



**PRALOGNAN  
LA VANOISE**

**FFRandonnée**  
www.ffrandonnee.fr

**DU 22  
AU 30 MARS 2025**

# MONDIAL DE LA RAQUETTE

## ÉVÉNEMENT RAQUETTE ET MONTAGNE OUVERT À TOUS



**COMPÉTITIONS  
LES 29 ET 30 MARS**



## PROGRAMME DE LA SEMAINE

Du 22 au 30 mars 2025, Pralognan-la-Vanoise vous invite à vivre une semaine unique, dédiée à la montagne et à la raquette lors du Mondial de la Raquette. Au programme : des sorties encadrées en raquettes pour explorer la montagne sous toutes ses facettes, des ateliers sur la sécurité en montagne, des sessions d'observation de la faune sauvage, des balades gourmandes, des découvertes du patrimoine local ainsi que des conférences, projections et animations tout au long de la semaine. Cette dernière se clôturera en beauté avec un week-end de compétition, comprenant une épreuve de 10 km, les samedi et dimanche 29 et 30 mars. Un événement incontournable pour les passionnés de nature !

**PARTICIPANTS  
SÉJOUR**

**PASS  
JOURNÉE**  
*Licenciés FFRando*

**PASS  
JOURNÉE**  
*Non licenciés FFRando*

**COURSES**

**INCLUS\***

\*Toutes les activités du programme dans la limite d'une randonnée 1/2 journée par jour et 3 forfaits de remontées mécaniques  
**!/ Pensez à vous inscrire avec le code promo envoyé par e-mail**

**10,00 €\***

par personne  
\*Hors forfait de remontées mécaniques

**20,50 €\***

par personne  
\*Hors forfait de remontées mécaniques

**7,50 €\***

par personne  
\*Prix à partir de

Le pass journée vous donne accès à toutes les activités et animations du programme ci-après pour la journée choisie (dans la limite d'une randonnée 1/2 journée par jour). Pour les non licenciés, ce dernier inclut l'adhésion journée à la Fédération française de la randonnée pédestre.



**INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR :**  
**[in.onpiste.com/mondial-de-la-raquette-2025](https://in.onpiste.com/mondial-de-la-raquette-2025)**

## DIMANCHE 23 MARS

### CINÉCIMES

20H30

#### Cinéma

Conférence : « Hautes cimes en coeur de Vanoise ». Une immersion photographique sur les hautes cimes de Pralognan et de la Vanoise, racontée par un guide de haute montagne local, Bernard Vion.

## LUNDI 24 MARS

### THÈME : SÉCURITÉ

### ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

8H - 8H30

#### Salle polyvalente

### RANDONNÉE 1/2 JOURNÉE

9H - 12H

#### Devant l'Office de Tourisme

3 niveaux de difficulté au choix.

### ENTRAÎNEMENTS COURSE RAQUETTES

9H30 - 12H

#### Devant l'Office de Tourisme

### RANDONNÉE 1/2 JOURNÉE

13H30 - 16H30

#### Devant l'Office de Tourisme

3 niveaux de difficulté au choix.

### ÉTIREMENTS

16H30 - 17H

#### Salle polyvalente

### POT D'ACCUEIL SAVOYARD

17H30

#### Devant l'Office de Tourisme

### CONFÉRENCE ANENA

20H30

#### Cinéma

« Faire sa trace » : savoir-faire pour préparer une randonnée à raquettes en terrain alpin et choisir les bonnes stratégies de gestion du risque d'avalanche en optimisant sa trace.

## MARDI 25 MARS

### THÈME : PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

### ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

8H - 8H30

#### Salle polyvalente

### RANDONNÉE 1/2 JOURNÉE

9H - 12H

#### Devant l'Office de Tourisme

3 niveaux de difficulté au choix.

