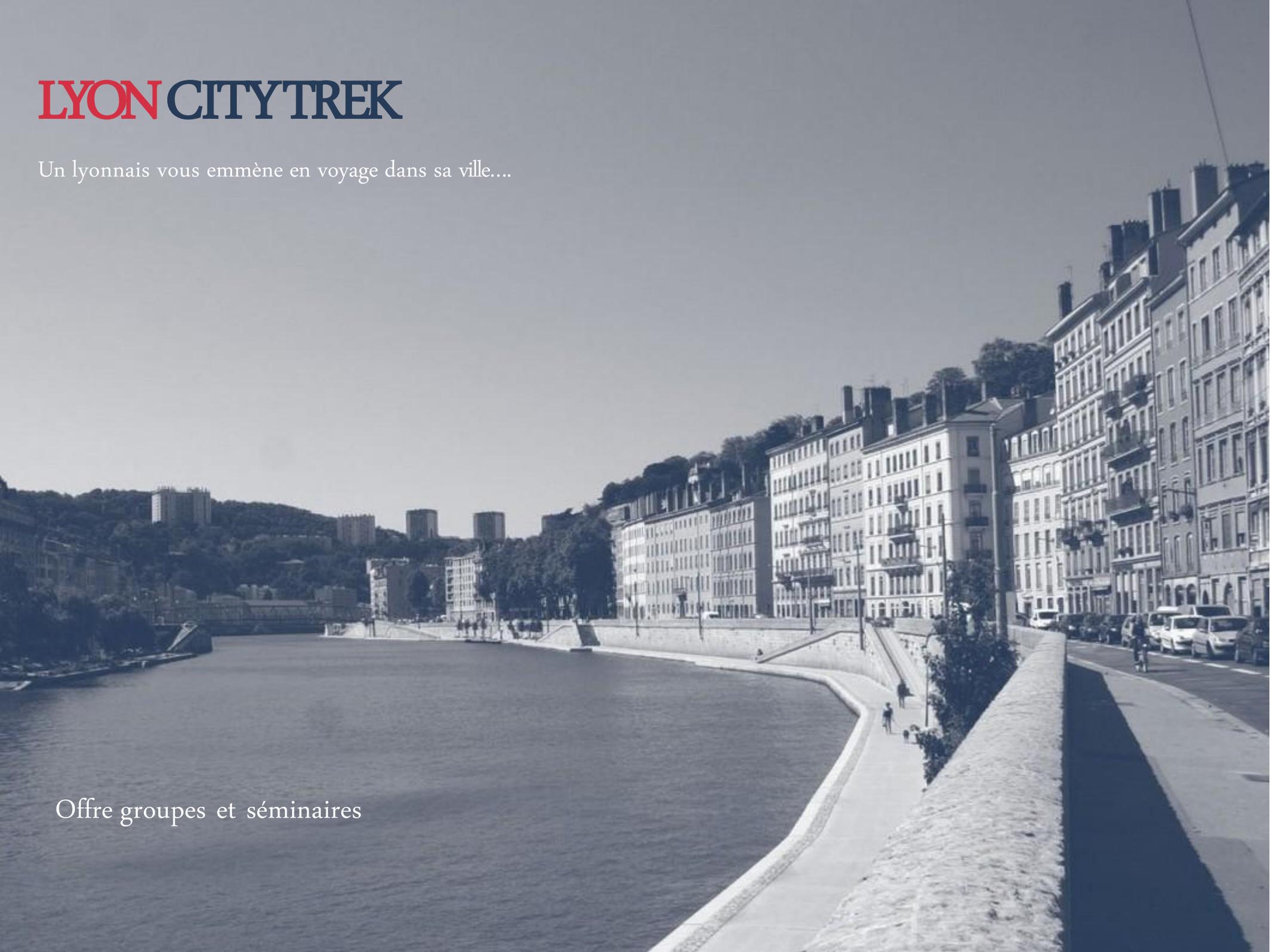


LYON CITY TREK

Un lyonnais vous emmène en voyage dans sa ville...

Offre groupes et séminaires



A quelle occasion ?

Cohésion, Motivation, Exploration, Fun, Récompense, Intégration...

