



Les départs

D1 SOMMET DU TÉLÉPHÉRIQUE DU BOCHOR

Un très beau panorama sur les sommets de la Vanoise et le village.
 Les tickets pour le téléphérique sont en vente aux caisses des remontées mécaniques.
 Restaurants : Pachu 2000 et Isba.

D2 LES FONTANETTES (sommets du télésiège de l'Edelweiss)

Beau petit hameau d'estive.
 Les tickets pour le télésiège sont en vente aux caisses des remontées mécaniques.
 Restaurant : Auberge des Fontanettes

D3 LE BARIOZ (devant la chapelle)

L'un des plus vieux hameaux de Pralognan qui était le départ de la Route du Sel. (Barioz signifiant barrière)

D4 DOMAINE NORDIQUE

Sur le Plateau. À proximité du panneau de départ des pistes de ski nordique. Attention, respectez les traces de ski de fond.

D5 HAMEAU DU PLAN (Télési de Poucet)

Le départ de deux balades sur des routes forestières.

D6 LES HAUTS DES DARBELAYS

Le départ se situe à proximité de l'Hôtel-Club Le Télémark.

D7 LES GRANGES (Parking des Clous)

Accessible en voiture par la rue des Savines.

Les sentiers sont balisés en violet. Les couleurs indiquées sur le plan représentent la difficulté basée sur un rapport distance/dénivelé. Elle peut varier en fonction des conditions de neige.

Les circuits

Vert : facile Bleu : moyenne Rouge : difficile

| | | | | |
|---|-------------------|------------------|-----------------|--------|
| 1 Table d'orientation | 2 023 m | Départ : 1 | Temps de marche | 15 mn |
| En 5 mn par un sentier bien tracé et très facile, il permet de rejoindre une table d'orientation. | | | | |
| 2 Les Fontanettes | 1 410 m - 1 640 m | Départs : 2 ou 3 | Temps de marche | 1 h |
| Depuis le village du Barioz gagnez celui des Bieux puis la table d'orientation du Rocher de la Fraîche. Ce sentier se fait dans les deux sens. Le hameau des Fontanettes peut aussi s'atteindre par le télésiège de l'Edelweiss accessible aux piétons (montée et descente). | | | | |
| 3 Chaberne | 2 023 m - 1 640 m | Départ : 1 | Temps de marche | 1 h 30 |
| Sentier en forêt qui vous permet de descendre du Mont Bochor aux Fontanettes. C'est un sentier difficile accessible aux personnes possédant une bonne habitude de la marche sur terrain enneigé. Un équipement adapté est nécessaire (raquettes, crampons ou chaussures d'alpinisme) suivant les conditions de neige. | | | | |
| 4 Le Plateau | 1 450 m | Départ : 4 | Temps de marche | 30 mn |
| Promenade en bordure de l'Espace Nordique. Des bancs ont été placés sur le parcours, vous pourrez vous y arrêter pour profiter du soleil. | | | | |
| 5 Le Village de Chollière | 1 450 m - 1 480 m | Départ : 4 | Temps de marche | 30 mn |
| Au bout du Plateau, le sentier rejoint le hameau authentique de Chollière en longeant le Doron. La descente est commune avec l'itinéraire du Pont de Gerlon (n°6). | | | | |
| 6 Le Pont de Gerlon | 1 450 m - 1 592 m | Départ : 4 | Temps de marche | 1 h |
| Avant le village de Chollière, le sentier piétons monte le long de la piste nordique de Rocher Blanc jusqu'au Pont de Gerlon (fin de l'espace sécurisé). La descente s'effectue en longeant la piste nordique de Gerlon. | | | | |
| 7 La Croix | 1 430 m - 1 500 m | Départ : 5 | Temps de marche | 1 h 30 |
| Suivre au départ le sentier de la Corniche (n°8) que l'on quitte pour rejoindre le hameau de La Croix. Le retour s'effectue par la route d'accès à la RD 915 puis par le sentier de Beaugard. | | | | |
| 8 La Corniche | 1 430 m - 1 500 m | Départ : 5 | Temps de marche | 1 h 30 |
| Aller-retour. Suivre le large chemin forestier pour atteindre le point de vue de la Corniche, poursuivre en forêt jusqu'à l'extrémité du sentier damé (altitude 1700 m). | | | | |
| 9 Les Granges | 1 450 m | Départs : 6 ou 7 | Temps de marche | 1 h |
| Le sentier chemine en lisière de forêt au-dessus du hameau des Granges. | | | | |

INFORMATIONS BALADES HIVERNALES

9 sentiers piétons et raquettes sont à votre disposition. Ils sont entretenus régulièrement et balisés par des panneaux spécifiques de couleur violette.

