



BUREAU DES GUIDES  
ET ACCOMPAGNATEURS  
DE PRALOGNAN-LA-VANOISE

# RANDONNÉES NATURE

PRALOGNAN-LA-VANOISE  
ÉTÉ 2023



Photo S.Tomio

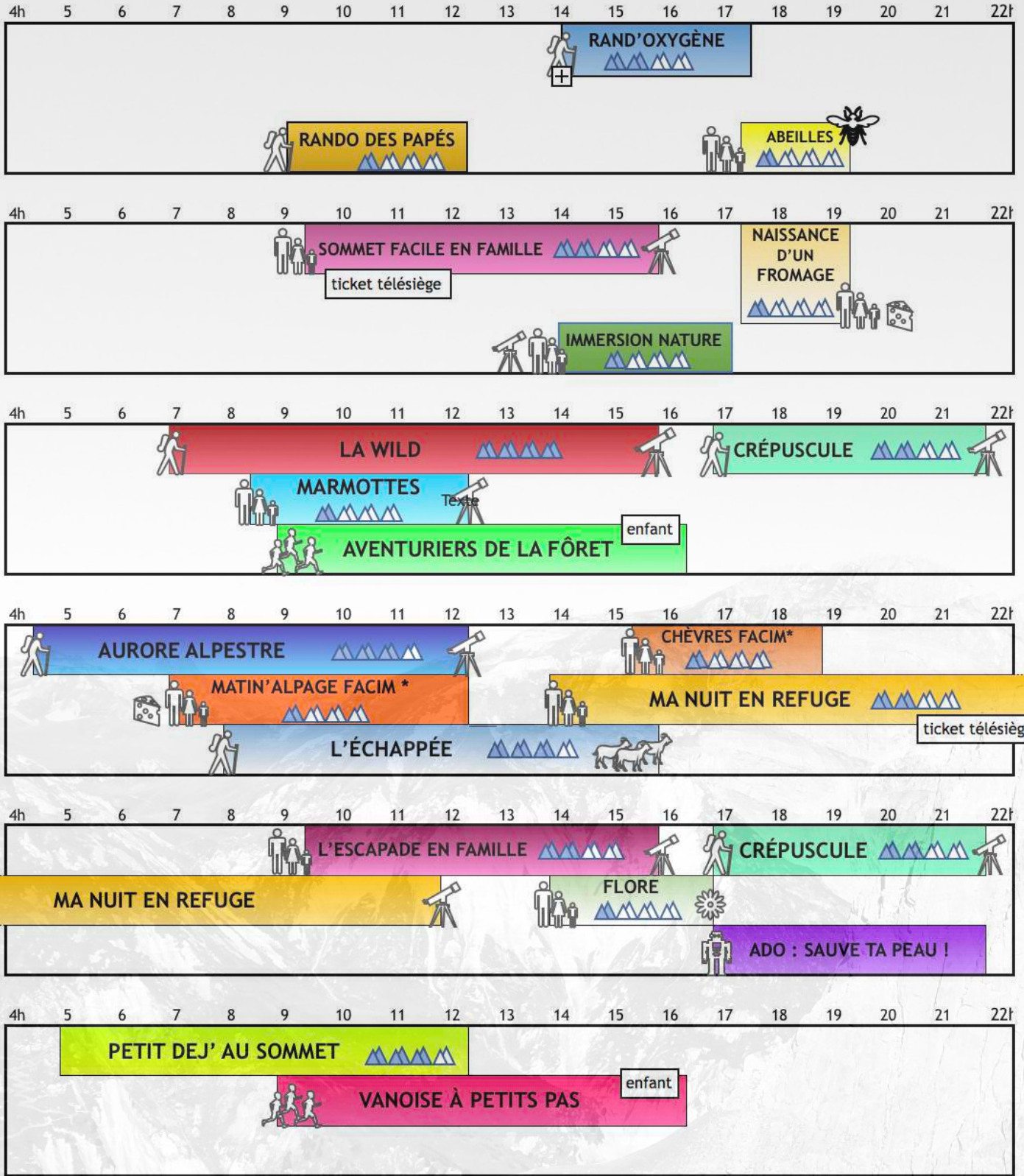
## *Partir avec un Accompagnateur en Montagne*

L'Accompagnateur vit et travaille en montagne toute l'année et a fait de sa passion son métier. Il ou elle aura à cœur de vous faire partager ses connaissances du milieu montagnard sur le territoire d'exception qu'est le Parc National de la Vanoise. Son enthousiasme est communicatif quand il s'en fait le conteur.