Un city trek s'adapte aux entreprises et associations pour :



- Offrir un moment de détente lors d'un séminaire ou salon professionnel
- Instaurer une relation informelle avec un client
- Identifier les quartiers où il serait judicieux de s'implanter
- Montrer l'attractivité de la Métropole
- Se préparer à un événement important

- Dynamiser et créer de la cohésion dans vos équipes
- Constituer une activité nature ou culture pour votre CE
- Agrémenter un déplacement
- Accueillir des collaborateurs nouveaux arrivants sur Lyon



Des city treks

Clés en main

- Je débarque à Lyon
- Visite des traboules *
- Trek & Boat *
- Trek & Cook *
- Stair Trek : Episode I et II
- L'Île Barbe *
- Les Gratte-ciel
- Ponts et passerelles
- Regard sur la ville : une randonnée tactile
- Eveil matinal
- Le plein des sens : marche en pleine conscience
- Ballade Beaujolaise *

* *Conditions particulières pour ces city treks...*



...ou conçus sur mesure

Co-construction avec le chef de projet, le DRH, ou le chargé de mission.

Objectifs et parcours adaptés :

Au départ de votre hôtel, avec un coffee break, finir dans un restaurant...

Séminaire et randonnée en Beaujolais *

Une journée découverte en Beaujolais

Lyon City Trek est là pour organiser votre séminaire au cœur du Beaujolais, dans un cadre particulier, pour que vous profitiez d'une journée entre détente et travail.

Détendez vous lors d'une randonnée dans les vignobles de crus classés, et appréciez une dégustation des vins du domaine, avant d'entamer un vrai repas beaujolais.

Puis la salle de conférence vous attend pour une session de travail productive, avec bien sur tout l'équipement nécessaire.

Organisation personnalisée.



Les points forts

- ✓ Les paysages du Beaujolais, vignobles à perte de vue
- ✓ Repas de gastronomie locale et vin du domaine
- ✓ Salle de séminaire adaptée à vos besoins

Options

- ✓ Dégustation œnologique avec une analyste sensorielle sommelière
- ✓ Une expérience immersive au Hameau Duboeuf

Je débarque à Lyon

Embarquement immédiat !

Bellecour, Fourvière, le Vieux Lyon, les grands classiques pour découvrir l'essentiel de la ville.

Une visite riche en détails historiques, architecturaux, et anecdotes.

Itinéraire personnalisé.



Les points forts

- ✓ Le panorama sur la ville
- ✓ Les incontournables traboules
- ✓ Le funiculaire, une lyonnaiserie qui évite 140 mètres de dénivelé !

Options

- ✓ Visite de l'atelier Soierie St-Georges
- ✓ Restaurant dans les quartiers anciens

Visite des traboules *

Vieux-Lyon et/ou Croix-Rousse

Une balade incontournable

Pour mieux connaître sa ville ou la faire découvrir à vos collaborateurs, les traboules, c'est LA visite que tout le monde veut faire à Lyon... Passages secrets d'une rue à l'autre, seront-elles ouvertes, accessibles ?

Mystère et traboule de gomme !

Groupe de 12 max afin de veiller au respect des habitants.



Les points forts

- ✓ Une découverte originale de la ville
- ✓ Une balade qui nous replonge dans le Lyon ancien !

Options

- ✓ Finir par un repas dans un bouchon
- ✓ Format Vieux-Lyon + Croix-Rousse
- ✓ Dégustation d'une brioche à la praline

Trek & Boat *

Une balade en deux temps

Trek and Boat c'est une sortie en toute élégance qui commence par une heure à arpenter la ville à pied, suivie d'une heure en bateau à se laisser porter par les fleuves lyonnais...

Un moment de détente intimiste et propice aux discussions.

En collaboration avec Water Taxi Lyon.

Groupe limité à 10 personnes.

Trek & Boat est possible pendant la période de navigation entre avril et octobre.



Les points forts

- ✓ Une découverte originale de la ville
- ✓ Une balade premium pour faire voyager vos collaborateurs

Options

- ✓ Boissons à bord dont champagne
- ✓ Le bateau dépose à proximité d'un restaurant
- ✓ Trek & Boat afterwork en soirée

Trek & Cook*

Un pèlerinage gastronomique

Manger fait partie intégrante de la ville de Lyon.

