





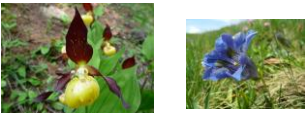



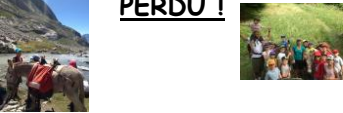








PROGRAMME DES ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE de PRALOGNAN



Eté	RANDO	HORAIRES ET TARIFS	DESRIPTIF	SECTEUR NIVEAU
LUNDI	<p><u>VANOISE INTIMISTE</u> avec le télésiège du Génépi</p> 	<p>Journée 9h00-16h30 Nouveauté</p> <p>Du 14 juillet au 25 août</p> <p>Ad : 32 € Enf : 25 € Hors ticket télésiège</p>	<p>Le cœur du massif est à votre portée en empruntant le télésiège du génépi. Par des sentiers non balisés, partez à la découverte de paysages sauvages, parmi les plus beaux de la Vanoise et laissez-vous conter une partie de son histoire. Tapis d'edelweiss, lacs glaciaires et d'autres surprises...l'émerveillement est au bout du chemin !</p>	<p>Au cœur du Parc de la Vanoise</p> <p>Marcheurs occasionnels **</p>
MARDI	<p><u>La MARCHÉ NORDIQUE</u> Sport - santé - agréable au bien-être - dynamisant !</p> 	<p>Demi-journée 9h00 - 12h00 Nouveauté</p> <p>Ad : 22 € Bâtons compris</p>	<p>La marche nordique vous permet d'améliorer votre forme et votre bien être, de mettre en mouvement l'ensemble de vos muscles et de sculpter la silhouette de façon non traumatisante. Vous la pratiquerez sur des terrains plats ou à faibles pentes, avec des bâtons spécifiques.</p>	<p>Aux alentours de Pralognan</p> <p>Marcheurs occasionnels **</p>
	<p><u>LES AVENTURIERS de la Vanoise !</u></p> 	<p>Journée 9h00 - 16h30</p> <p>Enf : 39 €</p>	<p>Tu apprendras à connaître les secrets de la vie en forêt tout en randonnée, à construire des cabanes, à rechercher des cristaux Tu grimperas aux arbres du parcours aventure (encadré par un guide de haute montagne) et glissera le long des tyroliennes ... Sensations garanties ! Et pour finir : Chamalow party !</p>	<p>Pralognan</p> <p>Pour les enfants de 6 à 12 ans !</p> <p>Sans les parents !</p>
	<p><u>De la CAVE à L'ALPAGE</u> FACIM</p> 	<p>Demi-journée 17h30-19h30 le 11 et 25 Juillet 8 Août</p>	<p>Visitez la cave d'affinage puis, au Prioux, apprenez les savoir-faire de la fabrication du beaufort «chalet d'alpage», en compagnie d'agriculteurs passionnés.</p>	<p>Pralognan - les Prioux</p> <p>Tout public *</p> <p>Accessible aux personnes à mobilité réduite</p>
MARDI et JEUDI	<p><u>La CREPUSCULE !</u> Nocturne à l'affût des animaux!</p> 	<p>Soirée 17h30-21h30</p> <p>Ad : 25 € Enf : 18 €</p>	<p>Randonnée en fin d'après-midi au calme pour observer la faune sauvage (cerfs, chevreuils, tétras, aigles, chamois...) et admirer le coucher de soleil sur les glaciers de la Vanoise. Pique-nique en montagne. Retour à la nuit</p>	<p>Plan des Bos</p> <p>Marcheurs occasionnels **</p>
MERCREDI	<p><u>AURORE ALPESTRE</u> A l'approche des chamois et bouquetins au lever du soleil !</p> 	<p>4h30-12h30</p> <p>Hors sentiers facile</p> <p>Ad : 32 € Enf : 25 €</p>	<p>Départ à l'aube pour une randonnée dans le calme afin de rejoindre les secteurs de faune et approcher à quelques mètres : chamois, cerfs, chevreuils ou bouquetins. Lumières magiques du lever de soleil et vue imprenable sur les glaciers de la Vanoise ! A ne pas manquer !</p>	<p>Au pied des glaciers Secteur sauvage</p> <p>Marcheurs réguliers ***</p>
	<p><u>LA FLORE</u> « Nature à croquer »</p> 	<p>Demi-journée 8h30 - 12h30</p> <p>Ad : 25 € Enf : 18 €</p>	<p>Au cours d'une petite randonnée, vous découvrirez la flore de Vanoise : plantes rares et protégées, toxiques, culinaires ou utilisées par des générations de montagnard. Dégustation de tisanes, alcool de plantes ou fruits, baies sauvages...</p>	<p>Du côté de la vallée de Chavière ou de l'Arcelin</p> <p>Tout public *</p>