Vous emprunterez des itinéraires confidentiels où vous n'auriez pas osé vous aventurer, sentes à chamois et hors-sentiers aux panoramas extraordinaires. Il vous semblera alors que la montagne vous appartient. Et peut-être aurez-vous la chance de croiser, grâce à son œil aiguisé, un chamois, un bouquetin ou un gypaète barbu.

Alors, laissez-vous guider !

# PROGRAMME HEBDOMADAIRE



\* voir le programme des sorties FACIM

- tout public  
enfants > 6 ans
- marcheurs réguliers  
enfants > 10 ans
- sortie en famille  
enfants > 6 ans
- marcheurs occasionnels  
enfants > 8 ans
- bons marcheurs  
enfants > 13 ans
- enfants 6-12 ans
- ados 13-17 ans

## RAND'OXYGÈNE **nouveau**



dimanche, 14h-17h30 28 € ad. / 21 € enf.

MARCHE NORDIQUE (bâtons fournis)

Commencer la semaine en douceur et obtenir les clés pour une semaine de rando en forme !

## RANDO DES PAPÉS **nouveau**



dimanche, 9h00-12h PATRIMOINE 28 €

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

## MA NUIT EN REFUGE



mer./jeudi 14h-12h (j+1) **tout compris**

tarif : cf site internet du Bureau des Guides

L'expérience d'une nuit insolite en refuge au pied des plus grands sommets de Vanoise. Petite balade au crépuscule pour observer la faune et partage avec les gardiens, travailleurs atypiques. Retour le lendemain à la mi-journée.

## IMMERSION NATURE



lundi, 14h-17h 28 € ad. / 21 € enf.

Envie de retour à la vie sauvage ? Vivez une expérience enrichissante et authentique au plus près de la Nature en apprenant les bases de l'autonomie en milieu montagnard.

## SOMMET FACILE EN FAMILLE *lundi (télésiège)*

et L'ESCAPE EN FAMILLE *jeudi* **nouveau**

9h30-16h - 36 € ad. / 28 € enf.



Guidés 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.

## NAISSANCE D'UN FROMAGE



lundi, 17h30-19h30 19 € ad. / 15 € enf.

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.

## LA WILD



mardi, 7h-16h 36 €

Rando de l'inédit, la Wild s'adresse aux inconditionnels du hors-sentier. Cirques sauvages, passages méconnus ou sentes à chamois : des sites magiques à explorer au cœur du Parc de la Vanoise.

## CRÉPUSCULE



mardi et jeudi, 17h-22h 30 € ad. / 23 € 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 28 € ad. / 21 € 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.

## LES AVENTURIERS DE LA FORÊT **enfant**

mardi, 9h - 16h30 43 €

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

## AURORE ALPESTRE



mercredi, 4h30 - 12h30 36 € ad. / 28 € enf.

Un départ avant tout le monde à la frontale, seuls dans la quiétude matinale, pour rejoindre les secteurs de faune et vivre l'éveil de la Nature. Lumières magiques et vues imprenables sur les glaciers de Vanoise.

## L'ÉCHAPPÉE



mercredi, 8h-16h 36 € ad. / 28 € 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.

## FLORE DE VANOISE



jeudi, 14h-17h 28 € ad. / 21 € enf.

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

## ADO : SAUVE TA PEAU !



jeudi, 17h-21h 56 € (parcours + tyro inclus !)

Pures sensations dans le parcours aventure et tyro à gogo ! En mode aventurier, améliore ton potentiel survie en montagne et fais ton feu ! *Prévoir un encas.*

## PETIT DEJ' AU SOMMET



vendredi, 4h45-12h 36 € ad. / 28 € enf.

Tentez un lever à l'aube pour l'expérience inoubliable d'un petit-dej sur le plus beau belvédère de la Vanoise. *Prévoir un encas*

## VANOISE À PETITS PAS **enfant**

vendredi, 9h-16h30 34 €

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

## LA VIE DES ABEILLES DE MONTAGNE



dimanche, 17h30-19h30 16 €

Plongez dans la vie fascinante des abeilles de montagne et découvrez le fonctionnement d'un rucher.

# 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](http://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.