



Week end randonnée, Pralognan la Vanoise, France



Depuis la station village de Pralognan, capitale de la Vanoise, immersion dans le cœur du Parc et de ses paysages parmi les plus beaux des Alpes. 2 itinéraires variés et adaptés, entre cours d'eau, lacs et glaciers.

Dates et heures	<p>Début du séjour : le 20/07/2024 à 09 h 30 Fin du séjour : le 21/07/2024 à 16 h-17 h Autres dates aux mêmes horaires : du 27 au 28 juillet 2024, du 3 au 4 août 2024, du 31 août au 1^{er} septembre 2024.</p>
Niveau technique requis	<p>A partir de 8 ans (si motivé !) Niveau technique : 2 à 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 2.5 à 3 sur une échelle de 1 à 5</p>

	<p>Niveau minimal exigé : marcheurs moyens</p> <p>Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué.</p> <p>Temps de marche : 5 h environ, voir détails sur descriptif de l'itinéraire.</p> <p>Dénivelées : + 480 m et + 600 m (-800 m), voir détails sur descriptif de l'itinéraire.</p> <p>Portage des bagages : oui jour 1, partiellement jour 2.</p>
Encadrement	<p>Par un membre du Bureau des Guides de Pralognan la Vanoise, membre de la Compagnie des Guides et Accompagnateurs de la Vanoise.</p> <p>Diplôme : D.E. Accompagnateur en montagne</p> <p>Contact Accompagnatrice référente Ana Miljanovic : 06 61 53 66 70 ; anamilj@yahoo.fr</p>
Taille du groupe	<p>Nombre minimum requis : 2 participants</p> <p>Nombre maximum requis : 10 participants</p>
Type d'hébergement	Refuge confort du Roc de la Pêche, gardé, chambres de 4 à 6 personnes
Repas	<p>Diner Jour 1 et petit déjeuner jour 2 au refuge</p> <p>Pique-nique jour 2 fourni par le refuge</p>
Moyens de transport	Non prévu
Formalités	<p><u>Formalités de police :</u></p> <p>- pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p><u>Formalités sanitaires :</u></p> <p>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 aux activités pratiquées pendant le séjour.</p> <p><u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail</p> <p><input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour</p> <p><input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence</p> <p><u>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</u></p> <p><input type="checkbox"/> Copie document d'identité</p> <p><input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de Vanoise Voyages, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)</p>

Date, lieu et heure du rendez-vous	Le premier jour au Parking de la Valette à 9 h 30
Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le dernier jour au Parking de la Valette à 16 h – 17 h
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 : Montée à un rythme agréable dans le Cirque glaciaire des Nants. Les veaux en estive se régalent d'une herbe savoureuse, mais où se cachent les chamois ? Pique-nique au petit Lac du Clou ou « lac des têtards ». Au bord de l'eau, les tritons seront-ils au rdv ? Panorama sur la Vallée de Chavière et le glacier de Pécelet Polset + 480m</p> <p>Jour 2 : Lac Blanc, sous le glacier de Pécelet Polset, à travers les alpages. + 600 m Visite de la fromagerie d'Alpage de Ritord et dégustation. Secteurs riches en faune, possibilité d'observer chamois et/ou bouquetins.</p> <p>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.</p>
Prix total	<input type="checkbox"/> 410 € par personne si 2 participants <input type="checkbox"/> 310 € par personne de 3 à 4 participants, <input type="checkbox"/> 230 € par personne de 5 à 6 participants, <input type="checkbox"/> 190 € par personne de 7 à 10 participants.
Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement, la ½ pension en refuge, le pique-nique jour 2, la dégustation de Beaufort.
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, les boissons, le pique-nique jour 1, l'équipement personnel, 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, chèque à l'ordre de Vanoise Voyages ou « chèques-vacances » ANCV.
Assurances	Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque

	<p>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, <input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage <input type="checkbox"/> 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. <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.</p>
<p>Equipement personnel à prévoir</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> chaussures de randonnée semelles Vibram et de préférence montantes <input type="checkbox"/> casquette et/ou chapeau, <input type="checkbox"/> lunettes de soleil, <input type="checkbox"/> gourde, <input type="checkbox"/> crème solaire, <input type="checkbox"/> sac à dos contenance moyenne (30-40 litres), <input type="checkbox"/> coupe-vent imperméable, et/ou cape de pluie, <input type="checkbox"/> doudoune légère ou/et petite veste polaire <input type="checkbox"/> première couche manches longues pour le soir et le matin <input type="checkbox"/> tee shirt <input type="checkbox"/> pantalon léger, <input type="checkbox"/> short, <input type="checkbox"/> chaussettes et sous-vêtements de rechange <input type="checkbox"/> vêtements de rechanges à limiter (ex : legging pour le soir au refuge mais le short ou le pantalon léger de la journée peut suffire, selon besoins personnels- essayez de garder un sac léger), <input type="checkbox"/> nécessaire de toilette (brosse à dent, dentifrice, petit bout de savon ou échantillon de gel douche) <input type="checkbox"/> serviette de toilette microfibre ou petite serviette <input type="checkbox"/> maillot de bain pour le sauna pour ceux.celles qui veulent <input type="checkbox"/> pharmacie personnelle (compeed, paracétamol...), <input type="checkbox"/> bâtons de marche, <input type="checkbox"/> fond de sac (petit bonnet, gants, lampe frontale, quelques euros pour les boissons dans les refuges..)

- vivres de course perso (barres, fruits secs),
- drap sac
- boules Quiès

Liste non exhaustive