*Forfait de remontées mécaniques à prévoir (sauf pour les participants au séjour 3 forfaits inclus)*

### ENTRAÎNEMENTS COURSE RAQUETTES

9H30 - 12H

#### Devant l'Office de Tourisme

### RANDONNÉE 1/2 JOURNÉE

13H30 - 16H30

#### Devant l'Office de Tourisme

3 niveaux de difficulté au choix.

*Forfait de remontées mécaniques à prévoir (sauf pour les participants au séjour 3 forfaits inclus)*

## ÉTIREMENTS

16H30 - 17H

#### Salle polyvalente

### YOGA

17H - 17H45

#### Salle polyvalente

### PROJECTION RENCONTRE PNV

17H & 19H

#### Maison du Parc national de la Vanoise

Hors-piste, un film de Guillaume Collombet. 45 minutes. Sensation de liberté, d'évasion. Quand les skis flottent sur la neige, quand le piolet se plante dans la cascade de glace, quand la voile du parapente nous soulève ou quand les raquettes nous guident dans un lieu isolé... Nous pensons être seul pour profiter de ces instants ! Mais saviez-vous qu'ici, dans ces rochers où tout semble désert, des animaux se cachent et tentent de survivre ?

## MERCREDI 26 MARS

### THÈME : PATRIMOINE

### ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

8H - 8H30

#### Salle polyvalente

### RANDONNÉE 1/2 JOURNÉE

9H - 12H

#### Devant l'Office de Tourisme

3 niveaux de difficulté au choix.

### OPTION : RANDONNÉE JOURNÉE

9H - 15H30

#### Devant l'Office de Tourisme

*Option à régler en complément : 26€ par personne.*

### ENTRAÎNEMENTS COURSE RAQUETTES

9H30 - 12H

#### Devant l'Office de Tourisme

### RANDONNÉE 1/2 JOURNÉE

13H30 - 16H30

#### Devant l'Office de Tourisme

3 niveaux de difficulté au choix.

### ÉTIREMENTS

16H30 - 17H

#### Salle polyvalente

### BALADE GOURMANDE

17H

#### Devant l'Office de Tourisme

Au fil d'une balade dans le village, partez à la découverte des producteurs locaux en dégustant leurs produits.

### PIÈCE DE THÉÂTRE

20H30

#### Salle polyvalente

« Thé à la menthe ou t'es citron ? » : découvrez un spectacle de théâtre réalisé par les habitants du village ! Un Vaudeville où tout y est : le cocu, l'amant dans le placard et les qui-proquos attendus... ou presque !

## JEUDI 27 MARS

### THÈME : RANDO CHALLENGE®

### ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

8H - 8H30

#### Salle polyvalente

## RANDO CHALLENGE®

9H - 16H

Le Rando challenge est une épreuve ludique et sportive au cours de laquelle différentes compétences du randonneur sont sollicitées : techniques d'orientation, sens de l'observation, connaissances liées au patrimoine et au contexte de la randonnée, etc. En suivant le parcours indiqué sur votre carte, votre mission sera, d'une part de retrouver des bornes et de les repositionner avec précision sur votre carte, et d'autre part de répondre à des Affirmations à Choix Multiples, le tout dans un temps cible à calculer et à atteindre le plus justement possible.

**ATELIER «ÇA CHAUFFE DANS LES ALPES»** 10H - 11H30

### Salle polyvalente

Participez à un atelier ludique sur la thématique du réchauffement climatique dans les Alpes avec une créativité sans limites. Savez-vous pourquoi les bouquetins ont des problèmes de couple ? Pourquoi les lagopèdes ne devraient pas écouter leurs parents ?

**ENTRAÎNEMENTS COURSE RAQUETTES** 9H30 - 12H

### Devant l'Office de Tourisme

**ATELIER «ÇA CHAUFFE DANS LES ALPES»** 14H - 15H30

### Salle polyvalente

Voir texte de l'atelier à 10h le même jour.

