

du samedi 10 août
au samedi 17 août 2024

Le Petit Journal

NUMÉRO #10

Fête de l'Alpe & des Guides

Samedi 10 & Dimanche 11 août

Ce n'est pas un hasard si c'est à Pralognan que se déroule la Fête de l'Alpe et des Guides ! Saviez-vous que c'est ici qu'une partie de l'histoire de l'alpinisme s'est écrite ? Chaque été, locaux et touristes rendent donc hommage à ces anges-gardiens de nos reliefs le temps d'un week-end placé sous le signe de la transmission et de la passion des guides et accompagnateurs de haute montagne. Au programme : spectacle son et lumière retraçant l'histoire de l'alpinisme et l'ascension de la Grande Casse, bénédiction des cordes et piolets, défilé...



**PRALOGNAN
LA VANOISE**

SAVOIE - FRANCE

FÊTE DE L'ALPE ET DES GUIDES

SAMEDI 10 & DIMANCHE 11 AOÛT 2024



Ce n'est pas un hasard si c'est à Pralognan que se déroule la Fête de l'Alpe et des Guides ! Saviez-vous que c'est ici qu'une partie de l'histoire de l'alpinisme s'est écrite ? Chaque été, locaux et touristes rendent donc hommage à ces anges-gardiens de nos reliefs le temps d'un week-end placé sous le signe de la transmission et de la passion des guides et accompagnateurs de haute montagne. Au programme : spectacle son et lumière retraçant l'histoire de l'alpinisme et l'ascension de la Grande Casse, bénédiction des cordes et piolets, défilé...



SAMEDI 10 AOÛT

VENTE DE LAMPIONS

18h

Place de la Mairie

Achetez vos lampions pour le défilé ! Au profit du Ski-Club de Pralognan-la-Vanoise.

DÉFILÉ DE LAMPIONS

21h

Place de la Mairie

Participez au défilé de lampions dans les rues de Pralognan !

BUVETTE

21h

Parking du Bouquetin

Buvette au profit du Ski-Club de Pralognan.

SON & LUMIÈRE

21h30

Parking du Bouquetin

Son et lumière sur le rocher de la Louza : depuis la conquête de la Vanoise et l'ascension de la Grande Casse, en 1860, les techniques d'alpinisme et le métier de guide ont beaucoup changé.

DÉFILÉ DE LAMPIONS

22h30

Parking du Bouquetin

Participez au défilé de lampions dans les rues de Pralognan !

AMBIANCE FESTIVE

22h30

Place de la Mairie

Soirée DJ jusqu'au bout de la nuit avec buvette proposée par le Ski-Club de Pralognan-la-Vanoise !



DIMANCHE 11 AOÛT

FÊTE DE L'ALPE ET DES GUIDES

MARCHÉ ARTISANAL

9h

Dans le village

Découvrez plus de 60 exposants qui s'attachent à mettre en lumière leur savoir-faire !

DÉPOSE DE LA GERBE DE FLEURS

9h30

Monument des guides (entrée du cimetière)

Les guides prennent le temps de se recueillir et déposent une gerbe de fleurs au monument des guides.

MESSE EN PLEIN AIR

10h

Parking du Bouquetin

La population rend hommage aux guides morts en montagne. La messe, célébrée en plein air, se termine par la bénédiction des cordes et des piolets.

DÉFILÉ

11h

Parking du Bouquetin

Défilé en costumes traditionnels, danses, musiques et groupes folkloriques : les sonneurs de Savoie, la batterie-fanfare des Sapeurs-Pompiers de Savoie, les groupes folkloriques « La Savoie » et « Sabaudia », les Tétrasyres et La Band'à Rioule.

DISCOURS OFFICIELS

12h

Place de la Mairie

Discours officiels et remerciements aux différents acteurs qui perpétuent et transmettent les valeurs de l'alpinisme.

BARBECUE & BUVETTE

12h

Place de la Mairie

Barbecue et buvette au profit du Club de Hockey de Pralognan !

CONCERTS

14h

Place de la Mairie, Place du Barioz, Le Calvaire

Les groupes folkloriques se succèdent sur les 3 scènes, jusqu'à 18h !

DÉMONSTRATION SECOURISME

15h

Parking du Bouquetin, rocher de la Louza

Démonstration de secourisme par le PGHM de Savoie.

TYROLIENNE

15h

Parking du Bouquetin, rocher de la Louza

Tyrolienne au profit de la Caisse de Secours du Bureau des Guides & Accompagnateurs.

Don libre

LES GROUPES MUSICAUX ET FOLKLORIQUES

LES SONNEURS DE SAVOYE

Depuis le printemps 2004, un groupe d'amis se réunit chaque semaine pour partager la passion du cor des Alpes. « Nous transmettons le patrimoine de la musique traditionnelle des Alpes. Notre répertoire est constitué de pièces du répertoire traditionnel et de pièces originales ».

LA BATTERIE-FANFARE DES SAPEURS-POMPIERS DE SAVOIE

Les batteries-fanfars de sapeurs-pompiers sont des formations musicales uniques, souvent associées à des traditions et à un esprit de corps particulier. Que ce soit pour les remises de médailles, les commémorations, les inaugurations ou les fêtes locales, la musique apporte une touche solennelle et festive à ces événements.

GRUPE FOLKLORIQUE « LA SAVOIE »

Plus ancien ensemble folklorique du département, La Savoie représente à travers ses costumes, ses danses et ses chants, l'éventail complet des tendances savoyardes. Le groupe véhicule la joie de vivre et la générosité d'une population habituée aux caprices de la vie imposée par un milieu difficile : la montagne.

GRUPE FOLKLORIQUE « SABAUDIA »

Plus ancien groupe folklorique de Haute-Savoie, Sabaudia est composé d'une vingtaine de danseurs et musiciens. « Notre répertoire est composé de danses et de chants recueillis au fil des ans à travers les vallées environnantes, auprès des anciens des villages ».

LES TÉTRAS-LYRES

Le Groupe vocal « Les Tétrasyres » dirigé par Louis Lattanzio (auteur compositeur) et composé de 18 chanteurs et 1 accordéoniste, chante des airs traditionnels de montagne. Il est originaire de la Vallée de Bozel en Savoie.