Des Halles Paul Bocuse de Lyon au marché Saint Antoine, nous goûterons et achèterons les produits pour composer ensemble un repas typiquement lyonnais, avant de passer à table!

Groupe de **6 personnes maximum**.

En cas de régime particulier ou d'allergie, merci de me contacter pour envisager une alternative...

Repas inclus !



Les points forts

- ✓ Une ambiance conviviale
- ✓ La découverte de bonnes adresses
- ✓ Un trek savoureux et authentique

Options

- ✓ Halte dégustation de miels
- ✓ Séance d'œnologie
- ✓ Promenade digestive...

Stair trek

Épisode I : la Croix-Rousse

Le trek des escaliers !

Au cours de ce raid, les trekkers affronteront les innombrables escaliers lyonnais. Cette entreprise nous permettra d'enchaîner points hauts et points bas, avec les vues les plus imprenables sur la ville !

Une autre manière de découvrir le cœur de Lyon...



Les points forts

- ✓ Challenge
- ✓ Nombre de marches, d'escaliers...
- ✓ Une activité sportive originale

Options

- ✓ Episode II : Fourvière
- ✓ Une bonne table pour se remettre



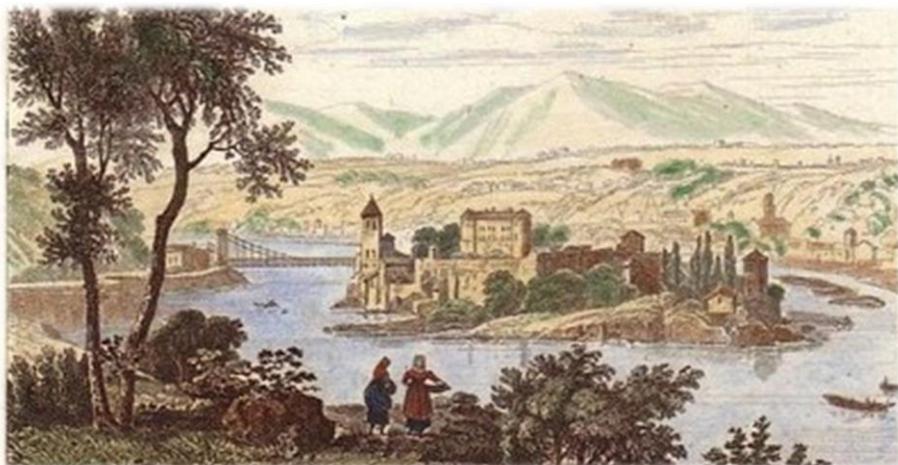
L'île Barbe *

Patrimoine historique et naturel

Située en amont de Lyon, l'île Barbe est un écrin de verdure et de biodiversité des rives de Saône.

Abri d'un monastère controversé pendant près d'un millénaire, elle a toujours suscité un tas de légendes que nous aborderons...

La partie privative de l'île n'est pas accessible le dimanche après 13h, ce qui rend la visite moins intéressante qu'aux autres moments.



Les points forts

- ✓ Un lieu secret et sauvage entouré de mystères
- ✓ Une balade en pleine nature

Options

- ✓ Restaurant au bord de la Saône
- ✓ Pique nique sur l'Île
- ✓ Visite du Musée Jean Couty

Les Gratte-ciel

Une utopie réalisée

Ce city trek vous emmène à la découverte de l'architecture des Gratte-Ciel, nouveau centre urbain inauguré en 1934, et de son impeccable perspective et verticalité.



Les points forts

- ✓ Un lieu hors du commun
- ✓ L'appartement témoin des Gratte-ciel, une immersion dans les années 1930

Options

- ✓ Soirée au TNP, grande scène de théâtre et café brasserie...
- ✓ Le Bièristan, bières artisanales et flammekueches.

2h + resto

Une randonnée autour de la Presqu'île

2h + resto c'est la découverte en deux temps de Lyon et de sa gastronomie. Deux heures pour arpenter la ville suivies d'un déjeuner dans un restaurant lyonnais, en présence de votre guide afin de continuer à discuter de votre visite...

