BUREAU DES GUIDES
ET ACCOMPAGNATEURS
DE PRALOGNAN-LA-VANOISE

version numérique

RANDONNÉES NATURE

PRALOGNAN-LA-VANOISE
ÉTÉ 2024

Photo S.Tomio

Partir avec un Accompagnateur en Montagne

L'Accompagnateur vit et travaille en montagne toute l'année et a fait de sa passion son métier. Il ou elle aura à cœur de vous faire partager ses connaissances du milieu montagnard sur le territoire d'exception qu'est le Parc National de la Vanoise. Son enthousiasme est communicatif quand il s'en fait le conteur.
Vous emprunterez des itinéraires confidentiels où vous n'auriez pas osé vous aventurer, sentes à chamois et hors-sentiers aux panoramas extraordinaires. Il vous semblera alors que la montagne vous appartient. Et peut-être aurez-vous la chance de croiser, grâce à son œil aiguisé, un chamois, un bouquetin ou un gypaète barbu.

Alors, laissez-vous guider !

Bureau des Guides de Pralognan, 69, Rue du Grand Couloir, 73710 Pralognan-la-Vanoise
e-mail : guidespralo@orange.fr - tel : 04.79.08.71.21 - www.guides-pralognan.com

PROGRAMME HEBDOMADAIRE

4h 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22h

SAMEDI

LE WEEK-END ET TOUS LES AUTRES JOURS DE LA SEMAINE,
TOUS NOS PRODUITS SONT DISPONIBLES À LA DEMANDE !

DIMANCHE

LE WEEK-END ET TOUS LES AUTRES JOURS DE LA SEMAINE,
TOUS NOS PRODUITS SONT DISPONIBLES À LA DEMANDE !

LUNDI

- RANDO DES PAPÉS
- UN SOMMET EN FAMILLE
- RANDO PRIVILÈGE * 3-5 pers max !
- Naissance d'un fromage

MARDI

- MARMOTTE
- ESCAPADE
- CRÉPUSCULE
- LES AVENTURIERS DE LA FORÊT

MERCREDI

- AURORE
- BALADE DES CROËS
- ABEILLES
- TOUCHER LES GLACIERS (nuit en refuge) ...
- KID DE SURVIE
- Marche Nordique

JEUDI

- MARMOTTE
- BUSHCRAFT IMMERSION NATURE
- ... TOUCHER LES GLACIERS
- CRÉPUSCULE
- TOUCHER LES GLACIERS
- Marche Nordique

VENDREDI

- TRAIL Initiation / Perfectionnement
- FLORE
- PARCOURS d'ORIENTATION
- ESCAPE GAME ADO
- VANOISE À PETITS PAS

* voir le programme des sorties FACIM

- tout public enfants > 6 ans
- marcheurs réguliers enfants > 10 ans
- marcheurs occasionnels enfants > 8 ans
- bons marcheurs enfants > 13 ans

- sortie en famille enfants > 6 ans
- enfants 6-12 ans
- ados 13-17 ans

UNE MONTAGNE DE RANDONNÉES !

SOMMET FACILE EN FAMILLE
lundi (télésiège)
9h30-16h - 38 € ad. / 30 € enf. Tout en douceur, découvrez petits et grands les merveilles du Parc National de la Vanoise : cascades, gorges, alpages, fleurs, marmottes et peut-être un chamois ou un rapace aux jumelles. Un beau moment à savourer en famille.

L'ESCAPADE
mardi, 8h-16h 38 € ad. / 30 € enf.
Loin des classiques, cette randonnée au cœur du Parc National de la Vanoise rejoint des secteurs sauvages pour tenter d'observer la faune de montagne. Chemins de bergers, passage de torrents et hors-sentier.

