

Tél. : 04 79 08 72 25 Mail : contact@esfpralognan.com

www.esfpralognan.fr



PLUSIEURS FORMULES SONT DISPONIBLES

Un autre moyen de découvrir la nature enneigée et cela dans l'un des plus beaux sites des Alpes françaises. Chaussés de Raquettes à neige, vous allez partager la passion de nos moniteurs pour leur milieu naturel et vous imprégner en douceur de l'ambiance contemplative de la montagne.

- Sortie ½ journée (après-midi) : Durée 2h30 environ, à un rythme adapté à la découverte de l'activité. Au fil de la semaine, nous vous proposons également des sorties plus sportives.
- Sortie nocturne: Ambiance et visite nocturne des abords du village, cette sortie se termine en partageant un vin ou un chocolat chaud.
- Sortie journée: Une démarche pour aller plus loin. (Réservée aux personnes endurantes, 5 à 6 h de marche.)

Légende:

INFORMATIONS TECHNIQUES

Les distances et dénivelés indiqués sur les fiches sont donnés à titre indicatif afin de vous permettre d'évaluer la difficulté relative des balades.

Selon les conditions météorologiques et les aptitudes physiques des participants l'itinéraire peut être modifié.



Balade en Forêt



Balade avec point de vue



Balade Patrimoine bâti



Balade Nocturne



Prévoir le pique-nique



Observation de la faune



Balade FreeRide



Balade Cardio

LES CONSEILS DES PROFESSIONNELS BIEN DANS SES RAQUETTES!

Pour profiter pleinement des sorties, nous vous recommandons de partir bien équipés et en forme!

MATERIEL SPECIFIQUE *:

1 paire de raquettes, 1 paire de bâtons, 1 paire de bonnes chaussures chaudes et étanches, crantées, tenant bien la cheville Pas de chaussures basses de ville ou type baskets.

* Location possible de l'ensemble de ce matériel dans les magasins de sport de la station.

MATERIEL CLASSIQUE:

Vêtements chauds avec superposition des « couches »!

Bonnet

Gants

Lunettes de soleil

Crème solaire

Petit sac à dos

Bouteille d'eau ou thermos

Petit En-cas (fruits secs, biscuits,...) en cas de fatique

Appareil photo, jumelles si vous avez

et votre bonne humeur!

Bonnes balades et belles découvertes!

Nocturne

Tout en douceur!

Découverte du village et ses alentours aux lueurs de la nuit. Laissez-vous conter les coutumes et anecdotes locales au cours cette balade autour de Pralognan. Enfin, terminez par un vin chaud ou un chocolat chaud offert par votre moniteur et partagez un moment de convialité...





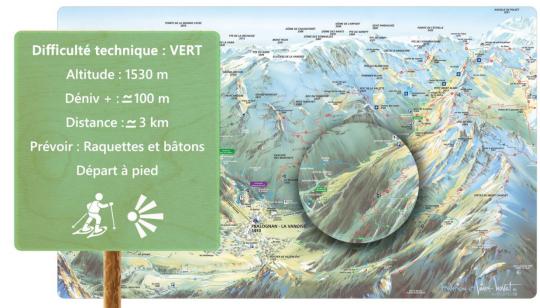
Chollière



Découverte ou reprise de l'activité « raquettes à neige »

Après la traversée du plateau de ski nordique et la petite montée à travers la forêt, le jardin des panoramas permet de découvrir l'histoire de la vie d'ici. Passage au hameau de Chollière et vue imprenable sur la vallée de la Vanoise.







Vallon de la glière

Les méandres du torrent de la Glière

Observation de la grande faune du Parc National de la Vanoise. La vie secrète du bouquetin, emblème du village de Pralognan et grand seigneur de l'Alpe. Une véritable évasion accessible raquettes aux pieds, au-delà du domaine skiable.





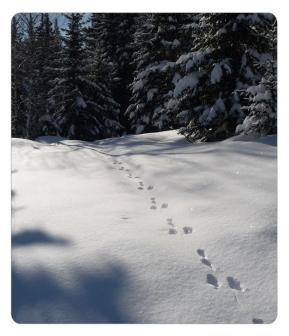
La forêt de la Glière

Panorama et anecdotes sur le secteur.

Superbe balade dans la forêt jusqu'aux clairières du Cirque de l'Arcelin, au pied du Grand Marchet et de la Pointe du Dard!

On se faufile comme Blanchot échappant à maître Goupil.







Le Mont Bochor



Osez aller plus loin et sortez des classiques !!

Chut, soyons discrets pour ne pas déranger le coq de bruyère qui niche sur ce secteur ou l'adaptation de la faune en hiver. Panorama extraordinaire sur la vallée de Chavière et le village de Pralognan.





Beauregard

Prenez du poil de la bête!

Montée vers la Corniche pour un beau point de vue sur l'ensemble des hameaux de la station.

Le monde secret de la forêt montagnarde.







Le Col de la Vanoise

Evadez vous vers des paysages époustouflants...

La montée par 2 télésièges permet d'arriver aux portes du parc de la Vanoise. De là, nous partons jusqu'au refuge du col de la Vanoise en passant par le Lac des Vaches. Pause pique-nique avant de rebrousser chemin.





La Cascade de la Fraîche Tonique et vivifiante!





Blottie au creux du vallon du torrent de la Glière, au détour d'un chemin en forêt, la Cascade de la Fraîche s'impose et vaut le détour!

Véritable brumisateur naturel durant l'été, la verrons-nous sous les guipures de l'hiver, figée et glacée?

Selon les conditions, possibilité de rejoindre le village des Fontanettes.

> Altitude: 1650 m Déniv + : ~ 200 m Distance : ≃ 3 km Prévoir : Raquettes et bâtons Départ à pied

Difficulté technique : ROUGE







Journée Cardio Grandiose et physique!

Réservé aux groupes expérimentés.

La Pointe de Villeneuve, la Réchasse, Planfournier, Mont Jovet... Ces sorties peuvent être organisées sur demande, selon les conditions météorologiques. L'accompagnateur vous emmènera aussi loin que le permettent vos capacités physiques pour assurer une descente en toute sérénité à l'ensemble du groupe.







La forêt d'Isertan La raquette côté Freeride



La forêt d'Isertan est le terrain de jeu parfait pour découvrir une pratique ludique et sportive de la raquette : neige toujours fraiche déclinée en dévers, bosses à franchir, saut de rochers... dans cette sortie sans itinéraire précis, vous pousserez à fond le matériel et vos capacités physiques pour de pures montées d'Adrénaline!



