



**PRALOGNAN  
LA VANOISE**

SAVOIE - FRANCE

# PETIT JOURNAL

Sam **23 Mars**  
au Dim **31 Mars**

**Raid**  
Handisport  
:: SAVOIE MONT BLANC  
2019 - 2020  
5<sup>ème</sup> Edition

ETAPE HIVER  
29 - 30 - 31  
**MARS**  
PRALOGNAN LA VANOISE



Inscriptions : <https://handisport.unautresport.com/evenement/2019-RaidSMB>

Informations : Comité Handisport Savoie // 09 50 55 13 45 // [cd73@handisport.org](mailto:cd73@handisport.org)



## LES TEMPS FORTS

### Jeudi 28 Mars

#### 21h **Théâtre : «J'aime beaucoup ce que vous faites» (Salle polyvalente)**

Adaptation du succès de Carole Greep par la compagnie de théâtre de Pralognan «la Pièce du Haut». Comment, suite à un téléphone mal verrouillé, un week-end entre amis se transforme en règlement de comptes, au grand plaisir des spectateurs !

### Samedi 30 et Dimanche 31 Mars

#### **Raid Handisport Savoie Mont-Blanc (Domaines skiables)**




Pour sa 5<sup>ème</sup> édition, le Raid Handisport s'installe à Pralognan et propose aux participants ayant un handicap moteur, visuel et auditif des activités physiques et sportives : ski alpin, ski nordique/biathlon et course d'orientation ! Venez les encourager sur les pistes de ski alpines et nordiques.

# TOUT AU LONG DE LA SEMAINE

## Expo temporaire «La faune en hiver»

(jusqu'au Dimanche 24)




(Maison de la Vanoise)

   Exposition photo temporaire de la Maison de la Vanoise sur la faune en hiver. Accessible à partir de 5 ans.

## Expo temporaire «Les plantes venues du froid»

(jusqu'au Dimanche 24)

(Maison de la Vanoise)

   Exposition photo temporaire de la Maison de la Vanoise sur les plantes artico-alpines. Accessible à partir de 5 ans.

## Expo temporaire «L'ani'malle Lagopède»

(jusqu'au Dimanche 24)




(Maison de la Vanoise)

   Exposition photo temporaire de la Maison de la Vanoise sur le lagopède. Accessible à partir de 5 ans.

## Expo temporaire «Images de gardes-moniteurs»

(jusqu'au Dimanche 24)




(Maison de la Vanoise)

   Exposition photo temporaire de la Maison de la Vanoise. Accessible à partir de 5 ans.

## Exposition permanente «La Route du Sel»

(jusqu'au Dimanche 24)


(Maison de la Vanoise)

   Le Parc national de la Vanoise propose une exposition qui vous fera découvrir l'histoire des colporteurs depuis le XIIIème siècle et de la route qui les menaient de Pralognan à Termignon. Grande carte aérienne, maquette tactile, vidéos, vitrines d'exposition d'animaux. Tous les jours de 9h à 12h et de 15h à 19h. A partir de 8 ans.

## Raid Handisport Savoie Mont-Blanc

(Samedi 30, Dimanche 31)

(Domaines skiables)



 Pour sa 5ème édition, le Raid Handisport s'installe à Pralognan et propose aux participants ayant un handicap moteur, visuel et auditif des activités physiques et sportives : ski alpin, ski nordique/biathlon et course d'orientation ! Venez les encourager sur les pistes de ski alpines et nordiques.

# ANIMATIONS JOUR PAR JOUR

## Samedi 23 Mars



17h30 **Projection : «Les Alpes : sommets de l'extrême»**

(Salle de projection Maison de la Vanoise)

  Un superbe documentaire sur l'immensité des Alpes réalisé par Frédéric FEBVRE et Augustin VIATTE. A partir de 8 ans. Ins. Accueil Maison de la Vanoise





## Dimanche 24 Mars

17h30 **Pot d'accueil : découvrez Pralognan (Devant l'Office de Tourisme)**

  Présentation de notre village et de ses activités. Dégustation de Genépi offerte par le magasin «Les Clarines».



