Un long week-end à Praz de Lys Sommand

Notre arrivée à Grenoble nous permet désormais quelques folies, comme celle de partir pour un long week-end à la neige. Alors, quand la station de Praz de Lys Sommand nous a proposé de tester leurs activités, la réponse a été très rapide. Je voyais déjà les yeux d'Hélio (7 ans) frétiller d'impatience. Il n'a pas tardé à nous questionner sur le programme et à s'imaginer dévaler les pentes. Il faut croire que l'univers était de notre côté car la semaine du départ, la météo était exceptionnelle et nous avons même pu bénéficier d'un jour de grève à l'école pour partir plus tôt…

La station deski de Praz de Lys Sommand est située en Haute-Savoie à environ 2h30 de Grenoble et Lyon. Elle se compose de deux plateaux d'alpages à 1500 mètres d'altitude (celui de Praz de Lys et celui de Sommand) qui appartiennent aux communes de Taninges et Mieussy. Dès notre arrivée, nous sommes charmés par le cadre, sapins et épicéas sont habillés d'un cotonneux manteau neigeux et le Mont Blanc se dévoile magistralement. Les chalets et autres résidences sont joliment intégrés dans cet écrin naturel. Nous sommes déjà sous le charme avant même d'avoir chaussé les skis ou les raquettes.

Renouer avec le ski alpin

Dès notre arrivée, nous ne perdons pas un instant. Hélio est tellement impatient qu'il boude lors du déjeuner. Heureusement, l'heure du rendez vous avec notre moniteur de ski arrive à grands pas. Nous récupérons notre matériel à Sport 2000. L'équipe est super accueillante et professionnelle.

Une fois au front de neige, nous n'arrivons pas à retenir notre loustic. Pas d'autre choix que de faire quelques tours de piste verte en attendant notre moniteur, cela nous échauffera.

Cédric, moniteur à l'ESF nous retrouve ensuite pour un cours en famille. C'est la première fois que nous skions avec notre fils. Il a déjà pris des cours mais nous n'avions pas eu l'occasion d'en faire ensemble. C'est donc un moment très spécial.

Le sourire aux lèvres, Cédric nous distille de précieux conseils pour être plus à l'aise sur les skis et prendre plus de plaisir sur la piste. J'ai tendance à être très crispée sur des skis et donc à me fatiguer et me faire mal rapidement. Grâce à lui, je prends conscience de mes mauvaises habitudes et m'entraine à utiliser de meilleures postures. Grâce à la bonne humeur et aux taquineries de Cédric je progresse tranquillement. Il s'adapte à nos différents niveaux et nous pouvons donc profiter tous les trois de ce cours.

Prendre des cours de ski à Praz de Lys Sommand

Après cette heure de cours, nous avons de bonnes bases pour dévaler de nouveau la piste verte et en tester une autre. Sébastien va même explorer d'autres pistes bleues et rouges avant que le soleil ne se couche.

Le domaine de ski alpin se compose de pistes de toutes les couleurs sur 55 km. De quoi faire plaisir à chacun en fonction de son niveau. Les débutants ont même accès à un tapis roulant sur le front de neige pour un tarif de 6€ par jour. Ce tapis roulant est aussi très pratique pour utiliser la piste de luge.

Il y a également un forfait spécial espace débutant qui donne accès à différentes pistes vertes. Cela permet de ne pas avoir besoin d'un forfait complet de remontées mécaniques quand on s'initie.

Tous les tarifs de forfaits à Praz de Lys-Sommand

S'initier au ski de fond à Praz de Lys Sommand

Comme je le disais, Praz de Lys Sommand se prête très bien aux débutants et c'est d'ailleurs aussi le cas si on souhaite s'initier au ski de fond. Direction un autre loueur de matériel à savoir Go sport montagne pour prendre possession de notre tenue.

Noémie nous accueille avec un grand sourire. Nous découvrons surpris que les chaussures de ski de fond sont hyper légères et faciles à mettre, tout comme les skis de fond. Contrairement au ski alpin, on peut se déplacer facilement en portant son matériel jusqu'à la piste, c'est déjà un point qui me plait.

Depuis le front de neige, plusieurs pistes de ski de fond sont accessibles. On se met tout d'abord en retrait pour se familiariser avec ses skis et les mouvements spécifiques qu'ils requièrent.

