

DOSSIER DE PRESSE  
HIVER 2025-2026



**PRALOGNAN  
LA VANOISE**

SAVOIE - FRANCE

**PRALOGNAN-LA-VANOISE**

*L'esprit nature*



**TERRE D'ALPINISME**

**GLACIERS DE LA VANOISE**

**PARC NATIONAL**

# ADN MONTAGNE

Pralognan-la-Vanoise, pépite des Alpes en hiver, est une destination mythique de la montagne française depuis plus de 150 ans. Terre originelle de l'alpinisme, elle s'affirme aujourd'hui comme un haut lieu des sports d'hiver et de la montagne authentique. Ici, les amoureux de la neige vivent leur passion à tous les étages : ski alpin, nordique, randonnées en raquettes, dans un esprit de cordée où partage, transmission et dépassement de soi sont les maîtres mots.

À la fois grandiose et accessible, spectaculaire et à taille humaine, Pralognan-la-Vanoise, nichée au pied de la plus grande calotte glaciaire des Alpes et du plus haut sommet de Savoie, excelle dans l'art de vivre des aventures étonnantes !

Entre domaine skiable varié et immensité préservée du Parc national de la Vanoise, l'expérience se conjugue toujours avec une ambiance conviviale et intimiste. Pralognan, c'est la promesse de découvertes grandeur nature et de rencontres sincères... Car c'est aussi un village de montagne authentique, vivant et habité à l'année par plus de 700 Pralognanais fiers de l'être.

## Chiffres clés

DONNÉES G2A SUR L'HIVER 2024-2025

9 613  
LITS TOURISTIQUES

432 200  
NUITÉES  
(+2,9% N-1)

56.3 %  
POIDS NUITÉES  
SAISON HIVER



## SOMMAIRE

L'esprit

|            |    |
|------------|----|
| de glisse  | 3  |
| « alpi »   | 5  |
| givré      | 9  |
| de terroir | 11 |
| durable    | 13 |



# L'esprit de glisse

MODESTE ET CHARMANT, LE DOMAINE ALPIN DE PRALOGNAN-LA-VANOISE SE DISTINGUE PAR SON ATMOSPHÈRE INTIMISTE ET AUTHENTIQUE. ICI, PAS DE FOULE NI DE GRANDS ESPACES IMPERSONNELS : LES PISTES, ADAPTÉES À TOUS LES NIVEAUX, SERPENTENT AU CŒUR DE PAYSAGES PRÉSERVÉS, FACE AUX SOMMETS DE LA VANOISE. ENTRE AMBIANCE CONVIVIALE ET PANORAMA GRANDIOSE, PRALOGNAN OFFRE UNE EXPÉRIENCE DE SKI ALPIN ADAPTÉE À TOUS LES NIVEAUX, CHALEUREUSE ET PROFONDÉMENT MONTAGNARDE.



## VERS DE NOUVEAUX SOMMETS AVEC LA COMPAGNIE DES ALPES

C'est un nouveau chapitre qui s'ouvre pour Pralognan-la-Vanoise. Le conseil municipal a choisi de confier à la Compagnie des Alpes l'aménagement et l'exploitation de son domaine de montagne. Cette délégation de service public, d'une durée de 25 ans, couvrira le domaine skiable alpin, le domaine nordique ainsi que la centrale de réservation. Le contrat prendra effet le 1er novembre 2025. Acteur incontournable de la montagne, la Compagnie des Alpes gère déjà certains des plus grands domaines skiables des Alpes.

Avec ce partenariat, l'ambition est claire : renforcer l'attractivité de Pralognan, moderniser les infrastructures et développer une offre touristique élargie, pensée pour toutes les saisons. L'objectif ? Proposer une expérience renouvelée aux visiteurs tout en préservant l'authenticité et le caractère unique de Pralognan-la-Vanoise.

Entre dynamisme économique, innovations et respect d'un patrimoine naturel exceptionnel, Pralognan s'engage ainsi dans une nouvelle trajectoire qui pourrait bien l'emmener... vers de nouveaux sommets.

### NOUVEAU

## PRALOGNAN-LA-VANOISE NOUVELLE DESTINATION « SKI À LA CARTE »

Bonne nouvelle pour les skieurs : avec l'arrivée de la Compagnie des Alpes, Pralognan-la-Vanoise rejoint l'offre « Ski à la Carte ». Avec seulement une seule carte, les passionnés de glisse accèdent désormais à 9 domaines : Grand Massif, Serre Chevalier, La Plagne, Peisey Vallandry, Les Arcs, Val d'Isère, Tignes, Les 3 Vallées et désormais, Pralognan-la-Vanoise. Les amateurs de montagne et passionnés de glisse ont tout intérêt à profiter de l'offre : plus ils skient, moins ils paient. En effet, Ski à la Carte offre la possibilité à ses membres de bénéficier de réductions pouvant aller jusqu'à -40 % sur leurs journées de ski. Leur fidélité est également récompensée avec certaines journées à seulement 1 €. Leur abonnement annuel leur permet également de profiter de la montagne hiver comme été, avec la garantie d'un accès à des prix des plus intéressants. Une formule souple et avantageuse pour découvrir Pralognan et multiplier les expériences en toute liberté.

Domaine skiable : 04 79 08 70 07 - [www.skialacarte.fr](http://www.skialacarte.fr)

### EARLY BIRDS

## FORFAIT ANNUEL : JUSQU'À -30 %

Parce que la montagne se vit hiver comme été, le forfait annuel de Pralognan permet de côtoyer les sommets de la Vanoise toute l'année, en périodes d'ouvertures, en illimité et à prix réduit, en anticipant !

Adulte : à partir de 349 € avant le 31/08, 389 € avant le 30/09, 489 € après le 01/10/2025. Enfant (5 à 12 ans inclus) et senior (65 à 74 ans inclus) : 279 € avant le 31/08, 319 € avant le 30/09, 399 € après le 01/10/2025. Gratuit pour les - 5 ans et + 75 ans.  
Domaine skiable : 04 79 08 70 07 - [skipass.pralognan.com](http://skipass.pralognan.com)

### BON PLAN

## ENVIE DE SKIER PLUS GRAND ?

Pour glisser sans limite, Pralognan propose de combiner l'atmosphère authentique de son village et son ski nature, à la découverte des 150 km de pistes de Courchevel, la célèbre station voisine. Le forfait Grand Ski inclut :

- Forfait 6 jours consécutifs sur le domaine alpin de Pralognan
- Dont forfait 1 jour sur le domaine de Courchevel (navette gratuite aller/retour pour Courchevel plusieurs fois par semaine, sur inscription).

