

## Dimanche – BIEN ÊTRE en PLEINE NATURE ▲▲▲


13h45 – 16h45

Combinez la marche avec bâtons avec des temps de pauses bien-être, des exercices de respiration, des mouvements en douceur. Profitez des paysages pour se reconnecter à soi-même.

*Prévoir raquettes et bâtons.*

## Lundi – PATRIMOINE et CHAMPS ENNEIGÉS ▲▲▲


13h45 – 16h45

Découvrez, raquettes aux pieds, les alentours du village de Pralognan et son histoire au fil des siècles, de l'agriculture d'hier au tourisme d'aujourd'hui. Des champs enneigés aux sommets emblématiques de la Vanoise. 

*Prévoir raquettes et bâtons.*


## Mardi – GRANDS ESPACES PROTÉGÉS ▲▲▲

13h45 – 16h45

Aux portes du Parc national de la Vanoise, observez la grande faune des Alpes dans cet espace protégé ! Mieux connaître pour une véritable découverte et un moment de contemplation. Rencontre possible avec les gardes du parc national. 

*Prévoir raquettes et bâtons + tickets pour les télésièges de l'Edelweiss et du Généri.*

## Mercredi – Journée ÉVASION et LACS GELÉS ▲▲▲▲ 09h00 – 16h00

En plein cœur du parc national, prenez de la hauteur pour accéder à un espace protégé exceptionnel ! Vous traverserez des lacs gelés, une expérience unique et une belle immersion en montagne ! 

*Prévoir bonnes chaussures de marche + raquettes et bâtons + pique-nique + tickets pour les télésièges de l'Edelweiss et du Généri. A partir de 6 personnes.*

## Mercredi – L'INCONTOURNABLE CASCADE ▲▲▲

13h45 – 16h45

Au détour d'un chemin en forêt, la cascade de la Fraîche s'impose et vaut le détour ! Possibilité de rejoindre le village des Fontanettes selon les conditions.

Sortie magique !

*Prévoir raquettes et bâtons.*

## Jeudi – TRAPPEURS dans la FORÊT ENCHANTÉE ▲▲▲ 13h45 – 16h45

Mettez-vous dans la peau d'un trappeur pour fabriquer des souvenirs au fil de la sortie, sur les traces et indices de vie de blanchot et de goupil. Chut ! soyez discrets, ils ont besoin de tranquillité pour passer l'hiver.

*Prévoir raquettes et bâtons + tickets pour les télésièges de l'Edelweiss.*

## Vendredi – LA TERRASSE PANORAMIQUE ▲▲▲

13h45 – 16h45

Venez profiter d'un panorama à couper le souffle sur le village de Pralognan et le massif de la Vanoise et comprenez comment la faune s'adapte en hiver.

Avec un peu de chance, vous observerez chocards, aigles royaux et gypaètes barbus en vol plané au-dessus de vos têtes.

*Prévoir raquettes et bâtons + ticket pour le téléphérique.*

## > Tarifs

**La sortie ½ journée** : 27,00 €/par pers.

**La sortie journée** : 54,00 €/par pers.

**Engagement privé ½ journée** : 210,00 €

**Engagement privé journée** : 392,00 €

Le programme est susceptible de subir des modifications en fonction des conditions météo et de l'enneigement. Les sorties raquettes sont assurées à partir de 5 inscrits. Ne pas oublier : des bonnes chaussures de marche ou de neige, des vêtements chauds, des lunettes, un bonnet, des gants, un petit encas, de l'eau, un appareil photo, éventuellement des jumelles et votre bonne humeur !

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Bureau de l'ESF – 04 79 08 72 25



PRALOGNAN  
LA VANOISE

SAVOIE - FRANCE



## Sorties en famille (à partir de 6 ans)

### Raquettes APÉRO CHAMALLOW :

A partir de 6 ans

17h00 – 19h00

27,00 €

Hors des sentiers battus, découvrez les plaisirs de la raquette en famille ou entre amis avec un accompagnateur de l'ESF. Trouvez un lieu enchanté pour profiter d'une pause apéro et de chamallows grillés autour d'un feu de bois !

### Rencontre avec le GARDE FORESTIER

Horaires à définir

27,00 €

Avec Daniel Gerardin, garde-forestier à Pralognan depuis plus de vingt ans : la forêt, ses arbres, ses animaux, les avalanches... Vous saurez tout et plus encore sur la vie de la forêt !

### Sur les TRACES de la VIE SAUVAGE

13h45 – 16h45

27,00 €

Les animaux sauvages nous laissent des traces disséminées entre prés et forêts ! Apprenez à les découvrir, les reconnaître, et imaginez la vie hivernale de la faune de montagne !

### ALLUMEZ LE FEU !

13h45 – 16h45

27,00 €

Sous forme d'un jeu de piste ludique, vous découvrirez mille matières et manières pour allumer un feu quelles que soient les conditions !

## Autres Sorties

### Dans les TRACES d'un PISTEUR-SECOURISTE

18h00 – 20h00

27,00 €

Avec Christophe, pisteur secouriste et maître chien d'avalanche. Partage de son expérience unique du terrain : préparation d'une sortie en montagne, gestes essentiels face au froid, rôle des chiens d'avalanche et coulisses du secours en milieu montagnard. Aventure, pédagogie et authenticité seront au rendez-vous !

### À la rencontre de la faune sauvage avec un photographe animalier

9h00 – 16h30

54,00 €

Journée naturaliste et culturelle autour de Pralognan. Bouquetin, dahu, gypaète, cingle plongeur, grandes cornes et petites plumes seront sûrement au rendez-vous...

*Prévoir bonnes chaussures de marche + raquettes et bâtons + pique-nique + ticket piéton remontées mécaniques. A partir de 6 personnes.*

### 2 JOURS avec NUIT en REFUGE

Inclus ½ pension au refuge

A définir

À partir de 230,00 €

Faire l'expérience d'une nuit en refuge, deux jours inoubliables dans une nature sauvage, déconnexion garantie !!!

*Prévoir raquettes et bâtons + pique nique premier jour. A partir de 6 personnes.*

*Le programme est susceptible de subir des modifications en fonction des conditions météo et de l'enneigement. Les sorties raquettes sont assurées à partir de 5 inscrits. Ne pas oublier : des bonnes chaussures de marche ou de neige, des vêtements chauds, des lunettes, un bonnet, des gants, un petit encas, de l'eau, un appareil photo, éventuellement des jumelles et votre bonne humeur !*

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Bureau de l'ESF – 04 79 08 72 25



PRALOGNAN  
LA VANOISE

SAVOIE - FRANCE