



**PRALOGNAN
LA VANOISE**

SAVOIE - FRANCE

PETIT JOURNAL

du samedi **25 juin** au
samedi **2 juillet 2022**

FÊTE DE LA SAINT JEAN



LES TEMPS FORTS

Cette semaine

Télesiège du Genépi

Payant Un accès direct à de nombreux départs de randonnées depuis les Fontanettes. Ouvert le mercredi, samedi et dimanche de 8h30 à 12h45 et de 13h30 à 17h.

Maison de la Vanoise

Gratuit Profitez des expositions proposées par les agents du Parc national de la Vanoise. De 9h30 à 12h et de 14h à 18h.

Samedi 25 juin

Fête de la Saint Jean

18h45 **Festivités de la Saint Jean (Parking du Bouquetin)**

Gratuit Venez célébrer la Saint Jean ! Au programme : buvette, barbecue, sandwichs, planches apéro, frites et gâteaux, ambiance musicale animée par le DJ «Kev B» et embrasement du feu de la Saint Jean !

Suivez Pralognan-la-Vanoise sur les réseaux sociaux !



otpralognan



@Pralognan



pralognanlavanoise



pralocommunication

TOUT AU LONG DE LA SEMAINE

Cette semaine

Télesiège du Genépi

Payant Un accès direct à de nombreux départs de randonnées depuis les Fontanettes. Ouvert le mercredi, samedi et dimanche de 8h30 à 12h45 et de 13h30 à 17h.

Maison de la Vanoise

Gratuit Profitez des expositions proposées par les agents du Parc national de la Vanoise. De 9h30 à 12h et de 14h à 18h. Fermée le 1er juillet.

Exposition : « Opération corridors écologiques : faites équipe avec la nature » (Maison de la Vanoise)

Gratuit L'exposition Opération « Corridors : Faites équipe avec la Nature » illustre de manière interactive la notion de Trame Verte et Bleue et présente des exemples d'actions opérationnelles de préservation ou de restauration des corridors biologiques. Cette exposition itinérante est la première du genre. Destinée à un public familial, elle offre à chaque visiteur la possibilité de vivre une expérience, en autonomie, à la découverte des enjeux relatifs aux corridors biologiques et à la protection de la biodiversité.

Exposition : « Traces et indices de vie de la faune sauvage de Vanoise » (Maison de la Vanoise)

Gratuit Un tour d'horizon en images de la diversité du Parc national de la Vanoise, avec un focus sur les indices de présence des espèces animales que l'on y rencontre le plus (crottes, empreintes, restes de nourriture...).

Exposition photos extérieure : Faune de montagne (Prioux)

Gratuit Le restaurant La Bergerie, vous propose de découvrir le travail de Pierre Descôtes, Louis Arnould et Eric Langer à travers une exposition photos, au coeur du hameau des Prioux.

Sports d'eaux vives

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

Randonnées accompagnées

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

Marc Schaefer, accompagnateur indépendant : 06 60 55 53 62 - marc.schaefer@neuf.fr - <https://randos5etoilespralognan.business.site>

Samedi 25 juin

Fête de la Saint Jean

18h45 Festivités de la Saint Jean (Parking du Bouquetin)

Gratuit Venez célébrer la Saint Jean ! Au programme : buvette, barbecue, sandwiches, planches apéro, frites et gâteaux, ambiance musicale animée par le DJ «Kev B» et embrasement du feu de la Saint Jean !

ANIMATIONS JOUR PAR JOUR

Dimanche 26 juin

13h30 Espace Glacialis (Champagny Le Haut)

Payant Découvrez la vie secrète des glaciers ! Au coeur d'un vallon glaciaire, Glacialis offre un voyage au sommet, servi par une scénographique interactive. Visite libre ou guidée, cette plongée au coeur de la glaciologie vous fera voir d'un autre oeil les géants qui nous entourent.

Lundi 27 juin

16h Bibliothèque

Gratuit La bibliothèque est ouverte au 348 avenue de Chasseforêt de 16h à 18h et vous propose en prêt un choix de livres pour enfants et adultes. Consultez la totalité du stock en ligne sur biblio-pralognan.fr

17h Projection de films sur le Bouquetin (Maison de la Vanoise)

Gratuit La Maison de la Vanoise vous propose de venir visionner une série de deux documentaires de 30 et 15 minutes sur les programmes de conservation du bouquetin. Ils reviennent sur l'état de la population actuelle et comment l'amélioration des connaissances a permis d'améliorer la protection de cette espèce emblématique des Alpes. Le premier documentaire est une collaboration franco-italienne, il comporte donc plusieurs passages en italien sous titrés en français. Sur réservation auprès de la Maison de la Vanoise : 04 79 08 71 49.