255 € par adulte et 216 € par enfant de 5 à 12 ans inclus et senior de 65 à 74 ans inclus.

Domaine skiable : 04 79 08 70 07 - [skipass.pralognan.com](http://skipass.pralognan.com)

### COUP DE COEUR

## IMMERSION DANS LES COULISSES DU DOMAINE SKIABLE

Pralognan-la-Vanoise invite les curieux à découvrir les coulisses de son domaine skiable et plus particulièrement du Téléphérique du Mont-Bochor. Véritable pilier du domaine skiable, ce téléphérique emblématique permet de rejoindre le sommet éponyme, à 2 000 mètres d'altitude, offrant un panorama à couper le souffle sur les massifs environnants. Après la fermeture du domaine, les curieux sont invités à découvrir le fonctionnement technique de cette installation, des rouages mécaniques à la cabine de pilotage, en passant par les mesures de sécurité mises en place pour assurer un transport sans faille des skieurs. Une occasion rare de comprendre l'envers du décor et d'apprécier le travail des équipes qui veillent au bon fonctionnement des infrastructures.

Tout les lundis de l'hiver. Gratuit. Inscription aux caisses des remontées mécaniques.

Domaine skiable : 04 79 08 70 07

### NOUVEAU

## LA FACE CACHÉE DU DOMAINE SKIABLE

À travers une série de vidéos dédiée au grand public, Pralognan-la-Vanoise met en avant les métiers de l'ombre qui assurent, chaque jour et chaque nuit, la qualité et la sécurité de son domaine skiable. Des dèmeurs qui façonnent les pistes aux pisteurs-secouristes garants de la prévention et du secours, en passant par les nivoculteurs qui complètent l'enneigement naturel, les maîtres-chiens d'avalanche mobilisés lors des opérations de secours, et les équipes des remontées mécaniques qui orchestrent le transport vers les sommets : tous jouent un rôle essentiel. Souvent méconnus du grand public, ces savoir-faire se révèlent dans une série de vidéos inédites, invitant à découvrir les coulisses d'un domaine skiable et l'engagement quotidien de ces professionnels passionnés.



Interviews à découvrir  
dans leur intégralité [ici](#)

Vidéos réalisées par l'Office de Tourisme en partenariat avec le domaine skiable.

Domaine skiable : 04 79 08 70 07

### SKI NORDIQUE

## À FOND LA FORME !

À Pralognan-la-Vanoise, le domaine nordique se déploie dans un cadre exceptionnel, aux portes du Parc national de la Vanoise, entre plateaux dégagés et forêts enneigées. Ce contraste entre grands panoramas et passages intimistes fait tout le charme du domaine. Débutants comme sportifs confirmés y trouvent leur bonheur, avec des boucles accessibles, des parcours plus techniques et un environnement préservé qui met en valeur l'authenticité de la montagne. Un lieu où la pratique du ski nordique rime avec dépaysement et sérénité. **Bon plan** : avec n'importe quel forfait alpin en cours de validité, l'accès au domaine nordique est inclus - une belle occasion de s'initier ou de varier les plaisirs !

Le forfait journée : 12 € par adulte et 10 € par enfant ou senior\*.  
Le forfait 6 jours : 47,50 € par adulte et 40 € par enfant ou senior\*.

\*Enfant (5 à 12 ans inclus) et senior (65 à 74 ans inclus).

Domaine skiable : 04 79 08 70 07 - [skipass.pralognan.com](http://skipass.pralognan.com)

### INSOLITE

## LE TÉLÉMARK FAIT SA TRACE

L'ESF de Pralognan-la-Vanoise propose aux skieurs de tous niveaux des cours de télémark, cette technique emblématique qui allie élégance, fluidité et maîtrise des courbes. Grâce à un apprentissage progressif, ils peuvent redécouvrir le ski à l'ancienne tout en bénéficiant des conseils et de l'accompagnement de moniteurs expérimentés. Entre liberté de mouvement et plaisir de la glisse, les skieurs peuvent explorer les pistes différemment, en traçant leur propre ligne et en adoptant la posture caractéristique du télémark : genoux pliés, talons libres et style affirmé.

À partir de 20 € l'heure de cours particulier par personne (sur la base de 4 personnes)

ESF de Pralognan-la-Vanoise : 04 79 08 72 25 - [www.esfpralognan.fr](http://www.esfpralognan.fr)

# L'esprit « alpi »

AVEC UN TERRAIN DE JEUX DE 9 000 HECTARES LABELLISÉ « TERRE D'ALPINISME », PRALOGNAN-LA-VANOISE S'IMPOSE COMME UNE DESTINATION INCONTOURNABLE POUR LA PRATIQUE DU SKI DE RANDONNÉE. DOMINÉ PAR LA GRANDE CASSE ET LA PLUS GRANDE CALOTTE GLACIAIRE DES ALPES, PRALOGNAN OFFRE UN DOMAINE IMMENSE ET DES PANORAMAS À COUPER LE SOUFFLE !

## L'ALPINISME EN DATES ET EN CHIFFRES

- XIX<sup>e</sup>** : La route du Sel et du Beaufort, lieu de passage entre la France et l'Italie
- 1860** : 1<sup>re</sup> ascension de la Grande Casse par le britannique Matthews
- 1881** : Création de la compagnie des guides de Pralognan-la-Vanoise
- 2010** : 150<sup>e</sup> anniversaire de la première ascension de la Grande Casse
- 2022** : « Cœur de Vanoise » labellisé Terre d'Alpinisme par l'UNESCO
- 2025** : Renouvellement du label pour 3 ans
- 3 855 m** : L'altitude de la Grande Casse, point culminant de la Savoie
- Plus de 30** : Le nombre de sommets de plus de 3 000 m
- 3** : La place de la compagnie des guides et accompagnateurs de la Vanoise en France
- 6** : Le nombre de guides à Pralognan en hiver
- 2** : Le nombre de refuges ouverts l'hiver à Pralognan (+1 au printemps)

## TOUJOURS POUR HAUT AVEC LE LABEL « TERRE D'ALPINISME »

L'alpinisme est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO depuis décembre 2019. Une prestigieuse reconnaissance dessinée et portée par la FFCAM et le syndicat national des guides de montagne. Et parce que l'alpinisme doit être vivant, le label « Terre d'Alpinisme » repose sur un plan d'action articulé autour de trois axes : l'héritage, pour pérenniser les valeurs de l'alpinisme ; la transmission, pour accueillir, sensibiliser les nouveaux publics et former les futurs alpinistes ; la promotion, pour faire connaître et faire participer la communauté des alpinistes.

