

## NUMÉROS UTILES

SECOURS DES PISTES **04 79 08 70 07**  
 MÉTÉO **08 99 71 02 73**  
 NUMÉRO D'URGENCE **112**



Suivez Pralognan-la-Vanoise  
 sur les réseaux sociaux

pralognan

pralognanlavanoise

## LA PRATIQUE DU SKI DE RANDONNÉE

### INFORMATIONS / RISQUE AVALANCHE

2 itinéraires balisés sont à votre disposition pour découvrir et vous initier à la pratique du ski de randonnée. Ces itinéraires de niveaux différents ont été conçus afin de vous permettre de progresser et d'évoluer en douceur :

- Pour débuter, un parcours facile de faible dénivelé et à proximité des pistes de ski alpin sur une « trace » unique à travers les champs de neige.
- Pour s'exercer à des techniques spécifiques comme les conversions, un parcours plus difficile avec un dénivelé positif plus important.

La proximité du domaine skiable vous permettra de descendre par les pistes de ski alpin.

La pratique du ski de randonnée sur les itinéraires balisés nécessite une bonne maîtrise du ski alpin. Le pratiquant doit pouvoir être en mesure d'assurer sa descente pour revenir à son point de départ.

**Renseignements 04 79 08 70 07**

### CONDITIONS D'ENNEIGEMENT

La praticabilité des itinéraires de ski de randonnée est soumise aux conditions d'enneigement. De mauvaises conditions (manque de neige, opération de sécurisation du domaine skiable contre les avalanches...) pourront entraîner une fermeture des itinéraires.

Veillez vérifier leur praticabilité à l'Office de Tourisme, sur les bulletins d'ouverture, le site internet ou l'application.

### INFOS ET SENSIBILISATION

[www.ana.org](http://www.ana.org) (Asso. Nationale pour l'Étude de la Neige et des Avalanches)

[www.ffme.fr](http://www.ffme.fr) (Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade)

[www.ffc.com](http://www.ffc.com) (Fédération Française des Clubs Alpains de Montagne)

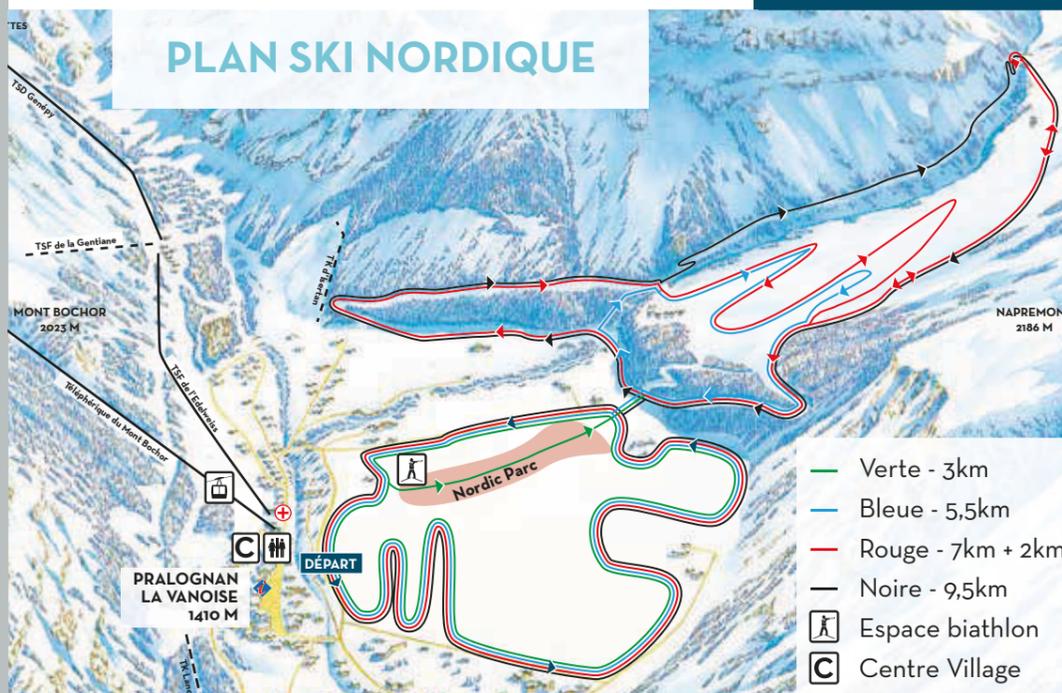


Tout au long des itinéraires proposés, vous parcourez de magnifiques milieux de montagne. La nature est fragile, prenez-en soin !