18h Pot d'accueil : découvrez Pralognan (Devant l'Office de Tourisme)

Gratuit Présentation du village et des activités. Dégustation de Genépi offerte par la liquoristerie «Les Clarines».

22h30 Les Rencontres de l'Infini

Gratuit Apprenez à vous repérer dans le ciel (observation à l'oeil nu des constellations, étoiles et planètes visibles) et découvrez comment photographier un ciel étoilé simplement. Smartphone conseillé, appareil photo + trépied optionnels. Places limitées, uniquement sur réservation. Selon les conditions météo : confirmation le soir même ou report possible. Plus d'informations : facebook.com/rencontresdelinfini Tél : 06 80 32 98 93, RDV Place de la Mairie.

ANIMATIONS JOUR PAR JOUR

Mardi 28 juin

12h Pilates tout niveau (Salle des associations)
Payant (15€ le cours à l'unité, 12€ le cours avec une carte 5 cours) Venez renforcer et assouplir votre corps à travers un enchaînement d'exercices dynamiques et un travail des muscles profonds rythmé par une respiration spécifique. Minimum 3 personnes. Réservation obligatoire au 06 48 46 94 08.

22h30 Les Rencontres de l'Infini
Gratuit Apprenez à vous repérer dans le ciel (observation à l'oeil nu des constellations, étoiles et planètes visibles) et découvrez comment photographier un ciel étoilé simplement. Smartphone conseillé, appareil photo + trépied optionnels. Places limitées, uniquement sur réservation. Selon les conditions météo : confirmation le soir même ou report possible. Plus d'informations : facebook.com/rencontresdelinfini
Tél : 06 80 32 98 93. RDV Place de la Mairie.

Mercredi 29 juin

16h Bibliothèque
Gratuit La bibliothèque est ouverte au 348 avenue de Chasseforêt de 16h à 18h et vous propose en prêt un choix de livres pour enfants et adultes. Consultez la totalité du stock en ligne sur biblio-pralognan.fr

18h15 Animation lecture et réflexion : « Désert en montagne » (Bibliothèque)
Gratuit L'association « A Grande Échelle » vous propose des lectures et réflexions autour de Jean Giono, animées par Jean-Baptiste Voisin, professeur de lettres classiques. Entrée libre.

Jeudi 30 juin

18h Film montagne d'A et d'E Lapied : « Le clan des marmottes » (Salle polyvalente) Pas de réservation
Payant (enfant -5 ans gratuit, enfant -14 ans 5,50€, adulte 8€) Filmée au cœur des sanctuaires d'altitude, une histoire de marmottes pleine de surprises, nous entraîne dans l'intimité des animaux de montagne : bouquetins, chamois, aigles, renards, loups... Bande annonce sur www.lapiedfilm.com

18h30 Pilates tout niveau (Salle des associations)
Payant (15€ le cours à l'unité, 12€ le cours avec une carte 5 cours) Venez renforcer et assouplir votre corps à travers un enchaînement d'exercices dynamiques et un travail des muscles profonds rythmé par une respiration spécifique. Minimum 3 personnes. Réservation obligatoire au 06 48 46 94 08.

19h30 Yoga sans dégâts (Salle des associations)
Payant (15€ le cours à l'unité, 12€ le cours avec une carte 5 cours) Pratiquez un yoga sécuritaire avec une prise en compte de votre morphologie et de vos limitations. Séance avec enchaînement de postures, exercices de respiration et temps de relaxation. Minimum 3 personnes. Réservation obligatoire au 06 48 46 94 08.

ANIMATIONS JOUR PAR JOUR

20h30 Film montagne d'A et d'E Lapied : « Dolma du bout du Monde » (Salle polyvalente) Pas de réservation
Payant (enfant -5 ans gratuit, enfant -14 ans 5,50€, adulte 8€) Après "Zanskar, le chemin des glaces", primé dans de nombreux festivals, ce film est le deuxième volet de la trilogie himalayenne de Véronique, Anne et Erik Lapied. Le Zanskar, un pays magique... Au cœur des plus hautes montagnes du monde, sur les rives du fleuve gelé, un hiver sans fin isole Dolma et les siens. Au fil des saisons, leur destin est lié à ce fleuve qui les sépare et les unit aussi. Pour revoir Dolma et ses enfants, Stanzin devra affronter la tempête, les démons du fleuve et les mirages du monde moderne... Bande annonce sur www.lapiedfilm.com

20h45 Rencontres musicales sur mesure (Hôtel Club Ternélia Le Télémark)
Payant (10€ par personne) Pour la 5ème édition des Rencontres musicales sur mesure, l'Association « A Grande Echelle » vous propose d'ouvrir la saison estivale avec un concert de Jazz proposé par Jean-Marc Dray, Wavier Lebeau et Michelle Farges. Informations : 06 86 89 71 16.