Labellisé Terre d'Alpinisme en 2022, et renouvelé en 2025 pour 3 nouvelles années, « Cœur de Vanoise » – Pralognan-la-Vanoise, Champagny-en-Vanoise et Le Planay – est le 4<sup>e</sup> territoire français à recevoir cette distinction essentielle, non seulement pour l'avenir de l'alpinisme, mais aussi pour toutes les pratiques de haute montagne et l'environnement.

« Cœur de Vanoise » devient ainsi un lieu de convergence où se rencontrent passionnés, habitants et visiteurs, dans le but commun de préserver et de transmettre l'esprit de l'alpinisme, indissociable du respect de la nature et de la découverte partagée.



## INITIATION

### PISTES DE MONTÉES SKI DE RANDO

Deux tracés balisés à proximité des pistes permettent de pratiquer le ski de randonnée en toute sécurité. L'itinéraire « Le Rosset » offre une initiation en douceur avec de nombreux échappatoires vers le domaine skiable. Pratique si l'on a un coup de mou. Tandis que le tracé « Moriend » lui, ne laisse pas le choix : lorsque l'on s'y engage, il faut persévérer jusqu'au sommet. Avis aux initiés ! D+ : entre 330 et 600 m.

Domaine skiable : 04 79 08 70 07 - [skipass.pralognan.com](http://skipass.pralognan.com)

## BREAK SKI DE RANDO

### MICRO AVENTURE 3 JOURS EN PEAU DE PHOQUES

Envie d'un break à l'air pur ? L'UCPA de Pralognan-la-Vanoise propose aux aventuriers dans l'âme de s'initier au ski de randonnée dans un cadre exceptionnel. Au cours de ces 3 jours, les participants découvrent le matériel de sécurité, s'initient à des techniques de montée et font le plein de conseils tout terrain. En prime, une nuit au Refuge du Roc ! Mi-refuge, mi-auberge, cet établissement, lové au cœur de la vallée de Chavière et aux portes du Parc national de la Vanoise, propose également un espace bien-être (en supplément) avec douches chaudes, sauna et jacuzzi !

À partir de 460 € par personne avec hébergement en pension complète (dont 1 nuit en refuge), encadrement, matériel de ski de randonnée et forfait.  
UCPA de Pralognan-la-Vanoise : 04 79 08 72 15 - [www.ucpa.com/destinations/pralognan](http://www.ucpa.com/destinations/pralognan)

## REFUGES

### NUIT AU SOMMET

À Pralognan-la-Vanoise, trois refuges sont ouverts et gardés en hiver ou au printemps, offrant une belle occasion de prolonger l'expérience de la montagne.  
Refuge du Roc (privé) : du 27 décembre au 29 mars (date de fermeture à confirmer)  
Refuge du Col de la Vanoise (FFCAM) : à partir de février  
Refuge de Péclet-Polset (FFCAM) : à partir de mars



## DÉCOUVERTE ET PERFECTIONNEMENT

### PREMIÈRES RANDOS & NUIT EN REFUGE

#### DÉCOUVERTE DU PARC NATIONAL DE LA VANOISE

**Du 10 au 11 janvier 2026**

Pour flirter avec les glaciers, rendez-vous en Terre d'Alpinisme labellisée, avec les guides de Pralognan, pour une découverte en douceur du ski de rando. La montée s'effectue via 2 remontées qui permettent d'atteindre le refuge des Barmettes. De là, l'ascension en direction de la pyramide du glacier du Col de la Grande Casse (plus haut sommet de Savoie) se déroule dans un relief varié et exceptionnel, avec les explications passionnantes du guide. Après une descente immaculée, rendez-vous au refuge du Col de la Vanoise, où les randonneurs passent la nuit. Le lendemain, après le petit-déjeuner face aux sommets du Parc national de la Vanoise, direction la pointe du Dard ou la pointe de la Réchasse (700 m de D+ par jour environ).

#### VALLÉE SAUVAGE DE CHAVIÈRE (POUR INITIÉS)

**Du 17 au 18 janvier 2026**

En piste, avec les guides Thierry et Quentin Lombard, père et fils. Ils encadrent les randonneurs pour une ascension d'exception dans le calme de l'altitude et la beauté hivernale de la nature, en direction de Pommier Blanc. Après une descente inoubliable, direction le refuge du Roc pour une nuit confortable et reposante. Le lendemain, après le petit-déjeuner face aux sommets, direction le Col du Génepy (1000 m de D+ par jour environ).

385 € par personne (à partir de 3 personnes), comprenant l'accompagnement du guide, la demi-pension au refuge, le matériel de sécurité et le forfait de remontées mécaniques. Hors matériel de ski de randonnée et assurances. Niveau : savoir descendre des pistes noires.  
Bureau des Guides de Pralognan : 06 73 35 57 94 - [www.guides-pralognan.com](http://www.guides-pralognan.com)



# 10 bonnes raisons de venir à Pralognan-la-Vanoise

1

## DESTINATION DE LÉGENDE DEPUIS 1860

Berceau de l'alpinisme et pionnière des sports d'hiver, elle s'affirme comme une référence pour les vrais amoureux de la montagne depuis plus de 150 ans.

2

## VILLAGE DE MONTAGNE QUI VIT À L'ANNÉE

Pralognan-la-Vanoise et ses 700 habitants à l'année ont su préserver la simplicité et l'authenticité de la montagne avec intelligence et passion.

3

## SKI 100% NATURE

Au pied de la plus grande calotte glaciaire des Alpes et dominé par des dizaines de sommets de plus de 3000 m d'altitude, Pralognan offre des expériences de glisse inoubliables.

4

## TERRAIN DE JEUX INFINI

Pralognan-la-Vanoise suscite passions et vocations au pied du plus haut sommet savoyard : ski alpin, ski de randonnée, ski nordique, alpinisme...

5

## MONTAGNE D'ACTIVITÉS

Hors-ski ou après-ski, le village propose une multitude d'activités : ski joëring, chiens de traîneaux, stage de survie, laser game, construction d'igloos, parapente...

6

## LE CRISTAL CENTRE SPORTIF DE LA VANOISE

Centre névralgique du village, Le Cristal comprend : piscine, toboggan aquatique, spa, bowling, salle de musculation, mur d'escalade, patinoire olympique et piste de curling.

