

## Week-End Multi activités ETE 2022 « L'expérience Nature » !

« Partez à l'aventure le temps d'un week-end ... **l'Hôtel Le Grand-Bec \*\*\***, et le **Bureau des Guides de Pralognan-la-Vanoise** s'occupent de tout ! Vivez les sensations et le grand frisson des tyroliennes, la quiétude d'une randonnée en forêt, goûtez au nectar des plantes de montagne, et plongez dans la vie du village, de ses alpages et de son environnement montagnard. L'Expérience Nature ! »



## **DATES ET HEURES**

\* Début du séjour : 17/06/2022 à 17 h30 - Fin du séjour : 19/06/2022 à 16 h00

\* Début du séjour : 15/07/2022 à 17h30 – Fin de séjour : 17/07/2022 à 16h00

\* Début du séjour : 5/08/2022 à 17h30 – Fin de séjour : 07/08/2022 à 16h00

Autres dates sur demande

## **NIVEAU TECHNIQUE REQUIS**

Niveau technique : 2 sur une échelle de 1 à 5 - Niveau physique : 2 sur une échelle de 1 à 5 - Niveau minimal exigé : marcheur occasionnel - Temps de marche : 2 à 4 h effectives par jour - Dénivelées : entre 200 m et 400 m de dénivelée positive par jour - Portage des bagages : sac à dos personnel, avec affaires personnelles, eau et pique nique du jour

## **ENCADREMENT**

Par un Accompagnateur en Montagne du bureau des guides de Pralognan La Vanoise - Contact technique : MAITRE VERONIQUE Accompagnateur en Montagne / tel 0678789048/ mail : [maitreveronique@aol.com](mailto:maitreveronique@aol.com) / [www.guides-pralognan.com](http://www.guides-pralognan.com)

Prestataire Parcours Aventure et tyroliennes : guide de haute montagne du bureau des guides de Pralognan

## **TAILLE DU GROUPE**

Nombre minimum requis : 6 participants / Nombre maximum requis : 12 participants  
Plusieurs groupes possibles

## **HEBERGEMENT**

[Hôtel Le Grand Bec](#). Piscine, sauna, jacuzzi, tennis

**REPAS** : Petits déjeuners, dîners pris à l'hôtel. Diner du samedi soir préparé à base de plantes de montagne découvertes lors de la balade insolite du samedi après-midi. Pique-nique du dimanche midi préparé par l'hôtel, emporté, tiré du sac à dos et consommé sur place au cours de la randonnée.

Repas du samedi midi libre, non compris

## **MOYEN DE TRANSPORT**

Véhicules personnels pour se rendre au village de Pralognan.

## **FORMALITES**

**Formalités de police** : pièce identité obligatoire en cours de validité  
**Formalités sanitaires** : Afin de réaliser ce séjour de randonnée dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude à la randonnée en montagne. COVID19 : Appliquer les mesures en vigueur au moment du séjour imposées par le gouvernement ou le département. Respecter les mesures barrières et la distanciation physique. Porter un masque en complément quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée.

### **Informations à nous communiquer avant le séjour :**

Nom/Prénom/Adresse Postale/ adresse mail / Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour/ Nom et Numéro de la personne à contacter en cas d'urgence / Copie document d'identité / copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)

**DATE LIEU ET HEURE DE RENDEZ VOUS :** Installation à l'hôtel à partir de 15h00. Puis rendez-vous le premier jour du séjour à 17 h30 devant le bureau des guides de Pralognan

**MOYEN D ACCES AU RENDEZ VOUS :** par vos propres moyens. Moyens de transport personnel (voiture, train, bus...) pour rejoindre le point de RDV : le village de Pralognan La Vanoise

**DATE LIEU ET HEURE DE DISPERSION :** le dernier jour du séjour à 16 h devant le bureau des guides de Pralognan (libération des chambres avant le départ en randonnée le jour 3)

### **DESCRIPTION DE L'ITINERAIRE**

#### Jour1 :

17h30 : Rendez-vous au bureau des guides de Pralognan, rencontre avec votre Accompagnateur En montagne. Petite balade nature de mise en jambe le long des cascades pour découvrir le patrimoine et l'histoire de la vallée glaciaire de Pralognan. Beauté naturelle de la cascade et rafraîchissement assuré. Temps de marche : 1h30 – dénivelée : +200 m

Diner et nuit à votre hébergement.

#### Jour 2 :

11h00 RV directement par vos soins au Parcours Aventure de Pralognan (15 min de marche facile) pour rencontrer le guide de haute montagne. Parcours aventure en forêt, sensations et rires assurés le long des tyroliennes, un beau moment de partage et d'émotions.

Repas et après midi libre pour profiter de la piscine, et du charmant village de Pralognan.

17h00 RV à l'hôtel Le Grand-Bec avec votre Accompagnateur en Montagne pour une balade insolite de fin d'après-midi : immersion bienfaisante à la découverte des secrets de la forêt, des plantes culinaires et médicinales de montagne et dégustation de quelques douceurs florales naturelles. Diner préparé avec certaines plantes de montagnes et nuit à votre hébergement

#### Jour3 :

RV à 9h30 devant le téléphérique de Pralognan pour une montée 100 % plaisir à 2000 m d'altitude. Randonnée nature au cœur du Parc National de la Vanoise à l'approche des marmottes, observation de la faune sauvage et escapades le long des torrents et lacs d'altitude. Un beau moment à savourer en famille. Retour en milieu d'après-midi au bureau des guides de Pralognan et dispersion.

Le programme n'est bien sûr qu'indicatif, il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.

### **PRIX TOTAL :**

\* 17-19 juin :

- 292 €/personne en chambre double / twin

- 329 € / personne en chambre individuelle

\* 15-17 juillet et 5-7 août 2022

- 314 €/personne en chambre double / twin

- 341 € / personne en chambre individuelle

Base 6 personnes minimum

**LE PRIX COMPREND** : les éléments décrits ci-dessus concernant :

- L'organisation et l'encadrement
- La demi-pension en hôtel 3 étoiles « Le Grand Bec » les jours 1 et 2 et le pique-nique midi du jour 3
- L'encadrement des randonnées par un Accompagnateur en Montagne du bureau des guides de Pralognan :
- la balade patrimoine et cascades, la randonnée insolite « plantes à croquer », la randonnée nature journée au cœur du Parc National de la Vanoise
- L'encadrement du Parcours Aventure et tyroliennes par un guide de haute montagne
- La montée en téléphérique

**LE PRIX NE COMPREND PAS** : les transports jusqu'au lieu de rendez-vous à Pralognan, le repas de midi du jour 2, le diner et la nuit du dernier jour 3, les assurances personnelles, les boissons, l'équipement personnel, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.

#### **MODALITES ET MODE DE PAIEMENT**

Acompte de 30 % à l'inscription

Solde 30 jours avant la date d'arrivée

Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, chèque bancaire.

#### **ASSURANCES**

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Possibilité de souscrire à l'assurance annulation et interruption de séjour en réservant votre séjour depuis notre site internet (sur lequel les conditions générales et garanties sont consultables)

#### **EQUIPEMENT PERSONNEL A PREVOIR**

- Chaussures de randonnée
- Sac à dos
- Casquette ou chapeau
- Lunettes de soleil protection forte montagne
- Veste polaire légère
- Pantalon de montagne
- Shorts
- Veste coupe pluie imperméable type gore tex
- Gourde 1.5 l
- Crème solaire protection montagne + stick lèvres
- Bâton de marche (facultatif)

Liste non exhaustive