




































PROGRAMME DES ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE de PRALOGNAN



Eté	SECTEUR NIVEAU	RANDO	HORAIRES ET TARIFS	DESCRIPTIF
SAMEDI	 Marcheurs réguliers + ou - 600 m de dénivelé A partir de 8 ans	RAND'OXYGÈNE 	Journée 8h30 - 16h00 Ad : 35 € Enf : 27 €	Envie d'un grand bol d'air vivifiant, de paysages et de grands espaces, de torrents tumultueux ou de lacs apaisants, préférence pour une randonnée plus contemplative ? Randonnée adaptée à votre niveau
DIMANCHE	 Bons marcheurs 800 à 1000 m de dénivelé A partir de 13 ans Destination précisée devant le bureau des guides chaque semaine	Les GRANDES CLASSIQUES « SPORTIVES »  	Journée 8h00 - 16h00 Ad : 35 €	Les Grandes Classiques s'offrent à vous ! (Crêtes du Mont Charvet, Pas de l'âne, Col Rosset, Cirque du Grand Marchet, etc...) Découvrez avec nous ces paysages extraordinaires, accédez à des panoramas à couper le souffle, foulez ces sentiers dont les noms résonnent depuis des lustres dans le village, passez une journée inoubliable !
LUNDI <i>Nouveau</i> Famille	 Marcheurs occasionnels 300 m de dénivelé A partir de 8 ans Au cœur du Parc de la Vanoise	Un SOMMET FACILE en FAMILLE 	Journée 9h30-16h00 Juillet à Août Ad : 32 € Enf : 24 € Hors ticket télésiège RDV Fontanettes	Laissez-vous guider en douceur, petits et grands, pour découvrir les merveilles du Parc National de la Vanoise : cascades, alpages, flore, marmottes, observations à la longue vue de rapaces ou chamois. Un beau moment à savourer en famille !
	 Tout public Pralognan - Aux Prioux	Escapade gourmande de la CAVE à L'ALPAGE FACIM  	Demi-journée 17h30-19h30 19 Juillet 16 et 23 août	Visitez la cave d'affinage de la famille Rolland puis, au Prioux, apprenez le savoir-faire de la fabrication du Beaufort «Chalet d'alpage» avant de terminer la journée autour d'un verre à l'auberge voisine !
MARDI Famille	 Tout public 200 m de dénivelé Vallée de Chavière	La vie secrète de la MARMOTTE 	Demi-journée 8h30 - 12h00 Ad : 27 € Enf : 20 €	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.
Famille	 Tout public + ou - 200 m de dénivelé matin et après-midi A partir de 8 ans Villard du Planay	Les GORGES de BALLANDAZ 	Journée 9h30-16h30 Ad : 35 € Enf : 27 € Hors visite de la galerie Hydraulica	Contemplez la force de l'eau avec ses marmites de géant, découvrir les gorges de Ballandaz et la galerie Hydraulica, espace scientifique sur les traces du passé industriel de nos montagnes. Pique-nique à la Rochette, véritable belvédère sur les glaciers de la Vanoise, suivi d'une balade sur le versant des montagnettes du Planay.
<i>Sans les parents !</i>	<i>Pour les enfants 6-12 ans</i> Pralognan	LES AVENTURIERS de la Forêt !  	Journée 9h00 - 16h30 Parcours aventure et découvertes « nature » Enf : 42 €	Apprends en randonnée 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 et surprises garanties !
MARDI et JEUDI	 Marcheurs occasionnels 300 m de dénivelé A partir de 10 ans Plan des Bos	La CRÉPUSCULE ! Nocturne à l'affût des animaux ! 	Soirée 17h ou 17h30 Ad : 29 € Enf : 22 €	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.

