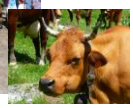
PROGRAMME DES ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE de PRALOGNAN

Eté	RANDO	HORAIRES ET TARIFS	DESCRIPTIF	SECTEUR NIVEAU
LUNDI	**VANOISE INTIMISTE** **avec le télésiège du Génépi** 	Journée 9h00-16h30 Juillet à Août Ad : 33 € Enf : 26 € Hors ticket télésiège	Une randonnée accessible à tous où l'on profite de la montée en télésiège pour rejoindre le cœur du Parc de la Vanoise. Dans cet espace protégé, on prend le temps de découvrir la montagne et tous ses bienfaits. Laissez-vous guider par un professionnel local qui vous contera l'histoire de la vallée et vous conduira sur les chemins secrets de la Vanoise !	Au cœur du Parc de la Vanoise Marcheurs occasionnels A partir de 10 ans **
	De la CAVE à L'ALPAGE FACIM	Demi-journée *17h30-19h30* 15 et 29 juillet 12 août	Visitez la cave d'affinage puis, au Prioux, apprenez le savoir-faire de la fabrication du beaufort «chalet d'alpage» en compagnie d'agriculteurs passionnés.	Pralognan – Aux Prioux Tout public *
MARDI	**La vie secrète de la MARMOTTE** 	Demi-journée 8h30 – 12h00 Ad : 25 € Enf : 18 €	Laissez-vous conter l'histoire de la vie de madame Marmotte, de ses us-et-coutumes et de l'organisation de son terrier. Observez-la à l'aide de la longue vue ou des jumelles de l'accompagnateur. Qui sait, vous aurez peut-être la chance d'observer un aigle ou un chamois.	L'île aux Marmottes Tout public *
Bon plan !	**LES AVENTURIERS de la Vanoise !** 	Journée 9h00 – 16h30 Parcours aventure et découvertes « nature » Enf : 42 €	Apprends en randonnant à connaître les secrets de la vie en forêt. Construis une cabane. Grimpe aux arbres du parcours aventure (encadré par un guide de haute montagne) et glisse le long des tyroliennes. Sensations garanties ! Pour finir, Chamallow party !	Pralognan ***Pour les enfants de 6 - 12 ans !*** **Sans les parents !**
MARDI et JEUDI	**La CREPUSCULE !** **Nocturne à l'affût des animaux!** 	Soirée 17h ou 17h30 Ad : 28 € Enf : 20 €	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 et retour dans la pénombre.	Plan des Bos Marcheurs occasionnels **
MERCREDI	**WILD** **La sportive : plus loin, plus haut !** 	Journée 8h30 – 16h30 **Hors sentier** A partir de 13 ans Ad : 33 €	Vous avez déjà foulé les plus belles randos de Pralo ? Les plus ardues et les plus reculées ? Vous pouvez encore être surpris ! Venez avec nous chercher l'INEDIT. Les hors sentiers où seuls les locaux s'aventurent. Ces derniers vous feront admirer les sommets et les glaciers sous un angle nouveau. Dalles de marbre rose, sentes à chamois, cirques sauvages : des sites magiques encore à explorer !	Cœur Parc de la Vanoise Marcheurs réguliers ***
	MARCHE – BIEN ÊTRE **Sport - santé – agréable au bien-être - dynamisant !** 	Demi-journée 9h00 – 12h00 Ad : 22 € Bâtons compris	Balade tout en douceur pour vous ressourcer et vous déconnecter du quotidien. Prenons le temps de respirer, d'écouter et de sentir la nature qui nous entoure. Possibilité d'utiliser les bâtons de marche nordique pour des ateliers simples de coordinations de tout le corps.	Aux alentours de Pralognan Marcheurs occasionnels **