Un pied d'abord dans la trace, puis deux. Hélio s'amuse déjà beaucoup et ces premières sensations plaisent à toute la famille. Noémie nous prodigue de précieux conseils pour appréhender les côtes. Cela devient plus délicat, on se sent un peu pingouin, mais des pingouins heureux. Ensuite, Noémie nous propose au creux d'un bosquet de faire nos propres traces dans la poudreuse. Hélio est aux anges. Il était tellement fier de ce chemin tracé qu'il ne manquera pas de me le remontrer à d'autres moments du séjour.

Le temps passe à toute allure grâce à la bienveillance et la douceur de Noémie. Il est temps de nous exercer à la descente, un des points délicats parait-il. Je confirme que ce n'est pas évident. Si Sébastien et Hélio semblent capter la technique, un de mes pieds s'entête à ne pas faire ce qu'on lui demande. S'en suit un fou rire qui conclut à merveille cette initiation.

Cette première fois ne sera sans doute pas la dernière, car nous avons vraiment adoré les sensations. De plus, les pistes de ski de fond de Praz de Lys Sommand permettent aussi d'appréhender le paysage et la nature environnante autrement.

Si aujourd'hui on s'en est tenu au pas classique, la technique du skating parait aussi très sympa. Mais chaque chose en son temps, ne nous fions pas à l'aisance insolente des skieurs confirmés passant près de nous. Cela pourrait être plus complexe qu'il n'y parait.

S'initier au ski de fond avec Noémie
Vous pouvez vous rendre au Go sport montagne – Centre commercial ou la contacter par mail à info.splm@yahoo.fr

---

Grimper en ski de rando à Praz de Lys Sommand

Il faut croire que Seb en avait encore sous le pied, car il a également testé le ski de rando. La météo est bien plus clémente que pour sa première fois en Ariège.

C'est de nouveau Noémie qui l'accompagne pour cette « grimpette » autour de la station. Car le but est bien de faire notre trace sur les chemins de traverse, de quitter les pistes damées pour aller voir un bout de montagne plus sauvage.

Il n'y pas beaucoup de chemin à faire pour se retrouver en dehors de la station de Praz de Lys Sommand. En quelques centaines de mètres de montée, les remontées disparaissent, laissant place à une belle surface blanche immaculée, entourée de pics acérés.

Des pistes de rando raquette ou ski de rando sont aménagées pour parcourir le coin en toute sécurité. Une très bonne idée pour ceux qui comme nous ne sont pas aguerris aux dangers de la montagne. Le hors piste, ça ne s'improvise pas !

La sensation de glisse du ski de rando à la montée est assez physique mais très agréable. Cela change de la raquette à neige, il y a moins de liberté de mouvement, mais le côté glisse en plus. Je ne saurais dire ce qui est le plus ou moins physique à la montée.

Ce qui est sûr, c'est que la descente est bien plus fun en ski de rando ! C'est sans doute le point le moins agréable en raquettes.

Après être monté jusqu'à un petit lac d'altitude, nous nous permettons de faire notre trace sur un petit plateau entouré de parois rocheuses. Nous repérons même quelques traces de renard et de lièvres.

Le cadre est superbe. Une dernière montée vers un col et nous rejoignons les pistes pour redescendre vers la station. Un cadre parfait pour s'initier au ski de rando, sécurisé et motivant pour aller plus loin avec davantage d'expérience.

Il existe un parcours de ski de rando que vous pouvez faire en autonomie et qui est précisé sur les plans de la station et dans l'application Grandeur nature. Pour une initiation, vous pouvez contacter Noémie au Go sport montagne – Centre commercial, quasiment en face de l'office de tourisme.

Chercher les chamois en raquettes au roc d'enfer

Après ces multiples expériences de glisse, nous chaussons nos raquettes pour une journée pleine nature à la rencontre de la faune locale. Rendez vous est pris à la chapelle de Bonnavaz avec Mathias Mercier, guide naturaliste. C'est encore une première pour Hélio ! Et quel cadre exceptionnel pour cette randonnée initiatique. Si l'ombre des premiers mètres rend l'air glaçant, l'arrivée sur la partie ensoleillée réveille les extrémités et fait apparaître les sourires.

Des personnes en ski de rando nous devancent tandis que nous prenons le temps d'observer les détails poétiques de la nature environnante. La neige est particulièrement belle. Du givre de surface s'est formé et donne une consistance cristalline aux flocons.

En les balayant avec la main, leur musicalité se fait entendre. Elle est présente aussi sous nos pieds, je me laisse bercer par les sonorités réconfortantes de la poudreuse. Mathias ne tarde pas à faire une pause pour une séance de rattrapage en botanique. Avec bonne humeur et pédagogie, il nous explique comment reconnaître sapin et épicéa.

