

*La commission Tourisme de la FFRandonnée Isère propose :*  
**Séjour Vanoise - Paysages et Grands Espaces**

*Samedi 6 septembre au samedi 13 septembre 2014*



Le 23 juin 2013 lors du 50<sup>ème</sup> anniversaire du Parc de la Vanoise 140 adhérents du comité FFRandonnée Isère participaient à cette manifestation, cette journée a été une véritable mise en bouche, une invitation à découvrir plus en profondeur ce massif.

### **Localisation séjour**

Situé sur le versant ensoleillé de la montagne, à quelques centaines de mètres du centre du village de Pralognan, le village-club le Telemark bénéficie d'une terrasse avec vue sur le massif de la Vanoise. Le confort des chambres, la beauté de l'environnement et l'accueil chaleureux d'une équipe passionnée, nous garantissent un séjour inoubliable !



# Pralognan la Vanoise 6 - 13 septembre 2014

## Encadrement – Programme

Les randonnées décrites ci-dessous sont données à titre indicatif, elles dépendront des conditions atmosphériques et seront adaptées à celles-ci, le programme sera précisé en début de séjour.

### Encadrement :

Ce séjour encadré par les accompagnateurs en montagne membres du bureau des guides de Pralognan la Vanoise et originaires de la vallée, proposeront une approche du milieu naturel et humain de cette vallée glaciaire.

Chaque randonnée se déclinera en différents thèmes selon les itinéraires et sera l'occasion d'observer la faune sauvage (chamois, bouquetins, marmottes, aigles royaux...), la flore de Vanoise rare et protégée, (plantes et baies : médicinales, toxiques), de comprendre la vie des glaciers, de rencontrer les agriculteurs : découvrir l'histoire du pastoralisme, approcher la fabrication du beaufort, et de découvrir un patrimoine de traditions riches (architecture de montagne, fabrication de la gentiane).

Et tout simplement de randonner près des magnifiques lacs glaciaires présent en Vanoise, découvrir des panoramas extraordinaires.

Deux groupes de niveaux évolueront dans les mêmes secteurs, mais avec un itinéraire différent et des dénivelés différents pour le plaisir de chacun.

Le groupe 1 évoluera sur des dénivelés positifs compris entre 300 à 500 mètres, le groupe 2 évoluera sur des dénivelés positifs compris entre 600 à 1000 mètres.

Pour rejoindre les départs de randonnée, le trajet se fera soit à pied du centre, soit en téléphérique, soit en voiture personnelle, les distances variant entre 10 et 20 minutes ;

### Programme :

G1 - Le Cirque de Nants - faune, flore, paysage

- Dénivelé 500m

G2 - Le cirque de Génepy , de l'ariande

-Dénivelé 800m



G1 - Rando au pied de la grande casse

- traversée du lac des vaches - Dénivelé 300m

G2 - Le tour de l'aiguille de Vanoise -Dénivelé 900m



-  $\frac{1}{2}$  jour matin

G - 1 et 2

Cascade de la Fraiche et le cirque de l'Arcelin

- Dénivelé 400m



G - 1

- Vallon de Champagny, le pays des marmottes

- Dénivelé 500m

G - 2 - Le lac de la Glière, rando sauvage

- Dénivelé 800m

G - 1 - Le Mont Charvet - Dénivelé - 500m

G- 2 - Panorama de la Vanoise et Petit Mont Blanc - Dénivelé 1 000



G - 1 - Le col de Napremont

G - 2 - Refuge de Pecllet Poiset et Lac Blanc