Mise en avant d'un territoire d'alpinisme :  
**Pralognan-la-Vanoise**  
 Champagny en Vanoise  
 Le Planay

- ✓ Héritage
- ✓ Transmission
- ✓ Promotion



## PLAN SKI NORDIQUE

### LE DOMAINE DE SKI NORDIQUE COMPREND 2 TYPES DE TRACÉS :

- Les rails pour la pratique du ski classique ou alternatif.
- Les parties damées pour la pratique du pas de patineur ou skating.

**LE NORDIC PARC :** Un espace ludique d'apprentissage est également à votre disposition au départ des pistes en fonction de l'enneigement.

La billetterie pour la vente de forfaits se situe dans le hall du téléphérique, vous y trouverez également les indications d'ouverture et de praticabilité des pistes.

- Verte - 3km
- Bleue - 5,5km
- Rouge - 7km + 2km
- Noire - 9,5km
- Espace biathlon
- Centre Village

## RECHARGEZ VOTRE FORFAIT EN LIGNE

Évitez l'attente aux caisses des remontées mécaniques et profitez pleinement de votre journée !  
 Rechargez votre support (keycard) en quelques clics.

[skipass.pralognan.com](http://skipass.pralognan.com)



À DÉCOUVRIR



## LES ENFANTS À L'HONNEUR !

Partez à la découverte des pistes « Prali-Pralo » et « L'Pik à Boué », une descente conviviale et ludique avec vos enfants !

Pour accéder au départ des pistes, empruntez la passerelle de la Maison du Parc et suivez le petit sentier qui mène sur le Plateau.

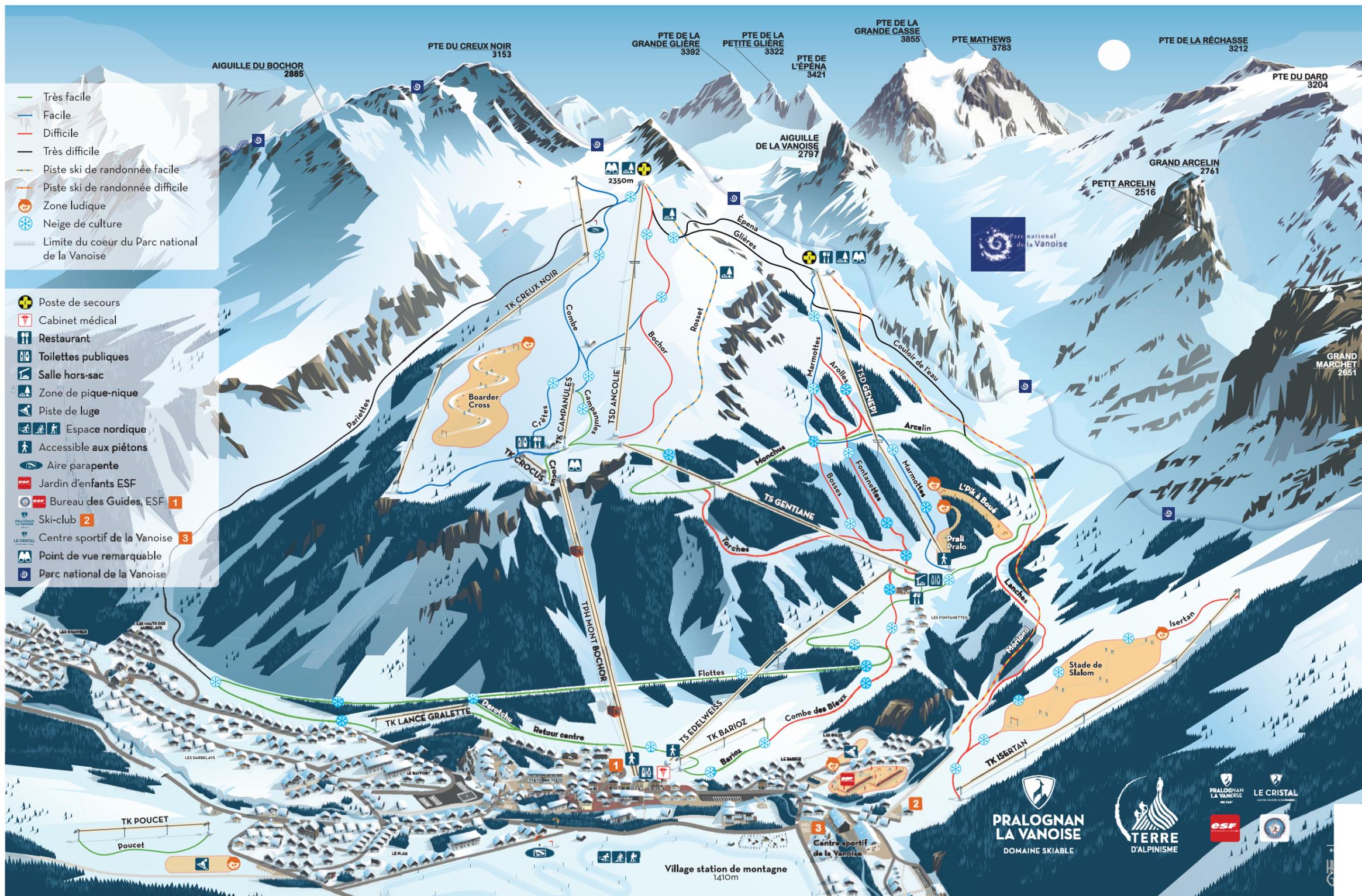
### POUR VOTRE PLAISIR ET VOTRE SÉCURITÉ :