LA BAND'À RIOULE

Plongez dans l'univers de la Band'à Rioule où « faire la rioule » n'est pas qu'un dicton savoyard, mais un véritable art de vivre ! « De la mélodie basque qui vous fait frissonner aux tubes disco qui vous obligent à bouger, en passant par les slows pour les amoureux et un zeste de Savoie pour l'authenticité, nous sommes les maîtres de la bonne humeur ».



TOUT AU LONG DE VOTRE SÉJOUR

OFFICE DE TOURISME

Vous y trouverez des informations sur le village et ses alentours, les activités et animations de la station, les itinéraires de randonnées... Un espace Wi-Fi gratuit est disponible sur place. Vous pouvez également louer une connexion Wi-Fi mobile (Hippocket Wi-Fi) pour votre séjour. **04 79 08 79 08 - Ouvert 7j/7 de 9h à 12h30 et de 14h30 à 19h.**

TÉLÉPHÉRIQUE DU MONT-BOCHOR

En 3 minutes, vous voilà à 2010m d'altitude ! De là, rejoignez la table d'orientation située à 2023 m d'altitude sur le promontoire du Mont-Bochor ; elle offre un tour d'horizon à 360° sur les cimes et les glaciers de Vanoise. **04 79 08 70 07 - Ouvert tous les jours de 8h15 à 17h10.**

TÉLÉSIÈGE DU GENÉPI

Un accès direct à de nombreux départs de randonnées depuis les Fontanettes. **04 79 08 70 07 - Ouvert tous les jours de 8h30 à 12h45 et de 13h30 à 17h.**

MAISON DU PARC

Profitez des expositions proposées par les agents du Parc national de la Vanoise. « Regards sur un territoire d'exception » : une exposition à découvrir en famille avec son espace ludique dédié aux enfants. « Le gypaète barbu, patrouilleur des parois » : une exposition photographique pour mieux comprendre la vie quotidienne du gypaète ainsi que les mesures de protection en faveur de l'espèce. « La tribu des marmottes » : quatre modules pour découvrir cet animal typique de nos montagnes.

04 79 08 71 49 - Tous les jours de 9h30 à 12h et de 15h à 19h.

LE CRISTAL

Le Cristal vous accueille tous les jours pour faire le plein d'activités. Situé à quelques pas du centre du village, il réunit dans un même lieu tous les sports et loisirs indoor, ainsi qu'un espace bien-être chaleureux et intimiste. Consultez les jours et horaires d'ouverture des différents espaces sur www.pralognan.com ou sur le Guide de Bienvenue, disponible à l'Office de Tourisme.

EXPOSITION PHOTOS EXTÉRIEURE

Les Prioux

Le restaurant La Bergerie, vous propose de découvrir le monde paysan, à travers une exposition photo extérieure sur les éleveurs et producteurs de Pralognan-la-Vanoise.

Gratuit

RANDONNÉES ACCOMPAGNÉES

Bureau des Guides et Accompagnateurs : voir à la fin du Petit Journal.

04 79 08 71 21 - guidepralo@gmail.com

www.guides-pralognan.com

Payant

Marc Schaefer, accompagnateur indépendant.

06 60 55 53 62 - marc.schaefer@neuf.fr

<https://randos5etoilespralognan.business.site>

Payant

SPORTS D'EAUX VIVES

Découvrez un large panel d'activités d'eaux vives sur des parcours ludiques : rafting, hydrospeed et canoë-raft ! Renseignements et réservations à l'Office de Tourisme.

04 79 08 79 08

Payant

PRALOGNAN D'ANTAN EN 3D

En partenariat avec l'APCAP (Association des Propriétaires de Chalets et d'Appartements de Pralognan), l'Office de Tourisme vous propose de découvrir, en différents lieux du village, des anaglyphes à l'aide d'un plan et de lunettes 3D. Dépliant explicatif et lunettes 3D à l'Office de Tourisme (caution de 1€ par personne).

Gratuit

SUR LES TRACES DE PRALINE LA MARMOTTE

Inscrivez-vous gratuitement sur www.geodysee.fr ou sur l'application et partez à la poursuite des balises !

Gratuit

ESCAPE GAME

En équipe, en famille ou entre amis, résolvez des énigmes et déjouez les pièges pour retrouver le trésor des contrebandiers avant la fin du temps imparti. Préparez-vous à tester vos compétences et votre esprit d'équipe dans ce défi en pleine nature. Durée : 2 à 3h. Informations et réservation auprès du Bureau des Guides et Accompagnateurs.

04 79 08 71 21

Payant (170€ pour un groupe de 8 personnes maximum)

PRALO' PASS

Accès libre et illimité

- Aux remontées mécaniques
- À la piscine
- À la patinoire olympique

40€
par personne



SAMEDI 10 AOÛT

LES RENCONTRES DE L'INFINI

22h

À deux pas du centre du village, dans un coin totalement abrité de la lumière, partez découvrir étoiles et constellations grâce à une présentation ludique au pointeur laser et comprenez leur utilité dans de nombreux domaines. Suivi d'un atelier astrophoto, d'où vous repartez avec les photos annotées du ciel de votre soirée et la photo de vous sous les étoiles. Durée : 1h. Réservations obligatoires à l'Office de Tourisme 04 79 08 79 08 ou avec Thierry Darnis 06 80 32 98 93.

Payant (8€ par adulte, 5€ par enfant de 8 à 12 ans, gratuit pour les moins de 8 ans)



DIMANCHE 11 AOÛT

FILM PNV

17h

Maison du Parc national de la Vanoise

« Vivre en montagne, s'adapter ou disparaître », un film de Laurent Cistac - 50min. En montagne, plus on monte et plus les conditions se font difficiles : le froid, le vent, le rayonnement solaire, la neige réduisent les possibilités de vie. En accompagnant des naturalistes des basses forêts jusqu'aux sommets, nous allons traverser des paysages exceptionnels et atteindre les limites de la vie. Tout d'abord, il y a la forêt, puis, avec l'altitude, les arbres se rabougrissent et se font rares pour céder la place à une pelouse alpine criblée de fleurs au printemps. Au-delà de 2600 à 3000 mètres, c'est le domaine minéral des neiges. Ouvrir les yeux pour découvrir ces espèces invisibles et améliorer nos pratiques pour pouvoir les faire longtemps : tel est l'enjeu de la montagne de demain ! Sur réservation au 04 79 08 71 49.

