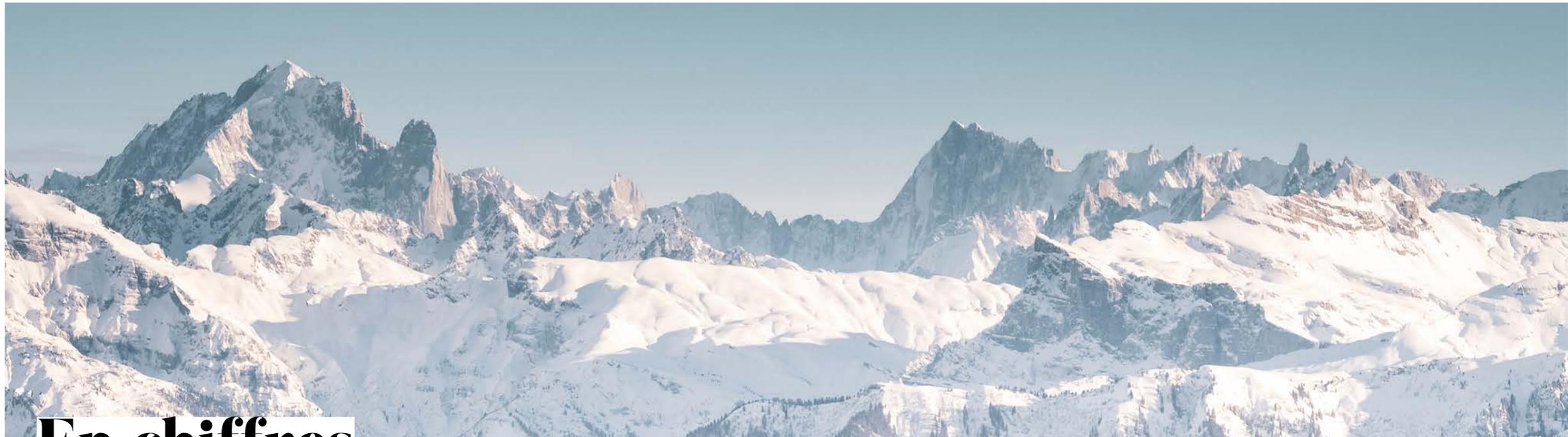




PRAZ DE LYS SOMMAND

la montagne vraie



En chiffres

4 villages ... **16 000** lits

1h de Genève
Ancey
Chamonix

Accessibles en Train
Bus
Avion

4 bureaux d'accueil de l'Office de tourisme

1 domaine skiable

328 000 journées skieurs

72 km km de ski alpin

60 km km de ski de fond

42 km km de pistes piétonnes

2 itinéraires balisés de ski de randonnée
équipes de mushers diplômés
espaces débutants avec tapis couverts

5 Ecoles de ski et moniteurs indépendants

+200 animations

+11 événements et temps forts



EDITO

A Praz de Lys Sommand, ce que les vacanciers préfèrent c'est la possibilité de satisfaire les besoins et envies de toute la famille !

En skiant bien-sûr...
Ici, tous les membres de la famille ou de la tribu trouvent chaussures à leurs pieds. Les novices en ski trouveront leur bonheur tout en douceur sur les secteurs débutants avec tapis couverts. Les skieurs plus confirmés dévaleront les 72 km de pistes de ski alpin ou se dépenseront sur les 60km de pistes nordiques. Quant aux plus jeunes et aux plus âgés, c'est notamment sur les 42 km de pistes piétonnes damées avec vue inoubliable qu'ils profiteront au mieux de leur séjour ! Tous pourront sans problème se retrouver à la croisée des chemins et des pistes pour partager un pique nique ou un restaurant en famille !

...Mais pas seulement, la station de Praz de Lys et Sommand, au pied des pistes à 1500m d'altitude, et les villages de Taninges et Mieussy à 600m regorgent de possibilités et sont des espaces de découvertes infinies. Les plus téméraires et accros d'adrénaline pourront s'initier à de nouvelles expériences de glisse tandis que les amoureux des vacances «repos» pourront profiter de tous les bienfaits de la montagne : air pur, paysages, contemplation et slow life dans des hébergements de haute qualité.

