



Parc national  
de la Vanoise

*Carnet de randonnées*

en

**famille**



**ans**

Nous sommes heureux de vous accueillir en Vanoise en cette année toute particulière pour le Parc national qui fête ses 60 ans.

La montagne est belle, elle nous apporte émerveillement et ressourcement.

Notez en famille vos précieux souvenirs de séjour dans ce carnet et éveillez la curiosité de vos enfants avec les défis, énigmes et jeux proposés au fil des pages.

**L'équipe du Parc national de la Vanoise**



## À compléter

**VOTRE**

**SÉJOUR**

**FAMILLE**

Lieu :

Du :

Au :



Date :

Activité(s) :

Lieu(x) :

Météo :

souvenirs du jour



coup de cœur du jour

---

---

---

---

---

---

---

---

dessin du jour



**Dessinez ici votre compagnon ou  
compagne de randonnée idéal(e) !**

un défi à relever

N'oubliez pas de dessiner tous les accessoires  
indispensables pour partir en montagne bien équipé.



**Interro écrite du soir :**  
**Combien d'animaux sauvages**  
**avez-vous vu aujourd'hui ?**



Et si vous êtes capable de citer la liste de toutes les espèces croisées en chemin, c'est encore mieux !

## Choisissez votre avatar parmi ces propositions



**Rapide**  
comme le chamois



**Placide**  
comme le bouquetin



**Timide**  
comme le lièvre variable



**Perché**  
comme l'écureuil



**Paresseux**  
comme la marmotte



**Malin**  
comme le renard

Chaque animal a un trait de caractère particulier, lequel vous correspond le mieux ?



coup de cœur du jour

dessin du jour

**Date :**

**Activité(s) :**

**Lieu(x) :**

**Météo :**

souvenirs du jour



## Questions pour un champion

**A** - Quelle fleur surnomme-t-on la « Reine des Alpes » ?

- 1 - L'edelweiss
- 2 - Le chardon bleu
- 3 - Le lis martagon

**B** - Combien de sommets culminent à plus de 3000 m dans le Parc national de la Vanoise ?

- 1 - Une soixantaine
- 2 - Une centaine
- 3 - Plus de 200

Réponses : A2 et B2

---

---

---

---

---

---

---

coup de cœur du jour

---

---

---

---

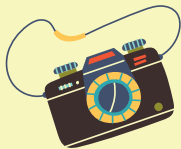
---

---

---

dessin du jour

**Vous avez envie de titiller vos collègues, copains et copines qui ne sont pas en vacances à la montagne ?**



Envoyez leur un beau selfie de vous avec la montagne en arrière-plan !

## En manque d'idées pour une prochaine randonnée ?



Flashez ce QR code et découvrez plein de randonnées à faire via notre site Rando Vanoise !

*à scanner*

Plus de 70 itinéraires à découvrir dans le cœur du Parc national avec des informations sur les patrimoines.

**Date :**

**Activité(s) :**

**Lieu(x) :**

**Météo :**



A series of 14 horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a template for writing.

coup de cœur du jour

---

---

---

---

---

---

---

dessin du jour



## Vous avez séjourné dans un refuge ?

Demandez au gardien d'apposer son tampon sur votre carnet et pourquoi pas de vous écrire ici un petit message en souvenir !

un défi à relever



Dans le cœur du Parc national, il y a plus de 40 refuges qui accueillent les randonneurs. De beaux moments de convivialité en perspective !

# Encas en cas d'hypoglycémie

## Le cake du randonneur



Pour 6 randonneurs :

- 300 g de farine
- 200 g de sucre
- 3 œufs
- 400 g de fruits secs

- ① Mélange farine, sucre et œufs
- ② Ajoute les fruits secs coupés en dés
- ③ Fais cuire 45 mn à 1h (180 °C)

À manger en rando dès les premiers signes de fatigue !

**Date :**

**Activité(s) :**

**Lieu(x) :**

**Météo :**





coup de cœur du jour

---

---

---

---

---

---

---

dessin du jour

## Casse-tête botanique



**A-Arnica**



**B-Gentiane  
jaune**



**C-Edelweiss**

remue-ménages

Retrouvez le bon nom de chacune de ces 3 plantes.

Réponse : 1B, 2C, 3A



## Bon pour une colère créative

Vous êtes fatigué(e)s de marcher et n'arrivez plus à avancer...

Ici, vous pourriez écrire tous les gros mots que vous souhaiteriez. Mais plutôt que les jurons classiques, nous vous suggérons d'être inventifs en créant de nouveaux noms d'oiseaux !



## Réveillez l'artiste qui est en vous...

Asseyez-vous, profitez de la vue et dessinez la montagne en face de vous ! Saurez-vous dire son nom ?





coup de cœur du jour

dessin du jour



## Fermez les yeux et écoutez...

Asseyez-vous confortablement dans un endroit qui vous inspire. Fermez les yeux et essayez d'identifier tous les bruits que vous entendez.

Notez votre résultat et ce que vous avez apprécié ou ce qui vous a étonné.

# Vous avez envie de prolonger votre séjour en Vanoise ?

Ajoutez des jours de congés à votre agenda !  
N'hésitez pas à les accoler aux week-ends.

La Sainte-Vanoise

Le 30 février

Commémoration de la sortie  
d'hibernation des marmottes

Fête du randonneur

Le lundi gras

Le beaufort nouveau

Journée internationale de la marche

Journée mondiale de la déconnexion

Jour de l'an dernier

Fête nationale des refuges

## Cap ou pas cap ?

Êtes-vous capable de :

- Repérer et dessiner la constellation du bouquetin dans le ciel étoilé ?
- Trouver sur de vieilles pierres les gravures laissées par nos ancêtres ?
- Reconnaître dans le paysage les indices du recul des glaciers ?
- Différencier la tarine des autres races de vaches ?