MERCREDI	<p>La MONTAGNE BIENFAITS pour TOI !!</p> 	<p>Journée 9h00 - 16h30</p> <p>Nouveauté</p> <p>Ado : 48 €</p>	<p>Viens essayer le grand parcours aventure et les tyroliennes pour des rigolades assurées. Organise le camp pour un pique-nique original au cœur de la forêt puis finis la journée en défiant les autres au cours d'une séance de biathlon. Encadrements assurés par des professionnels</p>	<p>Pralognan</p> <p>Pour les adolescents de 12 à 15 ans !</p>
MERCREDI	<p>A la RENCONTRE des ALPAGISTES ! FACIM</p> 	<p>Demi-journée 13h45 - 17h30</p> <p>du 12 juillet au 23 août</p> <p>7h00 - 11h00 19 Juillet le 2 et 16 Août</p>	<p><u>Les chèvres de Monsieur Sylvain :</u> Audrey et Sylvain vous attendent à l'alpage de Chapendu, au milieu de leurs chèvres. Ils vous accueilleront, au moment de la traite. Profitez-en pour déguster la « tomme de Chavière » et autres délices fromagés !</p> <p><u>Matin'alpage :</u> A l'heure où la montagne se réveille, venez goûter à la vie de l'alpage et rencontrer les agriculteurs au cœur de la Vanoise (observation du paysage et de la faune, savoir-faire ancestraux et vie de l'alpage aujourd'hui)... Et petit déjeuner au chalet d'alpage !</p>	<p>Du côté de la vallée de Chavière</p> <p>Tout public *</p>
JEUDI	<p>La vie secrète de la MARMOTTE</p> 	<p>Demi-journée 8h30 - 12h00</p> <p>Ad : 25 € Enf : 18 €</p>	<p>Petite randonnée aux portes du Parc National de la Vanoise. Histoire et vie de la montagne, observation et approche des marmottes.</p>	<p>L'île aux marmottes</p> <p>Tout public *</p>
	<p>A la RECHERCHE de l'ÂNE PERDU !</p> 	<p>Journée 9h30 - 16h30</p> <p>Inscription à l'UCPA de Pralognan</p>	<p>Balade avec les ânes, soins, nourrissage, portage, chasse aux trésors et jeux.</p>	<p>Pralognan</p> <p>Pour les enfants de 8 à 12 ans !</p>
	<p>LA SAUVAGE Escapade sur les chemins oubliés !</p> 	<p>Journée 8h30 - 16h30</p> <p>Hors sentier facile</p> <p>Ad : 32 € Enf : 25 €</p>	<p>Une randonnée au cœur du Parc National de la Vanoise sur les secteurs sauvages connus par les accompagnateurs locaux : chemins de bergers, loin des classiques. De torrents en cols, venez découvrir des itinéraires peu connus où se réfugie la faune de Vanoise.</p>	<p>Cœur Parc de la Vanoise <small>(Rosoire, les Planettes, col d'Arianide, canyon du Meriond...)</small></p> <p>Marcheurs réguliers ***</p>
VENDREDI	<p>LA PERLE DE VANOISE Lacs Sauvages en Vanoise Rando Faune, Chamois, Bouquetin</p> 	<p>Journée 8h00 - 16h30</p> <p>Hors sentiers</p> <p>Ad : 32 € Enf : 25 €</p>	<p>Venez découvrir les lacs secrets de Vanoise connus par les accompagnateurs locaux où se niche une faune exceptionnelle : lagopèdes, gypaètes, étagnes, aigles, éterlous ou cabris... Randonnée empruntant chemins de traverse, chemins oubliés, itinéraires secrets !</p>	<p>Cœur du Parc de la Vanoise <small>(MontCous, Réchasse, Rnée, Observatoire, Patinoire, Madzon, Eaux noires...)</small></p> <p>Bons marcheurs ****</p>
	<p>LA BALADE avec les ÂNES</p> 	<p>Demi-journée 14h00 - 17h00</p> <p>Nouveauté</p> <p>Ad : 29 € Enf : 25 €</p>	<p>En famille, venez finir la semaine en compagnie des ânes de Stéphane ! Apprenez à les bâter, les nourrir et les brosser ! Laissez-vous guider sur les chemins aux alentours du village de Pralognan ! Petit goûter offert !</p>	<p>Pralognan</p> <p>Marcheurs occasionnels **</p>
JEUDI et VENDREDI	<p>NUIT sous les CIMES</p> 	<p>RDV jeudi à 13h30 - Retour vendredi vers 12h30</p> <p>Nouveauté</p> <p>Ad : 48 € Enf : 34 € Hors hébergement-restauration</p>	<p>Venez vivre des moments privilégiés au cœur du parc de la Vanoise ! Randonnée douce à travers alpages, marmottes, lacs et fleurs, repas et nuit dans un refuge typique et chaleureux, lumières magiques du coucher de soleil sur les lacs et les glaciers, réveil aux aurores en altitude pour profiter du lever de soleil, approcher et observer chamois et bouquetins au pied des glaciers !</p>	<p>Cœur du Parc de la Vanoise</p> <p>Marcheurs réguliers *** + 1/2 pension A régler au refuge directement</p>

