



**PRALOGNAN
LA VANOISE**

SAVOIE - FRANCE


PETIT JOURNAL

du Sam **5 Septembre**
au Dim **13 Septembre**
2020



Cette semaine

Téléphérique du Mont-Bochor

 Un accès direct au Mont-Bochor avec une vue imprenable sur l'Aiguille de la Vanoise, la Grande Casse, la vallée de Chavière et Pralognan la Vanoise.

Jusqu'au Dimanche 6 Septembre :

Tous les jours de 8h15 à 12h45 et de 13h45 à 17h10.
Du Lundi 7 au Vendredi 11 Septembre :

2 jours dans la semaine en fonction de la météo de 8h15 à 12h45 et de 13h45 à 17h10 (les jours d'ouverture sont affichés à l'Office de Tourisme le Dimanche après 17h).

Port du masque à partir de 11ans et utilisation de gel hydroalcoolique obligatoires. Distanciation physique de 1m entre tribus et/ou individus dans les files d'attente.

Suivez Pralognan-la-Vanoise sur les réseaux sociaux !



otpralognan



@Pralognan



pralognanlavanoise





pralocommunication

TOUT AU LONG DE LA SEMAINE

Cette semaine

Téléphérique du Mont-Bochor

  Un accès direct au Mont-Bochor avec une vue imprenable sur l'Aiguille de la Vanoise, la Grande Casse, la vallée de Chavière et Pralognan la Vanoise.

Jusqu'au Dimanche 6 Septembre :










































Tous les jours de 8h15 à 12h45 et de 13h45 à 17h10.

Du Lundi 7 au Vendredi 11 Septembre :










































2 jours dans la semaine en fonction de la météo de 8h15 à 12h45 et de 13h45 à 17h10 (les jours d'ouverture sont affichés à l'Office de Tourisme le Dimanche après 17h).

Port du masque à partir de 11ans et utilisation de gel hydroalcoolique obligatoires. Distanciation physique de 1m entre tribus et/ou individus dans les files d'attente.










































10h Maison de la Vanoise (jusqu'au Dimanche 13)

                                         Profitez des expositions proposées par les agents du Parc national. De 10h à 12h et de 14h à 18h. Fermée le jeudi.

Exposition extérieure temporaire : «Le recul des glaciers alpins» (jusqu'au Dimanche 13) (Maison de la Vanoise)

                                         Exposition extérieure de photographies sur le recul des glaciers alpins. Accessible à partir de 5 ans.

Pralognan d'antan en 3D (jusqu'au Vendredi 11) (Office de Tourisme)










































                                         En partenariat avec l'APCAP (association des propriétaires de chalets et appartements de Pralognan), l'Office de Tourisme vous propose de découvrir, en différents lieux du village, des anaglyphes à l'aide d'un plan et de lunettes 3D. Dépliant explicatif et lunettes 3D (caution de 1€ / personne) disponibles à l'Office de Tourisme.

Randonnées accompagnées (jusqu'au Dimanche 13)









































                                         Bureau des Guides et Accompagnateurs : voir à la fin du Petit Journal.

Marc Schaefer, accompagnateur indépendant : <https://randos5etoilespralognan.business.site>.

Sports d'eaux vives (jusqu'au Dimanche 13)

                                         Découvrez un large panel d'activités d'eaux-vives sur des parcours ludiques : rafting, hydrospeed et canoë-raft ! Ces 3 activités vous permettront d'apprendre les gestes techniques de nage en rivière et de barrage d'embarcation. Une découverte de la rivière pour les amateurs de sensations fortes. Ins. Office de Tourisme

L'Atelier de Lisette (Galerie de Chasseforêt)

                                         L'Atelier de Lisette vous propose des ateliers peinture enfant/adulte (15€/heure) tous les jours de 14h à 18h. En matinée sur rendez-vous. Inscription au 06 08 71 57 40.