Gratuit

CINÉCIMES

20h30

Cinéma

Une immersion photographique sur les hautes cimes de Pralognan avec Bernard Vion, guide de haute montagne local. **Payant (5€ par personne, 2€ pour les 8-12 ans, gratuit pour les moins de 8 ans)**



LUNDI 12 AOÛT

JEUX EN BOIS

10h

Place de la Mairie

Profitez des jeux en bois mis à votre disposition, pour passer un moment en famille ludique et convivial jusqu'à 17h. Annulé en cas de mauvais temps.

Gratuit

COURS D'ABDOS FESSIER

13h

Salle des associations

Venez vous renforcer en profondeur grâce à une séance d'une heure d'abdominaux/fessiers adaptée à chacun. Anna, masseur kinésithérapeute de profession, vous aide à corriger les alignements et vous donne des conseils pour se renforcer sans se faire mal. Durée : 40 minutes. Informations et réservations : Anna Lombard - 06 48 46 94 08.

Payant (10€ par personne à l'unité, 8€ si carte 10 cours)

TAI-CHI

14h

Salle polyvalente

Le tai-chi favorise la souplesse, le bien-être et le calme. Il est basé sur des mouvements souples, lents et gracieux. Il est appelé en Chine, art de longue vie car il favorise la santé et permet de retrouver un ancrage solide. Durée : 1h30. Renseignements et réservations obligatoires la veille : Mohand Amirat - 06 83 04 44 41 - zam64@orange.fr. Possibilité de cours privés sur demande.

Payant (30€ par personne le cours)

BIBLIOTHÈQUE

16h

La bibliothèque de Pralognan-la-Vanoise vous accueille jusqu'à 18h30 au 348 avenue de Chasseforêt et vous propose en prêt un choix de livres pour enfants et adultes. **Gratuit**

COULISSES DU TÉLÉPHÉRIQUE

17h15

Téléphérique du Mont-Bochor

Les curieux de l'histoire de Pralognan-la-Vanoise découvrent, au cours d'une visite guidée, le fonctionnement du téléphérique ouvert en 1953 et l'entretien des remontées mécaniques. Places limitées. À partir de 13 ans, 5 personnes minimum, 8 maximum. Inscriptions auprès de l'Office de Tourisme 04 79 08 79 08 avant le dimanche soir.

Gratuit

POT D'ACCUEIL

18h

Place de la Mairie

Présentation du village et de ses activités. Dégustation de Genépi offerte par la Liquoristerie de la Vanoise. Repli à la salle polyvalente en cas de mauvais temps.

Gratuit

YOGA DU RIRE

18h30

Village Club Miléade

Expérimentez cette autre forme de yoga, ne demandant aucune souplesse, qui ne pourra que vous surprendre et vous en ressortirez à n'en pas douter le sourire aux lèvres et l'esprit allégé. Durée : 1h. Informations et réservations : Nathalie Jovet - 06 82 25 48 79.

Payant (10€ par personne)

CONFÉRENCE BIEN-ÊTRE

20h45

Village Club Miléade

Conférence : « Comprendre sa souffrance et en sortir ». Découvrez les liens profonds entre les douleurs du corps, physiques, psychiques et émotionnelles et comment en nourrissant nos 5 besoins fondamentaux, nous avons les clés pour vivre au quotidien un bien-être durable. Informations : Nathalie Jovet - 06 82 25 48 79.

Payant (10€ par personne)

LES RENCONTRES DE L'INFINI

22h

À deux pas du centre du village, dans un coin totalement abrité de la lumière, partez découvrir étoiles et constellations grâce à une présentation ludique au pointeur laser et comprenez leur utilité dans de nombreux domaines. Suivi d'un atelier astrophoto, d'où vous repartez avec les photos annotées du ciel de votre soirée et la photo de vous sous les étoiles. Durée : 1h. Réservations obligatoires à l'Office de Tourisme 04 79 08 79 08 ou avec Thierry Darnis 06 80 32 98 93. Payant (8€ par adulte, 5€ par enfant de 8 à 12 ans, gratuit pour les moins de 8 ans)



MARDI 13 AOÛT

MARCHÉ

8h30

Place de la Mairie

La présence des exposants est indépendante de l'organisation de l'Office de Tourisme.

Gratuit

ANIMATION PURE ALTITUDE

9h

Pharmacie de la Grande Casse

Venez profiter d'un mini-soin du visage pour découvrir les bienfaits de notre gamme de cosmétiques aux plantes de montagne. Sur rendez-vous, à prendre à l'avance, directement à la pharmacie. Nombre de places limité.

Voir conditions à la pharmacie

SORTIE ENCADRÉE VTAE

9h

Découvrez la tendance du moment, le VTT à assistance électrique, au cours d'une sortie découverte autour de Pralognan-la-Vanoise. Niveau facile à l'initiation, accompagnement modulable en fonction du niveau de chacun. À partir de 12 ans, taille 1,50 m. Réservations à l'Office de Tourisme (au plus tard la veille avant 16h) 04 79 08 79 08.

Payant (66€ avec location de VTAE, 42€ sans location de VTAE)

TOURNOI SPORTIF

10h

City stade

Rendez-vous avec un animateur de l'Office de Tourisme au city stade pour s'affronter lors d'un tournoi de football ! Inscriptions obligatoires auprès de l'Office de Tourisme 04 79 08 79 08. Durée : 2h. Annulé en cas de mauvais temps.

Gratuit

TIR À L'ARC

16h30

Rue du Doron (à côté de Miléade)

Un sport bon pour le corps et l'esprit ! À deux pas du centre du village, venez découvrir ou pratiquer une séance ludique de tir à l'arc. En famille ou entre amis, profitez d'un moment convivial et détendu, agrémenté d'ateliers de précision ! À partir de 7 ans. Informations et réservations au 06 37 54 96 01. Payant (13€ par personne l'heure)

RALLYE-PHOTO

17h

Place de la Mairie

Parcourez le village avec votre appareil photo ou votre téléphone à la recherche de lieux ou d'éléments précis. Accessible à tous.

Gratuit

CONFÉRENCE PNV

17h30

Maison du Parc national de la Vanoise

Conférence « Préserver la biodiversité : le bois mort, véritable trésor ! » dans le cadre du projet BiodivTourAlpes. Après vous avoir présenté ses nombreux bienfaits pour la faune et la flore, le naturaliste Gilles Leblais vous expliquera comment lui faire une place au jardin. Sur inscription au 04 79 08 71 49.