Vendredi 1er juillet

16h Bibliothèque
Gratuit La bibliothèque est ouverte au 348 avenue de Chasseforêt de 16h à 18h et vous propose en prêt un choix de livres pour enfants et adultes. Consultez la totalité du stock en ligne sur biblio-pralognan.fr

17h Projection du film « Grand-duc, les ailes du sphinx » (Maison de la Vanoise)
Gratuit Sur réservation. Mythique, et pourtant méconnu, c'est le Grand-duc d'Europe : le plus grand et le plus puissant des rapaces nocturnes, près de 70 cm de haut pour 1,80 m d'envergure, capable de tuer un renard adulte. 6 ans de tournage, pour une nuit avec le hibou géant, au chant, à la chasse ou s'occupant de ses jeunes. Durée : 45 min. Sur réservation : 04 79 08 71 49.



ANIMATIONS JOUR PAR JOUR

Samedi 2 juillet

Week-end Trail du Tour des Glaciers de la Vanoise

- 4h** **Départ de la Rando TGV**
Complet Départ de cette randonnée mythique de 73km pour 3800m de dénivelé positif en 2 jours.
- 17h** **Courses enfants (Place de la Mairie)**
Gratuit L'association « Pralotrail » organisera de nouveau en 2022 les courses enfants, adaptées à tous les âges. Inscriptions sur place, 2h avant le départ (autorisation parentale obligatoire).

Autres animations

- 8h15** **Ouverture du Téléphérique du Mont-Bochor**
Payant Ouverture tous les jours, du 2 juillet au 11 septembre. 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.
- 14h** **Kermesse de l'école (Parc des Sports, derrière le Cristal)**
Payant Parcours sensoriel, chamboule-tout, maquillage... Vente de tickets sur place au profit de l'Association des Parents d'Élèves. Nombreux lots à gagner !



ANIMATIONS JOUR PAR JOUR

Dimanche 3 juillet

Week-end Trail du Tour des Glaciers de la Vanoise

- 4h** **Départ du TGV (Place de la Mairie)**
Payant Départ du TGV, un trail de 73km pour 3800m de D+, où la beauté du parcours est à la hauteur de sa difficulté ! Inscriptions : <https://unautresport.com/evenerement/2022-TourGlaciersVanoise>
- 6h** **Départ Pralo vu du ciel (Place de la Mairie)**
Payant Départ du trail Pralo vu du ciel, ce parcours de 30km pour 1860m de D+, qui vous fera voyager parmi les plus beaux spots de Pralognan : le Petit Mont-Blanc (2677m) et les Crêtes de Montcharvet. Vues imprenables sur les glaciers de la Vanoise ! Course retransmise en différé sur TV8 Mont Blanc (10h). Inscriptions : <https://unautresport.com/evenerement/2022-TourGlaciersVanoise>
- 8h** **Départ du Tour de l'Aiguille de la Vanoise (Place de la Mairie)**
Payant Départ du trail du Tour de l'Aiguille de la Vanoise, un tour classique de Pralognan de 16km pour 1130m de D+, qui vous mènera au Col de la Vanoise (2520m) par une magnifique montée dans le cirque de l'Arcelin, avant de redescendre par le mythique Lac des Vaches, entre autres. Inscriptions : <https://unautresport.com/evenerement/2022-TourGlaciersVanoise>
- 11h** **TGV : Premières arrivées (Place de la Mairie)**
Gratuit Les coureurs arriveront jusqu'en fin de journée, venez les encourager !

