BUREAU DES GUIDES
ET ACCOMPAGNATEURS
DE PRALOGNAN-LA-VANOISE

# RANDONNÉES NATURE

## PRALOGNAN-LA-VANOISE
## ÉTÉ 2026







Bureau des Guides de Pralognan, 69, Rue du Grand Couloir, 73710 Pralognan-la-Vanoise
e-mail : guidepralo@gmail.com - tel : 04.79.08.71.21 - www.guides-pralognan.com

# PROGRAMME HEBDOMADAIRE ÉTÉ 2026

4h 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22h

## SAMEDI

LE WEEK-END ET TOUS LES JOURS DE LA SEMAINE,
TOUS NOS PRODUITS SONT DISPONIBLES À LA DEMANDE !

## DIMANCHE

- BELVÉDÈRE SUR LES GLACIERS DE LA VANOISE

## LUNDI

- UN SOMMET FACILE EN FAMILLE
- TOUT SUR LE BEAUFORT !
- MARCHE NORDIQUE
- TRAIL DEB. / PERF.
- RANDO D'EXCEPTION !
- ESCAPE GAME

## MARDI

- ENFANTS - LES AVENTURIERS de la FORÊT
- UN SOMMET FACILE EN FAMILLE
- VANOISE SECRÈTE
- MARMOTTE
- CRÉPUSCULE

## MERCREDI

- AURORE ALPESTRE
- KID de SURVIE
- ESCAPE GAME
- BALADE DES CROËS

## JEUDI

- INCR. PETITES BÊTES
- CRÉPUSCULE
- TERRE D'ALPINISME
- TOUCHER LES GLACIERS Sportive !

## VENDREDI

- VANOISE SECRÈTE
- ENFANTS - VANOISE À PETITS PAS
- ESCAPE GAME
- FLORE

tout public
enfants > 6 ans

marcheurs réguliers
enfants > 10 ans

enfants 6-12 ans
(« Les Croës » dès 4 ans)

marcheurs occasionnels
enfants > 8 ans

marcheurs réguliers
enfants > 13 ans

pour le fun !

## UNE MONTAGNE DE RANDONNÉES !

**BELVÉDÈRE SUR LES GLACIERS**
*dimanche 9h30-16h30* 40€ ad / 32€ enf.
Commencez la semaine en beauté et en douceur avec vue panoramique imprenable sur les Dômes de la Vanoise. Premier contact avec le village de Pralognan, ses us et coutumes.

**SOMMET FACILE EN FAMILLE**
*dim. et mardi (télésiège) 9h30-16h* 40€ ad./32€ enf.
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.

**RANDO D'EXCEPTION** NOUVEAU
*lundi 7h-15h* - 60 €
En tout petit comité, arpentez la montagne librement, hors des sentiers battus. Expérience « wild » !

**VANOISE SECRÈTE**
*mardi et vendredi, 8h-16h30* - 40 € ad. / 32 € enf.
Cette randonnée au cœur du Parc National de la Vanoise rejoint des secteurs sauvages pour tenter d'observer la faune de montagne. Chemins de bergers, passages de torrents et hors-sentier.

**LA VIE SECRÈTE DE LA MARMOTTE**
*mardi, 8h30 - 12h30* 32 € ad. / 24 € enf.
Laissez-nous vous conter la vie de Dame Marmotte, ses us-et-coutumes et l'organisation de son terrier. Observation à la longue-vue.

**CRÉPUSCULE**
*mardi et jeudi, 17h-22h* 34 € ad. / 27 € enf.
Au calme et dans la douce lumière de fin de journée, rando contemplative et observation de la faune qui reprend ses droits. Pique-nique tiré du sac et retour à la frontale.

**AURORE ALPESTRE**
*mercredi, 4h30 - 12h30* 40 € ad. / 32 € enf.
Un départ avant tout le monde, à la frontale, pour rejoindre les secteurs de faune et vivre l'éveil de la Nature. Lumières magiques et vues imprenables.

**TOUCHER LES GLACIERS SPORTIVE**
*jeudi (télésiège) 8h15 -16h* 40 € ad. / 32 € enf.
Rando sportive et sauvage à 3000m d'altitude pour côtoyer au plus près les glaciers de Vanoise. Paysages insolites façonnés par les glaces il y a des millénaires. *(télésiège - +1200m dénivelée)*

**TERRE D'ALPINISME**
*jeudi, 8h30-16h30 (télésiège)* 40 € ad. / 32 € enf.
L'Alpinisme est inscrit au patrimoine mondial Unesco et Pralognan en est le site incarné. Approchez les glaciers et appréciez la beauté de cet univers fragile.

## POUR LES JEUNES

**LES AVENTURIERS DE LA FORÊT** enf. 6-12 ans
*mardi, 9h - 16h30* - 47 €
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 bon moment entre copains.

**KID DE SURVIE** enf. 6-12 ans
*mercredi, 13h45-17h15* - 32 €
Ateliers et jeux te rendront un montagnard averti, autonome, prêt à donner l'alerte et les premiers secours.

**BALADE DES CROËS** enf. 4-5 ans
*mercredi, 13h45-17h15* - 32 €
Éveil à la nature, jeux, comptines. Mes premiers pas de petit montagnard.

