



# SOMMAIRE

P.03

**PLAYLIST**  
NOUVEAUTÉS

P.04

**RÉPERTOIRE SLOW**  
DÉCONNEXION

P.06

**LA PUCE À L'OREILLE**  
ANIMAUX & CO

P.08

**SUR LES ONDES**  
AGENDA

P.04

**HAUTE FRÉQUENCE**  
ACTUS SPORTIVES

P.10

**WALK (WO)MAN**  
PORTRAIT

P.13

**BANDE-SON NATURE**  
PÉPITES

P.12

**LA PLAGNE**  
DESTINATION

P.17

**CONTACTS**



## ÉDITO

Telles les ondes de l'écho en montagne, qui se répètent et se répercutent à l'infini, notre dossier de presse a vocation à diffuser les nouvelles de la saison avec un effet amplifié.

Toujours dans l'analogie sonore, ce dossier de presse joue l'amplitude à travers la variété des sujets proposés. Ce support s'écoute presque autant qu'il se lit, au travers d'interviews sonores qui complètent certains sujets phares.

Casque sur les oreilles, c'est parti pour un tour de piste !



# PLAYLIST

NOUVEAUTÉS

## UN TOUR D'HORIZON DES ACTUALITÉS



### [MEDLEY] RANDO CUEILLETTE & DISTILLERIE PLANTES

Sur le Versant du Soleil, une journée DIY en deux temps : randonnée avec cueillette raisonnée de plantes locales ; puis à la distillerie, confection artisanale d'une liqueur avec sa propre récolte matinale, pour une création unique.



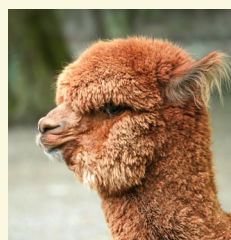
### [CHILL-OUT] SESSION DE HOMEBOARD® FACE AU MONT-BLANC

Inspirée de la planche de surf, ce support d'équilibre en bois permet de travailler les mouvements du corps en douceur et d'améliorer son équilibre grâce à son instabilité douce.



### [PUNK ROCK] TRAIL LA 6D CRÊTES

Point de coupe iroquoise ici, mais des crêtes tout à fait minérales : La 6OOD complète son panel de courses adultes avec un parcours de 21 km à l'esprit alpin et aérien, sur le fil de trois sommets à plus de 2 400 m d'altitude.



### [FLÛTE DE PAN] BALADE « GOOD VIBES » AVEC LES ALPAGAS

Aux alentours boisés des villages de Montalbert et Montcharvin - Les Coches, des randonnées encadrées d'1h30 à la longe, avec cinq alpagas, adorables cousins du lama version petite peluche.



### [ZEN] SÉJOUR ET PASS YOGA 360°

Après le succès du yoga aérien face au Mont-Blanc, des séjours ressourçants de cinq jours et pass yoga sont proposés en altitude pour bénéficier d'une expérience élargie à des pratiques complémentaires (Hatha, Yin yoga...).



### [COUNTRY] LA FONDUE SAVOYARDE FAIT L'ÉCOLE BUISSONNIÈRE

Récompense gourmande d'une balade d'une journée dans les alpages de Montalbert, la traditionnelle fondue au fromage se partage en pleine nature.



# RÉPERTOIRE SLOW

## DÉCONNEXION

Une sélection d'idées en mode escargot (doucement, mais sûrement!), avec option coquille pour se reconnecter à soi et à la nature.



## COMBOS DETOX

### SÉJOURS JEÛNE: VIVRE DE RANDO ET D'EAU FRAÎCHE

Une parenthèse introspective de six jours, dans un petit hameau du vallon de Champagny-le-Haut, aux portes du Parc national de la Vanoise.

L'alliance de la marche et de cette **cure douce à base d'eau, de tisanes, de jus de fruits et de bouillon de légumes**, a plusieurs vertus: une régénération cellulaire profonde, une réduction des inflammations liées au stress, un regain de vitalité, un apaisement du mental par le mouvement et le contact avec la nature et une clarté mentale retrouvée.

