Bureau des guides & accompagnateurs

Pralognan - la - Vanoise



TARIFS COURSES ET ACTIVITÉS

guidepralo@gmail.com
guides-pralognan.com
04 79 08 71 21
+33 06 21 43 61 27

TARIFS ALPINISME 2026
BUREAU DES GUIDES PRALOGNAN-LA-VANOISE

Tarif par personne

PREMIERS GLACIERS	Collectif	1 Pers.	2 Pers.	3 Pers.	4 Pers.	5 Pers.	6 Pers.
Pointe de la Réchasse	Mercredi, Samedi	420 €	220 €	150 €	120 €	99 €	90 €
Pointe du Dard	Mardi, Vendredi	420 €	220 €	150 €	120 €	99 €	90 €
Roche Ferran		420 €	220 €	150 €	120 €	99 €	90 €

Tarifs famille : -10% sur les enfants -16 ans

Collectif : 160 €/pers. sur une base de 3 participants (planning p.3)

RANDONNÉES GLACIAIRES ★	Collectif	1 Pers.	2 Pers.	3 Pers.	4 Pers.	5 Pers.	6 Pers.
Dôme de Polset	Dimanche, Jeudi	475 €	240 €	165 €	135 €	115 €	105 €
Col de la Gde Casse - Traversée	Lundi	475 €	240 €	165 €	135 €		
Pointe du Dard - par l'Arcelin		475 €	240 €	165 €	135 €		

Tarifs famille : -10% sur les enfants -16 ans

Collectif : 180 €/pers. sur une base de 3 participants (planning p.3)

ALPINISME ★★	Collectif	1 Pers.	2 Pers.	3 Pers.
Eperon des Schistes - glacier de la Glière		430 €	225 €	160 €
Pointe du Creux Noir - Arête Sud		430 €	225 €	
Dôme de Chasseforêt		480 €	265 €	
Aiguille de Polset - Traversée		480 €	265 €	
Grand bec - Glacier de Troquairou	Vendredi	500 €	290 €	
Grande Glière - Arête Sud	Jeudi	530 €	300 €	
Mont Pelve - Traversée	Jeudi	530 €	300 €	
Pointe de l'Echelle - Arête Nord		790 €	410 €	

Collectif : à partir de 310 €/pers. sur une base de 2 participants (planning p.3)

ALPINISME CONFIRMÉS ★★★	1 Pers.	2 Pers.
Grand Bec - Traversée Vallonnet	560 €	325 €
Dôme du Génépy - Traversée	650 €	350 €
Grand Bec - Arête Ouest	690 €	
Grande Casse - Voie normale	690 €	
Grande Casse - Face Nord	750 €	

GRAND ALPINISME ★★★★	1 Pers.
Grande Glière - Arête Nord-Est	850 €
Mont-Pourri - Arête Nord	850 €
Dôme de la Sache - Mont-Pourri	950 €
Grande Casse - Couloir des Italiens	950 €
Grande Glière - voie Jeux d'enfants	1 250 €
Dôme de la Sache - Mont-Pourri - Turia	1 250 €
Mont Pelve - Pilier Sud	1 500 €
Epena - Pilier Nord-Ouest	2 500 €

AUTRES LIEUX	1 Pers.	2 Pers.	3 Pers.	4 Pers.
Dôme des Glaciers ★	600 €	350 €	250 €	200 €
Grande Aiguille Rousse ★	600 €	350 €	250 €	200 €
Dôme de La Sache ★	610 €	360 €	265 €	
Mont-Pourri ★★	650 €	390 €		
Grand Paradis ★	900 €	475 €	350 €	290 €
4000 du Mont Rose ★	900 €	475 €	350 €	290 €
Glaciers de la Vanoise - Traversée ★	1 075 €	550 €	400 €	
Mont Blanc sur 2 jours ★★	1 400 €	790 €		

Les tarifs sont établis par personne et varient en fonction de la difficulté, de la durée de la course et du nombre de participants composant le groupe. Pour certaines sorties, l'ascension jusqu'au refuge s'effectue de manière individuelle. Dans le cadre des courses en engagement privé, les frais liés au guide (repas, hébergement, transport) sont à la charge du client. Le Bureau des Guides se réserve le droit de limiter le nombre de participants en fonction des conditions de neige, de glace ou d'autres facteurs de sécurité.