### ÉTIREMENTS

16H30 - 17H

### Salle polyvalente

### YOGA

17H - 17H45

### Salle polyvalente

### RENCONTRES DE L'INFINI

20H30

### Dans le village

La magie du ciel étoilé dans le cadre féerique de la montagne enneigée. Apprenez à reconnaître les astres et constellations grâce à une présentation au pointeur laser, ainsi que leur rôle dans nombre de domaines. Découvrez des objets invisibles à l'œil nu grâce à un nouvel atelier astrophotographie, d'où vous repartirez également avec les images personnalisées du ciel de votre soirée, ainsi que des photos vous, sous les étoiles.

## VENDREDI 28 MARS

### THÈME : FORÊT

**ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE** 8H - 8H30

### Salle polyvalente

### RANDONNÉE 1/2 JOURNÉE

9H - 12H

### Devant l'Office de Tourisme

3 niveaux de difficulté au choix.

*Forfait de remontées mécaniques à prévoir (sauf pour les participants au séjour 3 forfaits inclus)*

**OPTION : RANDONNÉE JOURNÉE** 9H - 15H30

### Devant l'Office de Tourisme

*Option à régler en complément : 26€ par personne.*

**ENTRAÎNEMENTS COURSE RAQUETTES** 9H30 - 12H

### Devant l'Office de Tourisme

## RANDONNÉE 1/2 JOURNÉE

13H30 - 16H30

### Devant l'Office de Tourisme

3 niveaux de difficulté au choix.

*Forfait de remontées mécaniques à prévoir (sauf pour les participants au séjour 3 forfaits inclus)*

### ÉTIREMENTS

16H30 - 17H

### Salle polyvalente

### VISITE CHÈVRERIE

17H

### Chèvrerie de Chavière

## SAMEDI 29 MARS

### COURSES LABELLISÉES WSSF

Objectif dépassement de soi et performance tout en partageant le plaisir et l'ambiance de la course avec un(e) partenaire. Cet événement promet une expérience sportive intense et conviviale. Les compétitions du samedi sont labellisées par la Fédération Internationale de Raquettes à Neige WSSF.

### 10 KILOMÈTRES ADULTE

10H

15€ par personne

### 5 KILOMÈTRES JEUNE

10H

7,50€ par personne

### RELAIS 2 X 5 KILOMÈTRES

10H

20€ pour l'équipe de 2 personnes

### SOIRÉE NÉPAL

18H

### Cinéma

Immersion dans les montagnes himalayennes en compagnie d'une cordée Pralognanaise.

Participation au chapeau, au profit de l'association Tashi Shangrila.

## DIMANCHE 30 MARS

### RANDO CHALLENGE® LUDIQUE

10H

Le Rando challenge est une épreuve ludique et sportive au cours de laquelle différentes compétences du randonneur sont sollicitées : techniques d'orientation, sens de l'observation, connaissances liées au patrimoine et au contexte de la randonnée, etc. En suivant le parcours indiqué sur votre carte, votre mission sera, d'une part de retrouver des bornes et de les repositionner avec précision sur votre carte, et d'autre part de répondre à des Affirmations à Choix Multiples, le tout dans un temps cible à calculer et à atteindre le plus justement possible! 30€ pour l'équipe de 3 personnes

### TEST MATÉRIEL

Grâce au partenariat entre la FFRandonnée et TSL, vous pouvez tester du matériel tout au long de la semaine, pour les adultes, comme pour les enfants (chèque de caution de 200€ à prévoir). Le matériel est adapté selon l'activité, loisir ou compétition.





# PRALOGNAN LA VANOISE

SAVOIE - FRANCE

Après les sports d'hiver,  
venez vous mettre au vert.  
Plus de 250 kilomètres de sentiers  
vous attendent, au coeur du Parc national  
de la Vanoise.

[WWW.PRALOGNAN.COM](http://WWW.PRALOGNAN.COM)