- 🕒 Séjours organisés de fin juin à fin août par Chemin de la Santé depuis 2014.
- 🕒 Tarif: à partir de 1 190 € / pers. Possibilité de logement en chambre individuelle avec salle de bain privative.
- 🕒 Comprend: balades en montagne, conférences, ateliers et cours de pratiques bien-être, SPA. Soins bien-être en option.
- 🕒 Options « Grande randonnée », « Pilate doux rando », « Rando yoga »

[www.chemindelasanté.com](http://www.chemindelasanté.com)



### LA RANDO PIANO, POINT D'ORGUE DE LA DOLCE VITA

10 ans! C'est une édition anniversaire pour les journées thématiques autour du bien-être à Montalbert, du 21 au 23 juillet 2026.

La Rando Piano, mercredi 22 juillet, avec Alexandre Guhéry, un pianiste professionnel et accompagnateur de moyenne montagne, en sera l'un des temps forts. **Après une marche, les participants s'installent autour d'un piano en pleine nature pour un moment poétique hors du temps.**

[www.la-plagne.com](http://www.la-plagne.com)



### DUO MARCHÉ AFGHANE ET YOGA

Également appelée marche consciente ou yoga de la marche, cette technique s'inspire des nomades afghans qui l'utilisent pour marcher longtemps tout en limitant les efforts physiques. Le secret réside dans la coordination du **rythme de ses pas et la respiration par le nez**. À Montalbert, une mise en condition idéale pour enchaîner avec une séance de Hatha yoga en pleine nature.

- 🕒 Le lundi après-midi.
- 🕒 Tarif: 25€ / pers.

[www.rando-montagne.fr](http://www.rando-montagne.fr)



## COMBOS DETOX

### YOGATHLON AVEC NATINA YOGA

Nathalie est une professeure de yoga solaire, spécialiste de Hatha yoga, Yin yoga et yoga aérien. Un mix de pratiques quotidiennes mêlant mouvement, respiration et connexion au corps, avec des séances majoritairement dispensées en extérieur, face au Mont-Blanc.

Parce que chacune est complémentaire dans ses bienfaits, Nathalie propose de nouveaux packages et pass pour « appuyer sur la détente » sans compromis!



**MICRO CRAVATE**  
**NATHALIE OWCZARZAK**  
 Professeure de yoga



**NEW**

### Cours de HomeBoard®

Avec son allure hybride entre surf et paddle, cette planche d'équilibre en bois garde pourtant bien les coussins sur terre! De la dimension d'un tapis de yoga, l'accessoire est parfait pour ceux qui veulent intensifier les séances de yoga ou de pilates.

Le lien avec La Plagne? Sa créatrice bretonne partage son temps entre La Plagne et Plouharnel en tant qu'ostéopathe!

📍 Tarif : 20€ / séance d'1h.

**NEW**

Séjours immersifs 5 jours et 4 nuits  
 8 au 12 juillet, et 26 au 30 août 2026

Comprend: 3 cours de yoga aérien, 2 de Hatha yoga, 1 de Yin yoga, une sortie en vélo électrique, des ateliers créatifs ou de développement personnel le soir, l'hébergement dans un chalet, la pension complète avec des menus sains et végétariens.

📍 Tarif : 650€ / pers.

### Pass semaine, tout au long de l'été

Comprend: 1 cours de Hatha yoga, 3 de yoga aérien, 1 de Yin aérien. Option possible: séances de HomeBoard® et initiation au Hamock\*.

📍 Valable du dimanche au vendredi.

📍 Tarif : de 129€ à 159€ / pers.

\*Pratique de cirque qui utilise un tissu suspendu, similaire au tissu aérien, pour réaliser des figures acrobatiques et des mouvements de danse dans les airs.

[www.natinayoga.fr](http://www.natinayoga.fr)



## EN PRISE AVEC LES ÉLÉMENTS

### BAINS DE FORÊT

Karine, sophrologue, encadre des sorties de **sylvothérapie** dans les forêts de Montalbert et Montcharvin - Les Coches. Les pieds bien ancrés au sol, l'immersion sensorielle permet une reconnexion énergétique entre soi et la nature au sens large. Au **contact visuel puis tactile des arbres**, les vertus thérapeutiques sont concrètement ressenties, notamment sur l'humeur, mais aussi le système nerveux, et immunitaire. Le mélèze en particulier, a des vertus apaisantes et équilibrantes, reconnues par les herboristes.