Ce dépliant vous permettra de découvrir les activités nordiques proposées par le village : balades à pieds, en raquettes, avec des chiens de traîneaux, en ski joëring, marche nordique...

Concernant la pratique du ski nordique, un plan spécifique est à votre disposition dans les différents points d'accueil.

Les raquettes, même si elles ont évolué, ne sont guère adaptées aux pentes raides ou à la neige durcie par le gel ou le vent. Prévoyez du matériel adapté au parcours envisagé.

Il existe de nombreux itinéraires sauvages hors des zones sécurisées et balisées que vous pourrez découvrir accompagnés par des professionnels de la montagne.

RESPECT DE LA FAUNE :

À Pralognan comme ailleurs, de nombreux animaux sauvages se reposent et économisent leur énergie pour survivre à l'hiver alpin. Aidez-les à atteindre le printemps en bonne santé en évitant de les déranger : restez sur les itinéraires, soyez discrets et évitez de vous promener tôt le matin ou tard le soir. Si vous surprenez un animal, laissez-lui le temps de s'enfuir.

ACCÈS AUX PISTES

L'accès aux pistes de ski alpin et de ski nordique est interdit aux piétons.

Le sentier qui permet de descendre du sommet du téléphérique du Bochor aux Fontanettes est réservé aux bons marcheurs ayant un équipement approprié aux conditions nivologiques.

Il n'existe aucune possibilité de descente à pied depuis le sommet du télésiège du Genépi. La descente par les pistes de ski alpin est rigoureusement interdite aux piétons, lugeurs et raquettes.

SKI JOËRING CHIENS DE TRAÎNEAUX

Le sentier piéton n°4 longe l'espace de ski joëring, nous vous demandons, pour votre sécurité et celle des chevaux, de tenir vos animaux en laisse et de ne pas rentrer dans cet espace.

Certains jours, l'activité de chiens de traîneaux se déroule aussi sur le domaine nordique.

Nous vous conseillons de vous renseigner à l'Office de Tourisme.

RECOMMANDATIONS AUX PIÉTONS :

• Consultez l'état de praticabilité des sentiers (disponible à l'Office de Tourisme, dans le hall du téléphérique, au départ du domaine nordique (D4), sur le site internet www.pralognan.com et sur l'application smartphone).

• Équipez-vous correctement : chaussures de marche, bâtons, raquettes.

• Ne sortez pas des sentiers balisés.

• Respectez le milieu naturel.

• Tenez vos animaux de compagnie en laisse et ramassez leurs besoins.

• Ne surestimez jamais vos capacités.

• Nous vous demandons de respecter le tracé des sentiers ainsi que les autres usagers : à chacun son sport, à chacun sa piste !

• Lorsque le sentier balisé longe ou traverse une piste de ski (alpin ou nordique), vous devez respecter le balisage en place et vous n'êtes, en aucun cas, prioritaire par rapport au skieur.

HAUTE MONTAGNE

En dehors des sentiers piétons présentés dans ce document, vous entrez dans le domaine de la haute montagne ce qui relève de votre responsabilité et implique le respect d'un certain nombre de règles :

- Une étude de votre itinéraire et de ses risques,
- La prise en compte des bulletins météorologiques, nivologiques et des risques d'avalanches,
- Une tenue adaptée aux exercices physiques dans le froid,
- Un matériel adapté et complet avec l'indispensable trio : DVA, pelle et sonde,
- L'information à votre entourage ou à votre hébergeur sur votre itinéraire.

La présence de traces même nombreuses n'implique pas que l'itinéraire soit sécurisé.

ACCÈS AU REFUGE DU ROC DE LA PÊCHE

Au delà du pont de Gerlon, vous pénétrez dans un domaine de haute montagne non surveillé et non sécurisé (risque d'avalanche).

Même si le sentier est praticable ou tracé, vous vous y engagez sous votre entière responsabilité.



**PRALOGNAN
LA VANOISE**

SAVOIE • FRANCE

SENTIERS D'HIVER RAQUETTES PIÉTONS

BALISAGE

Les sentiers sont balisés avec des panneaux violets



NUMÉROS UTILES

NUMÉRO DE SECOURS 112

Service des Pistes 04 79 08 70 07

École du Ski Français (ESF) 04 79 08 72 25

Office de Tourisme 04 79 08 79 08

Météo montagne Savoie 08 99 71 02 73

VOTRE PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE

JACUZZI, SAUNA, HAMMAM, MODELAGES ET SOINS



LE CRISTAL

SPA & BIEN-ÊTRE

PLUS D'INFORMATIONS :

www.pralognan.com
Tel. 04 79 01 30 35
spapralognan@aalice.fr

Suivez
Pralognan-la-Vanoise
sur les réseaux sociaux



otpralognan



@pralognan



pralognanlavanoise



pralognan

www.pralognan.com