Pictogrammes dans le programme

 Pour tous

 Parc national de la Vanoise

 Gratuit  Libre accès

 Famille  Enfant

 Culture

 Événement


 Sports

 Patrimoine

ANIMATIONS JOUR PAR JOUR



Samedi 5 Septembre

19h Yoga en extérieur





















 (part. : 12€) Caroline vous propose une séance de découverte du yoga pour favoriser l'alignement du corps, la circulation de l'énergie et la respiration au gré de nos mouvements. Repli en intérieur si mauvais temps. Durée : 1h. Réservation au 06 87 01 86 97.

Lundi 7 Septembre





















10h Conférence : Ayurveda (Salle polyvalente)

  L'art de la pleine santé ou comment prendre soin de soi au quotidien. Nathalie Jovet, thérapeute corporelle et psychologue en soins ayurvediques vous initie à cette science du bien-être vieille de plus de 5000 ans.

17h Pot d'accueil (Devant l'Office de Tourisme)




                    Présentation du village et des activités de la semaine. Pour finir, dégustation d'un verre de geniépi offert par le magasin «Les Clarines».

21h30 Les Rencontres de l'Infini





















                    Apprendre à se repérer dans le ciel, observation à l'oeil nu des constellations, étoiles et planètes visibles, et apprendre à photographier un ciel étoilé simplement. Smartphone conseillé, appareil photo + trépied optionnels. Places limitées, sur réservation seulement. Confirmation soir même. Report possible si mauvais temps. + d'info : facebook.com/rencontresdelinfini, tél : 0680329893. RdV : Place de la Mairie (21h30)

Mardi 8 Septembre




9h30 Sortie VTT à assistance électrique

   (sans loc VTT : 27€, avec loc VTT : 49€) Découvrez la tendance du moment, le VTT à assistance électrique au cours d'une balade découverte (niveau facile à initié) et modulable en fonction du niveau de chacun. Min 12 ans et taille : 1,50m. Sur réservation, minimum requis de 4 pers. Insc. Office de tourisme Lundi avant 16h. RdV : Office de Tourisme (9h)

18h Projection «Petit berger de la Vanoise» (Salle polyvalente)

                    Pour le 150^{ème} anniversaire de la première ascension de la Grande Casse par M. Mathews, Croz et Favre, Madame Geneviève Ruffier Lanche a réalisé un diaporama retraçant la vie en Vanoise depuis cette date et l'évolution du village de Pralognan la Vanoise (durée : 45mn).

21h30 Les Rencontres de l'Infini

ANIMATIONS JOUR PAR JOUR

Mercredi 9 Septembre

- 9h30 Sortie VTT : spécial 8-12 ans**
🚲🕒 (sans loc VTT : 20€, avec loc VTT : 30€)
L'apprentissage ludique du VTT en montagne pour les plus jeunes. Sur demande, minimum requis de 5 personnes. Insc. Office de Tourisme mardi avant 16h. RdV : Office de Tourisme (9h)

Jeudi 10 Septembre

- 18h Projection «Ca chauffe sur les Alpes» (Salle polyvalente)**
🌍🔥 Les effets du réchauffement climatique sont maintenant bien visibles dans les Alpes. Comme responsable de cette montée de la température sur le globe, on invoque la fatalité, les responsabilités individuelles ou collectives. On trouve des palliatifs technologiques, on planche sur des énergies renouvelables, mais ne faut-il pas plutôt revoir les systèmes de surproduction, de surconsommation et d'échange ? De Gilles Perret (durée : 55mn).

