


















PROGRAMME DES ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE de PRALOGNAN



| Eté | RANDO | HORAIRES ET TARIFS | DESCRIPTIF | SECTEUR NIVEAU |
|----------------|--|---|---|---|
| LUNDI | <u>VANOISE INTIMISTE</u> avec le télésiège du Génépi  | Journée 9h00-16h30 De mi-juillet à la mi-août Ad : 32 € Enf : 25 € Hors ticket télésiège | 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 ! | Au cœur du Parc de la Vanoise Marcheurs occasionnels ** |
| | <u>De la CAVE à L'ALPAGE</u> FACIM  | Demi-journée 17h30-19h30 16 et 30 Juillet 13 Août | 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. | Pralognan - les Prioux Tout public * Accessible aux personnes à mobilité réduite |
| MARDI | <u>La vie secrète de la MARMOTTE</u>  | Demi-journée 8h30 - 12h00 Ad : 25 € Enf : 18 € | Petite randonnée aux portes du Parc National de la Vanoise. Histoire et vie de la montagne, observation et approche des marmottes. | L'île aux marmottes Tout public * |
| | <u>LES AVENTURIERS de la Vanoise !</u>  | Journée 9h00 - 16h30 Enf : 39 € | Tu apprendras à connaître les secrets de la vie en forêt tout en randonnée, à construire des cabanes.... 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 ! | Pralognan Pour les enfants de 6 à 12 ans ! Sans les parents ! |
| MARDI et JEUDI | <u>La CREPUSCULE !</u> Nocturne à l'affût des animaux!  | Soirée 17h30-21h30 Ad : 25 € Enf : 18 € | 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 | Plan des Bos Marcheurs occasionnels ** |
| MERCREDI | <u>AUORE ALPESTRE</u> A l'approche des chamois et bouquetins au lever du soleil !  | 4h30-12h30 Hors sentiers facile Ad : 32 € Enf : 25 € | 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 ! | Au pied des glaciers Secteur sauvage Marcheurs réguliers *** |
| | <u>La MARCHÉ NORDIQUE</u> Sport - santé - agréable au bien-être - dynamisant !  | Demi-journée 9h00 - 12h00 Ad : 22 € Bâtons compris | 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. | Aux alentours de Pralognan Marcheurs occasionnels ** |

| | | | | |
|------------------|---|--|--|---|
| MERCREDI | <p align="center">ENTRE NOUS !!</p> <p>Une journée originale en montagne sur l'un des plus beaux spots de la Vanoise !</p>  | <p>Journée 10h00 - 17h00</p> <p>Nouveauté</p> <p>Ado : 35 € Hors ticket télésiège ou téléphérique</p> | <p>Les pieds dans l'eau, la tête vers les sommets, la sieste au milieu des Edelweiss...mais aussi l'initiation à la « ramasse » sur les névés, les escapades en hors sentiers pour être « entre nous ». Observer, écouter, sourire ... Selfies et photos garanties pour vos albums ! Crêpe offerte au refuge !</p> | <p align="center">Pralognan</p> <p align="center"><i>Pour les adolescents de 13 à 17 ans !</i></p> |
| MERCREDI | <p align="center">A la RENCONTRE des ALPAGISTES !</p> <p align="center">FACIM</p>  | <p>Demi-journée 13h45 - 17h30</p> <p>du 4 juillet au 15 août</p> <p>7h00 - 11h00 25 Juillet 8 et 22 Août</p> | <p align="center"><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 align="center"><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 align="center">Du côté de la vallée de Chavière</p> <p align="center">Tout public *</p> |
| JEUDI | <p align="center">LA FLORE</p> <p align="center">« 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 align="center">Du côté de la vallée de Chavière ou de l'Arcelin</p> <p align="center">Tout public *</p> |
| | <p align="center">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 align="center">Pralognan</p> <p align="center"><i>Pour les enfants de 8 à 12 ans !</i></p> |
| | <p align="center">LA SAUVAGE</p> <p align="center">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 align="center">Cœur Parc de la Vanoise <small>(Rosière, les Planettes, col d'Ariande, canyon du Meriond...)</small></p> <p align="center">Marcheurs réguliers ***</p> |
| VENDREDI | <p align="center">LA PERLE DE VANOISE</p> <p align="center">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 align="center">Cœur du Parc de la Vanoise <small>(MontCoua, Réchasse, Rnée, Observatoire, Patinoire, Modzon, Eaux noires...)</small></p> <p align="center">Bons marcheurs ****</p> |
| | <p align="center">LES AVENTURIERS de la Vanoise REVIENNENT!</p>  | <p>Journée 9h00 - 16h30</p> <p>Nouveauté</p> <p>Hors ticket télésiège ou téléphérique</p> <p>Enf : 29 €</p> | <p>Avec les remontées mécaniques, monte un peu plus haut pour poursuivre la découverte de la montagne au fil de l'eau ! Construit ton barrage, franchit les torrents, découvre les plantes carnivores près des ruisseaux et surtout viens rechercher les cristaux laissés par le passage des glaciers ! Possibilité de prendre une glace avec les copains non loin des marmottes.</p> | <p align="center">Pralognan</p> <p align="center"><i>Pour les enfants de 6 à 12 ans !</i></p> <p align="center"><u>Sans les parents !</u></p> |
| | <p align="center">LA BALADE avec les ÂNES</p>  | <p>Demi-journée 14h00 - 17h00</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 align="center">Pralognan</p> <p align="center">Marcheurs occasionnels **</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.



OBJECTIF TRAIL

Sigrid, Accompagnatrice en Montagne et traileuse avertie, a 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 dénivelée 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 dénivelé. Prévoir un véhicule. TARIF : 30 €/ad.

Sorties organisées en juin, août et septembre

TREKKING : Séjours Vanoise tout compris

De quelques jours à une semaine, nous vous proposons des séjours en tout compris "rando multi-activités" où vous partirez sur les sentiers et hors sentiers de Vanoise.

Vous trouverez toutes les informations sur www.vanoise-voyages.com/fr/vanoise-et-beaufortain

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 €