- 🕒 Deux sessions par semaine à Montalbert et Montcharvin - Les Coches.
- 🕒 Dès 10 ans, 2h.
- 🕒 Tarifs: 22 € / pers. (17 € -18 ans)

### ITINÉRAIRE NATURE LES PIEDS DANS L'EAU

Un itinéraire de 3h incluant la marche dans le cours d'un ruisseau, le long des torrents, pour une approche fraîcheur et éducative sur l'eau en montagne: cycle de l'eau, faune aquatique... Cette sortie aqualudique s'adresse à toute la famille dès 6 ans (accompagné d'un adulte).

- 🕒 Les mardis de 14h à 17h.
- 🕒 Tarif: 25 € / pers.

[www.plagne-evasions.fr](http://www.plagne-evasions.fr)



### FONDUE SAVOYARDE EN PLEIN AIR

Le succès de la version hivernale a poussé Alain, accompagnateur en montagne, à décliner la formule pour l'été. Après une montée panoramique avec la télécabine de Montalbert, la balade très accessible se veut dépaysante et pédagogique, dans le secteur du Fornelet. Alain est aussi un spécialiste des plantes médicinales et de l'observation de la faune. Clou de la sortie, une fondue au fromage en pleine nature, ou à l'abri d'un chalet d'alpage si mauvais temps.

- 🕒 Randonnée de 10h à 16h, fondue pour le déjeuner.
- 🕒 Tarif: 60 € / personne (forfait de remontée mécanique non compris).

[www.rando-montagne.fr](http://www.rando-montagne.fr)



### CUEILLETTE DE PLANTES LOCALES POUR LIQUEUR UNIQUE

Tous deux épris de leur coin de montagne sur le Versant du Soleil, l'accompagnateur en montagne Raphaël et l'artisan-distillateur Dorian unissent leurs activités et leurs savoirs pour une sortie insolite d'une journée. Le matin, une rando consacrée à la cueillette raisonnée de plantes locales (bourgeons de sapin au printemps, gentiane à l'automne...). L'après-midi débute avec une visite de la distillerie de Chantemouche, où tout est « fait maison » de la cueillette à la macération. Puis confection d'une liqueur avec sa récolte matinale, en mode #DIY. Dégustations, découverte des alambics, des méthodes de fabrication, et du métier. À la clé, sa propre création de liqueur unique à emporter, ainsi qu'un flacon au choix de la distillerie.

- 🕒 6 juin et 20 septembre 2026 (autres dates sur demande).
- 🕒 100 € / pers. (déjeuner non compris)
- 📍 [distilleriedechantemouche](https://www.instagram.com/distilleriedechantemouche)



**MICRO CRAVATE**  
**DORIAN CHENAL**  
Distillateur



# LA PUCE À L'OREILLE

ANIMAUX & CO

Les animaux ont l'incroyable pouvoir de faire grimper la cote de la rando au plus haut niveau, surtout auprès des enfants et des ados!

NEW

## RANDONNÉE AVEC LES ALPAGAS

Difficile de résister à la mignonnerie de ces grosses peluches au pelage laineux. Depuis l'automne dernier, Manon s'est entourée de Machu, Cuzco, Nazca, Fuji et Lhotse, ses cinq alpagas. Tous sont d'excellents compagnons de balade en longe sur des chemins faciles. En marchant, ils sont au cœur des conversations pour en apprendre davantage sur leur mode de vie, les différences avec le lama, et leur adaptation à la vie dans les montagnes alpines.

- 🕒 Randonnées d'1h30 proposées à Montalbert et Montchavin - Les Coches.
- 🕒 Tarif: 30 € / pers.

[www.linktr.ee/alpatreck](http://www.linktr.ee/alpatreck)

## BALADE TRACES ET INDICES

Une balade aux airs d'enquête faunistique pour savoir quels animaux de montagne parcourent les forêts d'altitude.