Vendredi 11 Septembre

- 14h Rando 1/2 journée : balade avec les ânes**
👨👩👧👦 (Enfant : 23€, Adulte : 30€) En famille, pour finir la semaine en compagnie des ânes de Stéphane ! Apprenez à les bâter, les nourrir et les brosser. Laissez-vous guider sur les chemins aux alentours du village. Dégustation d'un petit goûter. Pour marcheurs occasionnels. Ins. Bureau des Guides RdV : Bureau des Guides (14h)



© Gilles Lansard

AUTRES ANIMATIONS ET MARCHÉ

Dimanche 6 Septembre

- 8h30 Yoga Brunch (Pépé Gust)**
Rendez-vous pour une YOGA session (jusqu'à 11h00) avec Caroline @poplifeandspirit et un brunch sur la terrasse de Pépé ! Sur réservation : Caroline Favre - +33 6 87 01 86 97 (tapis non fournis - selon météo - mini 5 pers). (part. : 25€)

Mardi 8 Septembre

- 8h Marché* (Place de la Mairie)**
Toute la journée : produits locaux, forains... Attention aux restrictions de stationnement

Vendredi 11 Septembre

- 8h Marché* (Place de la Mairie)**
Toute la journée : produits locaux, forains... Attention aux restrictions de stationnement
- 18h Soirée Closing Pépé Rosé : concert Ben et Bélier Bleu (Pépé Gust)**
Les rythmiques énergiques de Ben et Bélier Bleu pour une soirée musicale haute en couleurs !

*La présence des exposants est indépendante de l'organisation de l'Office de Tourisme.



**PRALOGNAN
LA VANOISE**

SAVOIE - FRANCE

**Retrouvez toutes les informations pratiques
de votre séjour en flashant le QR code**



BIENVENUE

Guide pratique



TÉLÉCHARGEZ L'APPLI PRALOGNAN !

Téléchargez sans tarder l'appli Pralognan et accédez à toutes les infos pratiques durant votre séjour : météo, webcams, carte de randonnée, plan interactif... et plein d'autres surprises !

CINÉMA

«LE PARC»

Jour	Séance de 18h	Séance de 21h
Dimanche 6 Septembre		Voir le jour
Lundi 7 Septembre		Petit pays
Mardi 8 Septembre		Greenland
Mercredi 9 Septembre		Tenet
Jeudi 10 Septembre		Sur la route de Compostelle (Sortie Nationale)
Vendredi 11 Septembre	Petit pays	



Greenland (Action, Science fiction) **mar 21h (durée : 1h59)**

De Ric Roman Waugh avec Gerard Butler, Morena Baccarin, Scott Glenn.

Une comète est sur le point de s'écraser sur la Terre et de provoquer un cataclysme sans précédent. John Garrity décide de se lancer dans un périlleux voyage avec son ex-épouse Allison et leur fils Nathan pour rejoindre le dernier refuge sur Terre à l'abri du désastre. Alors que l'urgence devient absolue et que les catastrophes s'enchaînent de façon effrénée, les Garrity vont être témoin du meilleur comme du pire de la part d'une humanité paniquée au milieu de ce chaos.



Petit pays (Drame) **lun 21h & ven 18h (durée : 1h53)**

De Eric Barbier avec Jean-Paul Rouve, Djibril Vancoppenolle, Dayla De Medina.

Dans les années 1990, un petit garçon vit au Burundi avec son père, un entrepreneur français, sa mère rwandaise et sa petite soeur. Il passe son temps à faire les quatre cents coups avec ses copains de classe jusqu'à ce que la guerre civile éclate mettant une fin à l'innocence de son enfance.



Sur la route de Compostelle (Documentaire) Sortie nationale : **jeu 21h (durée : 1h21)**

De Fergus Grady, Noel Smyth.

Six «pèlerins» se lancent sur le Chemin de Compostelle, long de 800 kilomètres entre la France et l'Espagne. Certains entreprennent le voyage pour la première fois, d'autres non, mais tous savent que la route sera longue et parfois difficile mais aussi généreuse en rencontres et en émotions. Comment conserver la motivation face aux nombreuses péripéties qui les attendent sur le Camino ? Ce chemin initiatique et spirituel, celui de la vie, permet à chacun de se révéler... Une histoire de gens ordinaires réalisant un périple extraordinaire, Ultréa !