AUTRES ANIMATIONS ET MARCHÉ

Mardi 28 juin

- 8h** **Marché* (Place de la Mairie)**
Toute la journée : produits locaux, forains... Attention aux restrictions de stationnement

Vendredi 1er juillet

- 8h** **Marché* (Place de la Mairie)**
Toute la journée : produits locaux, forains... Attention aux restrictions de stationnement

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



PRALOGNAN LA VANOISE

SAVOIE - FRANCE



LES TRAILS DU TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE

2 & 3 JUILLET 2022

TOUR DE L'AIGUILLE
DE LA VANOISE
15Km - 1100m D+

PRALO YU DU CIEL
30Km - 1750m D+

TOUR DES GLACIERS
DE LA VANOISE
73Km - 3800m D+

RANDONNÉE TGV
75Km - 3800m D+

COURSES ENFANTS
Ronde des enfants

INFOS & INSCRIPTION : WWW.TRAILSVANOISE.FR

ORGANISATION



LABEL



Suggestions de randonnées découvertes



JARDIN DES PANORAMAS

Situé à 10 minutes à pied du centre du village, ce parcours relie 4 belvédères autour du hameau préservé de Chollière, et offre des vues spectaculaires sur les sommets emblématiques de Pralognan (Dôme de Pécelet-Polset, Glacier de Gébroulaz, Petit Mont Blanc...), ainsi que toute la chaîne du Grand Marchet à la Pointe de Creux Noir.

DURÉE : 1h

DÉNIVELÉ : 110m (1410m - 1520m)



PRIOUX

Aux portes du Parc national de la Vanoise, la vallée de Chavière dévoile sa richesse au fil d'un sentier insolite : la promenade des Prioux. Tantôt vertigineuse avec les hauts sommets qui l'entourent, tantôt paisible avec ses hameaux et les troupeaux qui y paissent, elle vous livre les secrets de la vie en alpage. Une véritable invitation à l'évasion, au départ du village !

DURÉE : 2h

DÉNIVELÉ : 300m (1410m - 1710m)



BOIS DE LA GLIÈRE

Deux sentiers thématiques pour découvrir la montagne et la nature en toute simplicité : 12 tables de lecture avec panneaux explicatifs, et un vrai parcours sensoriel où se succèdent une vingtaine d'ateliers pour titiller vos sens et ressentir la nature autrement.

DURÉE : 2h

DÉNIVELÉ : 124m (1640m - 1764m)



MONT-BOCHOR

À 2023m d'altitude, le promontoire du Mont-Bochor est un lieu privilégié pour observer l'environnement fait de cimes et de glaciers. Vous y trouverez un sentier d'initiation aux beautés et richesses de la nature alpine (faune, flore, paysages, géologie et histoire), ainsi qu'une table d'orientation pour un tour d'horizon à 360 degrés !

DURÉE : 1h30

DÉNIVELÉ : 78m avec téléphérique à partir du 2 juillet (1945m - 2023m)

Cartes et topos

Un choix important de topos, cartes et livres sur la randonnée et le patrimoine de Pralognan-la-Vanoise sont en vente à l'Office de Tourisme, à la Maison de la Presse, au magasin Les Campanes, à la Galerie de la Vanoise et dans les magasins de sport.

À PARTIR DU 2 JUILLET



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 2 juillet au 28 août 2022 hors manifestation ou activité particulières.
Voir Conditions Générales de Vente sur www.pralognan.com ou aux caisses des remontées mécaniques.

CINÉMA

«LE PARC»

Jour	Séance de 18h
Dimanche 26 juin	Jurassic World : Le monde d'après
Lundi 27 juin	Top Gun : Maverick
Mardi 28 juin	C'est magnifique !
Mercredi 29 juin	Champagne !
Jeudi 30 juin	L'Homme parfait
Vendredi 1er juillet	Jurassic World



Jurassic World : Le monde d'après

Action, Aventure, Science fiction
Durée : 2h26

De Colin Trevorrow
Par Michael Crichton, Colin Trevorrow
Avec Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Laura Dern

Quatre ans après la destruction de Isla Nublar. Les dinosaures font désormais partie du quotidien de l'humanité entière. Un équilibre fragile qui va remettre en question la domination de l'espèce humaine maintenant qu'elle doit partager son espace avec les créatures les plus féroces que l'histoire ait jamais connus.