18h **Conférence : «Musique et Montagne»**

(Salle de projection Maison de la Vanoise)



    Une conférence sur la musique et la montagne présentée par Jean-Baptiste Voisin. A partir de 12 ans

## Lundi 25 Mars



9h30 **Conférence : Ayurveda (Salle polyvalente)**

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

15h **Bibliothèque (Bibliothèque)**

  La bibliothèque est ouverte dans les locaux de la Mairie de 15h à 18h. Bonne lecture !



15h15 **Visite guidée «Entre paysage et patrimoine»**

  (part. : 7€) Promenade facile sur faible dénivelé, mais qui demande un tout petit peu d'endurance, prévoir chaussures de marche et gourde. (12 pers. maximum, ins. jusqu'au Lundi 11h). En cas de mauvais temps, une conférence aura lieu à la salle des associations. Ins. Office de Tourisme RdV : Office de Tourisme (15h15)




17h **Luges (Piste de luge du Poucet)**

  Venez vous amuser avec les pelles à neige et les soucoupes de notre animateur ! RDV au Petit Poucet. Casque obligatoire.

18h30 **Conférence-débat (Bibliothèque)**

  Commercer au 21ème siècle : une enquête et débat en commun, alimentés par les expériences et jugements de chacun sur l'extraordinaire diversification des moyens de vendre et d'acheter.

20h45 **Projection «Pralognan a 100 ans» et «La grande traversée du Népal» (Salle polyvalente)**

   Revivez les 100 ans de tourisme de Pralognan et son histoire (durée : 30mn) puis découvrez l'épopée d'une cordée pralognanaise au Népal (durée : 55mn)

## Pictogrammes dans le programme



Pour tous



Culture



Parc national de la Vanoise



Événement



Gratuit



Libre accès



Sports



Famille



Enfant



Patrimoine



# ANIMATIONS DE PRALOGNAN JOUR PAR JOUR

## Vendredi 29 Mars

- 10h Match de hockey U13 (Patinoire)**  
🏒 🗳️ 🇫🇷 Les meilleurs clubs (12-13ans) du quart Sud-Est s'affrontent pour ces finales. Matches accessibles au public.
- 15h Annulation séance publique de patinage (Patinoire)**  
🗳️ En raison des finales U13 de hockey sur glace, il n'y aura pas de séance publique. Les salles de musculation, de danse et multisports, de curling seront également fermées au public.
- 16h Le jeu du Dahu (Front de neige)**  
👤 🏒 🇫🇷 De la musique et un jeu original (tir sur ballons de baudruche) sur le front de neige, pour finir la journée en beauté !
- 18h Guignol et la Reine des Neiges (Salle polyvalente)**  
👤 (part.: 6€) Un spectacle pour petits et grands.

## Samedi 30 Mars

- Raid Handisport Savoie Mont-Blanc
- 9h45 Slalom géant (Piste des Crêtes)**  
🏒 🗳️ Assitez aux deux manches du slalom géant du Raid Handisport tracé par l'ESF !
- 10h Découverte du ski assis piloté (Départ du TSD de l'Ancolie)**  
🏒 🗳️ L'ANAE vous propose d'essayer des tandem skis, technologie adaptée pour les personnes en situation de handicap.
- 13h45 Ski alpin orientation (Front de neige)**  
🏒 Encouragez les équipes du Raid Handisport à la recherche des balises sur le domaine skiable ! Musique au départ de l'Edelweiss.
- 22h Soirée concert et DJ (Bar du bowling)**  
🏒 🇫🇷 Dans le cadre du Raid Handisport, le bar du bowling reçoit «Mures et Pulpeuses» (covers façon skapunk) et enchaîne avec DJ Nico pour la fin de soirée !

## Animations

- 7h15 Match de hockey U13 (Patinoire)**  
🏒 🗳️ 🇫🇷 Les meilleurs clubs (12-13ans) du quart Sud-Est s'affrontent pour ces finales. Matches accessibles au public.
- 15h Annulation séance publique de patinage (Patinoire)**  
🗳️ En raison des finales U13 de hockey sur glace, il n'y aura pas de séance publique. Les salles de musculation, de danse et multisports, de curling seront également fermées au public.

