

Pralognan-la-Vanoise

QUATRE NIVEAUX de randonnée

- ✓ Niveau VERT Randonnée facile
- ✓ Niveau BLEU Randonnée pour tout marcheur débutant mais en forme
- ✓ Niveau ROUGE Randonnée plus sportive pour marcheur régulier
- ✓ Niveau NOIR Randonnée sportive pour randonneur entraîné



Catalogue

RANDO PEDESTRE

2021



Randonnées pédestres en Vanoise

Le parc national de la Vanoise a été le premier parc national créé en France en 1963. 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.

Les accompagnateurs en montagne qui encadrent les randonnées sont membres du Bureau des guides de Pralognan et originaires de la vallée, ils vous proposeront une approche du milieu naturel, culturel et humain de la vallée glaciaire de Pralognan et ses environs.

Chaque randonnée se déclinera en différents thèmes selon les itinéraires et sera l'occasion d'observer la faune sauvage (chamois, bouquetins, marmottes, aigles royaux...), la flore de Vanoise (rare, médicinale, toxique), de comprendre la vie des glaciers, de rencontrer les agriculteurs locaux pour découvrir l'histoire du pastoralisme et voir la fabrication du beaufort, de découvrir un patrimoine de traditions encore riche (architecture de montagne, fabrication de la gentiane...) et tout simplement de randonner près des magnifiques lacs glaciaires présent en Vanoise avec des panoramas extraordinaires. Nous vous proposons différents groupes de niveaux qui évolueront dans les mêmes secteurs mais avec un itinéraire différent et des dénivelées différentes pour le plaisir de chacun.

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif, il est possible d'alterner journées et demi-journées avec repas chaud à l'hôtel en fonction des conditions météo et de la forme de chacun.

Le départ des randonnées peut se faire soit à pied de l'hôtel, soit en téléphérique (prévoir supplément), soit avec votre autocar ou véhicule personnel, les distances variant entre 10 et 30 minutes.



NOS RANDONNÉES A LA DEMI-JOURNÉE

Ces randonnées en demi-journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

Cascade de la Fraîche

✔ Niveau VERT

Départ de l'établissement.

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

✔ Durée : 2 h - 3 h

La cascade de la Vuzelle 1400m

✔ Niveau BLEU

Départ de Chambérenger à 15 mn (10 km) de l'établissement.

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

✔ Durée : 3 h - 4 h

✔ Dénivelé : 300 m

Belvédère des Fontanettes

✔ Niveau VERT

Départ de l'établissement.

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.

✔ Durée : 2 h - 3 h

Le chemin des Pariettes

✔ Niveau ROUGE

Départ de l'établissement.

Boucle en forêt qui offre au sommet un belvédère remarquable sur toute la vallée, peu fréquenté, idéal pour les plus sportifs.

✔ Durée : 4 h

✔ Dénivelé : 600 m

Le Sentier découverte du Mont Bochor

✔ Niveau VERT

Départ de l'établissement.

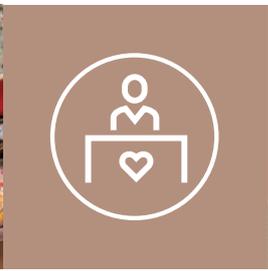
(supplément téléphérique - Uniquement de la mi-Juin à la mi-Septembre)

Départ en téléphérique de Pralognan avec un panorama grandiose sur la vallée.

Découverte de la faune et de la flore locale.

✔ Durée : 2 h - 3 h





MARCHE NORDIQUE EN INITIATION ET/OU EN PERFECTIONNEMENT

Une activité physique pour tous. Sport complet, la marche nordique convient à tous, sans limite d'âge ni de condition physique ! Cette activité nous vient de Scandinavie. Elle se pratique de plus en plus et fait des inconditionnels du nordic walking ou marche nordique !

Séance de marche avec bâtons, rythmée par des phases d'échauffements, de marche tonique et d'étirements, **afin d'activer tout son corps pour être en forme !**

C'est vraiment l'activité idéale « sport-santé », de pleine nature, dans le cadre grandiose de Pralognan la Vanoise !

Au cours de chaque séance, vous découvrirez un site différent des magnifiques alentours de Pralognan : plateau, fond de vallée, cirque glaciaire, alpages et sommets. Au mois de juin, vous pourrez bien-sûr apprécier la flore et observer la faune de Vanoise. Tout un programme pour une véritable découverte culturelle tout en alliant sport-santé !

Vous serez alors en forme pour aller plus loin lors de randonnées en montagne ou tout simplement dans vos activités quotidiennes. Les séances de 2h30 à 3h00 seront prévues en fonction de vos désirs durant votre séjour.