Gratuit

PROJECTION « LE KADDISH DES ORPHELINS »

18h

Bibliothèque

Autour de la projection du film-documentaire d'Arnaud Sauli « Le Kaddish des Orphelins » (50 min), la bibliothèque de Pralognan vous propose une présentation de la vie et de l'œuvre d'Aharon Appelfeld (1932-2019), grande voix de la littérature israélienne.

Gratuit

KARAOKÉ DE LA FRITASSE

19h

La Fritasse - Parking du Bouquetin

Choisissez votre musique et chantez en plein air !

LES RENCONTRES DE L'INFINI

22h

À deux pas du centre du village, dans un coin totalement abrité de la lumière, partez découvrir étoiles et constellations grâce à une présentation ludique au pointeur laser et comprenez leur utilité dans de nombreux domaines. Suivi d'un atelier astrophoto, d'où vous repartez avec les photos annotées du ciel de votre soirée et la photo de vous sous les étoiles. Durée : 1h. Réservations obligatoires à l'Office de Tourisme 04 79 08 79 08 ou avec Thierry Darnis 06 80 32 98 93.

Payant (8€ par adulte, 5€ par enfant de 8 à 12 ans, gratuit pour les moins de 8 ans)



MERCREDI 14 AOÛT

VISITE GUIDÉE FACIM

7h

Visite guidée « Matinalpage ». À l'heure où la montagne se réveille, goûtez à la vie de l'alpage de Ritord, découvrez la fabrication du beaufort et rencontrez les agriculteurs autour du petit-déjeuner au chalet. Équipement de randonnée nécessaire (chaussures et vêtements adaptés à la marche en montagne et à la météo). L'activité peut être maintenue par météo maussade si celle-ci ne porte pas atteinte aux conditions de sécurité. Rendez-vous devant « Le Cristal ». À partir de 8 ans, réservations auprès du Bureau des Guides et Accompagnateurs 04 79 08 71 21.

Payant (22€ par adulte, 11€ par enfant de moins de 15 ans)

JEUX EN BOIS

10h

Place de la Mairie

Profitez des jeux en bois mis à votre disposition, pour passer un moment en famille ludique et convivial jusqu'à 17h. Annulé en cas de mauvais temps.

Gratuit

LASER GAME EN EXTÉRIEUR

10h

En forêt

Équipé de votre arme infrarouge, défiez vos adversaires sur un terrain naturel (en forêt). Sautez, rampez et évitez les tirs ennemis en vous dissimulant derrière les obstacles. 0% douleur, 100% action ! Dès 6 ans. Informations et réservations (obligatoires) : Laser Experience 73 - 07 80 98 23 45.

Payant (10€ par personne les 2 parties de 10 minutes)

VISITE GUIDÉE C'EST BEAU PRALO

10h

Suivez le guide au fil des rues pour découvrir le village emblématique de Pralognan-la-Vanoise, rythmé par des récits contés originaux ! Une visite animée par un guide du Pays d'art et d'histoire des hautes vallées de Savoie avec la FACIM. Durée : 1h30. Nombre de places limité. Inscriptions à l'Office de Tourisme 04 79 08 79 08.

Payant (8€ par adulte dès 12 ans, 5€ par enfant et gratuit pour les moins de 5 ans)

CONFÉRENCE BIEN-ÊTRE

10h

Cinéma

Conférence « Gestion des conflits gagnant / gagnant ». Nous avons tous entendu parler de la pédagogie positive et de ses bienfaits, mais comment arriver à la mettre en place au quotidien ? C'est souvent plus facile à dire qu'à faire ! À travers de multiples exemples s'appuyant sur des cas concrets, vous découvrirez que cela est bien plus simple qu'il n'y paraît et que nous avons tous à y gagner. Durée : 1h30. Infos : Nathalie Jovet - 06 82 25 48 79.

Payant (10€ par personne)

MARAUDE NATURE - PNV

14h

En direction du Lac des Vaches - Col de la Vanoise

Les animateurs seront présents sur les sentiers menant au Col de la Vanoise. Ils sont habillés en gris avec un carré bleu sur l'épaule, posez-leur toutes vos questions ! En cas de pluie, vous pourrez les rencontrer à la Maison du Parc.

Gratuit

BIBLIOTHÈQUE

16h

La bibliothèque de Pralognan-la-Vanoise vous accueille jusqu'à 18h au 348 avenue de Chasseforêt et vous propose en prêt un choix de livres pour enfants et adultes.

Gratuit

TIR À L'ARC

16h30

Rue du Doron (à côté de Miléade)

Un sport bon pour le corps et l'esprit ! À deux pas du centre du village, venez découvrir ou pratiquer une séance ludique de tir à l'arc. En famille ou entre amis, profitez d'un moment convivial et détendu, agrémenté d'ateliers de précision ! À partir de 7 ans. Informations et réservations au 06 37 54 96 01. Payant (13€ par personne l'heure)

INITIATION SYLVOTHÉRAPIE 18h

Lors d'une marche en conscience, percevez les énergies en vous et autour de vous. Une expérience toute douce à la rencontre de soi dans l'harmonie de la nature. À vivre dans la confiance, le cœur grand ouvert et les sens en éveil. Renseignements et inscriptions : Nathalie Jovet - 06 82 25 48 79. Durée : 1h30.

Payant (10€ par personne)

BLIND TEST 18h

Place de la Mairie

Quelle équipe aura l'oreille musicale ? Repli à la salle polyvalente en cas de mauvais temps.

Gratuit

PILATES 18h30

Salle des associations

Séance de pilates adaptée à chacun (plusieurs niveaux proposés à chaque exercice), travail de renforcement en profondeur pour améliorer sa posture, limiter le mal de dos et assouplir son corps. Durée : 1h. Informations et réservations : Anna Lombard 06 48 46 94 08.

Payant (15€ par personne)

YOGA SANS DÉGÂTS 19h45

Salle des associations

Anna vous propose de venir vous ressourcer dans un cours de yoga adapté à chaque corps. Laissez-vous guider dans un flow dynamique avec des ajustements précis permettant de libérer votre respiration, de protéger vos articulations, de vous renforcer et vous assouplir en profondeur. Informations et réservations : Anna Lombard 06 48 46 94 08.