Accompagnés de Guillaume, les participants repèrent les traces et les indices témoignant de la présence de cerfs, biches, chevreuils, sangliers, renards, lièvres, martres, loups..., en relevant notamment les caméras pièges.

- 🕒 Les jeudis après-midi.
- 🕒 Tarif: 25 € / pers. (20 € -12 ans).
- 🕒 Dès 8 ans (enfants seuls ou accompagnés).

[www.plagne-evasions.fr](http://www.plagne-evasions.fr)



## BALADE NOCTURNE À DOS DE CHEVAL HENSON

Composée de parfaits compagnons à la robe sable pour le tourisme équestre, la petite expédition dans le vallon de Champagny-le-Haut prend le départ au pas dès le crépuscule sur les pistes forestières. À la mi-parcours, un apéritif à base de produits frais et locaux « tiré des sacoches » est organisé dans une clairière à la lueur des frontales. **Le retour se fait ensuite dans la nuit complète, en toute confiance sur sa monture, dont les yeux voient très bien dans le noir.**

- 🕒 Dès 12 ans.
- 🕒 Tarif: 75 € / pers.

[www.fermeequestre-lechaletdesvignobles.sitew.com](http://www.fermeequestre-lechaletdesvignobles.sitew.com)

# SUR LES ONDES

AGENDA

campagne  
première

## RÉSIDENCES D'ARTISTES [ÉVÈNEMENT CULTUREL] Printemps-été 2026

En collaboration avec l'association Campagne Première, trois artistes investissent le territoire «en résidence». L'intention est de soutenir la création contemporaine en tissant des liens durables entre l'art et le public en montagne. L'un des temps forts de la programmation est une œuvre immersive dans la basilique millénaire d'Aïme, avec un buffet cuisiné à partager dans la vaisselle créée par l'artiste Pierre Boggio.

[www.la-plagne.com](http://www.la-plagne.com)



## CULTURE À LA CARTE [SAISON CULTURELLE] 18 mai au 30 septembre 2026

Marqueur culturel du territoire, la programmation de Culture à la Carte passe en mode estival avec plus de 140 rendez-vous proposés faisant toujours la part belle à la variété: concerts, spectacles, salon du livre, ciné plein air, visites guidées...

[www.la-plagne.com](http://www.la-plagne.com)



## FESTIVAL INTERNATIONAL D'ÉCHECS 4 au 10 juillet 2026

À plus de 2 000 m d'altitude, Belle Plagne accueille cette 6<sup>e</sup> édition où se mêlent amateurs passionnés et Grands Maîtres des quatre coins du globe. Les enjeux montent chaque année: la dotation 2026 s'élève à 30 000 €! Les curieux sont aussi les bienvenus avec des initiations ludiques et un jeu d'échecs géant.

[www.la-plagne.com](http://www.la-plagne.com)



## SUPER8 [VTT & VTT-AE\*] 11 et 12 juillet 2026

6<sup>e</sup> édition. Sous l'égide de son ambassadeur Jérôme Gilloux, quadruple champion du monde de VTT-AE\*, SUPER8 s'adresse aux vététistes endurcis avec des courses exigeantes, tout en jouant la carte de la démocratisation de la discipline et de l'ouverture aux plus jeunes.

\* VTT à Assistance Électrique

[www.super-huit.com](http://www.super-huit.com)



## CHAMPIONNATS DE FRANCE DE CANOË-KAYAK 13 au 18 juillet 2026

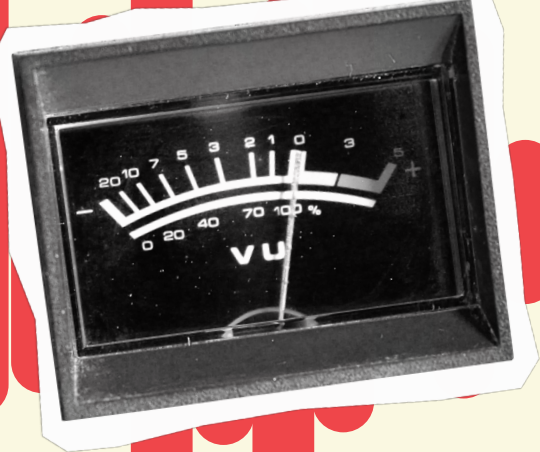
Sur la mythique rivière Isère, haut lieu des sports d'eaux-vives en France en raison de son niveau soutenu, les épreuves de sprint succéderont aux épreuves de descente, en canoë simple et biplace, et en kayak. Plus de 350 compétiteurs sont attendus dans chacune des deux disciplines.