**INCROYABLES PETITES BÊTES** enf. 6-12 ans NOUVEAU
*jeudi, 9h-12h30* - 32 €
Explorateur en herbe, oseras-tu chercher les super héros de l'infiniment petit ? Monstrueux ou plutôt mignons, ils se cachent de partout !

**VANOISE À PETITS PAS** enf. 6-12 ans
*vendredi, 9h-16h30* - 40 €
Barrages, moulins ou recherche de cristaux, tout plein d'activités pour un aventurier !

## CURIEUX DE NATURE

**MARCHE NORDIQUE**
*lundi, 9h-12h (bâtons fournis)* - 32 €
Initiation au «Sport santé» phare chez les nordiques. Respiration et stretching en mouvement.

**TOUT SUR LE BEAUFORT**
*lundi, 17h30-19h30* - 22 € tarif unique
Découverte du savoir-faire de l'alpagiste durant la fabrication du Beaufort Chalet d'Alpage. Assistez aux premiers pas du Prince des Gruyères puis dégustez !

**ESCAPE GAME**
*lundi et vendredi + sur demande, 13h45-17h15* 32 €
Résolvez les énigmes pour retrouver le trésor caché de Camille le Crugéré.
rugéré.

**FLORE DE VANOISE**
*vendredi, 14h-17h* - 32 € ad. / 24 € enf.
Plantes rares et protégées, toxiques, culinaires ou utilisées par des générations de montagnards. Petite dégustation de douceurs locales.

**TRAIL**
*lundi et vendredi 9h-12h + sur demande* 32 €
Initiation au trail, course à pied en montagne, ou perfectionnement par des exercices ciblés.

**PARCOURS D'ORIENTATION**
*tous les jours, en autonomie* - 10 €
4 parcours fixes de difficultés croissantes autour du village. Affûtez vos connaissances en lecture de carte en famille !

## ENGAGEMENT PRIVÉ d'un ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

170 € la demi-journée 270 € la journée

Toutes nos randonnées peuvent vous être proposées sur-mesure en engagement privé.
Vous êtes un groupe constitué : une famille, des amis, des scolaires, une association ou encore un comité d'entreprise, n'hésitez pas à nous faire part de vos projets.

## SÉJOURS TOUT COMPRIS

Sur un week-end ou à la semaine, en randonnée itinérante ou en multi-activités, les Accompagnateurs vous proposent un panel de séjours tout-compris :

*Plus de renseignements sur le site www.guides-pralognan.fr*

- TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE (formules 3 à 6 jours)
- TOUR DE LA GRANDE CASSE
- TOUR DU PETIT MONT BLANC

*Plus de renseignements sur le site : www.guides-pralognan.fr*

**TRAIL** (sur demande) *À partir de 3 personnes !*

*Initiation / perfectionnement : 9h-12h* 30 €
Coureur occasionnel / régulier en plaine.
Alternance de course à pied et d'ateliers techniques. 300 m+

*Longue distance : 7h-13h* 40 €
Coureur régulier.
Plusieurs heures de marche/course effective au cœur du Parc National de la Vanoise. 2000 m+.

## CONDITIONS GÉNÉRALES RANDONNÉE ou TRAIL

Inscriptions au Bureau des Guides la veille de la prestation. La randonnée est assurée à partir de 5 participants (6 pour les sorties enfant).
Prévoir un véhicule ou un ticket de remontées mécaniques pour certains départs de randonnée.
L'itinéraire de randonnée peut être modifié en fonction des conditions de terrain ou météo.
Enfin, le Bureau des Guides n'assure pas les participants aux randonnées.

Niveaux de difficulté :

- Tout public. Enfants > 6 ans / en bas âge portés. 1 à 2h de marche. 200 m+
- Marcheurs occasionnels : personnes ne marchant pas souvent. 2-3h de marche. 200-400 m+. Enfants > 8 ans.
- Marcheurs réguliers : 1 ou 2 sorties par semaine. 3-5h de marche. 400-800 m+. Enfants > 10 ans. Hors-sentier possible.
- Bons marcheurs : personnes habituées qui marchent souvent. 6-8h de marche. 800-1000 m+. Bâtons recommandés. Hors-sentier possible.

**Le tarif enfant** s'applique pour les moins de 13 ans.

Matériel à prévoir :

- **Randonnée 1/2 journée** : Chaussures de rando adaptées + encas sucré pour les pauses (ex : barre de céréales, fruits secs + gourde d'eau + porte bébé pour les sorties avec tout-petits.
- **Randonnée à la journée :** Bonnes chaussures de marche (semelles crantées) + sac à dos + vêtements de pluie (changement de temps) + lunettes de soleil/crème solaire/casquette + gourde d'eau + pique-nique midi et encas sucré (ex : barres de céréales, fruits secs) + bâtons télescopiques + jumelles (si vous en avez).
- **Trail 1/2 journée :** baskets à semelle crantée typées trail + petit sac à dos léger 10 l. + eau + vivres de course sucrées (ex : barres de céréales, fruits secs) + vêtements haut du corps légers (coupe-vent).
- **Trail longue distance** : baskets de trail + bâtons légers + lunettes de soleil/casquette/crème solaire + sac à dos trail avec eau + barres énergétiques + vêtements haut du corps (sous-pull thermique + veste imperméable) + petits gants + bonnet + petite pharmacie perso.