Elles sont encadrée par un accompagnateur en montagne du bureau des guides de Pralognan, qualifié instructeur marche nordique. Groupe de 15 personnes maxi par accompagnateur. Les bâtons sont fournis.

NOS RANDONNÉES A LA JOURNEE

Ces randonnées en journée ne sont qu'un exemple des possibilités offertes par l'environnement de notre partenaire Miléade. La réalisation de ces randonnées est suspendue aux conditions météo et aux capacités physiques réelles des participants.

LES INCONTOURNABLES

Secteur du Glacier du Génepy : son cirque et ses moraines

Départ du Pont de la Pêche à 10 mn (7 km) de l'établissement.

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 ?

✓ Niveau BLEU

- ✓ Itinéraire : Cirque du Génepy
- ✓ Durée : 4 h - 5 h
- ✓ Dénivelé : 600 m

✓ Niveau ROUGE

- ✓ Itinéraire : Col d'Ariande
- ✓ Durée : 5 h - 6 h
- ✓ Dénivelé : 850 m

✓ Niveau NOIR

- ✓ Itinéraire : Col du Génepy : hors sentiers, éboulis, chamois
- ✓ Durée : 6 h
- ✓ Dénivelé : 1200 m



Secteur de la Grande Casse et l'Aiguille de la Vanoise

Départ de l'établissement.

Deux sommets prestigieux et mythiques de Pralognan la Vanoise. Marmottes nous accompagnent.

Route mythique du sel et des tommes...
Des classiques à ne pas manquer !

✔ Niveau VERT

- ✔ Itinéraire : Vallon de la Glière (sup téléphérique)
- ✔ Durée : 4 h
- ✔ Dénivelé : 250 m

✔ Niveau BLEU

- ✔ Itinéraire : Cabane Gardes, Lac des Vaches (sup téléphérique)
- ✔ Durée : 4 h - 5 h
- ✔ Dénivelé : 450 m

✔ Niveau ROUGE

- ✔ Itinéraire : Le Tour de l'Aiguille de la Vanoise
- ✔ Durée : 5 h - 6 h
- ✔ Dénivelé : 900 m

✔ Niveau NOIR

- ✔ Itinéraire : Lac de la Patinoire, Col des Séchettes
- ✔ Durée : 6 h
- ✔ Dénivelé : 1100 m

Le Petit Mont Blanc

Départ des Prioux à 10 mn (7 km) de l'établissement.

Superbe course avec un panorama exceptionnel sur le Mont Blanc et les glaciers de la Vanoise. Géologie surprenante, parcours qui ravira les botanistes par la diversité de la flore. Arrivée à 2677 m.

✔ Niveau ROUGE

- ✔ Itinéraire : par le Col du Mône
- ✔ Durée : 5 h - 6 h
- ✔ Dénivelé : 950 m

✔ Niveau NOIR

- ✔ Itinéraire : par le Col du Grand Béchu
- ✔ Durée : environ 6 h
- ✔ Dénivelé : 1050 m

Le Lac Blanc de Polset

Départ du Pont de la Pêche à 10 mn (7 km) de l'établissement.

Remontons la Vallée de Chavière, heureusement préservée aujourd'hui, tout au long de ses alpages, pour atteindre ce grand lac aux eaux turquoise.

✔ Niveau ROUGE

- ✔ Itinéraire : Le Refuge de Pecllet, le Lac Blanc
- ✔ Durée : 5 h - 6 h
- ✔ Dénivelé : 850 m

✔ Niveau NOIR

- ✔ Itinéraire : Lacs Eaux Noires, le Col des Fond
- ✔ Durée : environ 6 h
- ✔ Dénivelé : 1000 m à 1200 m





LES SAUVAGES

Le Roc du Blanchon

Départ des Prioux à 10 mn (7 km) de l'établissement.

Peu connu, loin des classiques, un hors sentier accessible qui permet d'observer la faune sauvage.....retour par les cirques glaciaires jusqu'aux Prioux.

✔ Niveau ROUGE

- ✔ Itinéraire : Col du Vallonnet
- ✔ Durée : environ 6 h
- ✔ Dénivelé : 950 m

✔ Niveau NOIR

- ✔ Itinéraire : Tour du roc du Blanchon
- ✔ Durée : 6 h - 7 h
- ✔ Dénivelé : 1100 m

La Grande Marianne

Départ de Chambérenger à 15 mn (10 km) de l'établissement.