## Dimanche 31 Mars

- Raid Handisport Savoie Mont-Blanc
- 8h45 Ski nordique Biathlon & Orientation (Stade de biathlon)**  
🏒 Les concurrents du Raid Handisport s'affrontent au cours des deux dernières épreuves : le biathlon et la course d'orientation.

## Animations

- 3h Passage à l'heure d'été**  
👤 Pensez à avancer vos montres d'une heure. Attention aux horaires des cours de l'ESF...
- 8h Match de hockey U13 (Patinoire)**  
🏒 🗳️ 🇫🇷 Les meilleurs clubs (12-13ans) du quart Sud-Est s'affrontent pour ces finales. Matches accessibles au public.
- 15h Annulation séance publique de patinage (Patinoire)**  
🗳️ En raison des finales U13 de hockey sur glace, il n'y aura pas de séance publique. Les salles de musculation, de danse et multisports, de curling seront également fermées au public.
- 17h30 Pot d'accueil : découvrez Pralognan (Devant l'Office de Tourisme)**  
👤 🗳️ Présentation de notre village et de ses activités. Dégustation de Genépi offerte par le magasin «Les Clarines».

Suivez  
Pralognan-la-Vanoise  
sur les réseaux sociaux



pralognanlavanoise



otpralognan



@pralognan



pralognan

# AUTRES ANIMATIONS

## Mardi 26 Mars

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

## Jeudi 28 Mars

- Soirée savoyarde à l'Auberge des Fontanettes**  
Soirée savoyarde (25 €) aux Fontanettes avec animation musicale. Sur réservation au 04 79 08 70 42.
- 22h** **Tous les jeudis, le bar bowling propose concerts, dj set ou soirées à thème (Bar du bowling)**  
Venez clôturer votre semaine au bowling, aux billards, autour d'un verre, en musique et surtout sans complexe. (libre accès)

## Vendredi 29 Mars

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

## Samedi 30 Mars

- 22h** **Soirée concert et DJ (Bar du bowling)**  
Dans le cadre du Raid Handisport, le bar du bowling reçoit «Mures et Pulpeuses» (covers façon skapunk) et enchaîne avec DJ Nico pour la fin de soirée !

## ERRATA HIVER 2018-19 GUIDE D'ACCUEIL

Page 40 :

**Monte dans ma dameuse** : chaque semaine de l'hiver

**Pisteur d'un jour** : pendant les vacances scolaires

**Cinéma** : du dimanche au vendredi, à 18h et 21h

## ALP : Association des Loueurs de Pralognan

<http://locations-particuliers-pralognan.com>

ou [www.pralognan.com](http://www.pralognan.com)

se-loger/location-de-chalets-appartements puis association  
des loueurs de Pralognan

Téléchargez l'application Iphone et Android

PRALOGNAN-LA-VANOISE

pour tout savoir sur

la neige, la météo, les ouvertures,  
les webcams de Pralognan-la-Vanoise...

Participez à des challenges,  
partagez votre séjour, vos coups de cœur...





# L'ESPACE AQUALUDIQUE

## Et pourquoi pas ?

Pralognan-la-Vanoise met à votre disposition des équipements vous permettant de profiter pleinement de vos vacances.

Que cela soit en journée, au retour de ski ou en soirée, découvrez :

## L'Espace Aqualudique

### La piscine

Dans un nouvel espace complètement repensé afin de mieux vous accueillir : un bassin de nage, un toboggan, une pataugeoire et une eau à 29°.

Elle est ouverte de 15h à 19h.

Aquagym (vacances scolaires) : mercredi et vendredi de 11h à 12h.

### Le bar-bowling

Non seulement 4 pistes avec marquage électronique, mais aussi un bar et une salle avec 2 billards américains et/ou pool...

Ouvert tous les jours de 17h à minuit (Mardi et jeudi jusqu'à 2h).

