



BUREAU DES GUIDES
ET ACCOMPAGNATEURS
DE PRALOGNAN-LA-VANOISE

RANDONNÉES NATURE

PRALOGNAN-LA-VANOISE
ÉTÉ 2025



PROGRAMME HEBDOMADAIRE

4h 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22h

SAMEDI

LE WEEK-END ET TOUS LES JOURS DE LA SEMAINE,
TOUS NOS PRODUITS SONT DISPONIBLES À LA DEMANDE !

4h 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22h

DIMANCHE

UN SOMMET FACILE EN FAMILLE

4h 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22h


LUNDI

MISE EN JAMBE !

MARCHE NORDIQUE

TRAIL INITIATION

ESCAPE GAME

Naiss. FROMAGE 

4h 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22h

MARDI

LES AVENTURIERS de la FORÊT

UN SOMMET FACILE EN FAMILLE

SORTONS DES SENTIERS !

MARMOTTE

CRÉPUSCULE

4h 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22h

MERCREDI


AURORE ALPESTRE

ESCAPE GAME

MARMOTTE Champagne-en-Vanoise

KID de SURVIE

BALADE DES CROËS

ABEILLES 

4h 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22h

JEUDI

MARMOTTE

AU PIED DES GLACIERS 

TOUCHER LES GLACIERS Sportive ! 

CRÉPUSCULE

4h 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22h

VENDREDI

SORTONS DES SENTIERS !

VANOISE À PETITS PAS

FLORE

ESCAPE GAME

TRAIL INITIATION

-  tout public
enfants > 6 ans
-  marcheurs réguliers
enfants > 10 ans
-  enfants 6-12 ans
(« Les Croës » dès 4 ans)
-  marcheurs occasionnels
enfants > 8 ans
-  marcheurs réguliers
enfants > 13 ans
-  pour le fun !

UNE MONTAGNE DE RANDONNÉES !

SOMMET FACILE EN FAMILLE

dim. et mardi (télésiège) 9h30-16h 40€ ad./32€ 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.

MISE EN JAMBE ! **nouveau**

lundi 9h30-16h - 40 € ad. / 32 € enf.
Mettez-vous dans les meilleures conditions pour aborder une belle semaine de rando, tranquille ! Découverte du domaine de Pralognan et le plein d'infos pour profiter au mieux de votre séjour.

SORTONS DES SENTIERS ! **nouveau**

mardi et vendredi, 8h-16h30 - 40 € ad. / 32 € 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.

LA VIE SECRÈTE DE LA MARMOTTE

mardi, 8h30 - 12h30 - 32 € ad. / 24 € 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.

CRÉPUSCULE

mardi et jeudi, 17h-22h - 34 € ad. / 27 € 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.

AURORE ALPESTRE

mercredi, 4h30 - 12h30 - 40 € ad. / 32 € 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.

MARMOTTES Vallon de Champagny **nouveau**

mercredi, 9h-16h30 (voiture) 40 € ad. / 32 € enf.
La vie de Dame Marmotte dans le magnifique vallon glaciaire de champagny. (20 min. de voiture)

TOUCHER LES GLACIERS SPORTIVE **nouveau**

jeudi 8h15 - 16h - 40 € ad. / 32 € 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. (télésiège)

AU PIED DES GLACIERS **nouveau**

jeudi, 8h30-16h30 (télésiège) - 40 € ad. / 32 € enf.
Expérience unique de s'approcher des glaciers et de pouvoir encore apprécier la beauté de cet univers fragile.

POUR LES JEUNES

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

mardi, 9h - 16h30 - 47 €
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.

BALADE DES CROËS **enf. 4-5 ans nouveau**

mercredi, 13h45-17h15 - 32 €
Éveil à la nature, jeux, comptines. Mes premiers pas de petit montagnard.

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

mercredi, 13h45-17h15 - 32 €
Ateliers et jeux te rendront un montagnard averti, autonome, prêt à donner l'alerte et les premiers secours.

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

vendredi, 9h-16h30 - 40 €
Barrages, moulins, recherche de cristaux, chasse au trésor ... le plein d'activités pour devenir un véritable « Aventurier de la Vanoise » !

CURIEUX DE NATURE

MARCHE NORDIQUE **nouveau**

lundi, 9h-12h (bâtons fournis) - 32 €
Initiation au «Sport santé» phare chez les nordiques. Respiration, relaxation, un pur matin de bonheur.

NAISSANCE D'UN FROMAGE

lundi, 17h30-19h30 - 22 € 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.

ESCAPE GAME **nouveau**

lundi et vendredi + sur demande, 13h45-17h15 32 €
Résolvez les énigmes pour retrouver le trésor caché de Camille le Crugéré.

LA VIE DES ABEILLES DE MONTAGNE

mercredi, 17h30-19h30 - 20 € tarif unique
La vie fascinante des abeilles de montagne et le fonctionnement du rucher.

FLORE DE VANOISE

vendredi, 14h-17h - 32 € ad. / 24 € enf.
Plantes rares et protégées, toxiques, culinaires ou utilisées par des générations de montagnards. Petite dégustation de douceurs locales.

TRAIL

lundi et vendredi 9h-12h + sur demande 32 €
Initiation au trail, course à pied en montagne, ou perfectionnement par des exercices ciblés.

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

155 € la demi-journée

250 € 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 :

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

- 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 34 €

Coureur occasionnel / régulier en plaine.

Alternance de course à pied et d'ateliers techniques. 300 m+

Longue distance : 7h-13h 40 €

Coureur régulier.

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

CONDITIONS GÉNÉRALES

RANDONNÉE ou TRAIL




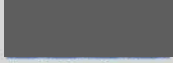
Inscriptions au Bureau des Guides la veille de la prestation. La randonnée est assurée à partir de 5 participants (6 pour les sorties enfant).

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.