## LA 6000 BY DARE 2B [TRAIL] 30 juillet au 1<sup>er</sup> août 2026

Après avoir battu des records d'inscriptions en 2025 avec plus de 5 000 participants, La 6000 Trail de Légende confirme son statut d'incontournable du calendrier des coureurs. Cette 36<sup>e</sup> édition s'offre un nouveau parcours vertigineux, La 6D Crête, petite dernière de la fratrie des sept courses adultes. Plus d'infos p. 9

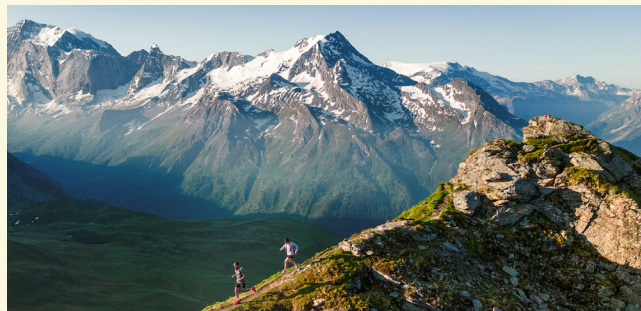
[www.la6000d.com](http://www.la6000d.com)



# HAUTE FRÉQUENCE

ACTUS SPORTIVES

## [LA 6000 BY DARE 2B - 36<sup>E</sup> EDITION]



### STAGES PRÉPA ET RECO LA 6000

Sur le principe des « week-ends chocs » pratiqués par de nombreux traileurs en préparation sportive, Encap/Montagne propose un repérage sur deux jours des courses phares de La 6000. **Une répétition générale indispensable et qui prend tout son sens sur ce tracé atypique** (grande montée puis grande descente sur 69 km), et la variété des terrains de la vallée à la haute altitude; certaines portions sont roulantes, d'autres très techniques, notamment au glacier (pierrier, neige...). Des conditions idéales pour apprendre à gérer son effort, tester le matériel, adopter la bonne alimentation. **Cette imprégnation physique et psychologique un mois avant l'échéance** laisse le temps de la récupération avant le jour J. Sessions encadrées par Raphaël Chenal, accompagnateur en montagne ayant une parfaite connaissance du territoire de La Plagne, et affichant plusieurs participations à La 6000 dont une 34<sup>e</sup> place.

- 🕒 27 et 28 juin 2026 : stage La 6D Marathon 110 € / pers.
- 🕒 4 et 5 juillet 2026 : stage La 6000 130 € / pers.

[www.encap-montagne.fr](http://www.encap-montagne.fr)



### TRAIL AÉRIEN LA 6D CRÊTES

Jeudi 30 juillet 2026, un **parcours panoramique inédit** ouvre le long week-end de La 6000, traditionnellement dédié au trail fin juillet. Sur le fil de trois sommets emblématiques, La 6D Crête est la petite dernière des sept courses adultes que propose l'événement, et promet d'être la plus vertigineuse de la fratrie!

#### Fiche technique

- 🕒 Longueur: 21 km
- 🕒 Dénivelé: 1 350 m D+
- 🕒 Altitude départ et arrivée: 1 979 m
- 🕒 Point culminant de la course: 2 556 m
- 🕒 Tarif: de 22 € à 34 €

[www.la6000.com](http://www.la6000.com)



## [STAGES D'OXYGÉNATION TOP 14]

Pour la cinquième saison, La Plagne et son stade perché à 2 000 m d'altitude se muent en camp de base pour les entraînements des rugbymen.