Top Gun : Maverick

Action
Durée : 2h11

De Joseph Kosinski
Par Jim Cash, Christopher McQuarrie
Avec Tom Cruise, Miles Teller, Jennifer Connelly

Après avoir été l'un des meilleurs pilotes de chasse de la Marine américaine pendant plus de trente ans, Pete "Maverick" Mitchell continue à repousser ses limites en tant que pilote d'essai. Il refuse de monter en grade, car cela l'obligerait à renoncer à voler. Il est chargé de former un détachement de jeunes diplômés de l'école Top Gun pour une mission spéciale qu'aucun pilote n'aurait jamais imaginée. Lors de cette mission, Maverick rencontre le lieutenant Bradley "Rooster" Bradshaw, le fils de son défunt ami, le navigateur Nick "Goose" Bradshaw. Face à un avenir incertain, hanté par ses fantômes, Maverick va devoir affronter ses pires cauchemars au cours d'une mission qui exigera les plus grands des sacrifices.



C'est magnifique !

Comédie, Fantastique
Durée : 1h37

De Clovis Cornillac
Par Lilou Fogli, Tristan Schulmann
Avec Clovis Cornillac, Alice Pol, Manon Lemoine

Pierre, la quarantaine, a toujours vécu loin des désordres du monde, entre ses abeilles et ses hibiscus. Lorsque ses parents disparaissent, c'est tout son univers qui bascule : il découvre qu'il a été adopté et doit apprendre à survivre dans une société moderne qu'il n'a jamais connue. Déterminé à élucider le mystère de ses origines, il croise la route d'Anna qui, touchée par la bienveillance de cet homme pas comme les autres, accepte de l'aider. Mais à mesure qu'il progresse dans son enquête, Pierre se décolore comme par enchantement.



Champagne !

Comédie
Durée : 1h43

De Nicolas Vanier
Par Xavier Nemo, Xavier Nemo
Avec Elsa Zylberstein, François-Xavier Demaison, Stéphane De Groodt

Jean, Patrick, Joanna, Romane et Guillaume se connaissent maintenant depuis plus de 30 ans. Leurs mariages et leurs enfants n'ont pas réussi à les éloigner et justement, ce week-end, la bande de cinquantenaires se retrouve en Champagne pour l'enterrement de vie de garçon de Patrick, le dernier célibataire de la bande. Mais la future épouse, arrivée à l'improviste, ne semble pas faire l'unanimité... Dans ce sublime vignoble, au fil des fous rires, des engueulades et des réconciliations, les tensions rejaillissent... car en amitié, tout le monde trinque !

TARIFS

Adulte : 8 €

Enfant (de moins de 12 ans) : 5,50 €

Carte 6 entrées : 33 €

POUR ENCORE PLUS DE CONFORT...

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

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

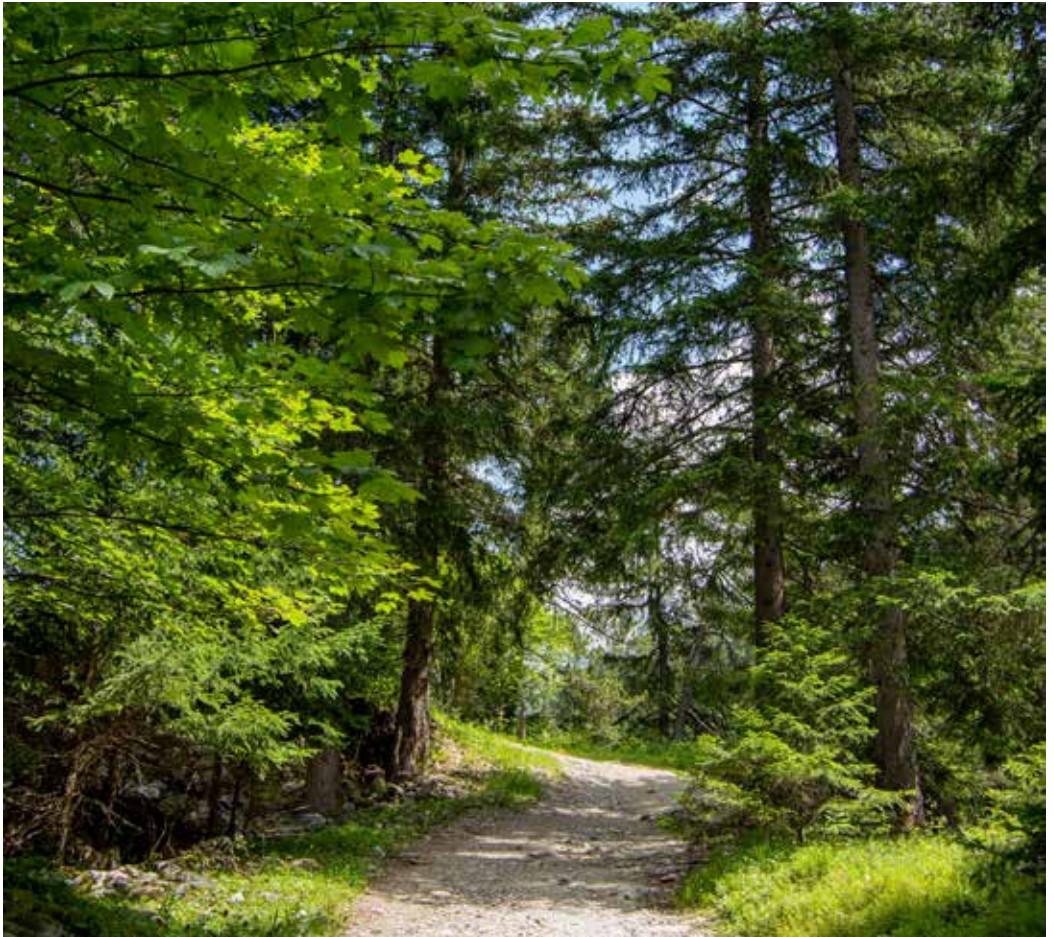
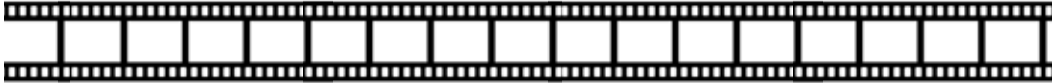