Payant (15€ par personne)



JEUDI 15 AOÛT

SOPHRO-BALADE 9h

Sophro-balade avec Barbara pour se détendre et se remplir d'énergie. La sophro-balade est une balade douce qui est adaptée à tout marcheur quel que soit son âge. Le groupe est limité à 8 personnes. Durée : 1h30. Renseignements et réservations : Barbara Locatelli 06 81 13 13 21.

Payant (15 € par personne)

GESTION STRESS, ÉMOTIONS & SOLUTIONS 10h

Village Club Miléade

Ne plus subir le stress et mieux gérer ses émotions, un doux rêve ? Non, une réalité ! Par des exercices énergétiques et des équilibrages en Kinésiologie, découvrez comment vous libérer du stress, vivre en harmonie avec vos émotions et ressentir une détente profonde au quotidien. Durée : 2 heures. Informations et inscriptions : Nathalie Jovet - 06 82 25 48 79.

Payant (15€ par personne)

TIR À L'ARC 10h

Rue du Doron (à côté de Miléade)

Un sport bon pour le corps et l'esprit ! À deux pas du centre du village, venez découvrir ou pratiquer une séance ludique de tir à l'arc. En famille ou entre amis, profitez d'un moment convivial et détendu, agrémenté d'ateliers de précision ! À partir de 7 ans. Informations et réservations au 06 37 54 96 01.

Payant (13€ par personne l'heure)

TAI-CHI 14h

Salle polyvalente

Le tai-chi favorise la souplesse, le bien-être et le calme. Il est basé sur des mouvements souples, lents et gracieux. Il est appelé en Chine, art de longue vie car il favorise la santé et permet de retrouver un ancrage solide. Durée : 1h30. Renseignements et réservations obligatoires la veille : Mohand Amirat - 06 83 04 44 41 - zam64@orange.fr. Possibilité de cours privés sur demande.

Payant (30€ par personne le cours)

SOPHRO-BALADE 16h

Sophro-balade avec Barbara pour se détendre et se remplir d'énergie. La sophro-balade est une balade douce qui est adaptée à tout marcheur quel que soit son âge. Le groupe est limité à 8 personnes. Durée : 1h30. Renseignements et réservations : Barbara Locatelli 06 81 13 13 21.

Payant (15 € par personne)

PROJECTION FILM LAPIED 16h

Cinéma

« Zorra et le Clan des Renards » : Zorra vient au monde un jour de neige à 1 800m d'altitude. La jeune renarde partage l'insouciance des premiers mois de sa vie avec ses frères et sœurs, non loin des chamois, marmottes et bouquetins. Zorra doit apprendre à se méfier de l'aigle royal et des loups de passage, mais aussi de Puk, un renard vagabond bien résolu à capturer les marmottes de leur territoire.

Payant (9€ par adulte, 6€ par enfant de moins de 14 ans et gratuit pour les moins de 5 ans)

TIR À L'ARC

16h30

Rue du Doron (à côté de Miléade)

Un sport bon pour le corps et l'esprit ! À deux pas du centre du village, venez découvrir ou pratiquer une séance ludique de tir à l'arc. En famille ou entre amis, profitez d'un moment convivial et détendu, agrémenté d'ateliers de précision ! À partir de 7 ans. Informations et réservations au 06 37 54 96 01. **Payant (13€ par personne l'heure)**

PROJECTION FILM LAPIED

18h

Cinéma

« Animal - Entre Terre et Ciel » : dans un décor vertigineux, aussi hostile que sublime, aigles, renards, loups, chamois et bouquetins se toisent, jouent, luttent, se poursuivent ou sésquivent. Sur un cycle complet des saisons, les cinéastes animaliers de montagne, nous convient à des scènes inédites jamais filmées dans les Alpes. Des prairies fleuries aux tempêtes de l'hiver, du minuscule insecte aux combats des plus grands, l'air vibre, la vie bouillonne et palpète à chaque instant. Comme un retour aux origines, la montagne nous offre un scénario qui se perd dans la nuit des temps. Chacun à sa place. Durée : 64 min.

Payant (9€ par adulte, 6€ par enfant de moins de 14 ans et gratuit pour les moins de 5 ans)

LASER GAME EN EXTÉRIEUR

18h30

En forêt

Équipé de votre arme infrarouge, défiez vos adversaires sur un terrain naturel (en forêt). Sautez, rampez et évitez les tirs ennemis en vous dissimulant derrière les obstacles. 0% douleur, 100% action ! Dès 6 ans. Informations et réservations (obligatoires) : Laser Experience 73 - 07 80 98 23 45.

Payant (10€ par personne les 2 parties de 10 minutes)

SOIRÉE BARBECUE

20h

Auberge Les Fontanettes

Beaux morceaux de viandes grillés au BBQ (côte de boeuf et frites maison) ! Sur réservation : 04 79 08 70 42.

Payant

RÉCITAL DE PERCUSSIONS

20h30

Église de Pralognan-la-Vanoise

Connaissez-vous les percussions ? Cyprien Noisette vous emmène à leur découverte. Au cours d'un concert intimiste et chaleureux, vous entrerez dans un monde musical étonnant allant de Bach à la musique contemporaine en passant par Nougaro et l'improvisation. Rythmes entraînants et mélodies délicates naissent sous les baguettes de l'interprète, dont le jeu allie virtuosité et subtilité.

Participation libre

PROJECTION FILM LAPIED

20h30

Cinéma

« Animal - Entre Terre et Ciel » : dans un décor vertigineux, aussi hostile que sublime, aigles, renards, loups, chamois et bouquetins se toisent, jouent, luttent, se poursuivent ou sésquivent. Sur un cycle complet des saisons, les cinéastes animaliers de montagne, nous convient à des scènes inédites jamais filmées dans les Alpes. Des prairies fleuries aux tempêtes de l'hiver, du minuscule insecte aux combats des plus grands, l'air vibre, la vie bouillonne et palpète à chaque instant. Comme un retour aux origines, la montagne nous offre un scénario qui se perd dans la nuit des temps. Chacun à sa place. Durée : 64 min.

