

PROGRAMME RAQUETTES

Lundi – Les MONTAGNETTES de CHOLLIÈRE ▲▲▲ 13h45 – 16h45

Facile et incontournable : balade du côté de Chollière et du rocher des singes.
Mise en jambe, ouverte aux débutants.

Prévoir raquettes et bâtons.

Mardi – La FORÊT ENCHANTÉE ▲▲▲ 13h45 – 16h45

Trappeur : sur les traces du blanchot... Observation dans la forêt de la Glière.
Technique et ludique (hors sentiers battus).

Prévoir raquettes et bâtons + un ticket pour le télésiège de l'Edelweiss.

Mercredi – Objectif COL de la VANOISE ▲▲▲▲ 09h00 – 16h00

Journée : prendre de la hauteur pour accéder à un espace à couper le souffle.

Prévoir bonnes chaussures de marche + raquettes et bâtons + pique-nique + tickets pour les télésièges de l'Edelweiss et du Génépi.

Mercredi – CASCADE de la FRAICHE ▲▲▲ 13h45 – 16h45

Tonique et vivifiante : au détour d'un chemin en forêt, la cascade de la Fraîche s'impose et vaut le détour ! Possibilité de rejoindre le village des Fontanettes selon les conditions.

Magique et sportive.

Prévoir raquettes et bâtons.

Judi – PORTE du PARC de la VANOISE ▲▲▲ 13h45 – 16h45

Evasion : observation de la faune des Alpes au cœur du Parc de la Vanoise.
Contemplative et panoramique.

Prévoir raquettes et bâtons + tickets pour les télésièges de l'Edelweiss et du Génépi.

Vendredi – PANORAMIQUE DU BOCHOR ▲▲▲ 13h45 – 16h45

Panoramique et digestive : le Mont-Bochor et sa forêt secrète ! Récupération.

Prévoir raquettes et bâtons + un ticket pour le téléphérique du Mont-Bochor.

> Tarifs

La sortie ½ journée : 26,00 € par personne

La sortie journée : 52,00 € par personne

Le programme est susceptible de subir des modifications en fonction des conditions météo et de l'enneigement.

Les sorties raquettes sont assurées à partir de 5 inscrits.

Ne pas oublier : des bonnes chaussures de marche ou de neige, des vêtements chauds, des lunettes, un bonnet, des gants, un petit encas, de l'eau, un appareil photo, éventuellement des jumelles et votre bonne humeur !



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Bureau de l'ESF – 04 79 08 72 25



**PRALOGNAN
LA VANOISE**

SAVOIE - FRANCE

Sorties en famille (à partir de 6 ans)

Sorties hors-pistes

Découvrez la FORÊT avec le GARDE-FORESTIER

Avec Daniel Gerardin, garde-forestier à Pralognan depuis plus de vingt ans : la forêt, ses arbres, ses animaux, les avalanches... Vous saurez tout et plus encore sur la vie de la forêt !

Sur les TRACES de la VIE SAUVAGE

Les animaux sauvages nous laissent des traces disséminées entre prés et forêts ! Apprenez à les découvrir, les reconnaître, et imaginez la vie hivernale de la faune de montagne !

À la DÉCOUVERTE de la VIE des ABEILLES avec un apiculteur de Pralognan

L'hiver, les abeilles se reposent, mais en allant visiter leur rucher, vous pourrez découvrir leur organisation, le travail de l'apiculteur, la vie des saisons...

SORTIE NOCTURNE suivi d'un apéro

17h30 – 19h30

Hors sentiers battus, au calme, découvrez les plaisirs de la raquette en famille ou entre amis et profitez d'une pause apéro autour d'un feu ou à l'abri d'un igloo (en fonction des conditions).

SNOW TRAIL night session

17h00 – 19h30

Avec un spécialiste du Trail, préparez-vous à l'expérience d'une course nocturne dans la neige : échauffements, techniques spécifiques, montée sèche puis debriefing.

Nouveau : RAQUETTES & TYROLIENNES « Entre ciel et neige »

17h00 – 19h00

Après 30 minutes de marche, découvrez les magnifiques vues sur la cascade de la Fraiche, son ruisseau, le village de Pralognan et la vallée de Chavière. Prenez ensuite votre envol pour une descente sensationnelle de 1400 m de long (4 tyroliennes). Les pieds dans la neige, les yeux vers le ciel... !

> Tarifs

La sortie ½ journée

: 26,00 € par personne

La sortie Raq. + tyroliennes

: 65,00 € par personne

Le programme est susceptible de subir des modifications en fonction des conditions météo et de l'enneigement.

Les sorties raquettes sont assurées à partir de 5 inscrits.

Ne pas oublier : des bonnes chaussures de marche ou de neige, des vêtements chauds, des lunettes, un bonnet, des gants, un petit encas, de l'eau, un appareil photo, éventuellement des jumelles et votre bonne humeur !

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Bureau de l'ESF – 04 79 08 72 25



**PRALOGNAN
LA VANOISE**

SAVOIE - FRANCE