Il y a mille trésors à découvrir en Vanoise, que des accompagnateurs et guides seront heureux de vous faire découvrir à l'occasion de leurs sorties !

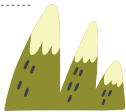
**Date :**

**Activité(s) :**

**Lieu(x) :**

**Météo :**





## Vous vous demandez quelle est cette chose ?



Lors de votre randonnée, vous avez observé un animal ou une plante que vous ne connaissez pas et qui vous intrigue...

Faites-en le dessin détaillé ici et notez bien toutes les informations importantes (taille, couleur, forme, etc.).

Si vous croisez un garde-moniteur, il pourra certainement vous dire de quelle espèce il s'agit. Vous pourrez également regarder sur notre observatoire en ligne de la biodiversité [biodiversite.vanoise-parcnational.fr](http://biodiversite.vanoise-parcnational.fr).

coup de cœur du jour

dessin du jour

## Trouvez la bonne ombre

La huppe fasciée est un très bel oiseau migrateur que vous pourrez peut-être observer en Vanoise dès le début du printemps et jusqu'à la fin de l'été.







## Devinette "en montagne"

Je coule mais je ne me noie pas.  
J'ai une gorge mais je ne parle pas.  
J'ai un lit mais je ne dors pas.



**Qui suis-je ?**

énigme à résoudre

Réponse : une rivière

## Trucs et astuces pour motiver les enfants à :

**Monter au refuge :** dormir au milieu des montagnes loin de la civilisation, c'est l'aventure avec un grand A pour les petits baroudeurs. Une autre bonne raison, c'est que la tarte aux myrtilles est faite maison et c'est un vrai régal à l'arrivée. De plus, en refuge il y a très souvent des jeux pour les enfants donc de quoi s'amuser. Ils ne resteront certainement pas longtemps seuls et feront vite connaissance avec d'autres enfants.

**Gravir les derniers 200 m avant le sommet :** Arrivés en haut, ils pourront faire des photos et vidéos de toute la famille, et les envoyer aux ami(e)s. En grim pant comme des petits chamois, ils pourront découvrir un panorama extraordinaire. C'est un beau challenge à relever et ce n'est pas tous les enfants de leur âge qui ont l'occasion d'aller si haut en altitude !

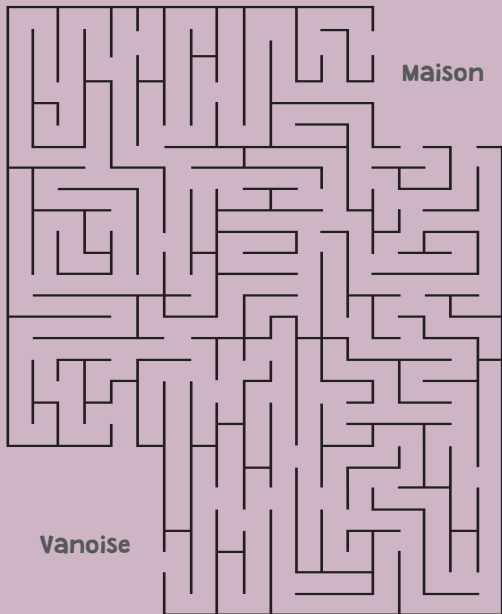
**Ne pas englo utir le pique-nique au bout d'1h de marche :** proposez-leur de préparer des gâteaux la veille pour que toute la famille puisse faire des pauses goûter avec leur délicieuse recette.

**Se lever tôt pour partir marcher :** mettez-les au défi d'être les chefs de la troupe ! Ils pourront ainsi s'initier à l'apprentissage de l'orientation : carte, boussole, lecture des panneaux, etc. (gardez quand même un œil sur le parcours). Et puis, voir le lever de soleil et être le premier à entendre les marmottes siffler, c'est un sacré privilège !

# Labyrinthe

rapidité

Combien de temps mettrez-vous à vous échapper de la maison pour revenir en montagne ?



## Un peu de poésie – Samivel

Nouvelles d'en haut (1995) -

Extrait Les commandements du Parc national de la Vanoise (écrits à l'intention des visiteurs du Parc mais à caractère d'universalité)

**« Voici l'espace, voici l'air pur, voici le silence. Le royaume des aurores intactes et des bêtes naïves.**

**Tout ce qui vous manque dans les villes est ici préservé pour votre joie. »**



Sous l'oeil des Choucas (1937) - Extrait

**« - Que dis-tu de ce magnifique lever de soleil ?**

**- J'ai froid aux pieds. »**

## Vos propres créations poétiques



# Fin du séjour en Vanoise

Coloriez le nombre d'étoiles que vous donneriez à  
votre séjour.



Votre séjour en mots-clefs :

Four horizontal white rounded rectangular boxes stacked vertically, intended for writing keywords about the stay.

Vos 2 meilleurs souvenirs :

Two white rounded rectangular boxes side-by-side, each with a small blue and white checkered pattern at the top center, intended for writing the two best memories.

# En 2023, fêtons ensemble les 60 ans du Parc national de la Vanoise



Ce carnet de randonnée édité pour les 60 ans du Parc national de la Vanoise n'est pas commercialisé. Il a une valeur financière de 1 € mais une valeur affective illimitée !