Tenet (Action, Science fiction) **mer 21h (durée : 2h30)**

De Christopher Nolan avec John David Washington, Robert Pattinson, Elizabeth Debicki.

Muni d'un seul mot - Tenet - et décidé à se battre pour sauver le monde, notre protagoniste sillonne l'univers crépusculaire de l'espionnage international. Sa mission le projettera dans une dimension qui dépasse le temps. Pourtant, il ne s'agit pas d'un voyage dans le temps, mais d'un renversement temporel...



Voir le jour (Comédie, Drame) **dim 21h (durée : 1h31)**

De Marion Laine avec Sandrine Bonnaire, Brigitte Roüan, Aurore Atika.

Jeanne travaille comme auxiliaire dans une maternité de Marseille. Nuit et jour, Jeanne et ses collègues se battent pour défendre les mères et leurs bébés face au manque d'effectif et à la pression permanente de leur direction. Jeanne vit avec Zoé, sa fille de 18 ans, qu'elle élève seule. Lorsqu'un drame survient à la maternité et que Zoé part étudier à Paris, le passé secret de Jeanne resurgit soudain et la pousse à affirmer ses choix de vie.



TARIFS

Adulte : 8 €
Enfant (de moins de 12 ans) : 5,50 €
Carte 6 entrées : 33 €



RANDONNÉES EN MONTAGNE AVEC LES ACCOMPAGNATEURS

Dimanche 6 Septembre

- 8h30 Rando journée : La Classique**
Découvrez avec nous ces paysages extraordinaires, accédez à des panoramas à couper le souffle, foulez ces sentiers dont les noms résonnent depuis des lustres dans le village, passez une journée inoubliable ! A partir de 8 ans. Pour marcheur régulier. (Enfant : 26€, Adulte : 34€). Ins. Bureau des Guides RdV : Bureau des Guides (8h30)

Lundi 7 Septembre

- 9h30 Rando journée : les Gorges de Ballandaz**
Venez contempler la force de l'eau avec ses marmites de géant, découvrir les gorges de Ballandaz et la galerie Hydraulica, espace scientifique sur les traces du passé industriel de nos montagnes. Pique-nique suivi d'une balade. A partir de 8 ans. Tout public. + 3,50€ pour entrée Hydraulica. (Enfant : 26€, Adulte : 34€). Ins. Bureau des Guides

Mardi 8 Septembre

- 8h30 Rando 1/2 journée : la vie secrète de la marmotte**
Laissez-vous conter l'histoire de la vie de la marmotte. Observez-la à l'aide de la longue vue ou des jumelles de l'accompagnateur. Tout public. (Enfant : 20€, Adulte : 27€). Ins. Bureau des Guides RdV : Bureau des Guides (8h30)
- 9h Rando journée : les aventuriers de la Vanoise**
Apprends à connaître les secrets de la vie en forêt en randonnant, à construire des cabanes. Réalise le parcours aventure (encadré par un guide) et ses tyroliennes ! Pour finir : Chamallow party ! Enfants de 6 à 12 ans. (Enfant : 42€). Ins. Bureau des Guides RdV : Bureau des Guides (9h)
- 17h Rando nocturne : La Crépuscule**
Ou 17h30. Randonnée en fin d'après-midi pour observer la faune sauvage (cerfs, téttras, aigles, chamois) et admirer le coucher de soleil. Pique-nique et retour dans la pénombre. Pour marcheur occasionnel. (Enfant : 22€, Adulte : 29€). Ins. Bureau des Guides RdV : Bureau des Guides (17h)

