



BUREAU DES GUIDES  
ET ACCOMPAGNATEURS  
DE PRALOGNAN-LA-VANOISE



version numérique

# RANDONNÉES NATURE

PRALOGNAN-LA-VANOISE  
ÉTÉ 2022



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 !



## RAND'OXYGÈNE

samedi, 14h-17h30 **28 € ad. / 21 € enf.**

Besoin d'une mise en jambe et d'un grand bol d'air vivifiant ? Rand'Oxygène est une randonnée d'acclimatation tout en douceur. Éveillez vos sens et respirez à plein poumons dans une sortie contemplative à votre rythme.

## MA NUIT EN REFUGE

sam./dim. ou mer./jeudi 14h-12h (j+1)

**59 € ad. / 49 € enf.**

Une nuit unique et insolite en refuge au pied des plus grands sommets de Vanoise. Nous vous accompagnons pour cette première expérience au cœur du Parc National. Petite balade au crépuscule et partage avec les gardiens, travailleurs atypiques. Retour prévu le lendemain à la mi-journée. Frais de refuge à votre charge. *Prévoir ticket de télésiège*

## KIT DE SURVIE

dimanche, 9h-16h30 **36 € ad. / 28 € enf.**

Envie d'immersion en pleine nature et de retour à la vie sauvage ? Vivez une expérience enrichissante et authentique au plus près de dame Nature en apprenant les bases de l'autonomie en milieu montagnard.

## SOMMET FACILE EN FAMILLE

lundi, 9h30-16h - **33 € ad. / 25 € enf.**

Guidés tout en douceur, découvrez petits et grands les merveilles du Parc National de la Vanoise : cascades, alpages, fleurs, marmottes et peut-être un chamois ou un rapace aux jumelles. Un beau moment à savourer en famille. *Prévoir ticket de télésiège*

## NAISSANCE D'UN FROMAGE

lundi, 17h30-19h30 **16 € ad. / 12 € enf.**

Découverte du savoir-faire de l'alpagiste durant la fabrication de ce précieux fromage qu'est le Beaufort Chalet d'Alpage. Assistez aux premiers pas du prince des Gruyères. Balade dans l'alpage et dégustation.

## LA WILD

mardi, 7h-16h **36 €**

Rando de l'inédit, la Wild s'adresse aux inconditionnels du hors-sentier. Elle vise les passages méconnus et dévoile glaciers et sommets sous un angle nouveau. Cirques sauvages ou sentes à chamois : des sites magiques à explorer au cœur de la Vanoise.

## CRÉPUSCULE

mardi et jeudi, 17h-22h **30 € ad. / 23 € 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 **28 € ad. / 21 € enf.**

Laissez-vous conter l'histoire de la vie de Dame Marmotte, apprenez ses us-et-coutumes et l'organisation de son terrier. Observation dans la longue-vue de l'Accompagnateur.

## LES AVENTURIERS DE LA FORÊT *enfant*

mardi, 9h - 16h30 **43 €**

Grimpe aux arbres du parcours aventure et gliiiiiiisssse le long des tyroliennes ! Puis perce les secrets de la vie en forêt, construis ta cabane et partage un chouette moment entre copains.

## AURORE ALPESTRE

mercredi, 4h30 - 12h30 **36 € ad. / 28 € 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.

## L'ESCAPADE

jeudi, 8h-16h **36 € ad. / 28 € enf.**

Loin des classiques, cette randonnée au cœur du Parc National de la Vanoise rejoint des secteurs sauvages et méconnus pour tenter d'observer la faune de montagne. Chemins de bergers, passage de torrents et hors-sentier.

## FLORE DE VANOISE

jeudi, 14h-17h **28 € ad. / 21 € enf.**

Plantes rares et protégées, toxiques, culinaires ou utilisées par des générations de montagnards. Petite dégustation de douceurs locales.

## ADO : SAUVE TA PEAU !

jeudi, 17h-22h *Prévoir un encas* **58 €**

Pures sensations dans le parcours aventure et tyro à gogo ! En mode aventurier, améliore ton potentiel survie en montagne et fais ton feu !

## PETIT DEJ' AU SOMMET

vendredi, 4h45-12h **36 € ad. / 28 € enf.**

Tentez un lever à l'aube pour l'expérience inoubliable d'un petit-dej sur le plus beau belvédère de la Vanoise. *Prévoir un encas*

## VANOISE À PETITS PAS *enfant*

vendredi, 9h-16h30 **34 €**

Découverte ludique de la montagne au travers de jeux, d'observation et de surprises en pleine nature pour devenir un véritable « Aventurier de la Vanoise ».

## LA VIE DES ABEILLES DE MONTAGNE

mardi, 17h30-19h30 **16 €**

Plongez dans la vie fascinante des abeilles de montagne et découvrez le fonctionnement d'un rucher.

# ENGAGEMENT PRIVÉ d'un ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

145 € la 1/2 journée      230 € 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 :

- CLÉ EN MAIN (week-end multi-activités)
- RANDO-YOGA
- TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE (2 formules)
- TOUR DE LA GRANDE CASSE
- TOUR DU PETIT MONT BLANC

## TRAIL (sur demande)

*Initiation / perfectionnement* : 9h-12h **28 €**

Coureur occasionnel / régulier en plaine.

Alternance de course à pied et d'ateliers techniques. 300 m+

*Longue distance* : 7h-13h **36 €**

Coureur régulier.

Plusieurs heures de marche/course effective au cœur du Parc National de la Vanoise. 2000 m+.



Plus de renseignements sur le site :  
[www.guides-pralognan.fr](http://www.guides-pralognan.fr)

## CONDITIONS GÉNÉRALES

### RANDONNÉE ou TRAIL

Inscriptions au Bureau des Guides la veille de la prestation. La randonnée est assurée à partir de 5 participants (6 pour les sorties enfant).

Prévoir un véhicule ou un ticket de remontées mécaniques pour certains départs de randonnée.

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 aux randonnées.

### Niveaux de difficulté :

-  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 sucrés (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.