



Pralognan prend soin de moi ! Massif de la Vanoise, France



DOCUMENT PRE CONTRACTUEL

p 1 / 7

Vanoise Voyages, Association loi 1901- APE 7912Z Activités des Voyageurs - SIRET 799 932 207 00019

Adresse postale : 3 rue Saint-Pierre 73700 SEEZ - Siège : 25 rue Célestin Freppaz 73700 SEEZ

Mobile : 06.40.06.05.32. E-mail : contact@vanoise-voyages.com

Association de Tourisme inscrite au registre national ATOUT FRANCE affiliée à l'APRIAM IM073.10002 / ALPESPACE Le Neptune 50 Voie Albert Einstein 73800 FRANCIN
Assureur R.C.P. MMA IARD - 10 bd Marie et Alexandre Oyon 72000 LE MANS Contrat n° 3.056.234 / Garantie Financière : GROUPAMA 4000713451/0 - 8-10 rue d'Astorg 75008 PARIS

Au cœur du Parc national de la Vanoise, une expérience Nature pas comme les autres : une vraie semaine de vacances où les journées commencent à votre rythme et alternent entre aventures et ressourcement, entre rencontres et temps pour soi, entre sensations fortes et détente.

Dates et heures	<u>Juillet</u> Début du séjour : le 17/07/2021 à 17 h 30 Fin du séjour : le 25/07/2021 à 10 h <u>Août</u> Début du séjour : le 21/08/2021 à 17 h 30 Fin du séjour : le 28/08/2021 à 10 h (Plusieurs dates possibles sur demande tout l'été)
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 : 2 Age requis pour le parcours aventure : 8 ans Temps de marche : Jour 2 : environ 2 h 30, Jour 5 : environ 5h, Jour 7 : environ 2h Dénivelées : Jour 2 : +200 m Jour 5 : + 550 m, Jour 7 : + 100 m Portage des bagages : petit sac à dos personnel en fonction des activités, porté par chaque participant
Encadrement	Par des membres du Bureau des Guides et des Accompagnateurs de Pralognan, membres de la Compagnie des guides et des accompagnateurs de la Vanoise. Diplômes : D.E. Guide de haute montagne pour le parcours aventure. D.E. Accompagnateur en montagne pour les randonnées. Les noms des encadrants vous seront communiqués avant le séjour.

	Contact technique : Accompagnatrice référente : Véronique Maitre 06 78 78 90 48 et maitreveronique@aol.com Bureau des Guides : 06 21 43 61 27 et guidespralo@orange.fr Prestataire Yoga : Caroline FAVRE : professeur de yoga (Vinyasa – Yoga Ayurveda et Kundalini – pratique de Yoga Toumo, yoga du froid) - Thérapeute en Ayurveda
Taille du groupe	Nombre minimum requis : 6 participants Nombre maximum requis : 14 participants
Type d'hébergement	Hébergement non inclus ou en option à l'Hôtel Village club Miléade, chambres de 2 à 4 personnes toute la durée du séjour, sous réserve des places disponibles.
Repas	Non inclus ou si option hébergement souscrite pension complète à l'Hôtel club (sacs pique-niques du randonneur pour repas de midi)
Moyens de transport	Véhicules personnels jusqu'au départ des randonnées Jour 3 et Jour 4 (maximum 5 km, sur la commune)
Formalités	Formalités de police : - pièce d'identité obligatoire en cours de validité Formalités sanitaires : Afin de réaliser ce séjour 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. COVID 19 : 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 communiquer à l'agence avant le séjour : ☐ Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail à l'inscription en ligne ☐ 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 ☐ Si non souscrite auprès de l'agence, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)
Date, lieu et heure du rendez-vous	Le jour du début du séjour (17/07/2021 ou 21/08/2021) à 17 h 30 au Bureau des guides.
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens (à pied depuis l'hôtel).
Date, lieu et heure de dispersion	Le jour de la fin du séjour (24/07/2021 ou 28/08/2021) à 10 h à l'hôtel
Description de l'itinéraire	Jour 1 : Accueil à 17 h 30 au Bureau des Guides de Pralognan pour rencontrer votre Accompagnateur/rice en Montagne, petite balade de découverte du village. Présentation du programme de la semaine lors d'un pot apéritif de bienvenue. Diner et nuit à votre hébergement Jour 2 : matinée : temps libre 14 h : Rendez-vous au bureau des guides pour une montée 100 % plaisir en téléphérique à 2000 m d'altitude. Petite balade panoramique avec vue imprenable sur les glaciers et sur la Grande Casse, point culminant du massif de la Vanoise. Retour au village vers 17 h en téléphérique ou à pied. Diner et nuit à votre hébergement Jour 3 : matinée libre 14h : A pied depuis l'hôtel, rendez-vous au « chalet du parcours Ecureuil » pour rencontrer votre guide de haute montagne et commencer l'aventure : parcours accrobranches, échelles, ponts de singe et tyroliennes... sensations garanties au cœur de la forêt pour petits et grands ! Diner et Nuit à votre hébergement