7

## ESPRIT D'ACCUEIL ET CONVIVIALITÉ

Sympathiques et chaleureux, les Pralognanais ont su préserver un véritable esprit d'accueil et partagent avec passion leur amour pour la montagne.

8

## TERROIR AUTHENTIQUE

Pralognan-la-Vanoise révèle un terroir authentique avec des fromages locaux, des viandes de montagne et des spécialités savoyardes traditionnelles.

9

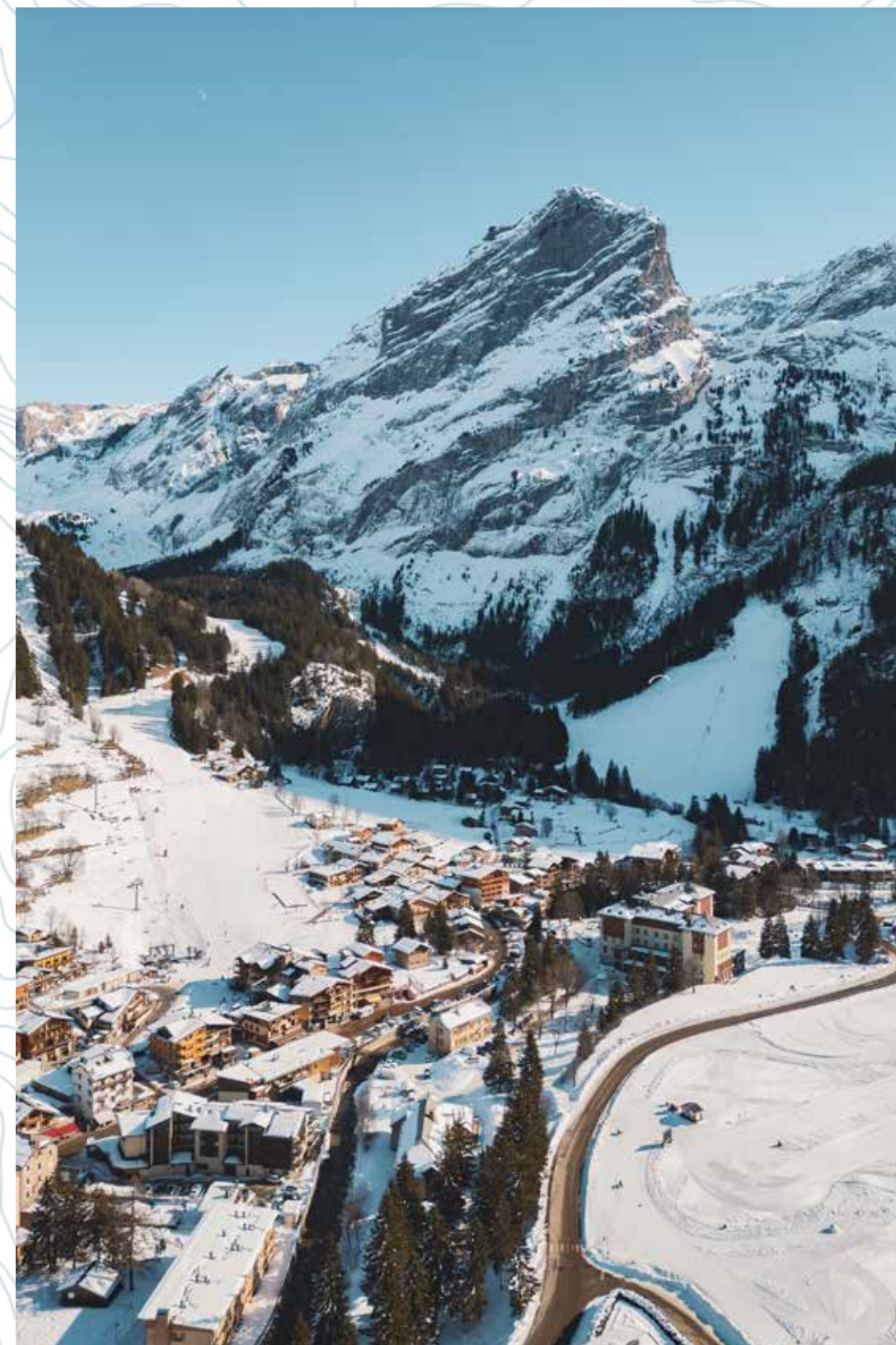
## MAISON DU PARC NATIONAL DE LA VANOISE

Tout au long de l'hiver, la Maison du Parc propose des expositions, des conférences et des animations de sensibilisation autour de la faune et de la flore.

10

## UN VILLAGE POUR LES FAMILLES

Loin des grands axes de circulation, vivant, chaleureux et familial, Pralognan-la-Vanoise met un point d'honneur à réserver un accueil particulier et adapté aux plus jeunes.



# L'esprit givré

À PRALOGNAN-LA-VANOISE, LA MONTAGNE S'OFFRE BIEN AU-DELÀ DU SKI. PRÈS DE LA MOITIÉ DES VACANCIERS CHOISIT D'EXPLORER AUTREMENT : RAQUETTES DANS LA FORÊT, PATINAGE SUR LA GLACE OLYMPIQUE, CHIENS DE TRAÎNEAU, ACTIVITÉS LUDIQUES OU PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE FACE AUX SOMMETS. ICI, L'HIVER SE VIT COMME UNE IMMERSION, ENTRE NATURE INTACTE ET EXPÉRIENCES MULTIPLES, DANS UNE STATION QUI CULTIVE SON AUTHENTICITÉ ET PROUVE QUE LA MONTAGNE A BIEN PLUS D'HORIZONS QUE LES SEULES PISTES.

## SUR LA GLACE

### HÉRITAGE 92 LA PATINOIRE OLYMPIQUE DU CRISTAL

Héritage des Jeux Olympiques d'Albertville en 1992, la patinoire du Cristal est l'un des lieux emblématiques de Pralognan-la-Vanoise. Avec sa glace de dimension olympique, elle accueille aussi bien les patineurs en herbe que les passionnés confirmés. Entre séances publiques, animations ludiques, hockey ou spectacles sur glace, chacun peut profiter de cette infrastructure unique en Vanoise pour glisser dans une ambiance conviviale et sportive.