La destination de Praz de Lys Sommand est idéale pour des **vacances en famille** sereines et à prix tous doux pour le porte-monnaie. Pour découvrir le ski et toutes ses joies, mais aussi pour profiter des incontournables des vacances enneigées : courses de luge, concours de bonhommes de neige, ateliers de bricolage... des animations sont organisées quotidiennement pour faire plaisir à toute la famille.

Qui dit vacances en montagne dit... gastronomie, évidemment. Des produits du terroir de grande qualité, des restaurants pour toutes les bouches et tous les prix et des événements qui mettent le tout en valeur. Ici, nous sommes bel et bien au coeur de la **Montagne Vraie !**



Sommaire

Le Domaine skiable	04
Adrénaline et premières fois	06
Bien-être et reconnexion	08
Destination enfants	10
Gastronomie et terroir	12
Événements	14

LE DOMAINE SKIABLE



Plus qu'un domaine, il s'agit d'un véritable espace, un lieu complètement ouvert, à tous niveaux : Ouvert sur la nature. Une nature riche, vivante, vibrante et préservée. Ouvert sur le Mont-Blanc. Ce sommet majestueux, mythique et mystique, toit de la Haute-Savoie, de la France et de l'Europe que l'on peut toiser. Ouvert sur les sensations. Ski alpin, ski de fond et tout ce qui concerne les émotions de la multiglisse.

Le ski alpin reste une valeur sûre : 23 remontées mécaniques, 55 pistes, 2 secteurs débutants, 120 enneigeurs, 1 snowpark et 2 boarder cross, pour tous les styles, tous les âges et tous les niveaux. 7 pistes vertes pour apprendre, 29 pistes bleues pour s'entraîner, 11 pistes rouges à dévaler à toute vitesse, 6 pistes noires pour les plus téméraires, 2 stades d'entraînement.

Côté ski nordique, bienvenue sur **l'un des plus vastes domaines nordiques** de Haute-Savoie. 60 km de pistes de ski de fond pour voyager d'alpages en forêts, la vue sur le mont Blanc en prime ! Labellisé Haute-Savoie Nordic, le domaine nordique de Praz de Lys Sommand est adapté à tous les niveaux par la diversité de ses parcours : 4 stades d'initiation et 3 pistes vertes pour démarrer, 4 pistes bleues pour patiner, 3 pistes rouges pour foncer, 1 piste noire pour transpirer.

BON PLAN

Le domaine skiable veille à proposer des forfaits au tarif le plus juste possible. La carte d'abonnement Frizzki permet à tous, vacanciers et locaux de profiter du ski alpin à un tarif encore plus avantageux. On fond !

Abonnement Saison 22 €

Forfait journée -25%**

8^{ème} journée gratuite!

	TARIF PUBLIC	TARIF FRIZZKI
1 jour adulte	35 €	26 €
1 jour enfant	27.50 €	20.50 €

** Réduction sur la base du forfait journée plein tarif

En plus de proposer des forfaits journées à 35€ seulement (27.50€ pour les -16 ans) et les tarifs Frizzki pour les skieurs réguliers, le domaine skiable proposera des promotions spéciales en janvier.

Ainsi, pour tout forfait 6 jours adulte commençant le 04 ou le 05 janvier, 1 forfait enfant sera offert.

Ce tarif permettra à une famille de 4 personnes de skier 6 jours d'affilée pour le prix de 355€ seulement.

Pour tout forfait 6 jours débutant le 11 ou le 12 janvier, les skieurs bénéficieront d'une remise de 30%. Soit 124.25€ les 6 jours de ski.

Cette année, l'Office de Tourisme et le domaine skiable s'associent pour proposer une campagne de communication clé en main aux hébergeurs afin de faire la promotion de deux offres.

SKI PAS CHER

SKI NATURE

Ici, il n'est pas rare de faire de belles rencontres sur les pistes de Praz de Lys Sommand, il suffit d'être attentif. Les marcheurs et skieurs de fond qui passent par le col de la Ramaz et la piste de Chalet Blanc croiseront certainement des chamois sauvages.

Les skieurs alpin qui prendront leur temps le long de la piste bleue des préses pourront assez facilement observer des moutons dans leur habitat naturel. La piste étant également proche de la zone de quiétude liée à la nidification du Tétraz Lyre.