Attention: le repas n'est pas inclus dans le prix de l'animation.



Les points forts

- ✓ Après l'effort, le réconfort !
- ✓ Un bon repas dans un restaurant lyonnais

Options

- ✓ Promenade digestive, pour continuer la visite...

Ponts et passerelles

Une randonnée autour de la Presqu'île

Lyon, ses quais, ses ponts et passerelles, guideront vos pas au cours de cette randonnée urbaine qui suit les deux fleuves de la ville et traverse la Presqu'île.



Les points forts

- ✓ Une promenade au fil de l'eau
- ✓ Une bonne compréhension de la géographie urbaine

Options

- ✓ Ponts et passerelles by night, une version nocturne dans la ville lumière

Regard sur la ville

Une randonnée tactile...

Ce city trek propose d'appréhender la ville par une lecture tactile et visuelle de la sculpture *Regard sur la ville*, sur l'esplanade de Fourvière.

Cette sculpture en bronze et légendée en braille, nous parle de Lyon, ses volumes, ses reliefs...

Une expérience **sensorielle riche en émotions pour tous**.

Peu de déplacements. Adapté aux personnes en situation de handicap.



Les points forts

- ✓ Promouvoir l'accès au patrimoine culturel pour tous
- ✓ Mettre l'art au service du handicap
- ✓ Découvrir la ville de Lyon avec une autre perspective

Confluence

Un nouveau quartier à Lyon

Ce city trek laisse entrevoir les lois de l'architecture contemporaine, et ouvre une fenêtre sur l'avenir de l'urbanisme avec la visite de l'éco-quartier Confluence et ses buildings ultra-modernes.

C'est aussi la rencontre du Rhône et de la Saône qui forment le finis-terre lyonnais, un lieu très proche de la nature ou il fait bon de se promener.



Les points forts

- ✓ L'hyper architecture
- ✓ Les éléments d'un éco-quartier
- ✓ Visualiser la mutation de la ville

Options

- ✓ Visiter le musée de Confluence
- ✓ Visiter la Sucrière
- ✓ Visiter la Maison de la Confluence
- ✓ Prendre un verre sur la place nautique

Eveil matinal

Une marche préparatoire

Ce city trek est l'occasion d'engager une dynamique collective dans un moment fort en émotions.

Une promenade pour respirer, se préparer à une journée ordinaire, ou se disposer pour un moment particulier en éveillant nos sens et nos émotions.



Les points forts

- ✓ Rencontrer ses collègues dans un contexte différent du bureau
- ✓ Se détendre avant de travailler
- ✓ Une activité qui développe la créativité

Options

- ✓ Finir par un café ou jus d'orange dans un lieu proche de l'entreprise/association

Le plein des sens

Une marche en pleine conscience

Ce city trek trace son chemin entre monde extérieur et monde intérieur. Une promenade pour respirer, s'ouvrir à l'instant présent, jouer avec les 5 sens, écouter nos émotions.

Un moment pour expérimenter les bienfaits du contact avec la nature



Les points forts

- ✓ A l'écoute des 5 sens
- ✓ Régulation des émotions
- ✓ Partenariat avec Maryline Jury d'Ateliers ressources, Diplômée de l'Academy for Mindful Teaching

Options

- ✓ Le plein des sens peut être complété par des ateliers, par exemple sur l'attention

La Marche du Temps Profond *

Une expérience d'écologie profonde

Embarquez pour un voyage depuis les origines de notre planète jusqu'à aujourd'hui, et revivez pas après pas chaque événement significatif dans l'émergence et l'évolution de la vie sur Terre.

Dans cette marche contée, vous parcourez les 4,6 milliards d'années de l'histoire de la Terre : chaque pas correspond à 1 million d'années, et vos pas vont changer votre esprit !