Savoir utile en montagne si on souhaite se faire une petite infusion : le sapin n'est pas toxique contrairement à certains épicéas. Mathias insère dans sa thermos fumante une branche de sapin. Il faudra marcher un petit peu avant de pouvoir y goûter.

Nous reprenons notre chemin en direction du roc d'enfer. L'écrin rocheux est magnifique. Nous le scrutons minutieusement car c'est le territoire des chamois que nous espérons observer aujourd'hui. Mathias connaît bien leurs habitudes et ne tarde pas à détecter de minuscules silhouettes brunes sur la neige. Sa lunette nous permet de les observer de loin sans les déranger. En hiver, les animaux doivent impérativement économiser leur énergie à cause du manque de nourriture et la nécessité de lutter contre le froid. Leur élégance est touchante et me rappelle notre observation des isards dans la réserve d'Orlu.

Mathias nous invite à poursuivre jusqu'au lieu du pique nique où d'autres chamois devraient être dans les parages. Nous laissons les premières empreintes de la journée sur l'immensité neigeuse au pied du roc d'enfer. Le temps est superbe, le soleil nous réchauffera durant toute la pause. Les chamois sont bien au

rendez-vous dans les hauteurs. Nous les épions à la lunette entre différentes bouchées de produits locaux apportés par Mathias.

Fromages fruités, gelées confectionnées à partir de plantes de montagne par Mathias lui même et un petit vin blanc savoyard ajoutent de la gourmandise à ce moment d'exception.

Les astres étaient alignés avec nous puisqu'un majestueux gypaète barbu, oiseau aussi rare que magnifique, nous a fait l'honneur de sa présence durant un long moment. On va finir par être superstitieux, car bien qu'il y ait peu d'individus en France, c'est la 4e fois qu'on en voit après le Queyras, les alentours d'Annecy et l'Ariège.

Plus d'informations sur les sorties nature proposées par Mathias Mercier.
Pour découvrir ses gelées de fleurs, rendez vous sur son site spécifique qui détaille les produits et les points de vente autour de la station.

Tester le fat bike dans la station de Praz de Lys Sommand

Cela faisait un bout de temps que Seb était intrigué par ces vélos aux pneus énormes dévalant les pentes sur la neige. Quelle idée incongrue que de faire du vélo sur la neige… Il fallait qu'il teste ça !

C'est chose faite désormais, Vincent accompagnant Seb sur une piste partagée adaptée au fatbike autour de la station de Praz de Lys Sommand.

Après une prise en main de l'engin, quelques instructions de base sur l'équilibre, les notions fondamentales spécifiques au vélo sur neige, c'est parti pour une session de fatbike musculaire.

Je le précise, car les pneus étant bien larges, et nous trouvant tout de même en montagne même si la station est située en partie sur un plateau, c'est physique ! Une assistance électrique pour les pentes plus raides ou les sorties plus longue n'est pas un luxe, à moins d'avoir une sacré caisse !

Très vite, Vincent invite à bien se positionner sur le vélo, à chercher les limites de l'adhérence pour bien comprendre le vélo et s'offrir quelques sensations.

Il dispose même quelques plots pour créer un parcours afin de s'initier aux virages serrés, au freinage / dérapage pour se mettre en confiance et se faire davantage plaisir.

Au delà de ce moment délicieux, je me surprends à me dire que le réflexe de prendre des cours pour le VTT / fat bike n'est pas aussi présent que pour d'autres sports comme le ski alpin et c'est bien dommage ! Car avec quelques notions, c'est un tout autre univers qui s'offre au vttiste. C'est sur que cela resservira pour le VTT classique.

En savoir plus pour s’initier au fat bike à Praz de Lys Sommand

S’amuser en air board

La station de Praz de Lys Sommand est très agréable pour les piétons. Elle dispose de nombreuses pistes piétonnes qui permettent de relier les différents points de la station en évitant la route. C’est ainsi que nous avons rejoint les terrasses du Mont blanc pour une session d’Air board.

En chemin, nous avons une fois de plus profité du cadre naturel de la station, lorgnant sur chacun des chalets plus mignons les uns que les autres. Nous retrouvons André Génin et Seb qui revient de sa balade en fat bike avec Vincent. Casques vissés sur la tête, air board en main, nous retrouvons une piste, prêts à la dévaler.