CRÉPUSCULE
mardi et jeudi, 17h-22h 32 € ad. / 25 € enf.
Au calme et dans la douce lumière de fin de journée, rando contemplative et observation de la faune qui reprend ses droits. *Pique-nique tiré du sac et retour à la frontale.*

LA VIE SECRÈTE DE LA MARMOTTE
mardi, 8h30 - 12h30 30 € ad. / 22 € enf.
Laissez-nous vous conter la vie de Dame Marmotte, ses us-et-coutumes et l'organisation de son terrier. Observation à la longue-vue.

AURORE ALPESTRE
mercredi, 4h30 - 12h30 38 € ad. / 30 € enf.
Un départ avant tout le monde à la frontale, seuls dans la quiétude matinale, pour rejoindre les secteurs de faune et vivre l'éveil de la Nature. Lumières magiques et vues imprenables sur les glaciers de Vanoise.

TOUCHER LES GLACIERS ***nouveau***
jeudi, 7-15h 38 € / 30 € enf.
Rando sportive hors-sentier pour rejoindre les glaciers de Vanoise.

TOUCHER LES GLACIERS ***nouveau***
2 jours : mer-jeudi, nuit en refuge, 14h (j1)- 15h (j2)
Expérience d'une suite en refuge pour se rapprocher des glaciers et de leurs lacs polaires.

LA RANDO PRIVILÈGE ***nouveau***
lundi, 7h-15h 50 €
3-5 pers max. Rando exclusive hors-sentiers sur les plus beaux itinéraires sauvages de Vanoise. Du jamais fait !

POUR LES JEUNES

LES AVENTURIERS DE LA FORÊT ***enf. 6-12 ans***
mardi, 9h - 16h30 45 €
Grimpe aux arbres du parcours aventure et glisse le long des tyroliennes ! Puis perce les secrets de la vie en forêt, construis ta cabane et partage un bon moment entre copains.

LA BALADE DES CROËS ***enf. 3-5 ans***
mercredi, 13h45-17h15 30 €
Éveil à la nature, jeux, comptines. Mes premiers pas de petit montagnard.

KID DE SURVIE ***enf. 6-12 ans***
mercredi, 13h45-17h15 30 €
Autonomie en montagne, jeux, donner l'alerte et premiers secours.

ESCAPE GAME ***ados 13-17 ans***
jeudi, 13h45-17h15 30 €
Énigmes et jeu de piste en milieu montagnard.

VANOISE À PETITS PAS ***enf. 6-12 ans***
vendredi, 9h-16h30 38 €
Barrages, moulins, recherche de cristaux, chasse au trésor ... le plein d'activités pour devenir un véritable « Aventurier de la Vanoise » !

CURIEUX DE NATURE

RANDO DES PAPÉS ***nouveau***
lundi, 9h00-12h PATRIMOINE 30 € ad. / 22 € enf.
Rando douce autour du village pour tout connaître sur l'histoire passionnante de Pratologinco, village à travers les âges : De l'alpage à l'or blanc.

BUSHCRAFT ***nouveau***
mercredi, 14h-17h30 30 € ad. / 22 € enf.
Une expérience enrichissante et authentique au plus près de la nature en apprenant l'autonomie en montagne.

MARCHE NORDIQUE ***nouveau***
mercredi et jeudi, 17h-18h30 (bâtons fournis) 40 € les 2 séances
Stage de 2 séances d'initiation à l'activité « bien être » par excellence.

LA VIE DES ABEILLES DE MONTAGNE
mercredi, 17h30-19h30 17 € tarif unique
La vie fascinante des abeilles de montagne et découvrez le fonctionnement d'un rucher.

FLORE DE VANOISE
vendredi, 14h-17h 30 € ad. / 22 € enf.
Plantes rares et protégées, toxiques, culinaires ou utilisées par des générations de montagnards. Petite dégustation de douceurs locales.

TRAIL
vendredi, 9h-12h 30 €
Initiation au trail, course à pied en montagne, ou perfectionnement par des exercices ciblés.