### L'espace détente

Avec son spa et ses soins proposés par des professionnelles.

Ouvert tous les jours de 15h à 19h

Matinée les mardis et jeudis 10h à 13h.

### La salle de sport, la salle de musculation et le mur d'escalade

Ouvert tous les jours (sauf mercredi) de 15h à 19h

Nouveaux équipements pour encore plus de sports.

### La patinoire

Elle a accueilli en 1992, les épreuves de curling des JO d'Albertville.

Vous pourrez patiner, essayer le curling et les enfants pourront découvrir le patinage dans le Jardin des Glaces avec un matériel adapté.

Ouverte tous les jours de 15h à 19h.

Nocturne les mardis et jeudis de 21h à 23h.

### Nouveau !

Retrouvez-nous sur Facebook : espaceaqualudiquepralognan



## Les formules

La piscine et la patinoire sont gratuites pour les enfants de moins de 5 ans.

### Les formules classiques

Adultes, ados et enfants : vous pouvez acheter votre entrée à l'unité ou en formules d'abonnement.

### Avec les forfaits de ski 6 jours et plus

Une entrée gratuite à la piscine et à la patinoire.



# PROCHAINEMENT À PRALOGNAN

Dimanche 7 Avril

## Raid Handisport Savoie Mont-Blanc : La Transvanoise

Course de ski alpinisme unique : la Vanoise et ses glaciers accueillent cette course sur la plus grande calotte glaciaire d'Europe occidentale. 2 courses par équipe de 3 : Transvanoise (3 820m D+), Trophée des Dômes (2 390 m D+). (libre accès)



**FÉDÉRATION FRANÇAISE MONTAGNE ESCALADE**

**PRALOGNAN LA VANOISE**  
SAVOIE - FRANCE

**LA TRANSVANOISE**  
**7 AVRIL 2019**

**LA TRANSVANOISE**  
**38KM / 3820M D+**  
**FINALE DE LA COUPE DE FRANCE FFME**

**LE TROPHÉE DES DÔMES**  
**24KM / 2390M D+**

**fédération française des clubs alpins et de montagne**

infos & inscriptions [www.transvanoise.fr](http://www.transvanoise.fr)

Photo : E. Bonnet - PhotoAlto. Ne pas publier sur www.pralognan.com



# CINÉMA «LE PARC»

Jour	Séance de 18h	Séance de 21h
Dimanche 24 Mars	<b>Mon bébé</b>	<b>Damien veut changer le monde</b>
Lundi 25 Mars	<b>Le mystère Henri Pick</b>	
Mardi 26 Mars	<b>Aïlo : une odyssée en Laponie</b>	<b>Captain Marvel</b>
Mercredi 27 Mars	<b>Rebelles</b>	
Jeudi 28 Mars	<b>Stan et Ollie</b>	<b>Sang froid</b>
Vendredi 29 Mars	<b>Grâce à Dieu</b>	



**Aïlo : une odyssée en Laponie**  
(Famille)  
**jeu 18h (durée : 1h26)**

Film français de Guillaume Maudatchevsky avec Aldebert, Anke Engelke.

Aïlo : une odyssée en Laponie raconte le combat pour la survie d'un petit renne sauvage, frêle et vulnérable face aux épreuves qui jalonnent sa première année. Son éveil au monde sauvage est un véritable conte au cœur des paysages grandioses de Laponie.



**Captain Marvel**  
(Fantastique, Action)  
**lun 18h (durée : 2h08)**

Film américain de Anna Boden et Ryan Fleck avec Brie Larson, Samuel L. Jackson et Jude Law

Captain Marvel raconte l'histoire de Carol Danvers qui va devenir l'une des super-héroïnes les plus puissantes de l'univers lorsque la Terre se révèle l'enjeu d'une guerre galactique entre deux races extraterrestres.



