

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 L'ESPACE AQUALUDIQUE**
Sur le plateau. Attention, respectez les traces de ski de fond.
- D5 HAMEAU DU PLAN (Télési de 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 (les skieurs sont prioritaires).
- D7 LES GRANGES (Parking des Clous)**
Accessible en voiture par la rue des Savines.

Les sentiers sont balisés en violet. Les couleurs indiquées sur le plan représentent la difficulté basée sur un rapport distance/dénivelé. Elle peut varier en fonction des conditions de neige.

Les circuits

Vert : facile Bleu : moyenne Rouge : difficile

- 1 Table d'orientation** 2 023 m Départ : 1 Temps de marche 15 mn
En 5mn 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 les 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 450m - 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 et les traces de ski de fond).
- 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.

INFORMATIONS BALADES HIVERNALES



**PRALOGNAN
LA VANOISE**

SAVOIE - FRANCE

SENTIERS D'HIVER RAQUETTES PIÉTONS

BALISAGE

Les sentiers sont balisés avec des panneaux violets



NUMÉROS UTILES

NUMÉRO DE SECOURS	112
Service des Pistes	04 79 08 70 07
Secours en Montagne	112
École du Ski Français (ESF)	04 79 08 72 25
Office de Tourisme	04 79 08 79 08
Météo montagne Savoie	08 99 71 02 73

RECOMMANDATIONS AUX PIÉTONS :

- Consultez l'état de praticabilité des sentiers (disponible à l'Office de Tourisme, dans le hall du téléphérique, dans les hôtels et résidences de tourisme, sur le site internet www.pralognan.com et sur l'application smartphone).
- 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.
- Nous vous demandons de respecter le tracé des sentiers ainsi que les autres usagers : à chacun son sport, à chacun sa piste !
- Lorsque le sentier balisé longe ou traverse une piste de ski (alpin ou nordique), vous devez respecter le balisage en place et vous n'êtes, en aucun cas, prioritaire par rapport au skieur.

HAUTE MONTAGNE

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 que l'itinéraire 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.

9 sentiers piétons et raquettes sont à votre disposition. Ils sont entretenus régulièrement et balisés par des panneaux spécifiques de couleur violette.

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 points d'accueils.

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.

ACCÈS AUX PISTES

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.

SKI JOERING CHIENS DE TRAÎNEAUX

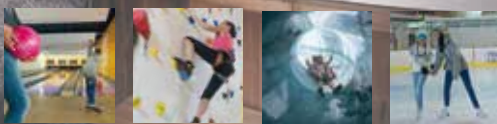
Le sentier piéton n°8 longe l'espace de ski joering, nous vous demandons, pour votre sécurité et celle des chevaux, de tenir vos animaux en laisse et de ne pas rentrer dans cet espace.

Certains jours, l'activité de chiens de traîneaux se déroule aussi sur le domaine nordique (au départ du camping municipal). Nous vous conseillons de vous renseigner à l'Office de Tourisme.

L'ESPACE AQUALUDIQUE

Se détendre, se dépenser ou s'amuser

- Piscine
- Patinoire & curling
- Espace détente
- Spa & modelage
- Musculation
- Mur d'escalade
- Sports collectifs
- Bowling



Tel. +33 (0)4 79 08 74 88 - accueilpralognan@aquice.fr

Suivez Pralognan-la-Vanoise sur les réseaux sociaux



otpralognan



@pralognan



pralognanlavanoise



pralognan

www.pralognan.com