Payant (9€ par adulte, 6€ par enfant de moins de 14 ans et gratuit pour les moins de 5 ans)

PIÈCE DE THÉÂTRE

20h45

Salle polyvalente

Voilà un Vaudeville où tout y est : le cocu, l'amant dans le placard et les quiproquos attendus... ou presque ! Une dégustation crescendo et hilarante : du 1er acte qui n'est pas celui qu'on croit au 2ème où chacun peut penser que tout va bien se passer. Quelle erreur ! Tout le monde ne sortira pas vivant de cette histoire, on vous le dit ! Réservation à l'Office de Tourisme.

Payant (10€ par adulte et 5€ par enfant de moins de 16 ans)

LES RENCONTRES DE L'INFINI

22h

À deux pas du centre du village, dans un coin totalement abrité de la lumière, partez découvrir étoiles et constellations grâce à une présentation ludique au pointeur laser et comprenez leur utilité dans de nombreux domaines. Suivi d'un atelier astrophoto, d'où vous repartez avec les photos annotées du ciel de votre soirée et la photo de vous sous les étoiles. Durée : 1h. Réservations obligatoires à l'Office de Tourisme 04 79 08 79 08 ou avec Thierry Darnis 06 80 32 98 93.

Payant (8€ par adulte, 5€ par enfant de 8 à 12 ans, gratuit pour les moins de 8 ans)

SOIRÉE DJ

22h30

Le Cristal, Centre sportif de la Vanoise

Soirée DJ au bar du bowling !

L'anecdote
de la Semaine



La température la plus froide jamais enregistrée à Pralognan-la-Vanoise est de -27,4 °C sur la journée du 3 février 1956 ! À contrario, le 31 juillet 1983 a été le jour le plus chaud avec une température atteignant 33,5 °C



VENDREDI 16 AOÛT

MARCHÉ

8h30

Place de la Mairie

La présence des exposants est indépendante de l'organisation de l'Office de Tourisme.

Gratuit

TIR À L'ARC

10h

Rue du Doron (à côté de Miléade)

Un sport bon pour le corps et l'esprit ! À deux pas du centre village, venez découvrir ou pratiquer une séance ludique de tir à l'arc. En famille ou entre amis, profitez d'un moment convivial et détendu, agrémenté d'ateliers de précision ! À partir de 7 ans. Informations et réservations au 06 37 54 96 01.

Payant (13€ par personne l'heure)

GYM DOUCE

11h15

Salle des associations

Séance de 45min pour bouger tout en douceur, avec des accessoires pour s'aider lors du travail d'équilibre et de renforcement. Informations et réservations : Anna Lombard 06 48 46 94 08.

Payant (10€ par personne à l'unité, 8€ si carte 10 cours)

COURS D'ABDOS FESSIER

12h15

Salle des associations

Venez vous renforcer en profondeur grâce à une séance d'une heure d'abdominaux/fessiers adaptée à chacun. Anna, masseur kinésithérapeute de profession, vous aide à corriger les alignements et vous donne des conseils pour se renforcer sans se faire mal. Durée : 40 minutes. Informations et réservations : Anna Lombard 06 48 46 94 08.

Payant (10€ par personne à l'unité, 8€ si carte 10 cours)

MARAUDE NATURE - PNV

14h

En direction de la Vallée de Chavière

Les animateurs seront présents sur les sentiers du vallon de Chavière. Ils sont habillés en gris avec un carré bleu sur l'épaule, posez leurs toutes vos questions ! En cas de pluie, vous pourrez venir les rencontrer à la Maison du Parc.

Gratuit

BIBLIOTHÈQUE

16h

La bibliothèque de Pralognan-la-Vanoise vous accueille jusqu'à 18h30 au 348 avenue de Chasseforêt et vous propose en prêt un choix de livres pour enfants et adultes.

Gratuit

DÉAMBULATION PRALINE

17h

Dans les rues du village

Venez rencontrer Praline la marmotte, mascotte de Pralognan-la-Vanoise ! Annulé en cas de mauvais temps.
Gratuit

FILM PNV

17h30

Maison du Parc national de la Vanoise

« Des Gypaètes et des Hommes », film de Mathieu Lelay. Un voyage en plein ciel avec l'oiseau mythique des Alpes, le gypaète barbu. Plus de 30 ans après le lancement du programme de réintroduction du gypaète dans l'arc alpin, l'homme poursuit ses efforts de conservation de cette espèce emblématique. Grâce à la coopération des parcs naturels alpins et du respect désormais acquis des usagers du massif, l'oiseau de feu reconquiert peu à peu ses territoires perdus. Nous partons à sa découverte et suivons son aventure aux côtés des hommes. Durée : 50 min. Sur réservation au 04 79 08 71 49.

Gratuit

LES RENCONTRES DE L'INFINI

22h

À deux pas du centre du village, dans un coin totalement abrité de la lumière, partez découvrir étoiles et constellations grâce à une présentation ludique au pointeur laser et comprenez leur utilité dans de nombreux domaines. Suivi d'un atelier astrophoto, d'où vous repartez avec les photos annotées du ciel de votre soirée et la photo de vous sous les étoiles. Durée : 1h. Réservations obligatoires à l'Office de Tourisme 04 79 08 79 08 ou avec Thierry Darnis 06 80 32 98 93.

Payant (8€ par adulte, 5€ par enfant de 8 à 12 ans, gratuit pour les moins de 8 ans)



SAMEDI 17 & DIMANCHE 18 AOÛT

BRADERIE DES COMMERÇANTS

Faites des affaires chez les commerçants du village tout au long du week-end !

NOUVEAU

*Centre piéton
à consommer sans modération*

PIÉTONNISATION

CENTRE DU VILLAGE

LES DIMANCHES

DU 30 JUIN AU 25 AOÛT

DE 8H À 20H



Pedestrian village center
Sundays, from June 30 to August 25
8 a.m. to 8 p.m.





**PRALOGNAN
LA VANOISE**

SAVOIE - FRANCE



PRALO'PASS

**C'est LA carte pour faire plein
d'activités à Pralognan cet été !**

Votre semaine avec accès libre et illimité

- Aux remontées mécaniques
- À la piscine
- À la patinoire olympique

40€
par personne

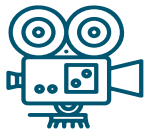
Plus d'informations sur
www.pralognan.com

En vente aux caisses du téléphérique et du télésiège.