Pour les moins chanceux, plusieurs accompagnateurs en montagne sont disponibles pour faire découvrir les merveilles de la nature montagnarde aux vacanciers.

événement

Deux dates pour les fondeurs cet hiver :

Nordic Experience - 23 Février 2025

Une journée conviviale pour découvrir le ski de fond et le biathlon. Prêt de matériel et encadrement gratuits !

39^{ème} Traversée de la Ramaz - 09 Mars

Course mythique et incontournable de ski de fond, parcours populaires entre 3.5 et 30 km.



FIGURES LOCALES

YANN GUEBEY

En 2023, Yann, enfant de Mieussy et membre du Ski Club Nordique de Praz de Lys Sommand, s'est encore démarqué dans le monde du Ski nordique adapté.

Après ses deux titres de champion de France sur les courses de mass start et du 7,5 km en classique en 2022, en 2023, c'est avec les médailles de double champion du monde de paraski nordique adapté qu'il est rentré à Mieussy.

Yann, véritable ambassadeur du territoire ne compte pas se reposer sur ses lauriers. Il s'entraîne déjà pour rentrer avec de nouvelles médailles. Un champion à suivre absolument !

AUGUSTE AULNETTE

21 ans et déjà un habitué des podiums, et une vraie fierté de la destination.

Membre du ski club de Mieussy - Sommand, il prend la deuxième place du slalom à la SCARA en 2018 avant de devenir le premier masculin français à décrocher le titre de champion olympique de la jeunesse en 2020 aux Diablerets.

Auguste a participé à sa première coupe du monde en 2024 et a été victime d'une blessure l'empêchant de terminer la compétition.

Il est actuellement en convalescence mais remontera sur les skis dès la fin de l'été pour reprendre l'entraînement, plus déterminé que jamais !

Toute la destination est derrière lui et lui souhaite le meilleur pour son retour sur les skis !



ADRENALINE ET PREMIERES FOIS

Ski de rando

Pour découvrir : deux itinéraires de ski de randonnée en accès libre attendent les plus sportifs au départ des plateaux de Praz de Lys et de Sommand, ces itinéraires sont non damés, mais balisés et sécurisés. Les parcours de 2,5 km pour 200 à 300 m de dénivelé offrent des points de vue sublimes à l'arrivée !

Pour se challenger : l'Assaut du Haut-Fleury. Une montée sèche en ski de randonnée, en nocturne avec pour objectif rejoindre le sommet du Haut-Fleury 500m plus haut en altitude !

Une course est organisée ainsi qu'une montée populaire, accessible à tous les pratiquants amateurs de ski de randonnée.

06 Mars 2025

Pour les chevronnés : La course des Pointes Blanches. Événement annuel de ski alpinisme qui propose deux parcours à réaliser en individuel ou par équipe. Les coureurs partiront à la découverte des cîmes de la destination sur 1400D+ ou 2300 D+. Une course engageante pour les sportifs, impressionnante pour les spectateurs !

09 Février 2025



FATBIKE

Hiver et neige ne signifient pas obligation de ranger les deux-roues au garage. A Praz de Lys Sommand, il est possible de découvrir le Fatbike sur les pistes enneigées et damées partagées avec les piétons.

Accompagnés par André Genin (vecteur montagne) ou par les moniteurs de Bike Experience, c'est l'occasion pour les vacanciers de découvrir de nouvelles sensations de glisse et de sortir des sentiers battus.

CONDUITE D'ATTELAGES

Cet hiver, pour la première fois depuis plusieurs années, un prestataire proposera de l'initiation à la conduite d'attelage.

En plus des baptêmes assis dans le traîneau plus traditionnels (existants au Praz de Lys et à Sommand), les vacanciers pourront apprendre à diriger leur propre attelage de chiens de traîneaux le temps de 45 minutes.

Ils découvriront comment piloter le traîneau à chien, la formidable sensation de glisse, et la complicité avec l'animal. En entrant dans la peau d'un vrai musher. Ils apprendront les bases de la mise à l'attelage des chiens, aux techniques de pilotage adaptées au relief alpin, dans un cadre sauvage et naturel autour du domaine skiable.