Mais avant cela, André nous dispense quelques conseils pour manier ce drôle d’engin qui ressemble à un matelas gonflable. Comment le tenir ? Quel mouvement pour tourner ? Et surtout de quelle manière gérer le freinage d’urgence.

Dès les explications, je sens que cette activité va réactiver mon âme d’enfant. Nous faisons des descentes de plus en plus longues afin de prendre nos marques. Les sensations sont tout de suite au rendez vous. Ca glisse vite et le fait d’être au ras du sol, allongé sur le air board décuple l’expérience.

André, très attentif à notre sécurité, s’amuse aussi de nos sorties de pistes. La poudreuse freine nos ardeurs en douceur. Je vous recommande vraiment de tester cette activité. On s’est amusés comme des petits fous du début à la fin. Je crois qu’on aurait pu continuer toute la journée !

Pour tester l’air board contactez André Génin de Vecteur montagne. Il est aussi accompagnateur en montagne et médiateur du géoparc Chablais. Il propose aussi d’autres activités (soirées insolites et gourmandes, rando bien être, vélo sur neige…)

Avoir du fil à retordre en snowscoot

Juste avant de repartir à Grenoble, nous voulons tester un autre engin insolite aperçu la veille sur les pistes : le snowscoot. Il s’agit d’une planche de snow sur laquelle est fixée un guidon. Debout dessus, on le manie

pour dévaler la piste. Le loueur de chez Sport 2000 nous prévient que la première demi-heure est souvent complexe. Il faut un petit temps avant d'arriver à manier la bête et surtout réussir le freinage. Moi qui ne suis pas du genre habile en pilotage, j'ai quelques appréhensions.

La première apparaît au moment de prendre le tire fesse ! Heureusement, le personnel présent prend le temps de m'expliquer comment faire sans aucune pression.

Encore une fois, la bienveillance est au rendez vous. Ma première descente est effectivement un peu chaotique, aucune chute à déplorer mais un style qui laisse à désirer. J'avoue aussi ne pas avoir réussi à freiner comme il fallait. J'ai utilisé mes pieds ce qui n'est pas du tout recommandé. Je laisse Seb essayer à son tour. Il a plus de succès mais a besoin de plusieurs tours pour dompter l'engin.

Nous avions peu de temps pour persévérer mais je n'ai pas dit mon dernier mot et j'espère retenter avec plus de classe une prochaine fois. En attendant, Hélio faisait des tours de piste verte sans même nous attendre pour prendre le tire fesses. Je crois bien qu'il se sent ici comme chez lui.

C'est la sensation que nous ressentons également. Nous avons le cœur lourd en quittant Praz de Lys Sommand. Au delà des activités sympas, du cadre naturel magnifique, nous avons particulièrement aimé l'ambiance familiale de la station. La générosité, l'enthousiasme et la bienveillance de chaque personne rencontrée nous ont touché profondément. Il n'est donc pas étonnant de voir des familles revenir encore et encore à Praz de Lys Sommand.

Guide tourisme : séjour en famille à Praz de Lys Sommand, que faire ?

Comment se rendre à la station Praz de Lys Sommand ?

La station de Praz de Lys Sommand est accessible en voiture par différents accès à savoir la route départementale 328 ou le col de la Ramaz. Renseignez vous avant de partir car certaines routes peuvent fermer selon les conditions climatiques.

En train, les gares les plus proches sont Cluses, Annemasse ou Genève Cornavin. De là vous pouvez prendre un taxi ou une navette.

Il existe aussi une éconavette qui part de Taninges et Mieussy et rejoint la station en hiver.

Toutes les informations pratiques pour se rendre à Praz de Lys Sommand

---

Si comme nous vous n'avez pas de voiture et cherchez à en louer une, nous vous conseillons d'en louer une en descendant du train à Grenoble en utilisant la plate-forme d'autopartage getaround (location entre particuliers). C'est un peu moins cher que les loueurs professionnels et encore plus pratique avec l'option connect (pas besoin de prendre rdv, vous déverrouillez le véhicule avec votre smartphone). Bien sûr, une assurance est comprise dans le cout de la location.

Où se loger à Praz de Lys Sommand ?

Lors de ce grand week-end nous avons logé à la résidence les Soldanelles qui est composée d'appartements de 6 à 10 couchages. Nous avions un appartement confortable et fonctionnel avec deux chambres séparées, idéal pour bien se reposer après une journée de sports d'hiver.