- Consultez le plan des pistes et assurez-vous que la difficulté de l'itinéraire choisi corresponde à votre niveau.
- Suivez le sens des flèches situées sur le parcours.
- N'empruntez jamais une piste fermée.

### L'ACCÈS AUX PISTES DE SKI ALPIN ET DE SKI NORDIQUE EST INTERDIT AUX PIÉTONS.

Le badge est obligatoire pour l'accès aux pistes balisées et entretenues. Des contrôleurs circulent sur les pistes, réservez-leur un bon accueil.

**Renseignements 04 79 08 70 07**



**LE HORS-PISTE SE PRATIQUE AUX RISQUES ET PÉRILS DES SKIEURS ET SOUS LEUR ENTIÈRE RESPONSABILITÉ.**

POUR ÉVITER CES RISQUES, RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DU SERVICE DES PISTES ET FAITES-VOUS ACCOMPAGNER PAR UN MONITEUR DIPLOMÉ OU UN GUIDE DE HAUTE MONTAGNE.

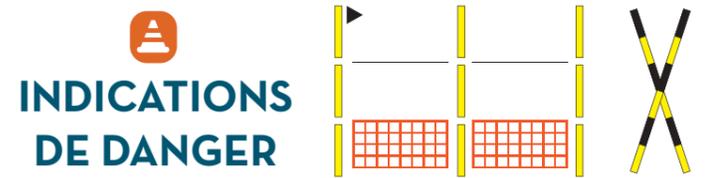
**RISQUES D'AVALANCHE**

Risque	Niveau	Description	Drapeaux
Risque 1	Faible	Conditions généralement favorables	[Green flag]
Risque 2	Limité	Instabilité limitée le plus souvent à quelques pentes (*)	[Yellow flag]
Risque 3	Marqué	Instabilité marquée, parfois sur de nombreuses pentes (*)	[Orange flag]
Risque 4	Fort	Forte instabilité sur de nombreuses pentes (*)	[Red flag]
Risque 5	Très fort	Conditions très défavorables	[Red and black checkered flag]

*Informations détaillées dans les bulletins neige et avalanche.*

**SIGNALISATION PISTES**

- Bord gauche de la piste :** jalon de la couleur de la piste.
- Bord droit de la piste :** jalon de la couleur de la piste + sommet fluo.
- Les Bosses :** Flèche de direction de la couleur de la piste
- 5 Les Bosses :** Balise de la couleur de la piste



**AIRE DE PIQUE-NIQUE**  
VUE PANORAMIQUE SUR LES MONTAGNES

**Selfie Zone**

**JEU CONCOURS**  
Partagez votre photo « Selfie Zone » sur Instagram avec le #pralognan ! Nous élirons la plus belle photo en avril et le gagnant remportera un **forfait saison pour l'hiver 2023-2024.**

**NOUVEAU**

**ANIMATION CULTURELLE**

**PRALO Art**

UNE EXPOSITION D'ART réalisée par des artistes locaux.

Livret de présentation disponible aux caisses des remontées mécaniques ou à l'Office de Tourisme.

**PRALOGNAN en été**

Profitez de l'ouverture estivale des remontées mécaniques pour partir à la découverte des sentiers de la Vanoise ou faire une descente en VTT sur les pistes équipées !