MERCREDI	 <p>Marcheurs réguliers</p> <p>+ ou - 600 m de dénivelé</p> <p>A partir de 10 ans</p> <p>Au pied des glaciers</p>	<p>AURORE ALPESTRE</p> <p>Matinale faune !</p> 	<p>4h30-12h30</p> <p>Hors sentier facile</p> <p>Ad : 35 €</p> <p>Enf : 27 €</p>	<p>Départ à l'aube 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. À ne pas manquer !</p>
	 <p>Marcheurs occasionnels</p> <p>500 à 600 m de dénivelé</p> <p>A partir de 8 ans</p> <p>Destination précisée devant le bureau des guides chaque semaine</p>	<p>Les GRANDES CLASSIQUES</p> <p>« DECOUVERTES »</p> 	<p>Journée</p> <p>9h00 - 16h00</p> <p>Ad : 35 €</p> <p>Enf : 27 €</p>	<p>Pralognan compte des sorties incontournables, des « Grandes Classiques » : Les randonnées vers le Col de la Vanoise ou du côté du joli hameau de la Montagne sont des « musts » ! Mais ces sorties aux panoramas à couper le souffle ne prennent tout leur sens que si un accompagnateur, chemin faisant, vous conte l'histoire passionnante du village et de ses montagnes.</p>
	 <p>Tout public</p> <p>Pralognan - Aux Prioux</p>	<p>A la RENCONTRE des ALPAGISTES !</p> <p>FACIM</p> 	<p>Demi-journée</p> <p>14h30 - 18h30</p> <p>7, 21 et 28 juillet</p> <p>4 et 11 août</p> <p>7h00 - 12h00</p> <p>28 juillet</p> <p>4 et 11 août</p>	<p><u>Des chèvres au pays des marmottes !</u> Sur l'alpage de Chapendu, la traite s'achève près de l'ancien chalet restauré... Profitez-en pour déguster la tomme fermière au milieu des chèvres avant leur départ avec le berger pour leur « repas » du soir !</p> <p><u>Matinalpage :</u> A l'heure où la montagne se réveille, goûtez à la vie de l'alpage, découvrez la fabrication du beaufort et rencontrez les agriculteurs autour du petit déjeuner au chalet.</p>
JEUDI	 <p>Marcheurs réguliers</p> <p>650 m de dénivelé</p> <p>A partir de 10 ans</p> <p>Destination précisée devant le bureau des guides chaque semaine</p>	<p>L'ESCAPADE</p> <p>Escapade sur les chemins oubliés !</p> 	<p>Journée</p> <p>8h00 - 16h00</p> <p>Hors sentier Possible</p> <p>Ad : 35 €</p> <p>Enf : 27 €</p>	<p>Loin des classiques, cette randonnée au cœur du Parc National de la Vanoise rejoint des secteurs sauvages et méconnus. Chemins de bergers, passage de torrents, hors-sentiers : des itinéraires insolites et sauvages pour tenter d'approcher la faune de Vanoise.</p>
	 <p>Tout public</p> <p>+ ou - 250 m de dénivelé</p> <p>A partir de 8 ans</p> <p>Du côté de la vallée de Chavière ou de l'Arcelin</p>	<p>LA FLORE</p> <p>« Nature à croquer »</p> 	<p>Demi-journée</p> <p>14h00 - 17h00</p> <p>Ad : 27 €</p> <p>Enf : 20 €</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 montagnards. Petite dégustation de douceurs locales...</p>
VENDREDI	<p><i>Sans les parents !</i></p> <p>Pour les enfants 6-12 ans</p> <p>Pralognan</p>	<p>LA CHASSE AUX TRESORS DES AVENTURIERS</p> 	<p>Journée</p> <p>9h00 - 16h30</p> <p>Hors ticket télésiège ou téléphérique</p> <p>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.</p>
	 <p>Bons marcheurs</p> <p>800 à 1000 m de dénivelé</p> <p>A partir de 13 ans</p> <p>Destination précisée devant le bureau des guides chaque semaine</p>	<p>La WILD</p> <p>L'aventure en hors sentier !</p> 	<p>Journée</p> <p>7h30 - 16h30</p> <p>Hors sentier</p> <p>Ad : 35 €</p>	<p>La Wild est la rando de l'inédit ! S'adressant aux inconditionnels de l'aventure hors-sentier, cette sortie vise les passages méconnus et dévoile glaciers et sommets sous un angle nouveau. Dalles de marbre rose, sentes à chamois, cirques sauvages : des sites magiques à explorer au plus profond de l'écrin de la Vanoise !</p>
Famille	 <p>Marcheurs occasionnels</p> <p>+ ou - 250 m de dénivelé</p> <p>A partir de 6 ans</p> <p>Forêt Isertan</p>	<p>« Si NANETTE m'était contée »</p> 	<p>Demi-journée</p> <p>14h00 - 17h00</p> <p>Ad : 27 €</p> <p>Enf : 20 €</p>	<p>Une immersion bienfaisante en forêt qui nous révélera toutes ses facettes, insoupçonnées et surprenantes ! Un parcours très varié et complet pour découvrir en balade les mystères de la forêt montagnarde.</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!

SÉJOURS TOUT COMPRIS

D' un week-end 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 "VANOISE VOYAGE »

- Séjour « Clé en main » : Week-end Multi activités
- Séjour Bien-être Rando Yoga
- Séjour : Je reprends le sport à Pralognan
- TGV : Tour des Glaciers de a Vanoise, 3 jours INOUIIS !
- TGC : Tour de la Grande casse
- TGV : Tour des Glaciers de la Vanoise à votre rythme.
- Séjour : Pralognan prend de moi !
- Séminaire/groupe : Week-end Randonnée



OBJECTIF TRAIL

9h00-12h

Séances d'initiation ou de perfectionnement trail $\frac{1}{2}$ journée

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 : $\frac{1}{2}$ journée : **27 €/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 fraîcheur et de la tranquillité de la montagne à l'aube.

DIFFICULTE : Coureur régulier / plusieurs heures de marche rapide/course / max. 2000m dénivel. Prévoir un véhicule. TARIF : **35 € /ad.**

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 $\frac{1}{2}$ journée 140 €

Engagement journée 225 €