Le programme peut être modifié en fonction des conditions météo.

5 adultes minimum pour le départ d'une sortie et 6 enfants minimum pour les sorties « spécial enfant ». L'accompagnateur décide de maintenir ou d'annuler la sortie le matin en fonction des conditions météo.

NOUVEAU



OBJECTIF TRAIL

Sigrid et Baptiste, Accompagnateurs en Montagne et traileurs avertis, ont mis en place pour vous au sein du Bureau des guides de Pralognan différentes formules pour débiter ou progresser en trail.

Lundi - Mercredi - Vendredi 9h30-12h Autres jours de la semaine sur demande

Séances d'initiation ou de perfectionnement trail ½ journée

ou STAGE 3 JOURS

Approche de la course en montagne sur un parcours varié (marche rapide ou course en fonction du terrain) en balcon au-dessus de Pralognan. Sortie ponctuée d'ateliers techniques afin d'apprendre à courir en montagne et progresser.

DIFFICULTE : Coureur occasionnel ou régulier / 2h30 de marche rapide/course effective + ateliers techniques / 300m + max.

TARIFS : ½ journée : 20 €/ad. ou Formule Stage 3 jours : 54 €/ ad.

Jeudi 7h-13h

Longue distance

Venez fouler les plus beaux sentiers de montagne et découvrir une autre facette de notre vallée. Rendez-vous très sportif alliant course à pied et marche rapide sur sentiers alpins. Distance et dénivellée au programme! Cette sortie journée nous emmène au plus profond des vallées, au plus haut des sentiers. Départ tôt le matin pour profiter de la fraîcheur et de la tranquillité de la montagne à l'aube.

DIFFICULTE : Coureur régulier / plusieurs heures de marche rapide/course / max. 2000m déniv. Prévoir un véhicule.

TARIF : 30 € /ad.

Sorties organisées de début juin au 12 juillet et du 6 août 2017 au 15 septembre.

ENGAGEMENT PRIVE ACCOMPAGNATEUR

en moyenne montagne

Que vous soyez une association, une école, un club de marche, un comité, une famille ou un groupe d'amis, toutes nos randonnées peuvent être adaptées à vos attentes en engagement privé.

Engagement ½ journée 135 € Engagement journée 210 €