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

✔ Niveau NOIR

- ✔ Itinéraire : Tour de la grande Marianne (passage câblé)
- ✔ Durée : 6 h - 7 h
- ✔ Dénivelé : 1000 m

La magnifique Vallée suspendue de Champagny le Haut

Départ de Champagny à 30 mn (15 km) de l'établissement.

Site classé avec des paysages à couper le souffle. Balade idéale, à la rencontre des marmottes, et, un peu plus haut, alors que la face Nord de la Grande Casse, imposante, se dévoile, aigle royal ou bouquetins seront peut être au rendez-vous.

✔ Niveau VERT

- ✔ Itinéraire : Les alpages de la Glière
- ✔ Durée : 4 h
- ✔ Dénivelé : 300 m

✔ Niveau BLEU

- ✔ Itinéraire : Lac de la Glière, Croix des Ecuries
- ✔ Durée : 5 h - 6 h
- ✔ Dénivelé : 550 m

Le lac de l'Observatoire 2500 m et la pointe de l'Observatoire (un vrai 3000 mètres)

Départ du Pont de la Pêche à 10 mn (7 km) de l'établissement.

Alpage de Ritord, un alpage de référence pour la fabrication du Beaufort. Nous serons certainement les seuls à fouler la pelouse alpine du secteur reculé des Planettes, qui abrite une des plus importantes hardes de chamois en Vanoise.

✔ Niveau BLEU

- ✔ Itinéraire : Cirque de Rosoire
- ✔ Durée : 5 h - 6 h
- ✔ Dénivelé : 550 m

✔ Niveau ROUGE

- ✔ Itinéraire : Lac de l'observatoire
- ✔ Durée : 5 h - 6 h
- ✔ Dénivelé : 850 m

✔ Niveau NOIR

- ✔ Itinéraire : Pointe de l'Observatoire (un vrai 3000 m)
- ✔ Durée : environ 6 h
- ✔ Dénivelé : 1280 m

✔ Niveau ROUGE

- ✔ Itinéraire : Refuge de Plaisance
- ✔ Dénivelé : 800 m

✔ Niveau NOIR

- ✔ Itinéraire : Pointe des Chardes
- ✔ Durée : 6 h - 7 h
- ✔ Dénivelé : 1100 m vers Laisonnay



LES RANDOS PATRIMOINES

Traditions : Demi-journée

La fabrication du Beaufort en Chalet d'alpage et le sentier du bois du Lièvre.

Départ en bus ou voiture.

Samantha et Pierrick Rolland vous dévoilent tous les secrets de la fabrication du Beaufort Chalet d'alpage, un moment rare. Visite de la cave d'affinage au Plan, où se cache le trésor des alpages. Montée en véhicule ou bus au hameau des Prioux pour assister aux différentes étapes de la fabrication du Beaufort chalet d'alpage.

Un moment rare et authentique en compagnie d'agriculteurs passionnés ! Ils ne sont qu'une vingtaine à faire le fromage artisanalement en alpage sur toute la Savoie. Cette découverte sera suivie d'une dégustation ! La visite se poursuit par une ballade vers la vallée de Chavière pour un regard sur les alpages.

- ✓ Randonnée facile, accessible à tous
- ✓ Durée : 3 h - 1 h 30 de marche effective

Patrimoine Naturel : Demi-journée

Sortie Flore - Des plantes de Montagne jusqu'à la liquoristerie

Départ à pied de l'établissement.

Petite randonnée facile pour découvrir la flore riche et variée du massif de la Vanoise, Plantes rares, médicinales, toxiques et culinaires, utilisées par les montagnards depuis plusieurs générations. Vous apprendrez à reconnaître les plantes de nos montagnes, à les différencier et à connaître leur histoire !

La ballade se termine par une petite dégustation à la liquoristerie traditionnelle du village pour connaître les secrets de la macération et préparation du « génépy », plante et liqueur incontournable de nos montagnes !

- ✓ Randonnée facile, accessible à tous
- ✓ Durée : 3 h - 1 h 30 de marche effective

Patrimoine Architectural : Demi-journée

Les hameaux traditionnels de montagne et les métiers d'autrefois.

Départ à pied de l'établissement.

Une randonnée découverte facile aux portes de Parc National de la Vanoise au travers des différents hameaux classés ou inscrits, retraçant l'architecture typique des hautes vallées de montagne. Le bois, la pierre, des matériaux utilisés depuis plusieurs générations par les montagnards. Rencontre avec les locaux pour découvrir les outils et métiers d'antan : sculpteurs sur bois, bûcherons, piocheurs de gentiane, etc...une ballade hors du temps riche et originale.

