

Miléade
Village Club***
de 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- RAQUETTES**



NOS RANDONNÉES A LA DEMI-JOURNÉE

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

Mont Bochor

✓ Niveau VERT

Prévoir la montée par le téléphérique (Arrivée à 2000m. En A/R. Environ 10 €)

Sortie de découverte et panoramique. Vue sur une partie des sommets de la calotte glaciaire et de la Vallée des Prioux. Premier contact avec les raquettes, point de vue également sur les futures balades et randonnées proposées dans la semaine.

- ✓ Dénivelé : 100 à 150 m
- ✓ Durée : environ 3h

Les Granges / La Ravine des Pariettes

✓ Niveau BLEU

Balade qui permet de découvrir la forêt des Granges et du Ravin des Pariettes. Vue sur le hameau de la Croix. Histoire de Pralognan et de ses hameaux. Histoire du Couloir du Foin... (La vie des gens d'autrefois).

- ✓ Dénivelé : 100 à 150 m
- ✓ Durée : environ 3h

le Hameau de la Croix

✓ Niveau BLEU

Village authentique et classé, situé à 1389 m. Utilisation d'un transfert : le Boë d'sous, le Ravin du Mt Charvet. Histoire d'un hameau, du Couloir du Foin et de la Cabane de la « Goutte »

- ✓ Dénivelé : 100 à 150 m
- ✓ Durée : 3h



Chollière / Forêt de Napremont

✓ Niveau BLEU

Vue globale de la station de Pralognan, traversée du Plateau et montée en direction du Napremont retour par le hameau abandonné de Chollière et par la croupe du bois des Singes.

- ✓ Dénivelé : 180 à 200 m
- ✓ Durée : environ 3 h



Forêt Enchantée (la Glière)

✓ Niveau BLEU

Prévoir le télésiège de l'Edelweiss (Arrivée 1650 m. Environ 9 €)

Superbe Balade dans le Cirque de l'Arcelin, le Bois de la Glière avec ses particularités, grandes clairières. A la sortie du Bois, une vue de la Pointe du Dard des Aiguilles des Arcelins, du Grand Marchet et du Petit Mt Blanc de Pralognan. Retour par le Torrent du Dard, Les Fontanettes (hameau).

- ✓ Dénivelé 100 m
- ✓ Durée : environ 3 h

OPTION descente par la **Cascade de la Fraîche.**

✓ Niveau ROUGE

- ✓ + 200m de dénivelé
- ✓ Durée : environ 3 h

Le Creux de l'Ours / La Rossa ou balade du Raquettiste

✓ Niveau ROUGE

Balade sur un versant Nord qui doit s'effectuer le matin en début de saison et pouvant être réalisée dès le mois de mars l'après-midi. Le départ se fait par un chemin d'été que l'on surnomme la Corniche. Au bout d'une heure environ nous rentrons dans le Bois de la Rossa. Très belle forêt claire où nous pouvons réaliser de la très belle raquette. Cette balade peut être plus ou moins moyenne suivant si l'on monte par le Creux de l'Ours ou le chemin forestier de la Rossa. Secteur sauvage. Nous descendons au retour par Beauregard et le Paravalanche du Creux de l'Ours.

- ✓ Dénivelé 300 m
- ✓ Durée : environ 3 h

MARCHE NORDIQUE EN INITIATION ET/OU EN PERFECTIONNEMENT

✓ Une activité physique pour tous disponible même l'hiver.

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 hivernal grandiose de la Vanoise !

Les séances pourront avoir lieu sur les sentiers hivernaux (si la neige est dure) et sur les petites routes des hameaux de Pralognan (sur bitume).

✓ Les séances durent 2h30-3h. Les bâtons spécifiques ne sont pas fournis.

Elles sont encadrées par un accompagnateur en montagne, qualifié instructeur marche nordique.

Groupe de 12 personnes maxi par accompagnateur.

✓ Il convient d'être équipé de chaussures de trail/chaussures de sports cramponnées + une tenue adapté au sport par grand froid.



Super Bochor

✓ Niveau NOIR

Prévoir la montée par le téléphérique (Arrivée à 2000 m.)

Ce n'est que de la descente à travers les Flottes (Bois et Clairière) Arrivée aux Fontanettes (hameau) et retour par le sentier Panoramique des Bieux.

✓ Dénivelé : 550 m

✓ Durée : environ 4 h

NB Attention, les personnes doivent avoir pratiquées au moins une fois de la raquette avec les guides de Pralognan et les conditions météo doivent être bonnes (pas de glace) pour réaliser cette randonnée.

Chambéranger et Notre Dame de la Salette

✓ Niveau ROUGE

Balade dans la commune voisine / Le Planay / départ à 1150 m. Passage à Notre Dame de la Salette 1334 m. par les Granges du Crêt. Descente sur le Hameau typique de Chambéranger puis le Planay. Balade complètement différente, Vue sur tout le Cirque glaciaire de Pralognan, de la Pointe de Villeneuve et de la Dent du Villard. Histoire d'un Village « L'Homme et la Pente »

✓ Dénivelé : 300 m

✓ Durée : environ 3 h 30

Le départ de la randonnée peut se faire avec votre autocar ou véhicule personnel.

Plan Fournier

✓ Niveau BLEU à

✓ Niveau ROUGE

Même thème que la Balade de Chambéranger. Un départ un peu plus haut 1490 m. Le hameau de la Rochette. L'Homme et la Pente. Terrain plus découvert au pied du Grand Bec.

✓ Dénivelé : 200 m

✓ Durée : environ 3 h

Le départ de la randonnée peut se faire avec votre autocar ou véhicule personnel.

Champagny le Haut / l'autre bout du monde

✓ Niveau VERT à

✓ Niveau BLEU

La Balade du Bouquetin...