MERCREDI	**ENTRE NOUS !** **Une journée originale en montagne sur l'un des plus beaux spots de la Vanoise** 	Journée 10h00 – 17h00 Enf : 35 € Hors ticket télésiège ou téléphérique	Les pieds dans l'eau, la tête vers les sommets, la sieste au milieu des Edelweiss. Initiation à la « ramasse » sur les névés. Escapades hors – sentier « entre nous ». Observe, échange. Remplis des albums photos de selfies et poste des paysages magnifiques sur Instagram. Plan gourmand en refuge !	Pralognan ***Pour les 12-15 ans!*** **Sans les parents !**
	A la RENCONTRE des ALPAGISTES ! **FACIM** 	Demi-journée 13h45 - 17h30 Du 10 juillet au 14 août 7h00 – 11h00 24 juillet 7 et 21 août	<u>Les chèvres de Monsieur Sylvain</u> : Audrey, Sylvain et leurs chèvres vous attendent à l'alpage de Chapendu. Ils vous accueillent au moment de la traite. Profitez-en pour déguster la « tomme de Chavière » et autres délices fromagés ! <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 d'aujourd'hui)… Et petit déjeuner au chalet d'alpage !	Du côté de la vallée de Chavière Tout public *
Nouveauté	**PREMIER DE CORDEE** 	Demi-journée 14h00 – 17h00 Enf : 22 €	Un après-midi ludique et énigmatique ! A la recherche d'indices, viens guider les copains sur un jeu de pistes aux alentours du village entre course d'orientation et énigmes. Découvre les secrets de la montagne et apprends à t'orienter et à te repérer dans le milieu montagnard. Jeux d'éveil à la nature, surprises !	Pralognan ***Pour les 6-12 ans !*** **Sans les parents !**
JEUDI	**AURORE ALPESTRE** **Matinale faune !** 	4h30-12h30 Hors sentier facile Ad : 33 € Enf : 26 €	Départ à l'aube pour une randonnée dans la quiétude matinale pour rejoindre les secteurs de faune et approcher 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 ***
	LA FLORE **« Nature à croquer »** 	Demi-journée 14h00 – 17h00 Ad : 25 € Enf : 18 €	Au cours d'une petite randonnée, découvrez la flore de Vanoise : plantes rares et protégées, toxiques, culinaires ou utilisées par des générations de montagnards. Dégustation de tisanes, alcool de plantes, baies sauvages …	Du côté de la vallée de Chavière ou de l'Arcelin Tout public *
	LA SAUVAGE **Escapade sur les chemins oubliés !** 	Journée 8h30 – 16h30 **Hors sentier possible** Ad : 33 € Enf : 26 €	Une randonnée au cœur du Parc National de la Vanoise sur les secteurs sauvages connus par les accompagnateurs locaux : chemins de bergers hors des classiques. De torrents en cols, venez découvrir des itinéraires peu connus où se réfugie la faune de Vanoise.	Cœur Parc de la Vanoise Marcheurs réguliers **
VENDREDI	**LES AVENTURIERS de la Vanoise REVIENNENT!** 	Journée 9h00 – 16h30 Hors ticket télésiège ou téléphérique Enf : 33 €	Rendez-vous aux Fontanettes pour une journée sous les plus beaux glaciers de la Vanoise. Randonnée adaptée au rythme des petits aventuriers et jalonnée de surprises : recherche de cristaux, land'art, patouillage avec la farine glaciaire, traversée de ruisseaux, construction de barrages, découverte de plantes carnivores, etc. Goûter servi au refuge avec les copains !	Pralognan ***Pour les enfants de 6 - 12 ans !*** **Sans les parents !**
	LA BALADE avec les ÂNES 	Demi-journée 14h00 – 17h00 Ad : 29 € Enf : 25 €	En famille, venez finir la semaine en compagnie de Stéphane et de ses ânes ! Apprenez à bâter ces derniers, à les nourrir et les brosser. Puis laissez-vous guider sur les chemins aux alentours du village de Pralognan. Dégustation d'un petit goûter.	Pralognan Marcheurs occasionnels **

Le programme peut être modifié en fonction des conditions météos.
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 météos.

OBJECTIF TRAIL

Sigrid, Accompagnatrice en Montagne et traileuse, a mis en place pour vous au sein du Bureau des guides de Pralognan différentes formules pour débuter ou progresser en trail.

9h30-12h

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 : 22 €/ad.** ou **Formule Stage 3 jours : 58 €/ ad.**

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 fraicheur 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 : **33 € /ad.**

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 vous être proposées sur mesure en engagement privé mais également des randonnées avec nuit en refuge ou spéciales photos

Engagement ½ journée 138 € Engagement journée 218 €