- 🕒 20 au 24 juillet 2026 : Oyonnax (Pro D2)
- 🕒 9 au 14 août 2026 : Castres Olympique
- 🕒 16 au 21 août 2026 : ASM Clermont

## [STAGES SPORTIFS EN ALTITUDE]

Chaque été, les « Académies » sportives accueillent jeunes licenciés comme jeunes vacanciers sur plusieurs disciplines. Un esprit d'ouverture cher à la destination.

- 🕒 **La Plagne Basket Académie:** 12 au 17 juillet 2026 et 19 au 24 juillet 2026
- 🕒 **La Plagne Rugby Académie:** 5 au 11 juillet et 16 au 22 août 2026
- 🕒 **La Plagne Trail Académie:** 27 au 29 juillet (débutants), et 12 au 14 août 2026 (confirmés)
- 🕒 **La Plagne Fighting Académie:** 3 au 7 août 2026 - encadrée par Édouard Bernadou, multiple champion du monde de kickboxing.

[www.la-plagne.com](http://www.la-plagne.com)



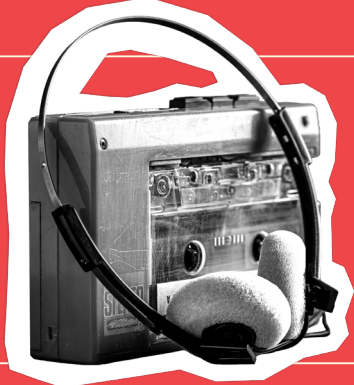
### PÂTES ET PLUS

Faire le plein de sucres lents en se régaland: pâtes fraîches, raviolis, lasagnes, sauces et desserts préparés sur place. Épicerie en ligne: plats midi et soir, et « kit pâtes » à préparer chez soi, à emporter. À Aïme.

[www.patesplus.fr](http://www.patesplus.fr)



PÂTES & PLUS



# WALK (W@)MAN

PORTRAIT DE SABRINA,  
« ANGE-GARDIENNE »  
DE SON REFUGE PARADIS

Direction le petit refuge du Plan des Gouilles dans le secteur de Champagny-en-Vanoise, pour faire la connaissance de Sabrina André, sa gardienne. Perchée à 2h30 de marche de la civilisation, elle orchestre seule la vie du refuge entre la cuisine, le service, l'accueil des randonneurs, le ménage. Le tout, sans WIFI, sans eau et électricité courante!



**MICRO CRAVATE**  
**SABRINA ANDRÉ**  
Gardiennne du refuge  
du Plan des Gouilles

Parisienne d'origine, Sabrina a d'abord vécu en Colombie, en Espagne puis à Grenoble, avant de se décider à poser ses valises à la montagne. D'abord aide-gardienne pendant quatre étés, elle obtient son diplôme de gardienne de refuge de montagne. Un sésame qui lui a permis de postuler au **job de ses rêves**: reprendre seule les manettes du refuge il y a 9 ans. Un métier exotique? Oh que non, l'exotisme pour elle est d'être enfermée dans un bureau!

## UNE ORGANISATION CADENCÉE ET PLANIFIÉE

Une saison représente un marathon de 4 à 5 mois. Tout commence au printemps avec la préparation des confitures, compotes et de la confection du stock de produits secs, avant l'unique approvisionnement par hélicoptère en mai. Ensuite en bonne maîtresse des lieux, Sabrina cadence toute la saison: le soir, c'est menu unique avec diots/lentilles et gâteau au chocolat (pas de risque de laisser les gens, puisqu'ils ne restent qu'une nuit!). **Sans frigo, la cave est un atout**, notamment pour la conservation des saucissons, jambons, fromage, œufs, pommes et oignons. Le pain, les gâteaux et sa recette phare de l'omelette du «mont Pourri» \* sont fabriqués sur place tous les jours.

Des approvisionnements en œufs (consommation de 1200 œufs quand même!) et petits extras sont apportés par sa famille et amis, qui ne viennent jamais les mains vides. Ils en repartent tout aussi chargés avec la redescente du peu de déchets générés sur place.