DESCENTE GÉANTE EN LUGE

Tous les mardis soirs des vacances scolaires, les vacanciers de plus de 12 ans pourront participer à une soirée insolite et décoiffante. Equipés d'une luge (fournie), ils emprunteront le télésiège de Col de Sommand à la fermeture des pistes et pourront descendre la piste bleue à toute vitesse !

A l'heure où le soleil se couche, la soirée est souvent accompagnée de lumières inoubliables sur les cîmes alentours.



TRAIL EN RAQUETTES

Vincent Gautier, accompagnateur en montagne est le seul accompagnateur des environs à proposer cette activité. Munis de raquettes adaptées, les amateurs de course à pied pourront découvrir de nouvelles sensations de course en partant courir... hors sentiers !

Vincent, lui-même amateur de ce sport a participé aux mondiaux de course en raquettes l'hiver dernier à Fuente en Espagne (Picos de Europa).



BIATHLON

Un sport à découvrir de toute urgence ! Les Ecoles de ski de la destination propose des ateliers de découverte ouvertes aux pratiquants de ski de fond et aussi ceux qui ne le sont pas. Une idée de sortie ludique et originale en famille pour se challenger et se dépasser.





RANDO NOCTURNE EN RAQUETTES

Départ sous les étoiles pour une rando raquettes et repas en chalet d'alpage, accompagnés de Fred et Julien, accompagnateurs en montagne.

Ils emmèneront les randonneurs découvrir leur coin secret, caché dans les alpages de Sommand ! Après la montée, les randonneurs s'arrêteront dans un chalet d'alpage pour déguster un menu savoyard à base de produits 100 % locaux. La sortie est proposée en journée, mais aussi en fin d'après-midi avec redescente à la frontale et à la lueur des étoiles pour un moment singulier et intemporel.



CONTEMPLATION

Ici, la multi-activités est reine ! Et quand en plus on peut en profiter pour découvrir un paysage à couper le souffle, on y prend vite goût ! Des lieux emblématiques et incontournables à découvrir.

En ski alpin, on ne pourra pas passer à côté de la vue splendide depuis le sommet du Télésiège du Haut-Fleury et son panorama à 360° sur la chaîne du Mont-Blanc, les sommets du Chablais et même le lac Léman !

Les efforts des skieurs de fond ayant entrepris la traversée de la Ramaz seront récompensés par l'imposante vue sur le Mont-Blanc jalonnée tout au long des pistes.

Les amateurs des pistes piétonnes sont invités à emprunter les pistes de Molly et de Roche Pallud, souvent peu connues car plus éloignées, pour profiter du calme apaisant de nos montagnes !

EVENEMENT



Saint Valentin

Pour la 3^è année consécutive, une animation spéciale sera organisée pour tous les amoureux... et les autres !

Au programme sur les pistes toute la journée : stand photos, défis d'amoureux, «speed dating», cocktail de l'amour et bien d'autres !