**Damien veut changer le monde**  
(Comédie)  
**dim 21h (durée : )**

Film français de Xavier De Choudens avec Franck Gastambide, Melisa Sözen et Camille Lellouche

Pour épier son amant Ludo, Claire Millaud, 50 ans, crée un faux profil sur les réseaux sociaux et devient Clara une magnifique jeune femme de 24 ans. Alex, l'ami de Ludo, est immédiatement séduit. Claire, prisonnière de son avatar, tombe éperdument amoureuse de lui. Si tout se joue dans le virtuel, les sentiments sont bien réels. Une histoire vertigineuse où réalité et mensonge se confondent.



**Grâce à Dieu**  
(Drame)  
**ven 18h (durée : 2h17)**

Film français et belge de François Ozon avec Melvil Poupaud, Denis Ménochet et Swann Arlaud

Alexandre vit à Lyon avec sa femme et ses enfants. Un jour, il découvre par hasard que le prêtre qui a abusé de lui aux scouts officie toujours auprès d'enfants. Il se lance alors dans un combat, très vite rejoint par François et Emmanuel, également victimes du prêtre, pour libérer leur parole sur ce qu'ils ont subi. Mais les répercussions et conséquences de ces aveux ne laisseront personne indemne.



**Le mystère Henri Pick**  
(Comédie)  
**lun 18h (durée : 1h40)**

Film français de Rémi Bezançon avec Fabrice Luchini, Camille Cottin et Alice Isaaz

Dans une étrange bibliothèque au cœur de la Bretagne, une jeune éditrice découvre un manuscrit extraordinaire qu'elle décide aussitôt de publier. Le roman devient un best-seller. Mais son auteur, Henri Pick, un pizzaiolo breton décédé deux ans plus tôt, n'aurait selon sa veuve jamais écrit autre chose que ses listes de courses. Persuadé qu'il s'agit d'une imposture, un célèbre critique littéraire décide de mener l'enquête, avec l'aide inattendue de la fille de l'énigmatique Henri Pick.



# CINÉMA «LE PARC»



**Mon bébé**  
(Comédie dramatique)  
**dim 18h (durée : 1h27)**

Film français de Lisa Azuelos avec Sandrine Kiberlain, Thais Alessandrin et Victor Belmondo

Héloïse est mère de trois enfants. Jade, sa «petite dernière», vient d'avoir dix-huit ans et va bientôt quitter le nid pour continuer ses études au Canada. Au fur et à mesure que le couperet du baccalauréat et du départ de Jade se rapproche, et dans le stress que cela représente, Héloïse se remémore leurs souvenirs partagés, ceux d'une tendre et fusionnelle relation mère-fille, et anticipe ce départ en jouant les apprenties cinéastes avec son iPhone, de peur que certains souvenirs ne lui échappent... Elle veut tellement profiter de ces derniers moments ensemble, qu'elle en oublierait presque de vivre le présent, dans la joie et la complicité qu'elle a toujours su créer avec sa fille, «son bébé».



**Rebelles**  
(Comédie)  
**mer 18h (durée : 1h27)**

Film français de Allan Mauduit avec Cécile de France, Yolande Moreau et Audrey Lamy

Avertissement : des scènes, des propos ou des images peuvent heurter la sensibilité des spectateurs Sans boulot ni diplôme, Sandra, ex miss Pas-de Calais, revient s'installer chez sa mère à Boulogne-sur-Mer après 15 ans sur la Côte d'Azur. Embauchée à la conserverie locale, elle repousse vigoureusement les avances de son chef et le tue accidentellement. Deux autres filles ont été témoins de la scène. Alors qu'elles s'apprêtent à appeler les secours, les trois ouvrières découvrent un sac plein de billets dans le casier du mort. Une fortune qu'elles décident de se partager. C'est là que leurs ennuis commencent...



