



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

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

PASS
JOURNÉE
Licenciés FFRando

**10,00 €*
par personne**

*Hors forfait de remontées mécaniques

PASS
JOURNÉE
Non licenciés FFRando

**20,50 €*
par personne**

*Hors forfait de remontées mécaniques

COURSES

**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

DIMANCHE 23 MARS

CINÉCIMES

20H30

Cinéma

« Regards Croisés » par Bernard Vion et Thierry Darnis : la rencontre entre un guide de haute montagne et un photographe

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

« Prévenir les risques et les atteintes du milieu » : mieux comprendre les risques liés au froid et aux avalanches, adopter les bons réflexes et limiter son impact sur l'environnement pour une pratique sécurisée et respectueuse de la nature.

MARDI 25 MARS

THÈME : PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

AVEC LA PARTICIPATION DU PARC NATIONAL DE LA VANOISE

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 quiproquos 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.

ENTRAÎNEMENTS COURSE RAQUETTES

9H30 - 12H

Devant l'Office de Tourisme

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 ?

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 AVEC LA PARTICIPATION DE L'ONF

ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

8H - 8H30

Salle polyvalente

RANDONNÉE 1/2 JOURNÉE

9H - 12H

Devant l'Office de Tourisme

3 niveaux de difficulté à 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 à 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 FF Randonnée 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