14 février



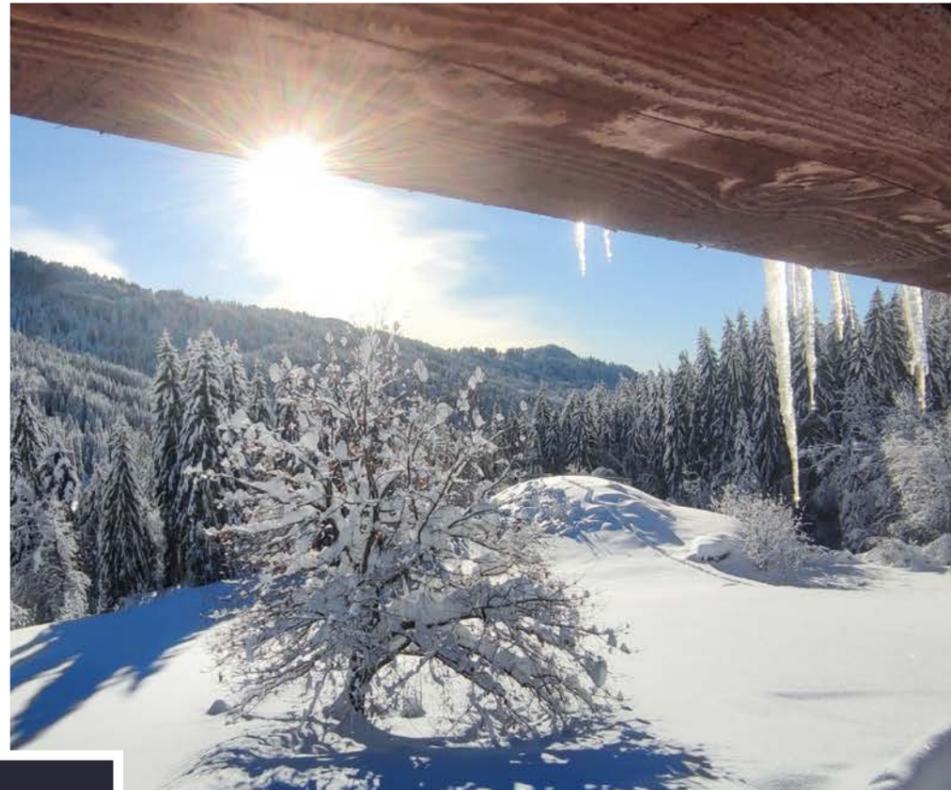
HEBERGEMENTS D'EXCEPTION

Si la majeure partie de la station offre des vues splendides, certains hébergements peuvent prétendre au label «plus beau panorama». Vous savez, ces chalets tout droit sortis de magazines et qui donnent envie d'un après-midi lecture, lové dans le canapé tout en admirant la vue ?

Une grande majorité de ces hébergements sont disponibles sur le site internet de la destination.

On compte 23 d'entre eux équipés d'une piscine intérieure et / ou d'un sauna et / ou d'un bain à remous.

Autre incontournable de la carte postale et pour se réchauffer après une journée de ski : une trentaine d'hébergements équipés d'une cheminée ou d'un poêle.



FOCUS

EN PROFITER POUR SE RECONNECTER À SOI-MÊME

Le Chalet Refuge de Beauregard, situé dans le hameau de Bonnavaz en contre bas du Praz de Lys : un superbe chalet au coeur des alpages et loin des foules. L'hiver il est accessible uniquement en raquettes.

Pouvant accueillir 12 personnes en gestion libre, c'est l'endroit idéal pour déconnecter pendant les vacances et reconnecter avec soi-même, ses proches et la nature.

Alimenté par une source, l'électricité est produite uniquement par des panneaux solaires, il reste tout confort et décoré avec goût : ambiance typique chalet d'alpage moderne !

Le chalet est équipé d'un sauna et d'un bain à remous extérieurs, avec vue sur les montagnes environnantes. Les locataires ont aussi la possibilité de profiter de massages sur place (sur réservation en amont.)

Tout au long de l'année, les propriétaires du chalet organisent des stages de jeûne et randonnée. Les stages sont encadrés par l'Association Jeûne et bien-être et accompagnés sur place d'une naturopathe qui suit les participants. Au cours du séjour les jeûneurs sont invités à prendre un temps de pause pour se reconnecter avec leur corps. Le chalet accueille également régulièrement des retraites de Yoga et depuis l'hiver 2023-2024, des stages d'immersion en eaux-glaciées Wim Hof.

Bien-être et connexion

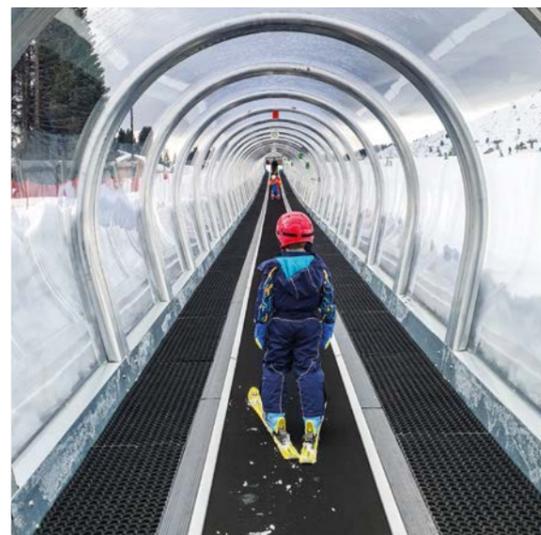
DESTINATION FAMILLE

DRAISIENNE SUR NEIGE

Cet hiver, les enfants de 2 à 7 ans pourront découvrir la draisienne sur neige.

