
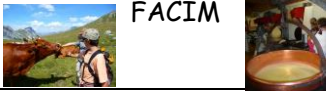











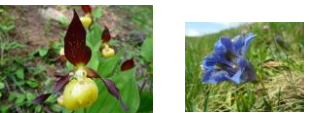




PROGRAMME DES ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE de PRALOGNAN



Eté	RANDO	HORAIRES ET TARIFS	DESRIPTIF	SECTEUR NIVEAU
LUNDI	<u>VANOISE INTIMISTE</u> 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 **
	<u>De la CAVE à L'ALPAGE</u> FACIM 	Demi-journée 17h30-19h30 Dates à définir	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	<u>La vie secrète de la MARMOTTE</u> 	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. Et qui sait, vous aurez peut-être la chance d'observer aigle, chamois!	L'île aux Marmottes Tout public *
	<u>LES AVENTURIERS de la Vanoise !</u> 	Journée 9h00 - 16h30 Parcours aventure et découvertes « nature » Enf : 42 €	Apprends à connaître les secrets de la vie en forêt tout en randonnée, à construire des cabanes.... Grimpe aux arbres du parcours aventure (encadré par un guide de haute montagne) et glisse le long des tyroliennes ... Sensations garanties ! Et pour finir : Chamalow party !	Pralognan <i>Pour les enfants de 6 - 12 ans !</i> <i>Sans les parents !</i>
MARDI et JEUDI	<u>La CREPUSCULE !</u> 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. Retour à la nuit	Plan des Bos Marcheurs occasionnels **
MERCREDI	<u>WILD</u> 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 ? Et bien, vous pouvez encore être surpris ! Venez avec nous chercher l'INEDIT, ces 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 ***
	<u>MARCHE et BIEN-ÊTRE</u> 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 et de mouvements de tout son corps.	Aux alentours de Pralognan Marcheurs occasionnels **

Bon plan !

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 align="center">Journée 10h00 - 17h00</p> <p align="center">Enf : 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 ! Plan gourmand au refuge !</p>	<p align="right">Pralognan</p> <p align="right"><i>Pour les 12-15 ans!</i></p> <p align="right"><u>Sans les parents !</u></p>
	<p align="center">A la RENCONTRE des ALPAGISTES !</p> <p align="center">FACIM</p> 	<p align="center">Demi-journée 13h45 - 17h30</p> <p align="center">Dates à définir</p> <p align="center">7h00 - 11h00</p> <p align="center">Dates à définir</p>	<p align="center"><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 !</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="right">Du côté de la vallée de Chavière</p> <p align="right">Tout public *</p>
	<p align="center">PREMIER DE CORDEE</p> 	<p align="center">Demi-journée 14h00 - 17h00</p> <p align="center">Enf : 22 €</p>	<p>Un après-midi ludique et énigmatique ! A la recherche d'indices, viens défier les copains sur un jeu de piste aux alentours du village sur fond de course d'orientation et d'énigmes... Découvre tous les secrets de la montagne et apprends à t'orienter et te repérer dans le milieu montagnard.</p>	<p align="right">Pralognan</p> <p align="right"><i>Pour les 6-12 ans !</i></p> <p align="right"><u>Sans les parents !</u></p>
JEUDI	<p align="center">AURORE ALPESTRE</p> <p align="center">Matinale faune !</p> 	<p align="center">4h30-12h30</p> <p align="center">Hors sentier</p> <p align="center">Ad : 33 € Enf : 26 €</p>	<p>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 !</p>	<p align="right">Au pied des glaciers Secteur sauvage Marcheurs réguliers ***</p>
	<p align="center">LA FLORE</p> <p align="center">« Nature à croquer »</p> 	<p align="center">Demi-journée 14h00 - 17h00</p> <p align="center">Ad : 25 € Enf : 18 €</p>	<p>Au cours d'une petite randonnée, découvrez 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="right">Du côté de la vallée de Chavière ou de l'Arcelin</p> <p align="right">Tout public *</p>
VENREDI	<p align="center">LES AVENTURIERS de la Vanoise REVIENNENT!</p> 	<p align="center">Journée 9h00 - 16h30</p> <p align="center">Hors ticket télésiège ou téléphérique</p> <p align="center">Enf : 33 €</p>	<p>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. Et enfin, goûter servi au refuge avec les copains, non loin des marmottes !</p>	<p align="right">Pralognan</p> <p align="right"><i>Pour les enfants de 6 - 12 ans !</i></p> <p align="right"><u>Sans les parents !</u></p>
	<p align="center">LA BALADE avec les ÂNES</p> 	<p align="center">Demi-journée 14h00 - 17h00</p> <p align="center">Ad : 29 € Enf : 25 €</p>	<p>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.</p>	<p align="right">Pralognan</p> <p align="right">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 débuter 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 138 € Engagement journée 218 €