**Sang froid**  
(Policier, Action)  
**jeu 21h (durée : 1h59)**

Film britannique de Hans Petter Moland avec Liam Neeson, Tom Bateman et Laura Dern

Bienvenue à Kehoe, luxueuse station de ski du Colorado. La police locale n'y est pas franchement très sollicitée jusqu'au jour où le fils d'un conducteur de chasse-neige, Nels Coxman, est assassiné sur ordre de Viking, un baron de la drogue. Armé d'une rage implacable et d'une artillerie lourde, Nels entreprend de démanteler le cartel de Viking. Sa quête de justice va rapidement se transformer en une vengeance sans pitié. Alors que les associés de Viking disparaissent les uns après les autres, Nels passe d'un citoyen modèle à un justicier au sang-froid, qui ne laisse rien - ni personne - se mettre en travers de son chemin.



**Stan et Ollie**  
(Drame, Biopic)  
**jeu 18h (durée : )**

Film britannique de Jon S. Baird avec Steve Coogan, John C. Reilly et Nina Arianda

1953. Laurel et Hardy, le plus grand duo comique de tous les temps, se lancent dans une tournée à travers l'Angleterre. Désormais vieillissants et oubliés des plus jeunes, ils peinent à faire salle comble. Mais leurs capacités à se faire rire mutuellement et à se réinventer vont leur permettre de reconquérir le public, et renouer avec le succès. Même si le spectre du passé et de nouvelles épreuves ébranlent la solidité de leur duo, cette tournée est l'occasion unique de réaliser à quel point, humainement, ils comptent l'un pour l'autre...

## OUVERTURE

Ouvert du dimanche au vendredi.  
Séances à 18h et 21h.

## TARIF

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

# SORTIES RAQUETTES & BIATHLON



## AVEC L'ESF

### Raquette Gourmande

A chaque jour sa balade, à chaque balade son instant gourmand

Les guides et accompagnateurs de Pralognan vous font découvrir leurs lieux secrets à la demi-journée du dimanche au jeudi et la journée du vendredi. Chaque jour une sortie raquette différente est proposée faisant le lien avec la dégustation. Celle-ci a lieu en fin d'après-midi directement chez l'artisan. Le vendredi, vous partagerez la fondue de l'amitié dans un lieu secret...

Renseignements et inscriptions - École du Ski Français

Tél. 04 79 08 72 25 - [www.esfpralognan.fr](http://www.esfpralognan.fr) - [contact@esfpralognan.com](mailto:contact@esfpralognan.com)

#### Dimanche 24 Mars

##### 13h45 Sortie 1/2 journée «Marche Nordique»

Pour commencer la semaine en douceur : marche nordique et visite de la miellerie de Pierrette et Daniel. Marche nordique : Prévoir de bonnes chaussures de marche. Prêt des bâtons de marche nordique. (part. : 28€). Ins. Ecole du Ski Français avant le Samedi soir RdV : Ecole du Ski Français (13h45)

##### 18h Sortie raquette «Nocturne Insolite»

Découverte du village et ses alentours aux lueurs de la nuit... Un pot vous est offert... Ouverte aux débutants. Prévoir raquettes et bâtons. (part. : 28€). Ins. Ecole du Ski Français avant le Samedi soir RdV : Ecole du Ski Français (18h)

#### Lundi 25 Mars

##### 13h45 Sortie 1/2 journée : Raquette patrimoine et goûter gastronomique

Patrimoine bâti et agricole, le goûter gastronomique savoyard à l'Hôtel du Grand Bec. Prévoir raquettes et bâtons (part. : 28€). Ins. Ecole du Ski Français avant le Dimanche soir RdV : Ecole du Ski Français (13h45)

#### Mardi 26 Mars

##### 13h45 Sortie 1/2 journée : Montagnette, génépi et charcuterie

Le hameau de Cholière et l'expérience génépi à la liquoristerie de la Vanoise. Prévoir raquettes et bâtons. (part. : 28€). Ins. Ecole du Ski Français avant le Lundi soir RdV : Ecole du Ski Français (13h45)

#### Mercredi 27 Mars

##### 13h45 Sortie 1/2 journée : Beaufort et Beaufregard

Beaufregard, entre alpages et forêts. La Beaufort attitude à la fromagerie du Plan. Prévoir raquettes et bâtons (part. : 28€). Ins. Ecole du Ski Français avant le Mardi soir RdV : Ecole du Ski Français (13h45)