Observation et adaptation de celle-ci au milieu spécifique. Découverte d'une vallée Classée et d'un hameau « Friburge ». Un dépaysement total - découverte également de la face Nord de la Grande-Casse et de la Grande Motte de Tigne. Histoire originale de la Vallée.

✓ Dénivelé : 100 m

✓ Durée : environ 3 h

RANDO-RAQUETTE GOURMANDE

Nous vous proposons des randonnées à raquettes incluant une prestation gourmande. **Prévoyez une sortie raquette différente en lien avec une dégustation.** Celle-ci a lieu obligatoirement en après-midi directement chez l'artisan à la suite de la randonnée. Cela peut se décliner sur toute une semaine ou bien à la carte.

✓ **Le village de Pralognan** en marche nordique pour s'ouvrir l'appétit avec l'apéro-raclette au bar du Bochor pour se caler un coin.
Niveau vert - 50 mètres de dénivelé - Durée : environ 3h

✓ **Le hameau de Cholière** et l'expérience Génépi à la Liquoristerie de la Vanoise.
Niveau bleu - 180 à 200 mètres de dénivelé - Durée : environ 3h.

✓ **Beauregard**, entre alpages et forêts, la Beaufort attitude à la **Fromagerie du Plan**.
Niveau bleu - 100 à 150 mètres de dénivelé - Durée : environ 3h.

✓ **La forêt de la Glière**, le goûter aux pains montagnards de l'**artisan boulanger** de « la Marmotine » et à la **tisane** du guide du Villard.
Niveau bleu - 100 mètres de dénivelé - Durée : environ 3h.

✓ **Les Granges et Orgeval** : patrimoine bâti et agricole, le **goûter gastronomique** savoyard à l'Hôtel du grand Bec.
Niveau bleu - 100 à 150 mètres de dénivelé - Durée : environ 3h.

✓ **Bochor**, sa forêt secrète et le **vin chaud** du Pachu.
Niveau vert - 100 à 150 mètres de dénivelée - Durée : environ 3 heures

✓ **Tarif Accompagnateur en Montagne, Diplômé d'Etat, spécialiste de la région : Nous consulter. (1 guide pour 12 personnes maximum)**



NOS RANDONNÉES A LA JOURNÉE

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

Lac des vaches au pied de la Grande Casse

✓ Niveau ROUGE

Prévoir les montées par les 2 télésièges (Arrivée Barmettes 2000 m.)

Lac des Vaches

Randonnée alpine dans un domaine grandiose / au pied de l'Aiguille de la Vanoise et de la Grande Casse. Observation de quelques bouquetins sous la montagne de la Glière et Chamois sous le Moriond. Panorama d'exception. Redescente en raquettes depuis les Fontanettes ou en télésiège jusqu'au village.

✓ Dénivelé + 350 m (et - 600 m de dénivelé négatif si redescente par les fontanettes).

Chambéranger – Plan fourrier / Notre Dame de la Salette

✓ Niveau ROUGE à

✓ Niveau NOIR

Altitude d'arrivée : 1650 à 1730 m.

Randonnée au cœur des Alpes d'altitude. Visite du hameau de Chambéranger.

✓ Dénivelé : 500 mètres
Le départ de la randonnée peut se faire avec votre autocar ou véhicule personnel.

Le Laisonnay / Champagny le Haut de la Salette

✓ Niveau BLEU

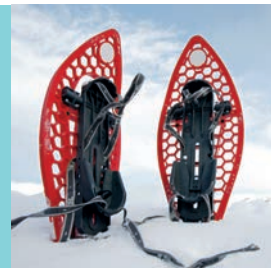
Altitude d'arrivée 1572 m. (Le Laisonnay d'en Haut).

Randonnée de l'autre bout du monde, et du Bouquetin, Chamois. Superbe Vallée préservée et Classée, des Bouquetins et Chamois sur tout le versant Sud de cette Vallée. La sortie facile par excellence...

Attention accessible selon la météo (secteur avalancheux important).

✓ Dénivelé : 200 mètres
Le départ de la randonnée peut se faire avec votre autocar ou véhicule personnel.





NOS RANDONNÉES A LA JOURNÉE

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

le Refuge de la Traye Col de la Lune / Méribel les Allues

✓ Niveau ROUGE à

✓ Niveau NOIR

Altitude départ : 1250, arrivée : 1650 pour le refuge, 1785 pour le Col de la Lune.

Randonnée Panoramique sur le Mont Blanc et la Grande Casse, la Vallée de Méribel et la Vallée des Belleville (pour le Col de la Lune). Histoire d'une Vallée et des Arbés de la Traye.

✓ Dénivelé 500 m

Le départ de la randonnée peut se faire avec votre autocar ou véhicule personnel.

Le hameau de la Montagne / vers Villeneuve

✓ Niveau NOIR

Altitude d'Arrivée 2006 m (la Montagne).

Randonnée sur le versant du couloir du Foin Sous les Crêtes du Mont Charvet et la Grande Pierre. Raquette Sauvage / Nouveaux espaces vierges... Sortie pouvant être technique... suivant l'enneigement.

✓ Dénivelé 560 m

Courchevel, avec repas chaud pris au Village Club de Courchevel

✓ Niveau BLEU

Deux ½ journées faciles : le Lac de la Rosière et les Crêtes de Pralin.

Le départ de la randonnée peut se faire avec votre autocar ou véhicule personnel.

Tarif Accompagnateur en Montagne, Diplômé d'Etat, spécialiste de la région :

½ journée : 188 €

Journée : 314 €

Location des raquettes et bâtons

en supplément :

5,5 € / jour / personne

30 € / 6 jours / personne

(maximum 12 participants par guide)