Les points forts

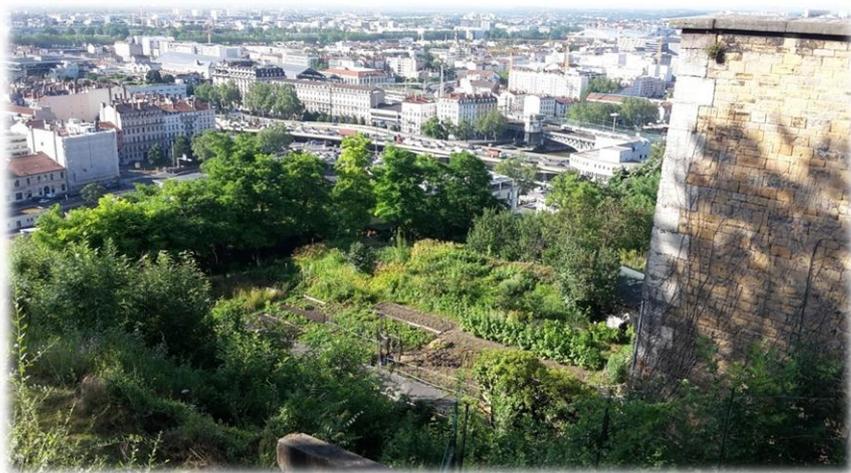
- ✓ La découverte des événements majeurs de l'histoire de la planète
- ✓ Des expériences sensorielles et des moments d'échange
- ✓ Un questionnement sur notre place sur Terre

Visites nature en ville

Des randonnées à la découverte de la nature à Lyon

Ce city trek permet d'évoquer la place de la nature à Lyon. Les activités se déroulent dans le 1^{er} et 5^{ème} arrondissements, les plus vert de Lyon, construit sur des collines et bordées par les fleuves.

On aborde la manière dont la nature a été restreinte et contenue au fur et à mesure du développement de Lyon.



Les points abordés

- ✓ La biodiversité (flore et faune)
- ✓ Les écosystèmes
- ✓ Le réseau *Trame verte et bleue*
- ✓ Lecture de paysage, les différents types d'espace nature en ville
- ✓ Les espèces protégées
- ✓ Le jardinage zéro phyto

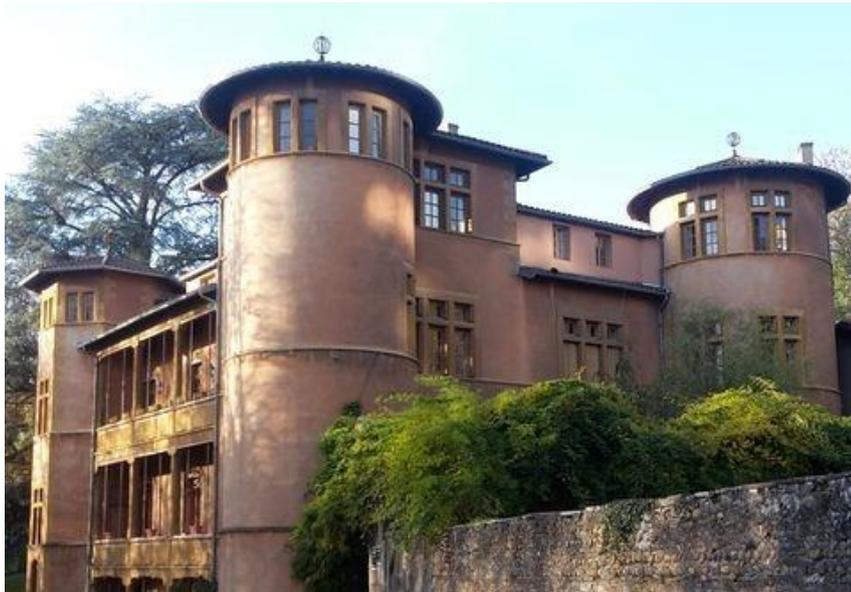
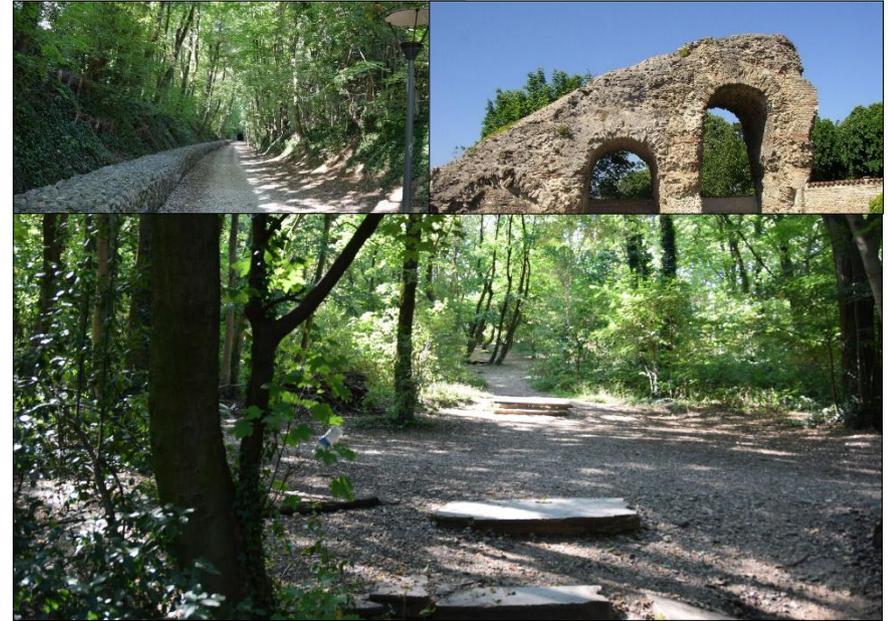
Les voies vertes du 5ème

