



BUREAU DES GUIDES
ET ACCOMPAGNATEURS
DE PRALOGNAN-LA-VANOISE

RANDONNÉES NATURE

PRALOGNAN-LA-VANOISE
ÉTÉ 2024



UNE MONTAGNE DE RANDONNÉES !

SOMMET FACILE EN FAMILLE

lundi (télésiège)

9h30-16h - 38 € ad. / 30 € enf. Tout en douceur, découvrez petits et grands les merveilles du Parc National de la Vanoise : cascades, gorges, alpages, fleurs, marmottes et peut-être un chamois ou un rapace aux jumelles. Un beau moment à savourer en famille.

L'ESCAPADE

mardi, 8h-16h 38 € ad. / 30 € enf.

Loin des classiques, cette randonnée au cœur du Parc National de la Vanoise rejoint des secteurs sauvages pour tenter d'observer la faune de montagne. Chemins de bergers, passage de torrents et hors-sentier.

CRÉPUSCULE

mardi et jeudi, 17h-22h 32 € ad. / 25 € enf.

Au calme et dans la douce lumière de fin de journée, rando contemplative et observation de la faune qui reprend ses droits. Pique-nique tiré du sac et retour à la frontale.

LA VIE SECRÈTE DE LA MARMOTTE

mardi, 8h30 - 12h30 30 € ad. / 22 € enf.

Laissez-nous vous conter la vie de Dame Marmotte, ses us-et-coutumes et l'organisation de son terrier. Observation à la longue-vue.

AUORE ALPESTRE

mercredi, 4h30 - 12h30 38 € ad. / 30 € enf.

Un départ avant tout le monde, à la frontale, pour rejoindre les secteurs de faune et vivre l'éveil de la Nature. Lumières magiques et vues imprenables.

TOUCHER LES GLACIERS **nouveau**

jeudi, 7-15h 38 € / 30 € enf.

Rando sportive et sauvage à 3000m d'altitude pour côtoyer au plus près les glaciers de Vanoise. Paysages insolites façonnés par les glaces il y a des millénaires.

TOUCHER LES GLACIERS **nouveau**

2 jours : mer-jeudi, nuit en refuge, 14h (j1)- 15h (j2)

Expérience d'une nuit en refuge pour s'approcher des glaciers et de leurs lacs polaires. (télésiège)

LA RANDO PRIVILÈGE **nouveau**

lundi, 7h-15h 75 €

3-5 pers max. Rando exclusive, hors-sentier, sur les plus beaux itinéraires sauvages de Vanoise. Du jamais fait, du jamais vu !

LES AVENTURIERS DE LA FORÊT **enf. 6-12 ans**

mardi, 9h - 16h30 45 €

Grimpe aux arbres du parcours aventure et glisse le long des tyroliennes ! Puis perce les secrets de la vie en forêt, construis ta cabane et partage un bon moment entre copains.

LA BALADE DES CROËS **enf. 3-5 ans nouveau**

mercredi, 13h45-17h15 30 €

Éveil à la nature, jeux, comptines. Mes premiers pas de petit montagnard.

KID DE SURVIE **enf. 6-12 ans nouveau**

mercredi, 13h45-17h15 30 €

Ateliers et jeux te rendront un montagnard averti, autonome, prêt à donner l'alerte et les premiers secours.

POUR LES JEUNES

ESCAPE GAME **ados 13-17 ans nouveau**

jeudi, 13h45-17h15 30 €

Énigmes et jeu de piste en milieu montagnard.

VANOISE À PETITS PAS **enf. 6-12 ans**

vendredi, 9h-16h30 38 €

Barrages, moulins, recherche de cristaux, chasse au trésor ... le plein d'activités pour devenir un véritable « Aventurier de la Vanoise » !

CURIEUX DE NATURE

RANDO DES PAPÉS **nouveau**

lundi, 9h00-12h PATRIMOINE 30 € ad. / 22 € enf.

Rando douce autour du village pour tout connaître sur l'histoire passionnante de Pratoloinco, village à travers les âges : De l'alpage à l'or blanc.

BUSHCRAFT **nouveau**

mercredi, 14h-17h30 30 € ad. / 22 € enf.

Une expérience enrichissante et authentique au plus près de la nature en apprenant l'autonomie en montagne.

MARCHE NORDIQUE **nouveau**

mercredi et jeudi, 17h-18h30 (bâtons fournis) 40 € les 2 séances

Stage de 2 séances d'initiation à l'activité « bien être » par excellence.