- ✓ Randonnée facile, accessible à tous
- ✓ Durée : 3 h





Patrimoine Culturel : Journée

Une journée dédiée au patrimoine alliant visites et ballades faciles regroupant une 1/2 journée à Glacialis et une 1/2 journée à Hydraulica et un déjeuner au restaurant.

A la découverte des glaciers de Montagne Glacialis - Demi-journée

Balade facile sur le sentier de glaciologie du Vallon classé de Champagny le haut en cheminant à travers de magnifiques paysages, au porte du Parc National de la Vanoise. La balade se complète par la visite du centre « Glacialis », centre d'interprétation consacré à la découverte des glaciers de montagne. Cette thématique est abordée sous tous les angles : scientifique, environnemental, paysager et humain. L'espace Glacialis se veut être un lieu de découverte pédagogique, ludique et moderne.

- ✓ Randonnée facile, accessible à tous
- ✓ Durée : 3 h à 3 h 30 dont 1 h de marche facile
- ✓ Déjeuner dans un refuge

Sur les traces du passé industriel des hautes vallées - Galerie Hydraulica - Demi-journée

Départ de l'établissement. et retour en bus.

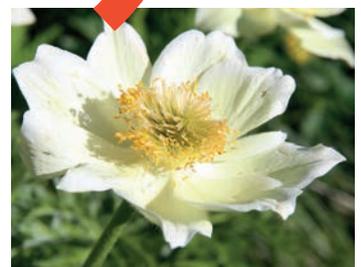
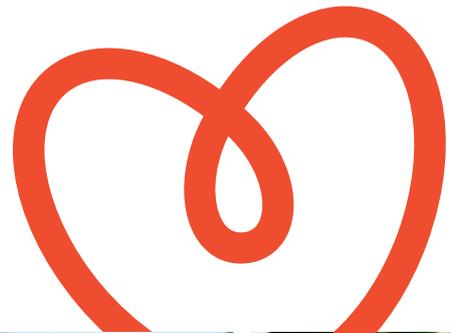
L'hydroélectricité dans la vallée de Bozel : toute une histoire...Au pied d'une des plus grandes conduites forcées qui captent l'eau des glaciers, la Galerie Hydraulica vous révèle les secrets de l'hydroélectricité et de ses applications métallurgiques ou chimiques qui ont permis le développement de la vallée grâce à l'industrie, bien avant l'apparition des stations de ski ! Un espace dynamique, coloré et moderne avec des outils ludiques et interactifs.

La découverte se prolonge dans le village avec un parcours ludique et un sentier thématique « de l'eau sauvage à l'eau domestiquée ».

- ✓ Randonnée facile, accessible à tous
- ✓ Durée : 3 h à 3 h 30 dont 1 h de marche facile

L'accompagnement est assuré par un accompagnateur en Montagne, Diplômé d'Etat, spécialiste de la région :
Nous consulter.

(maximum 15 participants par guide)





Programme Type pour un séjour groupe à Pralognan La Vanoise

Un secteur/thème par journée décliné sur plusieurs niveaux de difficulté.

Ce programme permet de découvrir les Incontournables de chaque secteur en fonction du niveau du groupe. Les thèmes peuvent être librement agencés et modulés.

Jour 1 – Traditions et Flore

Départ à pied du centre pour tous les niveaux.

Les Balcons de Pralognan - Randonnée panoramique pour découvrir l'histoire du village et ses traditions (le bois, la gentiane, les liqueurs...). Une jolie approche du milieu montagnard le long des cascades de Pralognan et découverte de la flore de montagne, protégée, rare, toxique ou culinaire.

✔ Niveau VERT

- ✔ Itinéraire : La cascade de la Fraîche et le belvédère du bois de la Glière
- ✔ Dénivelé : + 300 m

✔ Niveau BLEU

- ✔ Itinéraire : Le sentier balcon des cascades et le refuge des Barmettes
- ✔ Dénivelé : + 600 m

✔ Niveau ROUGE

- ✔ Itinéraire : Le Moriond par les cascades
- ✔ Dénivelé : + 900 m

Jour 2 – Les Glaciers

Départ en bus ou voiture pour parking pont de la Pêche (10 min en bus) pour tous les niveaux.

Au pied des magnifiques glaciers de la Vanoise, un secteur riche au pays de la faune sauvage : chamois, marmottes, aigles royaux. Une belle randonnée aux paysages uniques pour comprendre la vie des glaciers et les paysages de Vanoise.