#### Jeudi 28 Mars

##### 8h45 Sortie raquette journée «Nature»

Objectif Col de la Vanoise. Prévoir un pique-nique + prévoi un ticket TS Edelweiss et TS Génépi. (part. : 50€). Ins. Ecole du Ski Français avant le Mercredi soir RdV : Ecole du Ski Français (8h45)

##### 13h45 Sortie 1/2 journée : Glière gourmande

Dans la forêt de la Glière, le goûter aux pain montagnard de la boulangerie «la Marmottine» et à la tisane du Guide du Villard. Prévoir raquettes et bâtons. (part. : 28€). Ins. Ecole du Ski Français avant le Mercredi soir RdV : Ecole du Ski Français (13h45)

#### Vendredi 29 Mars

##### 13h45 Sortie 1/2 journée : Vin chaud au Bochor

Le mont Bochor et sa forêt secrète, et un p'tit vin chaud ou chocolat chaud au soleil pour finir notre semaine raquette gourmande ! Prévoir raquettes et bâtons + Prévoir ticket remontée mécanique piéton AR téléphérique Bochor. (part. : 28€). Ins. Ecole du Ski Français avant le Jeudi soir RdV : Ecole du Ski Français (13h45)

## BIATHLON LASER : découverte collective

Une combinaison de tir couché et debout à 10 mètres avec une carabine laser et du ski de fond.

Jouez-la comme Fourcade !

A partir de 7 ans. Report en cas de mauvais temps. Information et réservations à l'ESF

## RANDONNÉES NATURE ET SUR MESURE

Venez découvrir la Nature à votre rythme avec un passionné : Pierrot DESCOTES. Celui-ci vous propose une immersion Nature à la 1/2 journée(22€), à la journée(42€), en nocturne, et même la possibilité de passer une nuit dans une ancienne bergerie d'altitude! Préparez vos appareils photos !

Raquettes non fournies, mais bonne humeur assurée.

Renseignements : Pierrot Descotes : 06 72 76 90 31 ou [pierrotdescotes@orange.fr](mailto:pierrotdescotes@orange.fr)



# SKI DE RANDO & FREE RANDO



## AVEC LES GUIDES DE PRALOGNAN LA VANOISE

### Sorties journées collectives Découverte (mardi, vendredi et dimanche)

95 € par personne

Une montée de 500 m, 2 heures d'effort en douceur, pour une belle descente, le tout dans un cadre idyllique !

Exemples : Col de la Vanoise, Moraine du col de la grande Casse, cave de Fontaine froide... Nous vous proposerons l'itinéraire le mieux adapté en fonction des conditions nivo-météorologiques du moment.

### Sorties journées collectives Initiés (lundi et jeudi)

95 € par personne

Une montée de 1000 m ou plus, au cœur du Parc national de la Vanoise, nous permettra d'atteindre un beau sommet suivi de descentes très variées.

Exemples : Col de la Grande Casse, Col des Glières, Epaule de la Réchasse, Pommier Blanc... La décision de l'itinéraire se fera chaque semaine en fonction des conditions.

### Free Rando - Hors pistes (mercredi et samedi)

95 € par personne (à partir de 4 personnes)

Journée hors piste dans les plus grands domaines de ski : La Plagne et Les Trois Vallées.

Free rando : possibilité en utilisant les skis de rando, de découvrir le glacier de Gébroulaz, ou le glacier du Cul du Nant.

### Guide particulier

A partir de 355 € la journée / 6 personnes maximum

Que vous soyez seul, en groupe ou en famille, vous pouvez réaliser la journée de votre choix.

Toutes les sorties collectives pourront se réaliser à partir de 3 personnes (sauf mention contraire) ; le niveau technique demandé est de descendre les pistes noires, avec aisance pour free rando et hors piste.

Le tarif comprend l'encadrement par un guide de haute montagne et le prêt de matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde et baudrier), et ne comprend pas la location du matériel de ski, les remontées mécaniques, le transport et l'assurance secours- rapatriement.