Pass nominatif valable 6 jours consécutifs. Offre valable du 6 juillet au 1er septembre 2024 hors manifestation, activité particulière, location de patins et selon conditions d'ouverture de chaque activité. Support magnétique compatible obligatoire. Coût du support réutilisable en supplément : 2,00 €. Voir Conditions Générales de Vente sur www.pralognan.com ou aux caisses des remontées mécaniques.

CINÉMA

Le Parc



TARIFS

Adulte : 9,00 €

Enfant -12 ans : 6,00€

Jour	Séance de 18h	Séance de 20h30
Dimanche 11 août	Mon ami le petit manchot	Cinécimes
Lundi 12 août	Panda en Afrique	Le Comte de Monte-Cristo (20h)
Mardi 13 août	Un p'tit truc en plus	Borderlands
Mercredi 14 août	Garfield : Héros malgré lui	Deadpool & Wolverine
Judi 15 août	Film Lapidé (séances à 16h et 18h)	Film Lapidé
Vendredi 16 août	Vice Versa 2	Largo Winch : Le prix de l'argent

Ouverture 30 minutes avant le début des séances et pendant les films.

Pour encore plus de confort... Réservez vos entrées dès le début de votre séjour, directement au cinéma sur les horaires d'ouverture.

MON AMI LE PETIT MANCHOT

Durée : 1h37



D'après une incroyable histoire vraie, découvrez la fabuleuse aventure de DinDim, ce manchot sauvé par un pêcheur au grand cœur. La beauté de la nature va transformer cette rencontre en une extraordinaire histoire d'amitié.

CINÉCIMES



Une immersion photographique sur les hautes cimes de Pralognan avec Bernard Vion, guide de haut montagne local.

Payant (5€ par personne, 2€ pour les 8-12 ans, gratuit pour les moins de 8 ans)

PETIT PANDA EN AFRIQUE

Durée : 1h24



Pang est un jeune panda qui grandit dans un village idyllique au cœur de la Chine. Mais lorsque sa meilleure amie, Jielong la dragonne, est enlevée pour être offerte en présent à un jeune roi lion capricieux, Pang n'hésite pas une seconde : il embarque pour une aventure qui va le mener jusqu'en Afrique !

LE COMTE DE MONTE-CRISTO

Durée : 2h58



Victime d'un complot, le jeune Edmond Dantès est arrêté le jour de son mariage pour un crime qu'il n'a pas commis. Après quatorze ans de détention au château d'If, il parvient à s'évader. Devenu immensément riche, il revient sous l'identité du comte de Monte-Cristo pour se venger des trois hommes qui l'ont trahi.

UN P'TIT TRUC EN PLUS

Durée : 1h39



Pour échapper à la police, un fils et son père en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap, se faisant passer pour un pensionnaire et son éducateur spécialisé.

BORDERLANDS

Durée : 1h40



Lilith, une chasseuse de primes au passé trouble, revient à contrecœur sur sa planète natale, Pandore, la planète la plus chaotique de la galaxie... Sa mission est de retrouver la fille disparue d'Atlas, l'homme le plus puissant (et le plus méprisable) de l'univers.

GARFIELD : HÉROS MALGRÉ LUI

Durée : 1h41



Garfield, le célèbre chat d'intérieur, amateur de lasagnes et qui déteste les lundis, est sur le point d'être embarqué dans une folle aventure ! Après avoir retrouvé son père disparu, Vic, un chat des rues mal peigné, Garfield et son ami le chien Odie sont forcés de quitter leur vie faite de confort pour aider Vic à accomplir un cambriolage aussi risqué qu'hilarant.

DEADPOOL & WOLVERINE

Durée : 2h07



Après avoir échoué à rejoindre l'équipe des Avengers, Wade Wilson passe d'un petit boulot à un autre sans vraiment trouver sa voie. Jusqu'au jour où un haut gradé du Tribunal des Variations Anachroniques lui propose une mission digne de lui... à condition de voir son monde et tous ceux qu'il aime être anéantis.

VICE-VERSA 2

Durée : 1h36



Fraichement diplômée, Riley est désormais une adolescente, ce qui n'est pas sans déclencher un chamboulement majeur au sein du quartier général qui doit faire face à quelque chose d'inattendu : l'arrivée de nouvelles émotions !

LARGO WINCH : LE PRIX DE L'ARGENT

Durée : 1h40



Depuis l'enlèvement brutal de son fils Noom, Largo Winch fait l'objet d'une impitoyable machination cherchant à l'anéantir et à détruire le groupe W. Pour faire éclater la vérité et retrouver son fils, Largo se lance dans une traque sans relâche.



RANDONNÉES ACCOMPAGNÉES

Infos et réservations (au plus tôt) : 04 79 08 71 21
guidepralo@gmail.com - www.guides-pralognan.com
Du 7 juillet au 1er septembre : 10h-12h / 14h-18h30

LUNDI

RANDO PRIVILÈGE

7h - 15h

3-5 personnes max. Rando exclusive hors-sentiers sur les plus beaux itinéraires sauvages de Vanoise. Du jamais fait !

75€ par adulte

RANDO DES PAPÉS

9h - 12h

Rando douce autour du village pour tout, tout, tout connaître sur l'histoire passionnante de Pratolagnin, village à travers les âges : de l'alpage à l'or blanc. 30€ par personne / 22€ par enfant (dès 6 ans)

SOMMET FACILE EN FAMILLE

9h30 - 16h

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. Prévoir ticket de téléski.

38€ par adulte (à partir de 13 ans) / 30€ par enfant (dès 8 ans)

NAISSANCE D'UN FROMAGE

17h30 - 19h30

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.

20€ par personne (dès 5 ans)

MARDI

L'ESCAPADE

8h - 16h

Loin des classiques, cette randonnée au coeur 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. 38€ par adulte (à partir de 13 ans) / 30€ par enfant (dès 10 ans)

LA VIE SECRÈTE DE LA MARMOTTE

8h30 - 12h30

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

30€ par adulte (à partir de 13 ans) / 22€ par enfant (dès 5 ans)

LES AVENTURIERS DE LA FORÊT - ENFANTS

9h - 16h30

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 chouette moment entre copains.

45€ par enfant 6-12 ans

CRÉPUSCULE

17h - 22h

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.