L'Homme parfait

Comédie
Durée : 1h25

De Xavier Durringer
Par Miller Duval, Xavier Durringer
Avec Didier Bourdon, Pierre-François Martin-Laval, Valérie Karsenti

Florence, débordée par sa vie de famille et son travail, décide d'acheter un robot à l'apparence humaine et au physique parfait. Il répond à toutes ses attentes : entretenir la maison, s'occuper des enfants, et plus encore... Mais le robot va vite susciter de la jalousie chez Franck, son mari acteur je-m'en-foutiste au chômage. De peur de perdre sa femme, Franck décide de reprendre les choses en mains, d'autant que le robot semble trouver un malin plaisir à semer le trouble dans leur couple !





RANDONNÉES EN MONTAGNE AVEC LES ACCOMPAGNATEURS

Samedi

- 14h Rando 1/2 journée : Rand'Oxygène**
Besoin d'une mise en jambe et d'un grand bol d'air vivifiant ? Rand'Oxygène est une randonnée d'acclimatation tout en douceur. Éveillez vos sens et respirez à pleins poumons dans une sortie contemplative à votre rythme.
> Pour marcheurs occasionnels, 200-400 m de dénivelé.
À partir de 8 ans. 28,00€ / adulte (13 ans et +) et 21,00€ / enfant
- 14h Ma nuit en refuge**
Une nuit unique et insolite en refuge au pied des plus grands sommets de Vanoise. Nous vous accompagnons pour cette première expérience au cœur du Parc national. Petite balade au crépuscule et partage avec les gardiens, travailleurs atypiques. Retour prévu le lendemain à la mi-journée. Frais de refuge à votre charge. Prévoir ticket de télésiège.
> Pour marcheurs occasionnels, 200-400 m de dénivelé.
À partir de 8 ans. 59,00€ / adulte (13 ans et +) et 49,00€ / enfant

Dimanche

- 9h Kit de survie**
Envie d'immersion en pleine nature et 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.
> Pour marcheurs occasionnels, 200-400 m de dénivelé.
À partir de 8 ans. 36,00€ / adulte (13 ans et +) et 28,00€ / enfant

Lundi

- 9h30 Rando journée : Un sommet facile en famille**
Guidés tout en douceur, découvrez petits et grands les merveilles du Parc national de la Vanoise : cascades, alpages, fleurs, marmottes et peut-être un chamois ou un rapace aux jumelles. Un beau moment à savourer en famille. Prévoir ticket de télésiège.
> Pour marcheurs occasionnels, 200-400 m de dénivelé.
À partir de 8 ans. 33,00€ / adulte (13 ans et +) et 25,00€ / enfant
- 17h30 Rando fin de journée : Naissance d'un fromage**
Découverte du savoir-faire de l'alpagiste durant la fabrication de ce précieux fromage qu'est le Beaufort Chalet d'Alpage. Assistez aux premiers pas du prince des Gruyères. Balade dans l'alpage et dégustation.
> Tout public, 200 m de dénivelé. À partir de 5 ans (en bas âge : portés). 16,00€ / adulte (13 ans et +) et 12,00€ / enfant

