



POINTE DE LA GRANDE CASSE 3855 M
POINTE DU DARD 3206 M
DÔME DES NANTS 3570 M
POINTE DE LA RÉCHASSE 3212 M
MONT PELVE 3244 M
DÔME DES SONNAILLES 3361 M
DÔME DU GÉNÉPY 3496 M
POINTE DE L'ECHELLE 3422 M

AIGUILLE DE LA VANOISE 2796 M
REFUGE DU COL DE LA VANOISE 2516 M
LE GRAND MARCHET 2559 M
LAC DES VACHES 2318 M
ROC DE LA VALETTE 2629 M
REFUGE DU ROC DE LA PÊCHE 1911 M

LE MORIOND 2297 M
REFUGE DES BARMETTES 2000 M
CREUX NOIR 2355 M
TSF de la Gentiane
MONT BOCHOR 2023 M

PRALOGNAN LA VANOISE 1410 M
NAPREMONT 2186 M
TK Couves Noir
TK Couves
TK L'Échelle
TK Poucet

- 1** Numéro d'identification des sentiers hivernaux
- Point de vue
- Remontées mécaniques accessibles aux piétons
- Table d'orientation
- Restaurant d'altitude
- Activité ski-joering
- Remontées mécaniques non accessibles aux piétons
- Aire d'atterrissage de parapente
- Centre aqualudique
- Parking

Les départs

- D1 SOMMET DU TÉLÉPHÉRIQUE DU BOCHOR**
Un très beau panorama sur les sommets de la Vanoise et le village. Les tickets pour le téléphérique sont en vente aux caisses des remontées mécaniques. Restaurants : Pachu 2000 et Isba.
- D2 LES FONTANETTES (sommets du télésiège de l'Edelweiss)**
Beau petit hameau d'estive. Les tickets pour le télésiège sont en vente aux caisses des remontées mécaniques. Restaurant : Auberge des Fontanettes
- D3 LE BARIOZ (devant la chapelle)**
L'un des plus vieux hameaux de Pralognan qui était le départ de la Route du Sel (Barioz signifiant barrière)
- D4 LE CENTRE AQUALUDIQUE (départ du ski de fond)**
Sur le plateau. Attention, respectez les traces de ski de fond.
- D5 HAMEAU DU PLAN (Téléski du Poucet)**
Le départ hiver comme été de nombreuses balades sur des routes forestières.
- D6 LES HAUTS DES DARBELAYS (vers la Résidence Les Hauts de la Vanoise)**
Montez le long de la fin de la piste de ski alpin des Pariettes.
- D7 LES GRANGES (Parking des Clouds)**
C'est aussi le départ de l'activité « Chiens de traîneaux ».

Les circuits

- 1 Le Mont-Bochor** 2 023 m Départ : 1 Temps de marche 15 mn
En 5 mn par un sentier bien tracé et très facile, il permet de rejoindre une table d'orientation.
- 2 Les Fontanettes** 1 410 m - 1 640 m Départs : 2 ou 3 Temps de marche 1 h
Depuis le village de Barioz gagnez celui des Bieux puis la table d'orientation du rocher de la Fraîche. Ce sentier se fait dans les deux sens. Le hameau des Fontanettes peut aussi s'atteindre par le télésiège de l'Edelweiss accessible aux piétons (montée et descente).
- 3 Chaberne** 2 023 m - 1 640 m Départ : 1 Temps de marche 1 h 30
Sentier en forêt qui vous permet de descendre du Mont Bochor aux Fontanettes. C'est un sentier difficile accessible aux personnes possédant une bonne habitude de la marche sur terrain enneigé. Un équipement adapté est nécessaire (raquettes, crampons ou chaussures d'alpinisme) suivant conditions de neige.
- 4 Le Village de Chollière** 1 450 m - 1 480 m Départ : 4 Temps de marche 30 mn
Au bout du Plateau, 2 sentiers conduisent au village formant une boucle autour de la butte boisée qui abrite le Jardin des Panoramas. Le sens montée-descente reste à votre convenance.
- 5 Le Pont de Gerlon** 1 450 m - 1 592 m Départ : 4 Temps de marche 1 h
A partir du village de Chollière, le sentier piétons longe les pistes nordiques jusqu'au Pont de Gerlon (fin de l'espace sécurisé). Le retour peut s'effectuer par la piste de Rocher Blanc en rive droite du Doron (respectez impérativement le balisage en place).
- 6 La Corniche** 1 430 m - 1 500 m Départ : 5 Temps de marche 1 h 30
Aller-retour. Suivre le large chemin forestier pour atteindre le point de vue de la Corniche, poursuivre en forêt jusqu'à l'extrémité du sentier damé (altitude 1700 m).
- 7 La Croix** 1 430 m - 1 500 m Départ : 5 Temps de marche 1 h 30
Suivre au départ le sentier de la Corniche (n°6) que l'on quitte pour rejoindre le hameau de la Croix. Le retour s'effectue par la route d'accès à la RD 915 puis par le sentier de Beauregard.
- 8 Le Plateau** 1 450 m Départ : 4 Temps de marche 30 mn
Promenade en bordure de l'Espace Nordique. Des bancs ont été placés sur le parcours, vous pourrez vous y arrêter pour profiter du soleil.
- 9 Les Granges** 1 450 m Départs : 6 ou 7 Temps de marche 1 h
Le sentier chemine en lisière de forêt au-dessus du hameau des Granges.