Le Cristal : 04 79 08 74 88 - [lecrystalpralognan.fr](http://lecrystalpralognan.fr)

## INSOLITE

### LES BALAIS ENTRENT EN PISTE !

Construite à l'occasion des JO d'Albertville, la piste de curling permanente - l'une des trois seules en France ! - séduit les vacanciers. La partie se joue à 4 contre 4, chacun ayant un rôle précis : un lanceur, un chef d'équipe et deux balayeurs qui font fondre la glace pour donner à une pierre de granit de près de 20 kg la trajectoire voulue. Objectif : faire glisser les pierres jusqu'à une cible située 42 mètres plus loin, en bout de piste.

À partir de 85 € l'heure de location de la piste et du matériel.  
Le Cristal, Centre sportif de la Vanoise : 04 79 08 74 88 - [lecrystalpralognan.fr](http://lecrystalpralognan.fr)

## NOUVEAU

### RAQUETTES & SÉCURITÉ « DANS LES TRACES D'UN PISTEUR- SECOURISTE »

Cette sortie inédite invite les curieux à chausser les raquettes aux côtés de Christophe, pisteur-secouriste et maître-chien. Au fil de la balade, il partage son expérience unique du terrain : préparation d'une sortie en montagne, gestes essentiels face au froid, rôle des chiens d'avalanche et coulisses du secours en milieu montagnard. Une immersion privilégiée pour découvrir la montagne autrement, entre aventure, pédagogie et authenticité.

27 € par personne la demi-journée.  
ESF de Pralognan-la-Vanoise : 04 79 08 72 25 - [www.esfpralognan.fr](http://www.esfpralognan.fr)

## PORTRAIT

### CHRISTOPHE ET NOOK : LE FLAIR ET LE COURAGE

En cas d'avalanche, chaque minute compte. Grâce à leur entraînement rigoureux et au flair exceptionnel du chien, Christophe et Nook, maître et chien d'avalanche, sont capables de localiser une victime en quelques minutes, bien plus rapidement que n'importe quel moyen de secours. Leur mission repose sur la précision, la réactivité et une complicité sans faille entre l'humain et l'animal.



Interview à découvrir  
dans son intégralité [ici](#)

## NOUVEAU

### SENSATIONS ARCTIQUES EN NOCTURNE

Vivre l'aventure polaire sans quitter la Vanoise, c'est possible avec un baptême en chiens de traîneau. Installé confortablement dans le traîneau, on laisse la meute guider sa course à travers le plateau enneigé, sous la lueur des frontales, au rythme des aboiements et des pas légers des chiens sur la neige. Encadrée par un musher expérimenté, cette initiation offre un moment unique de complicité avec les animaux et de découverte de la nature sauvage, pour petits et grands. Une expérience qui combine émerveillement, adrénaline et souvenirs mémorables.

À partir de 150 € le baptême de 30 minutes pour deux personnes.  
180 kg maximum par traîneau.  
Génération Musher : 06 46 84 58 29 - [www.generationmusher.com](http://www.generationmusher.com)

## DES CHIENS ET DES KIDS

### LES MUSHERS DE DEMAIN

À Pralognan-la-Vanoise, les enfants de 8 à 12 ans vivent une véritable aventure polaire. Aux commandes de leur traîneau, ils sentent la puissance et l'énergie des chiens, découvrent la glisse et apprennent à guider la meute avec précision et complicité. Rires, émerveillement et sensations au rendez-vous : une expérience inoubliable qui transforme petits explorateurs en apprentis mushers !

À partir de 65 € les deux heures par enfant.  
Génération Musher : 06 46 84 58 29 - [www.generationmusher.com](http://www.generationmusher.com)

## À CHEVAL

### QUAND LE CHEVAL MÈNE LA GLISSE

Allier les plaisirs de la neige et la complicité du cheval : c'est toute la magie du ski joëring. Skis aux pieds, tracté par un cheval spécialement entraîné, les skieurs découvre de nouvelles sensations de glisse, entre douceur et adrénaline. Encadrée par Véronique, cette activité insolite permet de renouer avec l'esprit nordique et de partager une expérience originale, à la croisée de l'équitation et du ski. Une aventure inoubliable qui séduira aussi bien les curieux en quête de découverte que les amateurs de sensations.

À partir de 15 € le baptême ou 45 € l'initiation par personne.  
Ranch de l'Ancolie : 06 82 34 46 52

## EVENTS

### LES ÉVÉNEMENTS COMPLÈTEMENT GIVRÉS

**Festival d'Humour - 15ème édition - Du 10 au 12 mars 2026**

Pralognan-la-Vanoise rit aux éclats pour les 15 ans du Festival d'Humour ! Pendant plusieurs jours, la station accueille humoristes et musiciens sur des scènes conviviales et chaleureuses. Soirées spectacles, concerts et surprises en tout genre... Une parenthèse festive où vacanciers et locaux partagent joie et bonne humeur dans un cadre exceptionnel.

**Trail de l'Inuit - 10 ou 17 janvier 2025 (date à confirmer)**

Ce trail nocturne propose deux parcours : 7,5 km avec 250 m de dénivelé positif et 15 km avec 500 m de dénivelé positif. Les coureurs s'élancent depuis le centre du village et traversent des paysages enneigés ainsi que des forêts illuminées, guidés par la lueur de leurs frontales. Une course givrée qui promet adrénaline et émerveillement au cœur de la Vanoise.

## APRÈS-SKI

### ENDURANCE & PRÉCISION : L'ESPRIT BIATHLON

Accessible à tous, le biathlon laser offre l'opportunité de découvrir les sensations de ce sport mythique, sans les contraintes du tir à balles réelles. Encadrés par un professionnel, petits et grands s'initient à la concentration et à la précision. Ludique et sécurisé, cette activité permet de se glisser dans la peau des champions olympiques tout en partageant un moment convivial, en famille ou entre amis, au cœur du domaine nordique de Pralognan.

À partir de 26 € par personne l'heure d'initiation. Dès 8 ans.  
ESF de Pralognan-la-Vanoise : 04 79 08 72 25 - [www.esfpralognan.fr](http://www.esfpralognan.fr)

## CHALLENGE SPORTIF

### DANS LA PEAU D'UN BIATHLÈTE

Pour les amateurs déjà à l'aise en ski nordique, L'École du Ski Français propose une immersion dans la discipline olympique du biathlon. Après une mise en condition sur pistes, place au tir de précision sur cible, encadré par un professionnel. Endurance, concentration et maîtrise du geste : tous les ingrédients du vrai biathlon sont réunis pour vivre une expérience unique et se mesurer, le temps d'une séance, aux sensations des champions.