*\* omelette sucrée salée avec du lard, des pommes sucrées et du Beaufort, recette apprise lors de sa première expérience au refuge du mont Pourri.*

LE REFUGE CÉLÈBRE SES  
50 ANS D'EXISTENCE  
LES 11 & 12 JUILLET 2026

## UNE RÉACTIVITÉ NÉCESSAIRE AVEC LES MOYENS DU BORD

Sabrina se tient sans cesse prête car selon les jours et la météo, la fréquentation est aléatoire et avec des visiteurs aux habitudes différentes (quand les alpinistes prennent le petit-déjeuner entre 2 et 3 h du matin, les randonneurs de moyenne montagne arrivent dans un second service entre 5h et 7h30). Il y a aussi ceux qui viennent à la journée juste pour déjeuner ou goûter. **Au plus fort de l'activité, elle arrive à dormir au mieux 4 à 5 h par nuit.**



## [FICHE D'IDENTITÉ DU REFUGE]

- ⌚ 40 couchages (petite capacité)
- ⌚ 2 347 m d'altitude, au pied du versant glaciaire du Grand Bec.
- ⌚ 700 nuitées en moyenne (plus faible fréquentation en Savoie, liée à sa situation éloignée et peu connue, mais en nette augmentation, Sabrina se donne notamment l'objectif de développer la notoriété)
- ⌚ Périodes de gardiennage: les week-ends de l'Ascension et de Pentecôte et du 30 mai au 7 septembre 2026
- ⌚ Tarifs: 53,85 € / pers. la nuit en demi-pension
- ⌚ Accès: 2h30 de marche (900 m D+) sur sentier balisé depuis le vallon de Champagny-le-haut. Il est situé entre 2h45 et 4h de marche des autres refuges environnants situés sur le tour de la Vallaisonnay.

[www.refugeduplandesgouilles.fr](http://www.refugeduplandesgouilles.fr)



# BANDE-SON NATURE

PÉPITES

La Plagne en version acoustique,  
dans son plus simple appareil.



## LA CEMBRAIE, UNE FORÊT PIN'UP

Le paysage carte postale caractéristique de La Plagne avec ses centaines de dolines parsemées de pins cembro, de mélèzes et de cheminées de fée! Le Cassenoix moucheté, l'oiseau jardinier de cette forêt, qui compte parmi les plus hautes de France (2 300 m d'altitude!) **survole tous les jours cet univers géologique au terrain gypseux, rarissime en Europe.**

Sa richesse et sa fragilité en font une zone qui mérite toutes les attentions pour assurer sa pérennité et la tranquillité de ses habitants (les Casse noix mouchetés, renards, écureuils, hermines, lièvres variables et tétras lyres). Une balade encadrée avec un accompagnateur de moyenne montagne permet d'en percevoir les secrets!

## LE VALLON DE CHAMPAGNY-LE-HAUT, UN ESPACE VERT(UEUX)

Depuis Champagny-en-Vanoise, la route étroite serpente dans des gorges pendant une dizaine de minutes avant de s'ouvrir de façon inattendue sur un **plateau à l'allure majestueuse**, dominé par la Grande Casse (3 855 m, plus haut sommet de la Vanoise) et le glacier de la Grande Motte, ainsi que les nombreux bouquetins perchés sur leurs gradins naturels! Entre Parc national de la Vanoise et vue sur les hameaux, ces derniers ne se sont pas trompés d'adresse: ils jouissent d'un jardin verdoyant préservé et surtout de l'option douche en cascades.

### [LES BONNES ADRESSES]

- 📍 Camping Huttopia avec des chalets et tentes aménagées ainsi que des emplacements classiques
- 📍 Refuge du Laisonnay pour un dîner hors du temps à la lueur de la bougie

## LIVE 3000, UNE ALTITUDE GRISANTE

Ici le vert et les végétaux n'ont plus voix au chapitre. L'univers est minéral et lunaire, parsemé de quelques névés et du bleu turquoise de lacs glaciaires.

À 3 080 m d'altitude, **le toit du domaine** est un roof top de choix pour admirer les glaciers de la Vanoise et la chaîne du Beaufortain.