Découverte, patrimoine et nature en ville

D'un jardin partagé à l'autre, par les voies vertes du 5e arrondissement, ce parcours emprunte une ancienne voie de chemin de fer et plusieurs parcs arborés.

Observez la biodiversité en milieu urbain : mares, hôtels à insectes, nichoirs pour les chauves-souris, sculptures nature, prairies et bois laissés en gestion naturelle...

Cette balade prolonge tout naturellement le city trek « A nos jardins citoyens » dans la thématique "Nature en ville".



Les points forts

- ✓ Nature et patrimoine entremêlés
- ✓ Un sentiment de sortir de la ville
- ✓ Une balade dans des lieux frais, idéale l'été

Options

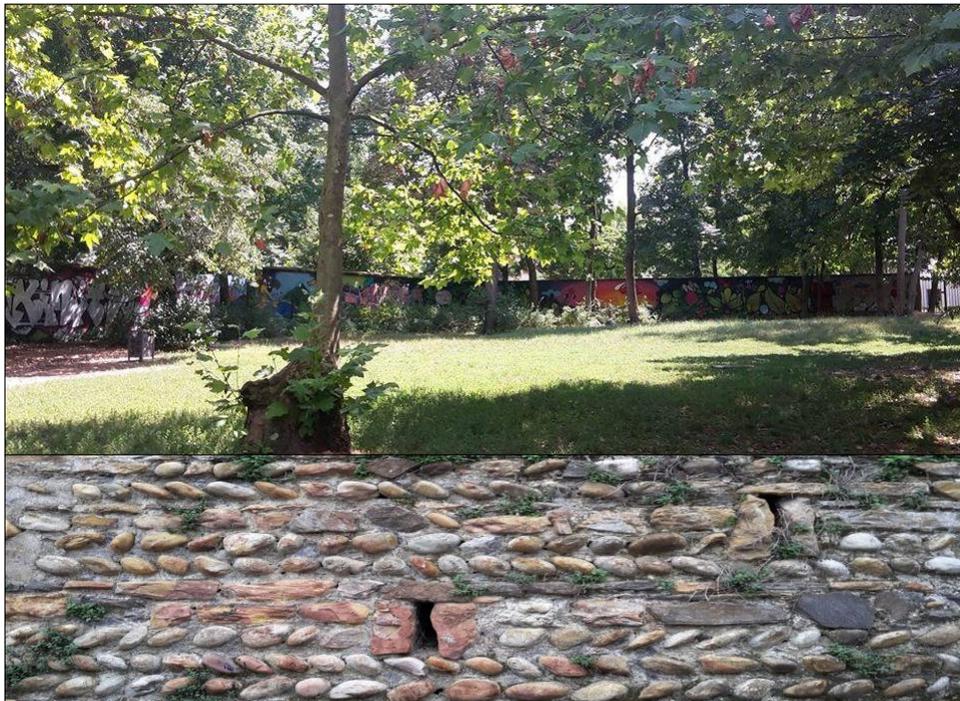
- ✓ Un restaurant au point du jour
- ✓ Lier cette balade à « De la visitation à Loyasse » pour un city trek à la journée

Les pentes vertes de la Croix-Rousse

Découverte, patrimoine et nature en ville

3e volet sur la nature en ville à Lyon : après les liaisons vertes du 5e arrondissement, la Croix- Rousse vous dévoile sa nature.