Mercredi 9 Septembre

- 7h30 Rando journée : Wild**
Venez avec nous chercher l'inédit. Les hors sentiers où seuls les connaisseurs s'aventurent. Dalles de marbre rose, sentes à chamois, cirques sauvages : des sites magiques encore à explorer ! Au coeur du Parc de la Vanoise. Pour bons marcheurs. A partir de 13 ans. (Adulte : 34€). Ins. Bureau des Guides RdV : Bureau des Guides (7h30)
- 14h Rando 1/2 journée : voyage dans la forêt de Nanette - Randonnées & Tyroliennes**
Embarquez, petits et grands, pour découvrir en balade les mystères de la forêt montagnarde : touchez, sentez, écoutez, goûtez ! Et au bout du chemin, envollez-vous au-dessus des arbres et des cascades (3 tyroliennes) : Petites Aventures, Grands Moments en famille ! A partir de 6 ans. Tout public. (part. : 39€). Ins. Bureau des Guides RdV : Bureau des Guides (14h)

Jeudi 10 Septembre

- 4h30 Rando matinale : Aurores alpêtres**
Départ dès l'aube pour une randonnée dans la quiétude matinale pour rejoindre les secteurs de faune et approcher les chamois, cerfs, chevreuils ou bouquetins. Lumières magiques du lever de soleil et vue imprenable sur les glaciers de la Vanoise ! A ne pas manquer ! A partir de 8 ans. Pour marcheurs réguliers. (Enfant : 26€, Adulte : 34€). Ins. Bureau des Guides RdV : Bureau des Guides (4h30)
- 8h30 Rando journée : l'Escapade Sauvage**
Une randonnée au cœur du Parc national de la Vanoise sur les secteurs sauvages connus par les accompagnateurs locaux : chemins de bergers, loin des classiques. De torrents en cols, venez découvrir des itinéraires peu connus où se réfugie la faune de Vanoise. A partir de 8 ans. Pour marcheur occasionnel. (Enfant : 26€, Adulte : 34€). Ins. Bureau des Guides avant le Mercredi soir RdV : Bureau des Guides (8h30)
- 14h Rando 1/2 journée : la flore, nature à croquer**
Au cours d'une petite randonnée, découvrez la flore de la Vanoise : plantes rares et protégées, toxiques ou culinaires utilisées par des générations de montagnards. Dégustation de tisanes, d'alcool de plantes, baies sauvages. Tout public. Pour marcheur régulier. (Enfant : 20€, Adulte : 27€). Ins. Bureau des Guides RdV : Bureau des Guides (14h)
- 17h Rando nocturne : La Crépuscule**
Ou 17h30. Randonnée en fin d'après-midi pour observer la faune sauvage (cerfs, téttras, aigles, chamois) et admirer le coucher de soleil. Pique-nique en montagne et retour dans la pénombre. Pour marcheur occasionnel. (Enfant : 22€, Adulte : 29€). Ins. Bureau des Guides RdV : Bureau des Guides (17h)

Vendredi 11 Septembre

- 14h Rando 1/2 journée : balade avec les ânes**
En famille, pour finir la semaine en compagnie des ânes de Stéphane ! Apprenez à les bâter, les nourrir et les brosser. Laissez-vous guider sur les chemins aux alentours du village. Dégustation d'un petit goûter. Pour marcheurs occasionnels. (Enfant : 23€, Adulte : 30€). Ins. Bureau des Guides RdV : Bureau des Guides (14h)

Dimanche 13 Septembre

- 8h30 Rando journée : La Classique**
Découvrez avec nous ces paysages extraordinaires, accédez à des panoramas à couper le souffle, foulez ces sentiers dont les noms résonnent depuis des lustres dans le village, passez une journée inoubliable ! A partir de 8 ans. Pour marcheur régulier. (Enfant : 26€, Adulte : 34€). Ins. Bureau des Guides RdV : Bureau des Guides (8h30)

RANDONNÉES GLACIAIRES AVEC LES GUIDES



Samedi 5 Septembre

Randonnée glaciaire d'initiation : Pointe de la Réchasse (3212m)

Découverte de la haute montagne, beau point de vue sur les glaciers de la Vanoise. Votre premier 3000 ! (part. : 133€). Ins. Bureau des Guides RdV : Refuge du Col de la Vanoise

