

les clubs
vacanCiel

la montagne

tout l'été nos randonnées sont offertes

Pralognan-la-Vanoise

La protection totale de la faune et de la flore a permis, non seulement de voir la population de bouquetins augmenter, mais aussi de favoriser le développement de toutes les autres espèces animales et végétales. Il en résulte un domaine naturel magnifique, où l'on a de bonnes chances d'observer des animaux en toute quiétude, dans un paysage grandiose, tantôt minéral, glaciaire, forestier ou pastoral. Vous voici au cœur du parc national de la Vanoise.

Randonnez avec un accompagnateur diplômé

Laurence, votre Accompagnatrice en Montagne (diplômée d'Etat) a exploré et contemplé le massif dans chacun de ses recoins, elle en connaît la genèse géologique et l'histoire écrite par l'homme. Passionnée et intarissable sur les beautés offertes par ce massif, elle vous emmène partager de belles émotions et vivre une expérience unique. Egalement sophrologue, Laurence vous indiquera l'art de se poser et de se détendre. Elle vous a concocté en exemple un programme de randonnées, le choix est difficile car les possibilités sont autant multiples que magnifiques. Un avant goût de la plénitude en compagnie du plus beau sourire des alpes !

Choisissez votre niveau

Du dimanche au vendredi, vous pouvez choisir la sortie qui vous convient parmi plusieurs randonnées proposées quotidiennement et déclinées selon 4 niveaux :

Vert : Balade de 2 heures à faible dénivelé accessible à toute la famille (enfants à partir de 5 ans) sur pistes et sentiers faciles.

Bleu : Pour marcheur débutant, en forme physique correcte (enfants à partir de 8 ans). Durée de 3 à 4 heures, dénivelé 300 à 500 mètres sur sentiers confortables.

Rouge : S'adresse au marcheur initié en bonne condition physique et aux enfants motivés à partir de 10 ans. Durée 4 à 5 heures pour 500 à 800 mètres de dénivelé sur sentiers ou hors piste accessible.

Noir : Pour les marcheurs entraînés et les sportifs ; enfants selon âge et pratique sportive (à valider avec l'accompagnateur). Durée 5 heures et plus pour 800 mètres et plus de dénivelé sur sentier et hors piste



Les randonneurs

- Vous composez selon vos envies votre pique nique, spécialement étudié pour répondre aux exigences physiologiques de l'activité en montagne : salades composées, légumes, viandes froides, fromages et fruits en buffet proposés dès le matin.
- «le rencard du montagnard» avec à votre disposition des cartes, des descriptifs de randonnées, des rando-book, des livres sur la région...
- Des magasins de sports partenaires pour louer chaussures et accessoires à prix préférentiels

Et les enfants ?

- Ils sont les bienvenus sur la plupart des randonnées, nos guides sauront vous conseiller et vous rassurer. Lorsque les enfants ne randonnent pas, nous les accueillons au club enfants dont les horaires coïncident avec ceux des randonnées. Ils découvriront l'espace montagnard grâce aux activités d'éveil proposées (découverte faune et flore, pastoralisme, vie des glaciers...).
- sService + : lors des randonnées qui nécessitent un départ tôt le matin, nos animateurs se chargent de lever vos enfants et s'en occupent jusqu'à votre retour

Vos randonnées

Exemple de programme de 7 jours :

Jour 1 1/2 journée

Belvédère des Fontanettes, **vert**

Au-dessus du village des Fontanettes, dans la forêt des Glières, belvédère doté d'une superbe table d'orientation en lave émaillée. Cette table surplombe le village et permet de jouir d'un très beau point de vue sur le cirque de Pralognan.

Jour 2 journée

La tour du Merle, **bleu**

Comment l'homme a apprivoisé la pente, comment il s'est adapté. Intérêts : Histoire des Alpes. Balcon de la vallée de Bozel...Village typique de Chambérenger.

Dénivelé : 500m

Jour 3 journée

Au cœur du Parc National de la Vanoise, la Grande Casse et l'Aiguille de la Vanoise, **rouge**

Deux sommets prestigieux et mythiques de Pralognan la Vanoise. Les marmottes nous accompagnent sur la route mythique du sel et des tommes... Des classiques à ne pas manquer !!!

Le Lac des Vaches, le Col de la Vanoise 650 à 750 m. de dénivelé

Jour 4 journée

Le Petit Mont Blanc, **noir**

Superbe course avec un panorama exceptionnel. Nous avons choisi de partir du parking des Ruelles, pour atteindre le sommet en passant par le Col des Saulces. Un sentier en Z traverse les couloirs d'avalanche en passant par la Cabane. Au col du Mône vous découvrirez les formations de gypse avant de déboucher sur le sommet et sa table d'orientation.

Altitude départ : 1725 m, arrivée : 2677 m, dénivelé : 950 m

Jour 5 journée

Secteur du Glacier du Génepy : son cirque et ses moraines, **rouge**

Cirque glaciaire gigantesque, qui offre un spectacle splendide dès l'arrivée dans le cirque. Et ceux qui peuvent aller plus haut, auront la chance d'apercevoir les bêtes à cornes les plus agiles des montagnes, les chamois... et pourquoi pas le Gypaete barbu ?