Jour 4 : 9h30-10h45 : séance de Yoga avec Caroline, pour éveiller, activer et faire circuler l'énergie avec une approche liée aux saisons et aux éléments. En plein air ou en salle selon la météo
Après-midi libre

Jour 5 : 9h, rendez-vous devant le Bureau des guides pour un court déplacement en voitures (+ ou – 2 km) et départ pour la journée en direction des sommets au cours d'une randonnée douce pour observer la faune sauvage, chamois ou bouquetins, aigles royaux , gypaètes...Guidés par votre Accompagnateur/rice en Montagne, vous découvrirez un secteur emblématique autrement : flore rare et protégée, histoire de la Route du sel et du Col de la Vanoise, sommets majestueux, nature préservée par un itinéraire moins fréquenté. Pique-nique tiré du sac.
Diner et nuit à votre hébergement

Jour 6 : journée libre où vous pourrez profiter des alentours du village, de la piscine (non encadrée par nos soins) ... etc.
Pourquoi pas un Spa, ou une visite culturelle : n'hésitez pas à nous demander conseil à votre arrivée ou avant le séjour !
Diner et nuit à votre hébergement

Jour 7 : matinée : Au Bureau des Guides, un parcours d'orientation sera mis à votre disposition avec cartes et boussoles pour un petit challenge personnel ou familial en autonomie ... !
Après-midi : 14 h : rendez-vous devant le bureau des guides pour partir avec votre Accompagnateur/rice en montagne en direction des alpages. Véhicules personnels pour atteindre le départ des sentiers. Petite randonnée à la rencontre de Gael dans sa fromagerie d'alpages, un agriculteur passionné qui nous fera découvrir la fabrication du Beaufort, fromage local et réputé (le « prince des gruyères » !). Dégustation du beaufort et immersion au cœur de l'alpage, non loin des marmottes et du troupeau.
Diner et nuit à votre hébergement

Jour 8 : départ

	Il 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	245 € par personne de 6 à 7 participants, 215 € par personne de 8 à 9 participants, 185 € par personne de 10 à 14 participants.
Suppléments et prestations complémentaires	Départ possible à 285 € / personne si petit groupe de 4 ou 5 personnes. ☐ Option hébergement en pension complète sur la semaine du 17/07/21 au 25/07/21 : 529 € par personne. ☐ Option hébergement en pension complète sur la semaine du 21/08 au 29/08/21 : 451 € par personne. Tarifs enfants sur l'option hébergement possible, nous consulter.
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : ➤ Si option souscrite l'hébergement hôtel Miléade en pension complète (dîner, nuit, petit déjeuner, sacs pique-niques du randonneur pour le midi) ➤ l'organisation et l'encadrement par les professionnels diplômés du bureau des guides de Pralognan (accompagnateur/rice en montagne et guide) ➤ parcours aventures et tyroliennes pour adultes et enfants de plus de 8 ans avec l'équipement ➤ randonnée guidée à l'alpage, découverte fabrication de beaufort et dégustation ➤ randonnée encadrée nature faune flore ➤ randonnée encadrée au Mont Bochor ➤ 1 séance de Yoga ➤ 2 allers et retours remontées mécaniques par personne ➤ 1 entrée piscine par personne (piscine non encadrée par nos soins) ➤ kit parcours d'Orientation à réaliser en autonomie ➤ apéritif de bienvenue
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, les boissons, l'équipement personnel, le transport jusqu'à Pralognan, si option non souscrite l'hébergement et les repas, les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
Modalités et mode de paiement	Acompte de 30 % à l'inscription. Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.

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. Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom : ☐ ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, ☐ ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage ☐ Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance. Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.
Matériel fourni	Equipement nécessaire pour le parcours aventure
Equipement personnel à prévoir	☐ chaussures de randonnée crantées et montantes ou baskets de montagne (de trail), ☐ casquette et/ou chapeau, ☐ lunettes de soleil, ☐ petit sac à dos pour la journée, ☐ coupe-vent imperméable et petite veste polaire, ☐ gourde, ☐ crème solaire, ☐ vêtements de rechange, ☐ nécessaire de toilette, ☐ pharmacie personnelle (soins des pieds, paracétamol, décontractant), ☐ bâtons de marche, ☐ appareil photo, ☐ pantalon léger, short, ☐ bonnet, petits gants ☐ tapis pour la pratique du yoga (possibilité de prêt) ☐ tenue confortable pour la pratique du yoga ☐ maillot de bain (piscine non encadrée par nos soins) Liste non exhaustive