✔ Niveau VERT

- ✔ Le village de Montaimont et le plateau du Plan des Bos
- ✔ Dénivelé : + 350 m

✔ Niveau BLEU

- ✔ Itinéraire : Le cirque du Génépy.
- ✔ Dénivelé : + 600 m

✔ Niveau ROUGE

- ✔ Itinéraire : Le refuge de la Valette et ses lacs glaciaires
- ✔ Dénivelé : + 1000 m



Jour 3 - La Route du Sel et des Tommes

Départ à pied pour tous les niveaux + téléphérique centre station.

Au pied de la Grande Casse, plus haut sommet de la Savoie, sur la route du sel et des tommes, en route vers le mythique refuge Félix Faure, pour revivre l'histoire de l'alpinisme en Vanoise. Une randonnée incontournable au cœur du Parc National de la Vanoise alliant flore magnifique, faune et paysages grandioses.

✔ Niveau VERT

- ✔ Itinéraire : Le vallon de la Glière et le lac des Vaches par le téléphérique
- ✔ Dénivelé : + 350 m

✔ Niveau BLEU

- ✔ Itinéraire : Le tour de l'Aiguille de la Vanoise en hors sentiers par le téléphérique
- ✔ Dénivelé : + 650 m

✔ Niveau ROUGE

- ✔ Itinéraire : Le Col de la Vanoise par les Fontanettes
- ✔ Dénivelé : + 950 m

Jour 4 - Panoramas, Géologie et Architecture de Montagne

Départ à pied pour tous les niveaux.

Une randonnée hors du temps sur les traces des anciens bûcherons, au travers des sentiers balcons panoramiques au-dessus du village. Vue imprenable sur la calotte glaciaire de la Vanoise et visite de hameaux typiques de montagne. Au-dessus la forêt, une géologie surprenante et unique dans les Alpes.

✔ Niveau VERT

- ✔ Itinéraire : 1/2 journée matin : le hameau de la croix par le sentier de la Corniche
Déjeuner à l'établissement
1/2 journée après midi : le jardin des panoramas et le hameau de Cholière
- ✔ Dénivelé : + 200 m

✔ Niveau BLEU

- ✔ Itinéraire : Le hameau de la Montagne et le plateau du Mont Charvet
- ✔ Dénivelé : + 650 m

✔ Niveau ROUGE

- ✔ Itinéraire : Les Crêtes du Mont Charvet par le hameau de la Montagne
- ✔ Dénivelé : + 1000 m



Jour 5 – Glace et Bouquetins – Champagny en Vanoise

Départ en bus ou voiture pour Champagny le haut (30 minutes).

Découverte de la vallée glaciaire de Champagny le haut, un site classé incontournable. Marmottes, bouquetins et vie des glaciers. Le sentier longe torrents et cascades pour découvrir une flore riche. Une belle découverte !

✔ Niveau VERT

- ✔ Itinéraire : Le sentier de glaciologie du vallon de Champagny et visite du centre d'interprétation GLACIALIS, retraçant l'histoire des glaciers
- ✔ Dénivelé : + 350 m

✔ Niveau BLEU

- ✔ Itinéraire : Le refuge de la Glière et son mystérieux lac
- ✔ Dénivelé : + 600 m

✔ Niveau ROUGE

- ✔ Itinéraire : Le Col de Plan Sery par le refuge de Plaisance
- ✔ Dénivelé : + 1000 m

Jour 6 – L'Agriculture de Montagne – Le Beaufort le Prince des gruyères

Départ en bus ou voiture pour parking des Prioux (10 min) et possibilité pour tous de visiter la fabrique de beaufort avant le départ de la randonnée. Au retour, visite de la cave d'affinage du beaufort.

L'agriculture de Montagne dans la Vallée de Chavière : un cocktail de beaufort, lacs, marmottes et sommets panoramiques. Une randonnée au pays des marmottes, à la découverte des troupeaux de vaches tarines, moutons et chèvres alpines au cœur du Parc National de la Vanoise. Possibilité de visiter la fabrication unique de beaufort d'alpage et rencontrer les alpagistes.

✔ Niveau VERT

- ✔ Itinéraire : Visite de la fabrique de beaufort, l'alpage de Ritord par le refuge du de la Pêche
- ✔ Dénivelé : + 350 m

✔ Niveau BLEU

- ✔ Itinéraire : Les Cirques de Rosoire et d'Ariande par l'alpage de Ritord, fabrique de beaufort
- ✔ Dénivelé : + 600 m

✔ Niveau ROUGE

- ✔ Itinéraire : Le lac blanc de Polset et le lac des eaux noires par la Rama
- ✔ Dénivelé : + 900 m

L'accompagnement est assuré par un accompagnateur en Montagne, Diplômé d'Etat, spécialiste de la région : Nous consulter.

(maximum 15 participants par guide)