Dimanche 6 Septembre

Randonnée glaciaire initié : Dôme de Polset (3497m)

Incontournable ! Votre premier 3500m. Le plus beau glacier de la vallée et du massif. (part. : 143€). Ins. Bureau des Guides RdV : Refuge Péclet-Polset

Mardi 8 Septembre

Randonnée glaciaire d'initiation : Pointe du Dard (3204m)

Porte d'entrée des Dômes de la Vanoise. Votre premier grand glacier. (part. : 133€). Ins. Bureau des Guides RdV : Refuge du Col de la Vanoise

Mercredi 9 Septembre

Randonnée glaciaire d'initiation : Pointe de la Réchasse (3212m)

Découverte de la haute montagne, beau point de vue sur les glaciers de la Vanoise. Votre premier 3000 ! (part. : 133€). Ins. Bureau des Guides RdV : Refuge du Col de la Vanoise

Randonnée glaciaire : Eperon des Schistes (3078m)

Itinéraire varié et technique dans un vallon sauvage. Vue magnifique sur la calotte glaciaire de la Vanoise ! Passage par le Col des Glières (3159 m). (part. : 194€). Ins. Bureau des Guides RdV : Bureau des Guides

Jedi 10 Septembre

Randonnée glaciaire initié : Dôme de Polset (3497m)

Incontournable ! Votre premier 3500m. Le plus beau glacier de la vallée et du massif. (part. : 143€). Ins. Bureau des Guides RdV : Refuge Péclet-Polset

Vendredi 11 Septembre

Randonnée glaciaire d'initiation : Pointe du Dard (3204m)

Porte d'entrée des Dômes de la Vanoise. Votre premier grand glacier. (part. : 133€). Ins. Bureau des Guides RdV : Refuge du Col de la Vanoise

Randonnée glaciaire initiés : Grand Bec (3399m)

Premier cramponnage sur des pentes raides. Cheminement sur glacier crevassé. (part. : 195€). Ins. Bureau des Guides RdV : Refuge du Plan des Gouilles

Samedi 12 Septembre

Randonnée glaciaire d'initiation : Pointe de la Réchasse (3212m)

Découverte de la haute montagne, beau point de vue sur les glaciers de la Vanoise. Votre premier 3000 ! (part. : 133€). Ins. Bureau des Guides RdV : Refuge du Col de la Vanoise

Dimanche 13 Septembre

Randonnée glaciaire initié : Dôme de Polset (3497m)

Incontournable ! Votre premier 3500m. Le plus beau glacier de la vallée et du massif. (part. : 143€). Ins. Bureau des Guides RdV : Refuge Péclet-Polset

Trekking : Séjours Vanoise tout compris

De quelques jours à une semaine, nous vous proposons des séjours "rando multi-activités"

www.vanoise-voyages.com/fr/vanoise-et-beaufortain



LE BUREAU DES GUIDES ET ACCOMPAGNATEURS

Du 1er au 20 septembre : 16h-18h

Tél 04 79 08 71 21

guidepralo@wanadoo.fr

www.guides-pralognan.com

INSCRIPTIONS AU PLUS TÔT !

NOTRE GRAND JEU DE L'ETE !

LE FANTÔME DE PRALOGNAN



Inscrivez-vous gratuitement sur www.geodysee.fr
et partez à la poursuite des balises !
Des goodies à gagner (1 lot par compte Géodyssée) !



Discover all the tourist information for your stay in our village and get up-to-date information for trekking at the Tourist Office
...and find more at : www.pralognan.com
We hope to see you soon !



Offices de
Tourisme
de France

Office de Tourisme
290 avenue de Chasseforêt
73710 Pralognan-la-Vanoise
Tél. 04 79 08 79 08
info@pralognan.com

© 2020 - Office de Tourisme - Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur

Suivez Pralognan-la-Vanoise sur les réseaux sociaux



otpralognan



@Pralognan



pralognanlavanoise



pralocommunication