32€ par adulte (à partir de 13 ans) / 25€ par enfant (dès 8 ans)

MERCREDI

AURORE ALPESTRE

4h30 - 12h30

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.

38€ par adulte (à partir de 13 ans) / 30€ par enfant (dès 10 ans)

BALADE DES CROËS - ENFANTS

13h45 - 17h15

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

30€ par enfant 3-5 ans

KID DE SURVIE - ENFANTS

13h45 - 17h15

Autonomie en montagne, jeux, donner l'alerte et les premiers secours.

30€ par enfant 6-12 ans

TOUCHER LES GLACIERS + NUIT

14h - 15h J+1

Expérience d'une nuit en refuge pour se rapprocher des glaciers et de leurs lacs polaires.

Tarif : voir Bureau des Guides & Accompagnateurs

MARCHE NORDIQUE

17h - 18h30

2 séances (mercredi et jeudi) d'initiation à l'activité « bien-être » par excellence. 40€ les 2 séances par personne (dès 8 ans)

LA VIE DES ABEILLES DE MONTAGNE

17h30 - 19h30

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

17€ par personne (dès 5 ans)

JEUDI

TOUCHERS LES GLACIERS

7h - 15h

Rando sportive hors-sentiers pour rejoindre les glaciers de la Vanoise.

38€ par adulte (à partir de 13 ans) / 30€ par enfant (dès 10 ans)

LA VIE SECRÈTE DE LA MARMOTTE

8h30 - 12h30

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

30€ par adulte (à partir de 13 ans) / 22€ par enfant (dès 5 ans)

BUSHCRAFT

14h - 17h30

Une expérience enrichissante et authentique au plus près de dame Nature en apprenant les bases de l'autonomie en milieu montagnard.

30€ par adulte (à partir de 13 ans) / 22€ par enfant (dès 5 ans)

MARCHE NORDIQUE

17h - 18h30

2 séances (mercredi et jeudi) d'initiation à l'activité « bien-être » par excellence.

40€ les 2 séances par personne (dès 8 ans)

CRÉPUSCULE

17h - 22h

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.

32€ par adulte (à partir de 13 ans) / 25€ par enfant (dès 8 ans)

VENDREDI

VANOISE À PETITS PAS - ENFANTS

9h - 16h30

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

38€ par enfant 6-12 ans

FLORE DE VANOISE

14h - 17h

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

30€ par adulte (à partir de 13 ans) / 22€ par enfant (dès 5 ans)

ESCAPE GAME ADOS

13h45 - 17h15

Énigmes et jeu de piste en milieu montagnard : « Le trésor des contrebandiers ».

30€ par enfant 13-17 ans



RANDONNÉES GLACIÈRES

Infos et réservations (au plus tôt) : 04 79 08 71 21
guidepralo@gmail.com - www.guides-pralognan.com
Du 7 juillet au 1er septembre : 10h-12h / 14h-18h30

SAMEDI

POINTE DE LA RÉCHASSE 3212M INITIATION

Découverte de la haute montagne. Votre premier 3000 ! Beau point de vue sur les glaciers de la Vanoise.
À partir de 155€ par personne

DIMANCHE

DÔME DE POLSET 3497M POUR INITIÉS

Incontournable ! Votre premier 3500 m. Le plus beau glacier du massif.
À partir de 170€ par personne

LUNDI

COL DE LA GRANDE CASSE 3096M POUR INITIÉS

Une belle randonnée glacière au pied de la plus impressionnante face nord du massif.
À partir de 160€ par personne

MARDI

POINTE DU DARD 3204M INITIATION

Porte d'entrée des Dômes de la Vanoise. Votre premier grand glacier.
155€ par personne

DÔME DE CHASSEFORÊT 3586M POUR INITIÉS

Le sommet le plus emblématique de la calotte glacière de la Vanoise.
230€ par personne

MERCREDI

POINTE DE LA RÉCHASSE 3212M INITIATION

Découverte de la haute montagne, votre premier 3000. Beau point de vue sur les glaciers de la Vanoise.
155€ par personne

ÉPERON DES SCHISTES 3078M POUR INITIÉS

Itinéraire varié et technique dans un vallon sauvage. Vue magnifique sur la calotte glacière de la Vanoise.
230€ par personne

JEUDI

DÔME DE POLSET 3497M POUR INITIÉS

Incontournable ! Votre premier 3500 m. Le plus beau glacier du massif.
170€ par personne

DÔME DE BELLECOTE 3381M POUR INITIÉS

Belle course de début de saison loin de la foule ! Superbe belvédère facile d'accès.
160€ par personne

VENREDI

POINTE DU DARD 3204M INITIATION

Porte d'entrée des Dômes de la Vanoise. Votre premier grand glacier.
155€ par personne

GRAND BEC 3399M POUR INITIÉS

Premier cramponnage sur des pentes raides. Cheminement sur glacier crevassé.
230€ par personne



TRAIL

Infos et réservations (au plus tôt) : 04 79 08 71 21
guidepralo@gmail.com - www.guides-pralognan.com
Du 7 juillet au 1er septembre : 10h-12h / 14h-18h30

De juin à septembre, les accompagnateurs en montagne et traileurs avertis de Pralognan ont mis en place différentes formules pour débiter, s'entraîner et progresser en trail.

INITIATION/PERFECTIONNEMENT 9h - 12h

Approche de la course à pied en montagne sur un parcours varié et ponctué d'ateliers techniques pour vous faire progresser, dans l'environnement grandiose de Pralognan-la-Vanoise.
30€ par personne

LONGUE DISTANCE 7h - 13h

Rendez-vous sportif alliant course à pied et marche rapide sur sentiers alpins. Un départ tôt le matin pour profiter de la fraîcheur et de la tranquillité de la montagne à l'aube.
38€ par personne



PRALOGNAN LA VANOISE

SAVOIE - FRANCE

Office de Tourisme

290 avenue de chasseforêt
73710 Pralognan-la-Vanoise
Tél 04 79 08 79 08
info@pralognan.com

**Suivez Pralognan-la-Vanoise
sur les réseaux sociaux**



www.pralognan.com



[pralognan](https://www.facebook.com/pralognan)



[pralognanlavanoise](https://www.instagram.com/pralognanlavanoise)

Votre avis nous intéresse !



www.pralognan.com/avis