PRALOGNAN-LA-VANOISE VOUS SOUHAITE LA BIENVENUE ET UN EXCELLENT SÉJOUR



**PRALOGNAN
LA VANOISE**

SAVOIE - FRANCE

Ce dépliant vous permettra de découvrir les activités nordiques proposées par le village : balades à pieds, en raquettes, avec des chiens de traîneau, en ski joering, marche nordique...

Vous pourrez aussi pratiquer le ski nordique, un plan spécifique est à votre disposition dans les différents accueils.

Nous vous demandons de respecter le tracé des sentiers ainsi que les autres usagers : à chacun son sport, à chacun sa piste !

Pour améliorer la qualité des prestations qui vous sont offertes, nous avons mis en place un questionnaire par internet. Veuillez laisser vos coordonnées dans les boîtes prévues à cet effet à l'accueil ski nordique et à l'Office de Tourisme.

INFOS PIÉTONS POUR VOTRE SÉCURITÉ

9 itinéraires piétons sont à votre disposition. Ils sont entretenus régulièrement et balisés par des panneaux spécifiques.

Recommandations aux piétons :

- Consultez l'état de praticabilité des sentiers (disponible à l'accueil ski nordique, à l'Office de Tourisme, dans le hall du téléphérique, dans les hôtels et résidences de tourisme, sur le site internet www.pralognan.com).
- Équipez-vous correctement : chaussures de marche, bâtons, raquettes.
- Ne sortez pas des sentiers balisés.
- Respectez le milieu naturel.
- Tenez vos animaux de compagnie en laisse et ramassez leurs besoins.
- Ne surestimez jamais vos capacités.

ACCÈS AUX PISTES DE SKI ALPIN ET NORDIQUE

L'accès aux pistes de ski alpin et de ski nordique est interdit aux piétons.

Le sentier qui permet de descendre du sommet du téléphérique du Bochor aux Fontanettes est réservé aux bons marcheurs et ayant un équipement approprié aux conditions nivologiques.

Il n'existe aucun sentier du sommet du télésiège du Genépi aux Fontanettes, la descente est obligatoire par le télésiège du Genépi.

INFOS RAQUETTES POUR PLUS DE PLAISIR

Les itinéraires piétons balisés sont praticables en raquettes.

Les raquettes, même si elles ont évolué, ne sont guère adaptées aux pentes raides ou à la neige durcie par le gel ou le vent. Prévoyez du matériel adapté au parcours envisagé.

Il existe de nombreux itinéraires sauvages hors des zones sécurisées et balisées que vous pourrez découvrir accompagnés par des professionnels de la montagne.

BALISAGE

Les sentiers sont balisés avec des flèches violettes.



DOMAINE DE HAUTE MONTAGNE, DES PRÉCAUTIONS

En dehors des sentiers piétons présentés dans ce document, vous rentrez dans le domaine de la haute montagne ce qui relève de votre responsabilité et implique le respect d'un certain nombre de règles :

- une étude de votre itinéraire et de ses risques,
- la prise en compte des bulletins météorologiques, nivologiques et des risques d'avalanches,
- une tenue adaptée aux exercices physiques dans le froid,
- un matériel adapté et complet avec l'indispensable trio : DVA, pelle et sonde,
- l'information à votre entourage ou à votre hébergeur sur votre itinéraire.

La présence de traces même nombreuses n'implique pas qu'un sentier soit sécurisé.

ACCÈS AU REFUGE DU ROC DE LA PÊCHE

Au delà du pont de Gerlon, vous pénétrez dans un domaine de haute montagne non surveillé et non sécurisé (risque d'avalanche).

Même si le sentier est praticable ou tracé, vous vous y engagez sous votre entière responsabilité.

INFOS SKI-JOERING

Le sentier piéton n°8 longe l'espace de ski joering, nous vous demandons, pour votre sécurité et celle des chevaux, de tenir vos animaux en laisse et de ne pas rentrer dans cet espace.

NUMÉROS UTILES

NUMÉRO DE SECOURS.....	112
SERVICE DES PISTES.....	04 70 08 70 07
SECOURS EN MONTAGNE.....	04 79 08 29 30
ACCUEIL SKI NORDIQUE.....	04 79 08 77 43
ÉCOLE DU SKI FRANÇAIS / BUREAU DES GUIDES... ..	04 79 08 72 25
OFFICE DE TOURISME.....	04 79 08 79 08
MÉTÉO MONTAGNE SAVOIE.....	08 99 71 02 73

Balades
hivernales

www.pralognan.com