À partir de 52 € par personne les deux heures. Dès 8 ans.  
ESF de Pralognan-la-Vanoise : 04 79 08 72 25 - [www.esfpralognan.fr](http://www.esfpralognan.fr)

## EN NOCTURNE

### APPRENTI INUIT

À deux pas du village, dans un silence ouaté, le camp des apprentis Inuits apparaît à la lueur de la lune. Chaque famille met la main à la glace pour construire son igloo, aidée par l'Inuit en chef, pour découper les blocs, les transporter, monter les murs en spirale... Entre éclats de rire, complicité et fierté d'ériger son abri de glace, petits et grands vivent une expérience hors du temps, avant de partager un moment convivial bien au chaud.

Tous les jours en fin de journée. 11 € par personne. Dès 6 ans.  
ESF de Pralognan-la-Vanoise : 04 79 08 72 25 - [www.esfpralognan.fr](http://www.esfpralognan.fr)

## EN NOCTURNE

### LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

Ici, quelques rares aurores boréales, mais surtout, des constellations d'étoiles et des planètes visibles à l'œil nu. Au pied de la plus grande calotte glaciaire des Alpes, sans pollution lumineuse, Thierry, Pralognanais passionné d'astronomie, emmène les curieux de nature découvrir le ciel d'hiver, les pieds dans la neige et la tête dans les étoiles ! Des soirées conviviales, à la nuit tombée, pour apprendre à observer l'univers, repérer étoiles, planètes et constellations, avant de découvrir les bases de la photographie nocturne. Dès le lendemain, chaque néo-astronome reçoit les clichés de la veille pris par Thierry, avec annotations des différentes étoiles et constellations pour continuer à se repérer, ainsi que des photos individuelles et familiales, avec impression carte postale, pour un souvenir à l'image de l'expérience : unique !

8 € par adulte, 5 € par enfant de 8 à 12 ans, gratuit pour les moins de 8 ans. Chaque semaine, les lundis, mardis, jeudis et vendredis.  
Thierry Darnis : 06 80 32 98 93 - [thierrydarnis@icloud.com](mailto:thierrydarnis@icloud.com)



# L'esprit de terroir

FIER D'UN TERRITOIRE AUTHENTIQUE  
ET DE TRADITIONS AGRICOLES  
ANCRÉES DEPUIS DES GÉNÉRATIONS,  
PRALOGNAN-LA-VANOISE ARBORE  
UN CARACTÈRE TRÈS SAVOYARD.  
DE LA FERME À L'ASSIETTE, IL N'Y A  
QU'UN PAS. FROMAGES AFFINÉS, MIEL  
DE MONTAGNE ET CHARCUTERIES  
ARTISANALES SONT AUTANT DE  
TRÉSORS GUSTATIFS À DÉCOUVRIR. LES  
SAVEURS DE LA SAVOIE SE DÉGUSTENT  
AVEC GÉNÉROSITÉ, ET TÉMOIGNENT  
D'UN LIEN FORT ENTRE LA NATURE ET  
CEUX QUI LA FONT VIVRE.

## L'HISTOIRE DE L'AGRICULTURE À PRALOGNAN-LA-VANOISE

Pralognan, situé sur une voie d'échanges, au pied du col de la Vanoise et ses habitants du plateau niché à 1 410 mètres d'altitude, vont recueillir maintes influences...

L'installation, au XII<sup>e</sup> siècle, d'un prieuré de chanoines venus de l'abbaye d'Abondance (74) semble être un moteur de développement des alpages par la petite communauté villageoise. Cette présence religieuse sera de courte durée, mais la dynamique de mise en valeur du territoire, y compris des plus hauts herbages, est lancée : des siècles de travail de l'Homme vont peindre les paysages qui s'exposent aujourd'hui à vos yeux ! Vers 1560, avec la mise en exploitation industrielle des salines de Moûtiers, apparaissent les caravanes de mulets transportant le sel vers Termignon et le passage du Mont-Cenis. Ils croisent leurs homologues chargés de marchandises, d'épices notamment, et maints bestiaux dont le lait ou la viande font le régal des montagnards comme des voyageurs. Le sel, indispensable à la conservation des viandes notamment, devient aussi capital dans la fabrication des fromages à pâte cuite et pressée qui circulent à leur tour sur cette « route du sel et des tomates » à partir du XVII<sup>e</sup> siècle : ces grosses meules, prisées des amateurs turinois et recherchées pour leur bonne conservation, sont l'avant-goût des beauforts qui enchantent encore nos papilles !

En 1895 s'ouvre enfin le premier grand hôtel où curistes et autres alpinistes goûtent aux produits d'un terroir d'exception. Avec le développement du village en une station qui a su garder ses savoir-faire, d'autres établissements vont ouvrir leur porte et combler l'appétit des skieurs, des randonneurs et finalement de tous les visiteurs gourmands...

Raphaël Excoffier

## FABRICATION LOCALE

### LE GÉNÉPI DE VIRGINIE

Impossible de passer à Pralognan sans s'y arrêter ! Déjà d'extérieur, la boutique met l'eau à la bouche... mais une fois à l'intérieur, tous les sens sont en éveil ! C'est ici que Virginie fabrique et commercialise ses alcools artisanaux dont son fameux génépi, ses crèmes et liqueurs de violette, framboise, myrtille etc. Pour les amateurs de raretés, la boutique propose également le génépi noir, cueilli à Pralognan et fabriqué sur place, ainsi que quelques spécialités uniques qui font la renommée de la maison. L'atelier de sa liquoristerie se trouve juste au sous-sol, où sont élaborés tous ces produits 100% régionaux. Une découverte pleine de saveurs d'ici, pour les grands comme pour les petits.

Liquoristerie Les Clarines : 04 79 08 70 05 -  
liquoristeriedelavanoise.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.



## VISITE À LA FERME

### DE QUOI EN FAIRE UN FROMAGE... DE CHÈVRE !

Aux portes du Parc national de la Vanoise, Audrey et Sylvain accueillent tout l'hiver les vacanciers pour leur faire découvrir les vrais produits de la montagne, et plus particulièrement le travail de leur centaine de chèvres. Installés dans une ferme à Pralognan depuis plus de 10 ans, ce couple de passionnés et ses deux enfants vivent au rythme de l'élevage et de la fabrication des fromages à partir du lait de Tartiflette, Sable, Nabila et leurs amies biquettes. Tous les jours de l'hiver, les visiteurs peuvent se balader librement dans la chèvrerie, caresser les cabris, faire un selfie avec eux et découvrir les délices fromagers ainsi que les produits locaux phares (charcuteries, confitures...).