TARIFS ESCALADE 2026
BUREAU DES GUIDES PRALOGNAN-LA-VANOISE

LEÇONS PARTICULIÈRES		1 heure	2 heures	3 heures
Leçon particulière		65 €	129 €	
Leçon en groupe	4 personnes		146 €	
Leçon en groupe	6 personnes		166 €	250 €

COURS COLLECTIFS		2 heures	6 heures	Stage
Cours enfants		50 €		
Cours adultes		50 €		
Stage enfants	3 fois 2 heures		153 €	
Stage adultes	3 fois 2 heures		153 €	
Stage Kids Vertical	4 journées			330 €

PREMIÈRES COURSES ROCHER ★		1 Pers.	2 Pers.
Aiguille de la Vanoise	Arête Ouest	420 €	220 €
Pointe Augustin	La vie en rose	420 €	220 €
Aiguille d'Août	Sans aucun doute	420 €	220 €
Paroi de la Grande Val	*(Edelweiss, Natacha, ... etc.)* *à partir de*	420 €	220 €
Aiguille de la Vanoise	Balade des joyeux marmottons	430 €	225 €
Petit Arcelin	Arête Ouest	440 €	230 €
Aiguille de la Vanoise	Traversée Est-Ouest	470 €	240 €
Aiguille de Mey	Par la traversée de Plassa	480 €	250 €

Collectif : à partir de 235 €/pers. sur une base de 2 participants

COURSES ROCHER INITIÉS ★★		1 Pers.	2 Pers.
Pierre à Crêpa	La fée du logis	420 €	220 €
Grand Marchet	Pilier Est	420 €	220 €
Aiguille de la Vanoise	Rigotti	430 €	230 €
Creux Noir	Little Bouddah	430 €	230 €
Pierra Menta	*(Mendiants de miracles, ...)* *à partir de*	470 €	245 €
Pointe de l'Observatoire	Arête Ouest	470 €	245 €
Pointe de l'Observatoire	Trop belle pour toi	470 €	245 €
Aiguille de la Vanoise	Balade j. marmottons + sommet	470 €	245 €
La Portetta	Arête à Maurice	495 €	260 €

COURSES ROCHER CONFIRMÉS ★★★		1 Pers.	2 Pers.
Grand Marchet	Méli-Mélo	435 €	230 €
Cime des Planettes	*(Bal des Cosmos, ... etc)* *à partir de*	450 €	235 €
Pointe de l'Observatoire	Ni vu ni connu	470 €	250 €
Pointe de l'Observatoire	Trop tard babar	470 €	250 €
Le Moriond	L'été indien	470 €	250 €
Petit Arcelin	Voie Vion	470 €	250 €
Aiguille de la Vanoise	Desmaison	530 €	290 €
Aiguille de la Vanoise	Petite Paquier	530 €	290 €

COURSES ROCHER EXPERTS ★★★★		1 Pers.	2 Pers.
Aiguille de la Vanoise	Les larmes du soleil	540 €	295 €
Aiguille de la Vanoise	Electrochoc	580 €	
Aiguille de la Vanoise	La fille aux yeux verts	580 €	
Grand Marchet	Parc Astérix	590 €	
Roc de la Valette	Délices sur prises	590 €	
Aiguille de la Vanoise	Grande Paquier	890 €	

TARIFS ACTIVITÉS 2026
BUREAU DES GUIDES PRALOGNAN-LA-VANOISE

TYROLIENNES		Par Personne	
Six tyroliennes		29 €	

VIA FERRATA		Par Personne	Groupe
Formule collective	+ 2 tyroliennes	56 €	
Formule collective	+ 6 tyroliennes	69 €	
Formule engagement	+ 2 tyroliennes		160 €
Formule engagement	+ 6 tyroliennes		195 €

VIA FERRATA du PETIT GUIDE (7 à 10 ans)		Par Personne	Groupe
Formule collective		42 €	
Formule engagement			144 €

PARCOURS AVENTURE		Par Personne	Groupe
Parcours Bambin (4 à 7 ans)		20 €	
Petit parcours (8 à 12 ans)	+ 1 tyrolienne	29 €	*Nous consulter*
Grand parcours	+ 2 tyroliennes	29 €	
Grand parcours	+ 6 tyroliennes	50 €	

CANYONING		Par Personne
Canyon des Eaux Rousses ★		54 €
Canyon de Pussy ★		55 €
Canyon de Montmin ★★		69 €

PARAPENTE		Par Personne
Vol découverte	15 minutes	100 €
Vol perfectionnement ★	30 minutes	150 €
Vol performance ★★	45/60 minutes	180 €

PLANNING SORTIES COLLECTIVES
SEMAINE TYPE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Col de la Grande Casse Traversée	Pointe du Dard	Pointe de la Réchasse	Dôme de Polset Grande Glière Arête Sud Mont Pelve Traversée	Pointe du Dard Grand Bec Glacier de Troquairou	Pointe de la Réchasse	Dôme de Polset

ALPINISME
Sorties collectives à jours fixes, selon programme.

ESCALADE
Stages, arêtes ou grandes voies
→ sorties selon demande

ACTIVITÉS
Tyrolienne, via ferrata, canyoning, accrobranche, parapente
→ sorties selon demande

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.