Chaque semaine, l'équipe de l'Office de Tourisme proposera aux plus petits de s'initier à la pratique et pourquoi pas de faire la course pour les plus téméraires d'entre eux.

Les draisienes seront équipées de petits patins qui permettront de glisser sur une piste damée.



événement

CARNAVAL

Temps fort incontournable de l'hiver, les vacanciers pourront profiter des festivités de Carnaval au Praz de Lys et à Sommand.

Les enfants seront invités à venir déguisés pour rendre la fête encore plus belle.

De nombreuses animations seront proposées tout au long de l'après-midi et termineront en beauté par la descente aux flambeaux proposée par les ESF de la station.

Côté Sommand, la fête continuera et sera animée par le Comité des Fêtes de Mieussy et sa traditionnelle omelette géante !

04 Mars 2025



SORTIES AVENTURIERS

Vincent Gautier, nouvel accompagnateur en montagne sur la station, propose cet hiver des sorties raquettes aventuriers "kid's friendly" !

En famille ou avec des groupes d'enfants, il emmène sa troupe suivre les traces des animaux alpins sur un parcours adapté. Il fera découvrir à toute la tribu des petites techniques de survie dans la nature en hiver : construire une cabane, allumer un feu dans la neige... Une vraie immersion dans le monde des trappeurs qui ravira... petits et grands !

Des sorties de ce types sont également proposées avec Jean Luc Besson dans le cadre du programme des animations proposé par l'Office de Tourisme pendant les vacances scolaires à Sommand.



PREMIERS FRISSONS

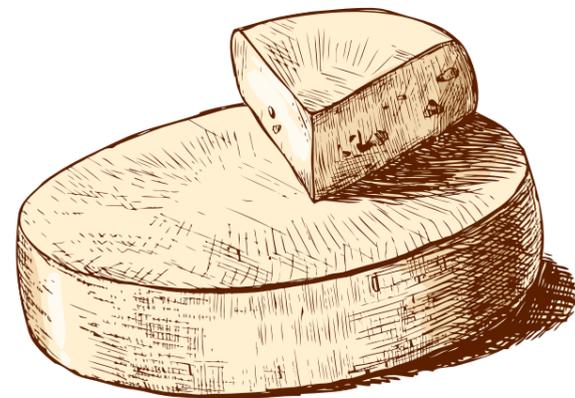
Quelle fierté de voir ses enfants grandir et commencer à glisser seuls sur les pistes débutants ! Et quelle fierté pour eux de participer aux événements organisés avec tous les copains du cours de ski. Les enfants qui savent skier seul pourront participer à l'ambiance féérique des descentes aux flambeaux toutes les semaines. Et pour se challenger encore un peu plus et participer à leur première course... ils pourront défier les mascottes de la destination lors du Piou-piou contest pendant les vacances de Février ! Ces animations sont organisées par les Ecoles du Ski Français de la destination.



Et bien-sûr, ici c'est le paradis du ski pour les tout-petits ! Avec deux tapis débutants couverts, et deux espaces débutants, les enfants pourront apprendre à skier sans se faire peur et à leur rythme.

4 pistes de luges sont également disponibles en libre accès.

Et pour donner du pep's aux vacances, des livrets de jeux de piste / course d'orientation sont disponibles auprès des bureaux de l'Office de Tourisme.



PRODUITS DU TERROIR

Plusieurs magasins proposent de la vente de produits du terroir.

Nous donnons rendez-vous aux vacanciers dans l'incontournable Fruitière des Haut-Fleuris de Mieussy qui renaît progressivement de ses cendres suite à l'incendie survenu en 2023.

La production est toujours délocalisée, mais le magasin provisoire est bien ouvert et propose toujours de délicieux produits fabriqués à partir du lait récolté dans les fermes du village.

De beaux projets sont en cours pour la reconstruction de la fruitière !



NOUVELLE TABLE

Nous mettons régulièrement en avant le foodtruck de la «Cuisine de Justine» qui proposait des assiettes de qualité, fait maison, à base de produits locaux.