Mardi

- 7h Rando journée : La Wild**
Rando de l'inédit, la Wild s'adresse aux inconditionnels du hors-sentier. Elle vise les passages méconnus et dévoile glaciers et sommets sous un angle nouveau. Cirques sauvages ou sentes à chamois : des sites magiques à explorer au cœur de la Vanoise.
> Pour bons marcheurs, 800-1000 m de dénivelé.
36,00€ / adulte (13 ans et +)
- 8h30 Rando 1/2 journée : La vie secrète de la marmotte**
Laissez-vous conter l'histoire de la vie de Dame Marmotte, apprenez ses us-et-coutumes et l'organisation de son terrier. Observation dans la longue-vue de l'accompagnateur.
> Tout public, 200 m de dénivelé. À partir de 5 ans (en bas âge : portés). 28,00€ / adulte (13 ans et +) et 21,00€ / enfant
- 9h Rando journée 6-12 ans : Les aventuriers de la forêt**
Grimpe aux arbres du parcours aventure et glissement le long des tyroliennes ! Puis percez les secrets de la vie en forêt, construis ta cabane et partage un chouette moment entre copains.
> Pour les enfants (6-12 ans) - 43,00€ / enfant
- 17h Rando soirée : Crépuscule**
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.
> Pour marcheurs occasionnels, 200-400 m de dénivelé.
À partir de 8 ans. 30,00€ / adulte (13 ans et +) et 23,00€ / enfant

Mercredi

- 4h30 Rando matinale : Aurore alpestre**
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.
> Pour marcheurs réguliers, 400-800 m de dénivelé.
À partir de 10 ans. 36,00€ / adulte (13 ans et +) et 28,00€ / enfant
- 14h Ma nuit en refuge**
Une nuit unique et insolite en refuge au pied des plus grands sommets de Vanoise. Nous vous accompagnons pour cette première expérience au cœur du Parc national. Petite balade au crépuscule et partage avec les gardiens, travailleurs atypiques. Retour prévu le lendemain à la mi-journée. Frais de refuge à votre charge. Prévoir ticket de télésiège.
> Pour marcheurs réguliers, 200-400 m de dénivelé.
À partir de 8 ans. 59,00€ / adulte (13 ans et +) et 49,00€ / enfant

Jeudi

- 8h Rando journée : L'escalade**
Loin des classiques, cette randonnée au cœur du Parc National de la Vanoise rejoint des secteurs sauvages et méconnus. Chemins de bergers, passage de torrents, hors-sentiers : des itinéraires insolites et sauvages pour tenter d'approcher la faune de Vanoise.
> Pour marcheurs réguliers, 400-800 m de dénivelé.
À partir de 10 ans. 36,00€ / adulte (13 ans et +) et 28,00€ / enfant
- 14h Rando 1/2 journée : Flore de Vanoise**
Plantes rares et protégées, toxiques, culinaires ou utilisées par des générations de montagnards. Petite dégustation de douceurs locales.
> Tout public, 200 m de dénivelé. À partir de 5 ans (en bas âge : portés). 28,00€ / adulte (13 ans et +) et 21,00€ / enfant
- 17h Rando soirée ados 13-17 : Ado sauve ta peau !**
Pures sensations dans le parcours aventure et tyro à gogo ! En mode aventurier, améliore ton potentiel survie en montagne et fais ton feu !
> Pour les ados (13-17 ans) - 58,00€ / adolescent
- 17h Rando soirée : Crépuscule**
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.
> Pour marcheurs occasionnels, 200-400 m de dénivelé.
À partir de 8 ans. 30,00€ / adulte (13 ans et +) et 23,00€ / enfant

Vendredi

- 4h45 Rando 1/2 journée : Petit Dej' au sommet**
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.
> Pour marcheurs réguliers, 400-800 m de dénivelé.
À partir de 10 ans. 36,00€ / adulte (13 ans et +) et 28,00€ / enfant
- 9h Rando journée 6-12 ans : Vanoise à petits pas**
Découverte ludique de la montagne au travers de jeux, d'observation et de surprises en pleine nature pour devenir un véritable « Aventurier de la Vanoise ».
> Pour les enfants (6-12 ans) - 34,00€ / enfant
- 17h30 Rando fin de journée : La vie des abeilles de montagne**
Plongez dans la vie fascinante des abeilles de montagne et découvrez le fonctionnement d'un rucher.
> Tout public, 200 m de dénivelé. À partir de 5 ans (en bas âge : portés). 16,00€ / personne

ENGAGEMENT PRIVÉ D'UN ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

Toutes nos randonnées peuvent vous être proposées sur mesure en engagement privé.