Entrée libre tous les jours 9h30-12h/16h-18h30.

Fromages en vente sur place et le mardi matin sur le marché de Pralognan.

Chèvrerie de Chavière : 04 79 00 70 84 -  
www.chevrieriedechaviere.fr

## DE LA FERME À L'ASSIETTE

### LA RACLETTE, UN FROMAGE QUI FAIT FONDRE LE COEUR DES FRANÇAIS

À Pralognan-la-Vanoise, la raclette est bien plus qu'un simple plat d'hiver : c'est une véritable institution. Chaque année, les français consomment en moyenne près de 2 kg de fromage à raclette par personne, faisant de ce fromage l'un des plus appréciés lors des repas conviviaux. Ici, la raclette prend une dimension locale avec des produits fermiers de qualité. La Fromagerie du Plan, par exemple, propose une gamme variée de fromages, dont la raclette, depuis seulement une dizaine d'années. Chaque jour, la centaine de vaches de la ferme produit plus de 800 litres de lait, de quoi régaler les amateurs et partager un véritable goût du terroir.

Fromagerie du Plan : 06 37 25 67 17



## LE SAVIEZ-VOUS ?

### BEAUFORT D'HIVER, D'ÉTÉ OU D'ALPAGE

Deux mentions existent pour le Beaufort : le Beaufort d'été AOP, « l'or des alpages » et le Beaufort simplement AOP, dit « Beaufort d'hiver ». Fabriqué du 1<sup>er</sup> novembre au 31 mai, alors que les vaches sont à l'étable et se nourrissent du foin engrangé durant l'été, ce fromage d'hiver est de couleur jaune clair ; c'est aussi le plus doux en bouche. Le Beaufort d'été est lui fabriqué du 1<sup>er</sup> juin au 30 octobre, lorsque les Tarines et les Abondances vivent en alpage et se nourrissent d'herbes et de fleurs fraîches. Le lait collecté durant l'estive donne des meules d'une couleur dorée au goût plus fruité. Quant au Beaufort d'alpage, il est fabriqué sur place en chalet d'altitude, juste après la traite. C'est le plus rare et le plus goûtu de tous.

## INSOLITE

### RUSTIQUES ET CHALEUREUX, LES COCHONS QUI BRAVENT L'HIVER

Cette exploitation rare (seulement quelques-unes en France) est à l'orée du village. C'est là que Yann élève en extérieur une cinquantaine de porcs rustiques et cochons aux airs de moutons qui s'épanouissent, même en plein hiver. Leur particularité ? Supporter des températures jusqu'à -20°C ! Un tel élevage nécessite de prendre son temps, son quotidien et celui de ses cochons. Les salaisons, au goût fin et savoureux (12 à 18 mois d'élevage, soit trois fois plus que pour les cochons roses), sont en vente à la nouvelle boutique « La Coj'na », qui propose non seulement les produits issus de sa propre fabrication, mais également une sélection de produits locaux et un service de plats préparés faits maison.

Les Rustics d'Orgeval : 07 86 33 37 08 -  
www.lesrusticsdorgeval.fr





# L'esprit durable

**FIER DE SON ÉCRIN NATUREL ET DE SES PAYSAGES PRÉSERVÉS DEPUIS DES MILLÉNAIRES, PRALOGNAN-LA-VANOISE CULTIVE UN LIEN ÉTROIT AVEC LA MONTAGNE. AU CŒUR DU PARC NATIONAL DE LA VANOISE, NATURE ET TRADITIONS COHABITENT HARMONIEUSEMENT ET TENTENT DE PRÉSERVER CET ENVIRONNEMENT UNIQUE. ICI, CHAQUE PROMENADE OU ACTIVITÉ OUTDOOR TÉMOIGNE DU RESPECT PORTÉ À LA NATURE ET À CEUX QUI LA FONT VIVRE, OFFRANT AUX VISITEURS UNE EXPÉRIENCE AUTHENTIQUE, EN HARMONIE AVEC LA MONTAGNE.**

## VIE LOCALE

### PRALOGNAN, VILLAGE BLANC

À Pralognan-la-Vanoise, l'hiver transforme le village en un véritable Village Blanc : les rues et ruelles restent naturellement recouvertes de neige, sans déneigement, pour préserver à la fois la beauté et l'intimité de ce village de montagne. Le sel n'est utilisé que sur les parties verglacées, et peut être complété par des gravillons afin de limiter les opérations de salage, dans un souci de respect de l'environnement et de qualité de l'eau des rivières. Se déplacer à pied dans ce décor immaculé, respirer l'air pur et admirer les toits enneigés, c'est plonger dans une atmosphère féérique et authentique, entre traditions savoyardes et charme hivernal.

## VIE LOCALE

### UN VILLAGE OÙ TOUT EST À PORTÉE DE PIED

À Pralognan-la-Vanoise, pas besoin de voiture : tout se trouve à moins de 20 minutes à pied. Commerces, restaurants, remontées mécaniques et activités se rejoignent facilement à pied, et pour les déplacements un peu plus longs, le skibus gratuit assure des navettes pratiques. Se déplacer dans le village devient un vrai plaisir, en toute simplicité, au rythme de la montagne et de l'air pur.

## VIE LOCALE

### PRALOGNAN PASSE À L'ÉLECTRIQUE

Le village de Pralognan-la-Vanoise s'adapte aux nouvelles mobilités en proposant désormais deux bornes de recharge pour véhicules électriques, sur le Parking du Bouquetin. Une initiative pratique et durable, qui facilite le séjour des vacanciers équipés tout en s'inscrivant dans l'engagement de la station pour un tourisme plus respectueux de l'environnement.

## NOUVEAU

### SKI DURABLE : LES DAMEUSES PASSENT AU VERT

À partir de cet hiver, les engins de damage de Pralognan-la-Vanoise seront alimentés en HVO (Hydrotreated Vegetable Oil), un carburant renouvelable produit à partir d'huiles végétales et de déchets recyclés. Véritable alternative au diesel, le HVO permet de réduire de façon significative les émissions de CO<sub>2</sub> et de particules fines, tout en offrant les mêmes performances techniques. Cette initiative, qui se déploie rapidement grâce au partenariat avec la Compagnie des Alpes, permet à la station de franchir une nouvelle étape dans son engagement en faveur d'une montagne plus respectueuse de l'environnement, où confort des skieurs et responsabilité écologique avancent ensemble.