Parcourez le secteur Ouest du plateau, depuis le parc de la Cerisaie jusqu'aux cimetières, en surplomb sur la Saône et dans les pentes vertes...



Les points forts

- ✓ Une Croix-Rousse « ouest » peu connue
- ✓ Un quartier apaisé
- ✓ Histoire et anecdotes au rendez-vous

Options

- ✓ Une bonne table à la Croix-Rousse

Sur les traces des pèlerins de St Jacques



Découverte, patrimoine

A l'origine lié à la foi, le pèlerinage de Saint Jacques de Compostelle est de plus en plus lié au plaisir du trek.

Nous suivrons dans Lyon les traces de ce parcours à la façon des pèlerins de St Jacques.

Les points forts

- ✓ Découvrir les monuments sous un autre angle
- ✓ Passer dans des rues inattendues
- ✓ La sérénité d'une marche qui a du sens !



Voyager à la Guillotière



Découverte et patrimoine

Balade dans un quartier qui a laissé place au fil du temps à l'installation de plusieurs communautés, créant des sous-quartiers dans lesquels on a l'impression de voyager.

Les points forts

- ✓ Découverte et patrimoine
- ✓ Découvrir un quartier méconnu

Options

- ✓ Dégustation ou repas exotique



Qui vous accompagne ?



Patrick Mathon, votre guide

Parcours

Lyonnais d'origine
Formation de Géologue
Guide de randonnée urbaine
Créateur de Lyon City Trek en 2015

Tourisme responsable

Labellisé « Engagé à Lyon »
Promotion de la marche à pied
Mise en avant des initiatives locales



Ils lui ont fait confiance

SPIE, SNCF, IBM, Suez, Interflora, Allibert Trekking, Biennale de Lyon, Musée Gadagne, Rotary International, KTR, Apogées, Géophyle, Atalante, Les amis de la Maison d'Orient, Koézio, Cerema, Euro Mirai,...

Si vous êtes nombreux, si vous avez des besoins particuliers, Lyon City Trek sait s'entourer des partenaires convenables...

Langues



Autres langues, demander un devis.

LYON CITY TREK

Le projet

Un city trek est une visite adaptable de 2 à 3 heures.

Un guide lyonnais, épris de sa ville, vous accompagne pour une expérience unique, veillant à constituer des groupes restreints pour favoriser rencontres et échanges.

Dans une démarche de tourisme responsable, **Lyon City Trek** nous entraîne à la découverte des aspects historiques, culturels ou environnementaux de la ville de Lyon et de sa région.

Découvrez Lyon autrement , partez en city trek !



Le principe

Au cœur de quartiers emblématiques de la ville (Fourvière, Croix-Rousse, Vieux-Lyon, Confluence, Presqu'île, Tête d'Or, Gerland...), nous observons comment la cité s'est développée, repérons les particularités lyonnaises (ponts, traboules, reliefs, monuments), apprécions la place laissée à la nature.

Nous cheminons dans l'espace urbain et le temps, en adoptant des angles de vue variés et des perspectives changeantes.

LYON CITY TREK

Conditions des visites groupes

City treks clés en main :

Prix indicatif : 300 € HT / groupe base 15 personnes, en français

* Conditions particulières, me contacter pour un devis précis.

City treks sur mesure :

Me contacter pour un devis en précisant :

date(s) / nombre de participants / occasion et thématique / éventuelles contraintes...

LYON CITY TREK, 4 montée du chemin neuf, 69 005 Lyon, France

Mobile : +33 (0)7.81.96.02.00 - contact@lyoncitytrek.fr - www.lyoncitytrek.fr

Lyon City Trek, SARL au capital de 6 000 Euros - SIREN 810 160 879