NAISSANCE D'UN FROMAGE
lundi, 17h30-19h30 20 € tarif unique
Découverte du savoir-faire de l'alpagiste durant la fabrication du Beaufort Chalet d'Alpage. Assistez aux premiers pas du prince des Gruyères. Balade dans l'alpage et dégustation.

PARCOURS D'ORIENTATION
tous les jours, en autonomie 10€
3 parcours fixes de difficulté croissante autour du village. Affûtez vos connaissances en lecture de carte en famille !

ENGAGEMENT PRIVÉ d'un ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

150 € la 1/2 journée **240 €** la journée

Toutes nos randonnées peuvent vous être proposées sur-mesure en engagement privé.
Vous êtes un groupe constitué : une famille, des amis, des scolaires, une association ou encore un comité d'entreprise, n'hésitez pas à nous faire part de vos projets.

SÉJOURS TOUT COMPRIS

Sur un week-end ou à la semaine, en randonnée itinérante ou en multi-activités, les Accompagnateurs vous proposent un panel de séjours tout-compris :

- RANDO-YOGA
- TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE (2 formules)
- TOUR DE LA GRANDE CASSE
- TOUR DU PETIT MONT BLANC

Plus de renseignements sur le site :
www.guides-pralognan.fr

TRAIL (sur demande)

Initiation / perfectionnement : 9h-12h 30 €
Coureur occasionnel / régulier en plaine.
Alternance de course à pied et d'ateliers techniques. 300 m+

Longue distance : 7h-13h 38 €
Coureur régulier.
Plusieurs heures de marche/course effective au cœur du Parc National de la Vanoise. 2000 m+.

CONDITIONS GÉNÉRALES RANDONNÉE ou TRAIL

Inscriptions au Bureau des Guides au plus tard la veille de la prestation. Annulation au moins 48h avant celle-ci. La randonnée est assurée à partir de 5 participants (6 pour les sorties enfant).
Prévoir un véhicule ou ticket de remontées mécaniques pour les randonnées concernées.
L'itinéraire de randonnée peut être modifié en fonction des conditions de terrain ou météo.
Enfin, le Bureau des Guides n'assure pas les participants pour leur randonnée.

- Tout public. Enfants > 5 ans / en bas âge portés. 1 à 2h de marche. 200 m+
- Marcheurs occasionnels : personnes ne marchant pas souvent. 2-3h de marche. 200-400 m+. Enfants > 8 ans.
- Marcheurs réguliers : 1 ou 2 sorties par semaine. 3-5h de marche. 400-800 m+. Enfants > 10 ans. Hors-sentier possible.
- Bons marcheurs : personnes habituées qui marchent souvent. 6-8h de marche. 800-1000 m+. Bâtons recommandés. Hors-sentier possible.

Le tarif enfant s'applique pour les moins de 13 ans.

Matériel à prévoir :

- **Randonnée 1/2 journée :** Chaussures de rando adaptées + encas sucré pour les pauses (ex : barre de céréales, fruits secs + gourde d'eau + porte bébé pour les sorties avec tout-petits.
- **Randonnée à la journée :** Bonnes chaussures de marche (semelles crantées) + sac à dos + vêtements de pluie (changement de temps) + lunettes de soleil/crème solaire/casquette + gourde d'eau + pique-nique midi et encas sucré (ex : barres de céréales, fruits secs) + bâtons télescopiques + jumelles (si vous en avez).
- **Trail 1/2 journée :** baskets à semelle crantée typées trail + petit sac à dos léger 10 l. + eau + vivres de course sucrées (ex : barres de céréales, fruits secs) + vêtements haut du corps légers (coupe-vent).
- **Trail longue distance :** baskets de trail + bâtons légers + lunettes de soleil/casquette/crème solaire + sac à dos trail avec eau + barres énergétiques + vêtements haut du corps (sous-pull thermique + veste imperméable) + petits gants + bonnet + petite pharmacie perso.