LA VIE DES ABEILLES DE MONTAGNE

mercredi, 17h30-19h30 17 € tarif unique

La vie fascinante des abeilles de montagne et découvrez le fonctionnement d'un rucher.

FLORE DE VANOISE

vendredi, 14h-17h 30 € ad. / 22 € enf.

Plantes rares et protégées, toxiques, culinaires ou utilisées par des générations de montagnards. Petite dégustation de douceurs locales.

TRAIL

vendredi, 9h-12h 30 €

Initiation au trail, course à pied en montagne, ou perfectionnement par des exercices ciblés.

NAISSANCE D'UN FROMAGE

lundi, 17h30-19h30 20 € tarif unique

Découverte du savoir-faire de l'alpagiste durant la fabrication du Beaufort Chalet d'Alpage. Assistez aux premiers pas du prince des Gruyères. Balade dans l'alpage et dégustation.

PARCOURS D'ORIENTATION

tous les jours, en autonomie 10€

3 parcours fixes de difficultés croissantes autour du village. Affûtez vos connaissances en lecture de carte en famille !

ENGAGEMENT PRIVÉ d'un ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

150 € la 1/2 journée 240 € la journée

Toutes nos randonnées peuvent vous être proposées sur-mesure en engagement privé. Vous êtes un groupe constitué : une famille, des amis, des scolaires, une association ou encore un comité d'entreprise, n'hésitez pas à nous faire part de vos projets.

SÉJOURS TOUT COMPRIS

Sur un week-end ou à la semaine, en randonnée itinérante ou en multi-activités, les Accompagnateurs vous proposent un panel de séjours tout-compris :

- CLÉ EN MAIN (week-end multi-activités)
- TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE (2 formules)
- TOUR DE LA GRANDE CASSE
- TOUR DU PETIT MONT BLANC



Plus de renseignements sur le site :
www.guides-pralognan.fr

TRAIL (sur demande)

Initiation / perfectionnement : 9h-12h **28 €**

Coureur occasionnel / régulier en plaine.
Alternance de course à pied et d'ateliers techniques. 300 m+

Longue distance : 7h-13h **36 €**

Coureur régulier.
Plusieurs heures de marche/course effective au cœur du Parc National de la Vanoise. 2000 m+.

CONDITIONS GÉNÉRALES

RANDONNÉE ou TRAIL

Inscriptions au Bureau des Guides la veille de la prestation. La randonnée est assurée à partir de 5 participants (6 pour les sorties enfant).

Prévoir un véhicule ou un ticket de remontées mécaniques pour certains départs de randonnée. L'itinéraire de randonnée peut être modifié en fonction des conditions de terrain ou météo. Enfin, le Bureau des Guides n'assure pas les participants aux randonnées.

Niveaux de difficulté :

-  Tout public. Enfants > 6 ans / en bas âge portés. 1 à 2h de marche. 200 m+
-  Marcheurs occasionnels : personnes ne marchant pas souvent. 2-3h de marche. 200-400 m+. Enfants > 8 ans.
-  Marcheurs réguliers : 1 ou 2 sorties par semaine. 3-5h de marche. 400-800 m+. Enfants > 10 ans. Hors-sentier possible.
-  Bons marcheurs : personnes habituées qui marchent souvent. 6-8h de marche. 800-1000 m+. Bâtons recommandés. Hors-sentier possible.

Le tarif enfant s'applique pour les moins de 13 ans.

Matériel à prévoir :

- **Randonnée 1/2 journée** : Chaussures de rando adaptées + encas sucré pour les pauses (ex : barre de céréales, fruits secs + gourde d'eau + porte bébé pour les sorties avec tout-petits).
- **Randonnée à la journée** : Bonnes chaussures de marche (semelles crantées) + sac à dos + vêtements de pluie (changement de temps) + lunettes de soleil/crème solaire/casquette + gourde d'eau + pique-nique midi et encas sucré (ex : barres de céréales, fruits secs) + bâtons télescopiques + jumelles (si vous en avez).
- **Trail 1/2 journée** : baskets à semelle crantée typées trail + petit sac à dos léger 10 l. + eau + vivres de course sucrés (ex : barres de céréales, fruits secs) + vêtements haut du corps légers (coupe-vent).
- **Trail longue distance** : baskets de trail + bâtons légers + lunettes de soleil/casquette/crème solaire + sac à dos trail avec eau + barres énergétiques + vêtements haut du corps (sous-pull thermique + veste imperméable) + petits gants + bonnet + petite pharmacie perso.