## PARC NATIONAL

### LES INCOLLABLES PARC NATIONAL DE LA VANOISE

Pour tout connaître du Parc national de la Vanoise, rendez-vous à la Maison du Parc. Les agents d'accueil et gardes moniteurs accueillent les curieux de nature et ont à cœur de partager leur passion de la nature et leur connaissance du territoire. Après avoir exploré les expositions en toute autonomie, pris part aux points de rencontre sur le terrain, assisté aux projections, ou participé aux diverses activités et animations, le Parc national de la Vanoise n'aura plus de secret pour les visiteurs avides de découverte.

Accès libre.

Maison du Parc national de la Vanoise : 04 79 08 71 49

## FAUNE SAUVAGE

### LA SAISON DES AMOURS DU GYPAËTE BARBU

Quelle idée de se reproduire en plein hiver ! Pour le gypaète barbu, c'est bien là que la saison des amours bat son plein. Rendez-vous à 2 000 m d'altitude avec un agent du Parc national de la Vanoise pour observer le plus grand vautour d'Europe dans son milieu naturel, et peut-être avoir la chance de voir de ses yeux - ou à la jumelle - l'un des 7 gypaétons nés en 2025 dans le Parc national de la Vanoise. Une fierté pour les agents qui veillent sur eux toute l'année. Les 9 couples de Vanoise s'accouplent en novembre-décembre pour une ponte d'un ou deux œufs en début d'année. Pendant les 55 jours entre la ponte et la naissance du petit, le mâle et la femelle alternent leur tour de garde du nid et se relaient pour s'alimenter et se dégourdir les ailes ! Dôme, Daille, Altitude ou encore Vanoise, font partie de ces gypaètes étudiés, observés et marqués (GPS actif du 01/11 au 15/08) par les agents du Parc national de la Vanoise, afin d'assurer protection et survie de l'espèce. Une observation de haut vol !

Gratuit, une fois par semaine en début d'après-midi, à la table d'orientation du Mont-Bochor au pied du téléphérique.

Maison du Parc national de la Vanoise : 04 79 08 71 49

## ZÉRO DÉCHET

### QUAND LES CHÈVRES MÂCHENT LE TRAVAIL

Lors des fêtes de fin d'année à Pralognan, les chèvres se régalaient en participant au recyclage des sapins de Noël ! En complément des arbres achetés à un cultivateur, l'Association des Parents d'Élèves complète son stock avec Daniel Gérardin, garde forestier de l'ONF à Pralognan depuis 35 ans. 30 à 40 sapins sont sélectionnés et coupés par ses soins dans une parcelle communale où ces épicéas sont compromis : ils sont situés dans un couloir d'avalanche régulièrement nettoyé pour libérer l'accès, servant également de zone d'estive pour les cochons laineux de Yann Lartaud, éleveur pralognanais. Après Noël, ces sapins sont donnés à la chèvrerie de Chavière où la centaine de biquettes d'Audrey et Sylvain mangent tout, même les épinettes ! Puis, le petit lait des chèvres est donné aux cochons laineux de Yann... Et la boucle est ainsi bouclée !

## ZÉRO DÉCHET

### PIQUE-NIQUE ZÉRO DÉCHET

Pour savourer la montagne tout en la protégeant, voici quelques astuces pour un pique-nique zéro déchet :

**Optez pour des contenants réutilisables :**

Préférez des boîtes en verre, des bocaux ou des tupperwares en inox pour éviter les emballages jetables.

**Évitez le plastique :**

Remplacez les sacs plastiques par des sacs en tissu, des pochettes en coton ou des boîtes en métal.

**Utilisez des couverts réutilisables :**

Apportez des couverts en inox, en bambou ou en plastique durable, plutôt que des jetables.

**Emballages comestibles ou réutilisables :**

Utilisez des wraps en cire d'abeille, des feuilles de laitue ou des emballages en tissu pour envelopper les aliments.

**Privilégiez les aliments faits maison :**

Apportez des plats faits maison pour éviter les emballages individuels des produits achetés.

**Apportez une gourde :**

Remplissez une gourde d'eau pour éviter d'acheter des bouteilles en plastique.

**Respectez l'environnement :**

Ramassez tous vos déchets, y compris les miettes et les emballages, pour laisser le lieu propre.

**Réutilisez et compostez :**

Si possible, compostez les restes organiques et réutilisez les objets que vous avez apportés.

## HÉBERGEMENT

### SÉJOURS MALINS POUR SKIER SANS STRESS

À Pralognan-la-Vanoise, la résidence Alpes Roc (composée de 15 appartements de 2 à 10 personnes) propose des formules pensées à la fois pour le confort des vacanciers et pour limiter l'impact environnemental. Le « week-end ski », avec arrivée le vendredi après 16h et départ le dimanche avant 20h, permet de profiter de deux jours complets de glisse sans la contrainte du check-out dominical, tout en réduisant la pression sur les grands flux de circulation. La formule « midweek », avec arrivée le lundi et départ le vendredi avant midi, favorise quant à elle un séjour à prix doux qui évite les embouteillages du week-end, synonymes de stress et de pollution. En décalant les arrivées et départs, Alpes Roc facilite la vie des familles et contribue à une gestion plus durable des séjours en montagne.

Alpes Roc : 04 79 08 79 66 - [www.alpes-roc.com](http://www.alpes-roc.com)

## ARTISANAT LOCAL

### LE COUP DE PINCEAU DE SOPHIE

Artisane d'art, Sophie peint à la main dans son atelier - à proximité du centre du village - de nombreux objets principalement liés aux arts de la table et à la décoration intérieure mais aussi des bijoux. Ses peintures sont modernes ou classiques, épurées ou colorées mais toujours raffinées et originales. Elle travaille également sur commande et peut personnaliser ses créations au gré des envies. De quoi dénicher un cadeau ou un souvenir vraiment unique, local et artisanal !

Le Petit Savoy'Art : 04 79 08 79 59





# PRALOGNAN LA VANOISE

SAVOIE - FRANCE



## Nous contacter

OFFICE DE TOURISME PRALOGNAN-LA-VANOISE

Marina KOKKELINK  
[communication@pralognan.com](mailto:communication@pralognan.com)

Tél. +33 (0)6 23 00 27 02

[WWW.PRALOGNAN.COM](http://WWW.PRALOGNAN.COM)