La résidence est très bien située car le front de neige et le centre de la station sont accessibles à pied en quelques minutes par des pistes piétonnes. La résidence propose aussi beaucoup de services très pratiques comme une laverie, une salle de sport, des casiers pour votre matériel ainsi qu'une piscine, un spa et une salle de jeux. Vous pouvez même louer directement votre matériel au sein de la résidence.

L'équipe est très accueillante et se fera un plaisir de répondre à vos différentes questions et besoins.

Plus d'informations et réservations aux Soldanelles

Que faire à Praz de Lys Sommand en hiver ?

La station de Praz de Lys Sommand a mis en place une application mobile hyper bien faite qui recense toutes les activités à faire sur la station ainsi qu'à Tanninges et Mieussy mais aussi de nombreuses informations pratiques telles que la météo, des cartes et plans (dont ceux des domaines skiables). On retrouve notamment des parcours de trail, des balades à raquettes… Le gros plus, vous avez la trace des différentes randonnées sur une carte (accessible hors ligne) avec la géolocalisation. Impossible de se perdre !

Téléchargez l'application gratuite « Grandeur nature »

Voici une liste non exhaustive des activités proposées par la station Praz de Lys Sommand en hiver :

- Ski alpin
- Ski de fond classique et skating
- Ski de randonnée
- Randonnée raquettes en autonomie ou accompagnée
- Snowscoot
- Chiens de traîneau
- Fat bike
- Biathlon
- Patinoire
- Luge
- Jeu de piste
- Visites de patrimoine à Mieussy et Taninges
- Déguster les produits locaux et se réconforter à grand coup de raclette, tartiflette et fondue

---

En savoir plus sur Praz de Lys Sommand et organiser votre séjour

---

Où manger à Praz de Lys Sommand ? Les restaurants à ne pas manquer

Si vous souhaitez cuisiner dans votre appartement ou chalet, sachez qu'il y a de nombreux commerces au sein de la station. De la supérette à la boutique de produits locaux vous aurez de quoi faire. En hiver, le jeudi, il y a même un marché savoyard au sein de Praz de Lys. De quoi vous fournir tous les bons ingrédients pour une raclette ou une fondue. Autant privilégier les excellents produits locaux !

Côté restaurant à Praz de Lys nous vous recommandons **le farto** pour de bonnes pizza à déguster sur place ou à emporter. Nous avons aussi beaucoup apprécié **la Taverne** qui sert des spécialités savoyardes et d'excellents burgers généreux. L'équipe est aussi très sympa.

Enfin, nous avons pu tester le **restaurant « Chez Jean de la pipe »** qui est une véritable institution à Praz de Lys. Ce chalet tout en bois situé au départ du télésiège du Roy, sert des spécialités régionales (fondue, tartiflette, croziflette, raclette…). Le cadre en bois est hyper cosy et chaque détail de la décoration rappelle la vie à la montagne. Côté assiettes, on se régale, elles sont généreuses et délicieuses. Il y a également une grande terrasse, idéale pour les jours bien ensoleillés comme lors de notre passage. On y découvre aussi le fameux « Jean de la Pipe » en sculpture de bois qui a donné son nom au restaurant et qui était un personnage local bien connu.

Où louer son matériel de ski à Praz de Lys Sommand ?

Vous n'aurez aucun mal à trouver des loueurs de matériel de ski / glisse / activités outdoor dans la station. Voici ceux que nous vous recommandons en fonction du type d'équipement. Ils nous ont tous très bien accueilli et conseillé. Nous n'avons jamais eu de déconvenue avec le matériel qui était de qualité et adapté à la pratique.

- Sport 2000 « le spot du Praz » : une équipe hyper sympa et super attentive aux enfants qui y sont particulièrement bichonnés. On y a loué du matériel de ski alpin (les chaussures étaient hyper confortables), des luges et le snowscoot.
- Go sport montagne : situé non loin de l'office de tourisme, c'est ici qu'on avait rendez vous avec Noémie pour le ski de rando et le ski nordique. L'arrière de la boutique est relié à une piste piétonne, on peut donc y accéder directement sans déchausser ses skis, hyper pratique. Le matériel était top tout comme les explications.
- Ski set : C'est ici que Seb a récupéré un fat bike pour son initiation.

Vous préparez un voyage dans les Hautes Alpes ?
Visiter le Queyras
Guillestre et le guillestrois
En hiver au pays des Ecrins

Nous remercions toute l'équipe de l'office de tourisme de Praz de Lys Sommand pour nous avoir proposé cette collaboration et nous avoir fait confiance.