Nous sommes heureux de retrouver Justine, dès cet hiver, au Praz de Lys où elle reprendra le restaurant le « TMB, les terrasses du Mont-Blanc».

Une nouvelle table de qualité ouvrira pour proposer toujours de la cuisine fait maison à base de produits sélectionnés avec soin.



TERRE DE GASTRONOMIE

événement

CHAMPIONNAT DU MONDE DE SOMMAND DE FONDUE

Décalé et gourmand, l'événement festif et gustatif à ne pas manquer ! Concours par équipe, dégustation, animations, etc.

DATE A VENIR



EVENEMENTS

21 DEC



FEST'HIV

Rendez-vous incontournable du début de saison. De nombreuses animations auront lieu toute la journée au Praz de Lys et à Sommand.

24 DEC



NOËL

Les festivités de fin d'année sont toujours des moments remplis d'émotion. Au programme côté Praz de Lys : Construction du village du père Noël en igloos, rencontre et photos avec le Père Noël (le vrai !), déambulations, spectacles, chocolat chaud à gogo...

19 JAN



RAQUETTES EN FÊTE

Toute la journée, rendez-vous au Praz de Lys avec l'Association Départementale des Accompagnateurs en Montagne pour une journée riche en découvertes : sorties raquettes, fat bike, dégustations de produits locaux...

09 FEV



LES POINTES BLANCHES

Événement annuel de ski alpinisme qui propose deux parcours à réaliser en individuel ou par équipe. Les coureurs partiront à la découverte des cimes de la destination sur 1400D+ ou 2300 D+. Une course engageante pour les sportifs, impressionnante pour les spectateurs !

14 FEV



ST VALENTIN

Pour la 3^e année consécutive, une animation spéciale sera organisée pour tous les amoureux... et les autres !

Au programme sur les pistes toute la journée : stand photos, défis d'amoureux, «speed dating», cocktail de l'amour et bien d'autres !

23 FEV



NORDIC EXPERIENCE

Une journée conviviale organisée par le foyer de fond du Praz de Lys pour découvrir le ski de fond et le biathlon. Toute la journée, prêt de matériel et encadrement gratuits et ouverts à tous.

04 MAR



CARNAVAL

Temps fort incontournable de l'hiver. De nombreuses animations seront proposées tout au long de l'après-midi et termineront en beauté par la descente aux flambeaux proposée par les ESF de la station. Côté Sommand, la fête continuera et sera animée par le Comité des Fêtes de Mieussy et sa traditionnelle omelette géante !

06 MAR



ASSAUT DU HAUT-FLEURY

Une montée sèche en ski de randonnée, en nocturne avec pour objectif rejoindre le sommet du Haut-Fleury 500m plus haut en altitude ! Une course est organisée ainsi qu'une montée populaire, accessible à tous les pratiquants amateurs de ski de randonnée.

09 MAR



TRAVERSEE DE LA RAMAZ

Course mythique et incontournable de ski de fond, parcours populaires entre 3.5 et 30 km. Un parcours populaire de 8km est également proposé. L'événement accueille en général environ 600 participants et 150 bénévoles.

A VENIR



CHAMPIONNAT DU MONDE DE SOMMAND DE FONDUE

Les associations du village s'affrontent lors d'un concours décalé et gourmand, l'événement festif et gustatif à ne pas manquer ! Concours par équipe, dégustation, animations, etc.



**Dossier de Presse
Hiver 2024-2025**

PRAZ DE LYS SOMMAND TANINGES MIEUSSY

CONTACTS PRESSE

Cyril Bertrand

Directeur

+33 (0)4 50 34 30 13

+33 (0)6 80 08 53 11

directionot@prazdelys-sommand.com

Lucile Bouchet

Reponsable communication

+33 (0)7 87 23 26 68

lucile@prazdelys-sommand.com

©Photos : P. Guilbaud ; De Beaux Lents Demains ; A. Vanlerberghe
; Haute Savoie Nordic; Freepik ; Flaticon; Savoie Mont-Blanc; A.
Fontaine; Les Globe Blogueurs
Mise en page et textes : L. Bouchet



www.prazdelys-sommand.com