Accueil, renseignements et inscriptions :

ESF/Bureau des Guides : 04 79 08 72 25 ; portable : 06 73 35 57 94



## LE GRAND JEU DES COMMERÇANTS DE PRALOGNAN

Inscrivez-vous gratuitement sur [www.geodysee.fr](http://www.geodysee.fr)  
et partez à la poursuite des balises !

L'application vous guidera de commerce en commerce à la recherche des indices disposés en vitrine et vous proposera de répondre à de nombreuses questions sur l'histoire de Pralognan.

**Des places aux matchs de hockey et goodies à gagner !**



# LE JEU CONCOURS DE LA SEMAINE

Les tirages au sort seront effectués le matin par les responsables de la station et vous serez prévenu par téléphone. Merci de remplir précisément le bulletin et de le déposer aux caisses de remontées mécaniques.

## Les coulisses de Pralognan

### Le damage

Gagnez une découverte nocturne du domaine skiable à bord d'un des engins de damage. Le soir de la descente aux flambeaux. Le chauffeur vous expliquera les techniques pour rendre une piste agréable à skier.

Prénom : ..... Nom : .....

Mail : .....

Téléphone portable : .....

Je ne souhaite ni être inscrit dans la mailing-list de l'Office de Tourisme, ni recevoir la newsletter de la station.

**Météo** : en fonction des conditions météo, des activités et animations complémentaires (ou des modifications) pourront être proposées.

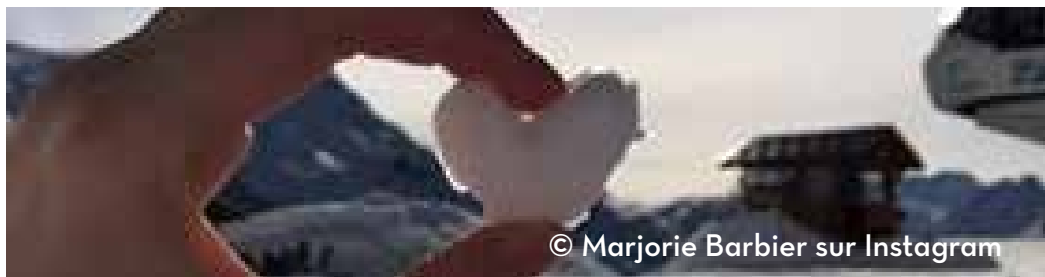
Pour plus d'informations, passez à l'accueil de l'Office de Tourisme :

290 avenue de Chasseforêt - 73710 Pralognan-la-Vanoise

Tél. 04 79 08 79 08 - info@pralognan.com

International guests: please check with the Tourist Office staff for any informations regarding our entertainment programme and resort activities.

© 2019 - Office de Tourisme - Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur



© Marjorie Barbier sur Instagram

## PARTICIPEZ À « PRALOGNAN À VOTRE ÉCOUTE »

Dans le but d'améliorer la qualité de leurs services, les différents prestataires du village mettent en place durant l'hiver 2018-2019 une enquête de satisfaction.

Celle-ci sera réalisée par internet, environ 10 jours après votre retour et vous prendra une dizaine de minutes.

Si vous désirez participer, donnez votre avis, expliquez vos souhaits et intérêts... Nous vous prions de remplir le bulletin situé ci-dessous et le déposer à l'Office de Tourisme.

En complément de cette enquête, vous disposez de fiches de réclamation, de suggestion disponibles à l'Office de Tourisme. Merci de votre aide !

### Bulletin « Pralognan à votre écoute »

Merci de remplir lisiblement ce petit formulaire.

Informations obligatoires : Adresse email :

.....@.....\*

Si vous ne résidez pas en Tarentaise, veuillez préciser la date de fin de vacances à Pralognan (ou dans la région) : ...../...../20....

Informations complémentaires (non obligatoires) :

Prénom : .....

Nom : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : .....

Ville : .....

Pays : .....

Je ne souhaite ni être inscrit dans la mailing-list de l'Office de Tourisme, ni recevoir la newsletter de la station.