La 1/2 journée : 145,00 €
La journée 230,00 €

RANDONNÉES GLACIAIRES AVEC LES GUIDES



Samedi

Randonnée glaciaire d'initiation : Pointe de la Réchasse (3212m)

Découverte de la haute montagne et beau point de vue sur les glaciers de la Vanoise. Votre premier 3000 !
138,00 € / personne

Dimanche

Randonnée glaciaire pour initiés : Dôme de Polset (3497m)

Votre premier 3500m. Le plus beau glacier du massif.
148,00 € / personne

Lundi

Randonnée glaciaire pour initiés : Col de la Grande Casse - Champagne (3096m) - *En fonction des conditions*

Une randonnée glaciaire au pied de la plus impressionnante face nord du massif.
145,00 € / personne

Mardi

Randonnée glaciaire d'initiation : Pointe du Dard (3204m)

Porte d'entrée des Dômes de la Vanoise. Votre premier grand glacier.
138,00 € / personne

Randonnée glaciaire pour initiés : Dôme de Chasseforêt (3586m) - *En fonction des conditions*

Le sommet le plus emblématique de la calotte glaciaire de la Vanoise.
215,00 € / personne

Mercredi

Randonnée glaciaire d'initiation : Pointe de la Réchasse (3212m)

Découverte de la haute montagne et beau point de vue sur les glaciers de la Vanoise. Votre premier 3000 !
138,00 € / personne

Randonnée glaciaire pour initiés : Eperon des Schistes (3078m) - *En fonction des conditions*

Itinéraire varié et technique dans un vallon sauvage. Vue magnifique sur la calotte glaciaire de la Vanoise !
199,00 € / personne

Jeudi

Randonnée glaciaire pour initiés : Dôme de Polset (3497m)

Votre premier 3500m. Le plus beau glacier du massif.
148,00 € / personne

Randonnée glaciaire : Dôme de Bellecote par le glacier du Cul du Nant (3381m) - *En fonction des conditions*

Belle course de début de saison loin de la foule ! Superbe belvédère facile d'accès.
145,00 € / personne

Vendredi

Randonnée glaciaire d'initiation : Pointe du Dard (3204m)

Porte d'entrée des Dômes de la Vanoise. Votre premier grand glacier.
138,00 € / personne

Randonnée glaciaire pour initiés : Grand Bec (3399m) - *En fonction des conditions*

Premier cramponnage sur des pentes raides. Cheminement sur glacier crevassé.
215,00 € / personne

TRAIL

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.

■ SÉANCE D'INITIATION ET DE PERFECTIONNEMENT TRAIL (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.

■ 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.

Une sortie qui vous mènera plus loin, plus haut...

Sortie 1/2 journée	28,00 €
Sortie longue distance	36,00 €

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS BUREAU DES GUIDES ET ACCOMPAGNATEURS (INSCRIPTIONS AU PLUS TÔT)

04 79 08 71 21

guidepralo@wanadoo.fr - www.guides-pralognan.com

Du 11 au 24 juin : 15h-18h

Du 25 juin au 8 juillet : 14h-18h30

Du 9 juillet au 28 août : 10h-12h / 14h-18h30

Du 29 août au 2 septembre : 14h-18h30

Du 3 au 11 septembre : 15h-18h



PRALOGNAN LA VANOISE

SAVOIE - FRANCE



Discover all the tourist information for your stay in our village and get up-to-date information for trekking at the Tourist Office
...and find more at : www.pralognan.com
We hope to see you soon !

Et vous,
vous faites quoi l'hiver prochain ?



EXCLU WEB



**AIMEZ
ANTICIPER !**

Pourquoi attendre la dernière minute pour réserver votre forfait quand vous pouvez bénéficier de réductions exceptionnelles dès aujourd'hui ?
Pralognan met en vente un nombre limité de forfaits à des tarifs très avantageux ! Plus vous réservez tôt, plus les prix sont bas !

WWW.PRALOGNAN.COM



Offices de
Tourisme
de France

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

© 2022 - Office de Tourisme - Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur

Suivez Pralognan-la-Vanoise sur les réseaux sociaux



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



[@Pralognan](https://twitter.com/@Pralognan)



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



[pralocommunication](https://www.youtube.com/pralocommunication)