Cirque du Génepy 600 à 700 m. de dénivelé

Jour 6 journée

Le grand Tuff de plan Sery 2600m, **noir**

Départ de cette vallée perdue de Champagne le haut, le Laisonnay, cascades, cours d'eau, flore abondante.... La géologie nous étonne ! Le tuff donne toutes ses couleurs d'ocres. Souvent bouquetins et marmottes nous rendent visite, et pourquoi pas l'aigle royal ?

Dénivelée : 1100m

Jour 7

Le lac de l'observatoire 2500m, **noir**

Alpage de Ritor, un des plus réputé, cirque de Rosoire, et montée sauvage jusqu'à ce petit joyau naturel. Balcon de la vallée de Chavière, nous sommes au pied de la pointe de l'Observatoire. Souvent les chamois sont au rendez vous.

Dénivelé : 1000m

Autres randonnées possibles :

1/2 Journée

Cascade de la Fraïche, **vert**

Courte montée et traversée dans la forêt, arrivée à un pont situé au pied de la cascade (féerie des eaux).

La cascade des Mulinets, **vert**

Architecture typique, clocher baroque, histoire de la vallée.

Dénivelée : 250m

La cascade de la Vuzelle 1400m, **bleu**

Histoire des captages, hydroélectricité, l'électrobus... de cette vallée glaciaire.

Dénivelée : 300m

Le sentier découverte du Mont Bochor, **bleu**

(supplément téléphérique + 6 €)

Départ en téléphérique de Pralognan avec un panorama grandiose sur la vallée. Découverte de la faune et de la flore locale.

Journée

Le col du Napremont 2186m, **rouge**

Passage par un beau sentier qui serpente dans les framboisiers. Après un beau sentier en Z, vous franchirez le pas d'où vous admirerez une vue absolument extraordinaire sur la Vanoise et sur la Grande Casse 3958 m. Reste alors à rejoindre le sommet 2188 m, merveilleux belvédère sur la Vallée de Pralognan et son entourage féérique pour qui aime cet enchevêtrement de montagnes et de glaciers.

Laurence vous raconte les alpages de Pralognan, la vie des petits hameaux, l'économie pastorale, Col de Napremont (en AR, car éboulis côté Chollière), dénivelé : 700m

Sortie Bouquetins,

Sur les pentes sauvages et escarpées, a élu domicile une colonie de bouquetins des Alpes trouvant là toutes les conditions de son biotope. Le pays des alpages, le fond des Trois Vallées, les lacs glaciaires, marmottes à gogo ... Le lac blanc, miroir du glacier de Gébroulaz (glacier longtemps privé).

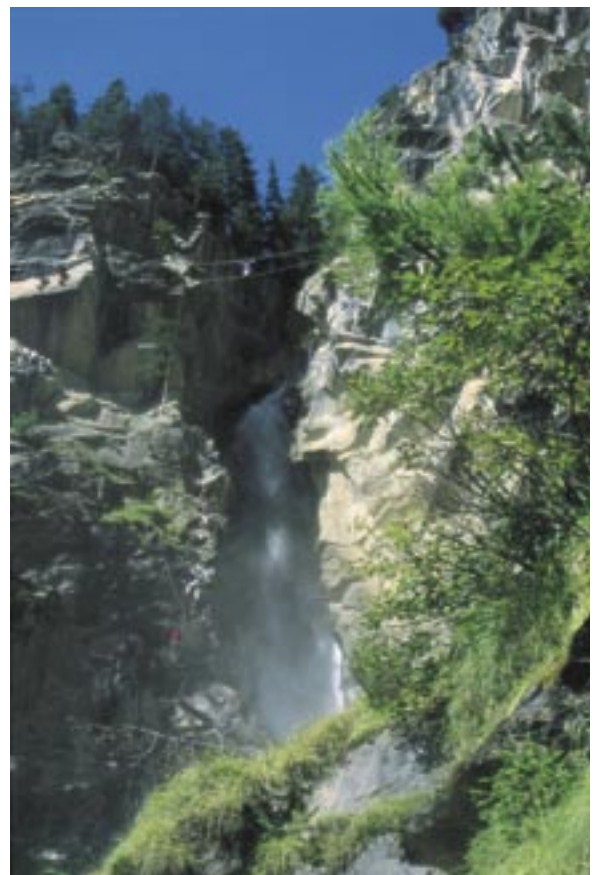
- **rouge** : Le Refuge de Peclét, Polset, le Lac Blanc
750 m de dénivelé
- **noir** : Les Lacs des Eaux Noires, le Col des Fond
1000 à 1200 m de dénivelé

La Grande Marianne, **noir**

Itinéraire sauvage, au départ de Chambérenger ; une vallée suspendue restée authentique, vierge de toute trace touristique ; ici l'homme a apprivoisé la pente pour survivre...

Tour de la grande Marianne (passage câblé)

Dénivelée : 1000m



Renseignements et réservations :

0 825 12 45 45

0,15 €TTC/mn