Accès par les télécabines de la Roche de Mio et des Glaciers.

Le moyen le plus original pour s'y rendre: les cabines Aéroolive, la version surclassée sans vitres, cheveux au vent!

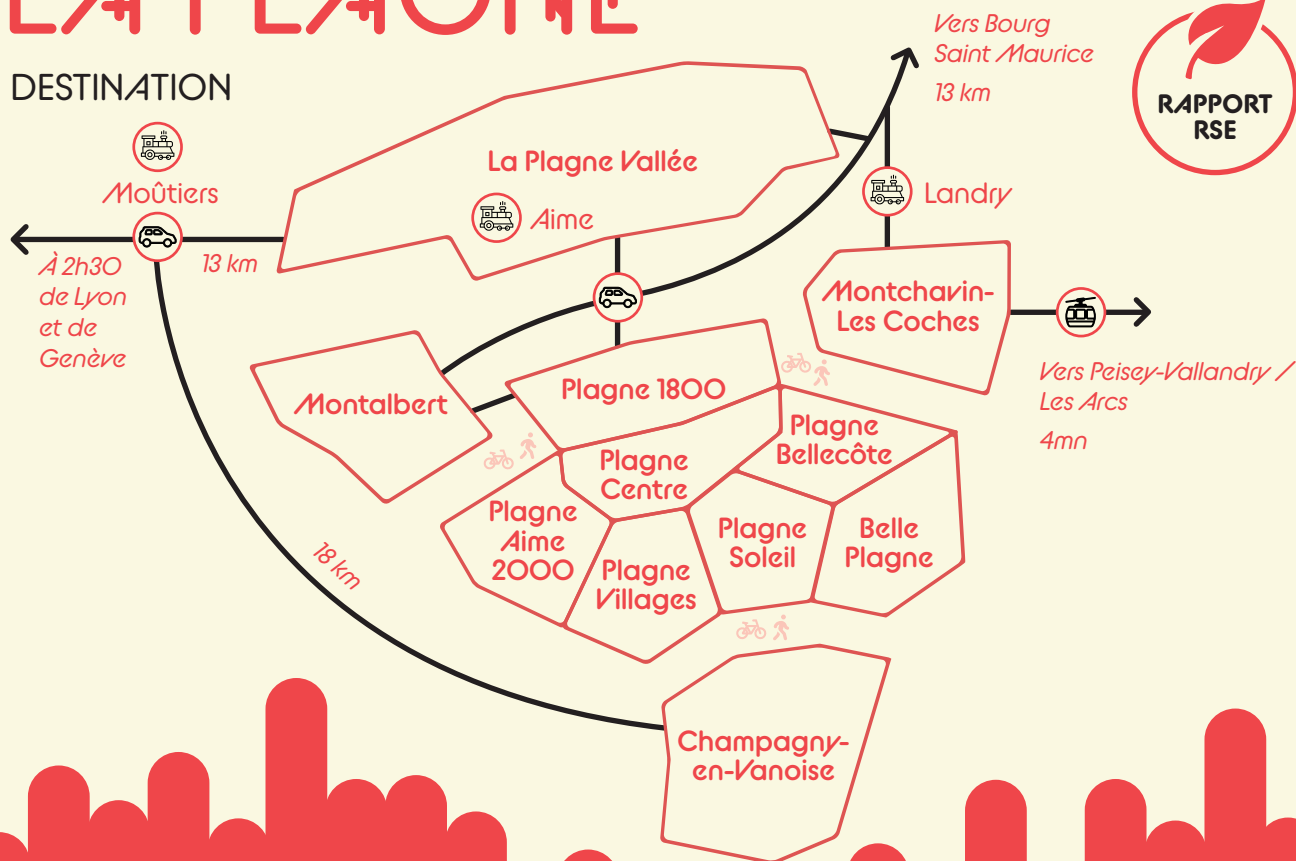
Au sommet, une zone aménagée permet de chiller. Snacking et boissons dans le café du 6° Ciel, installé dans la gare de la télécabine.

📍 Tarif: 32 € / journée

[www.skipass-laplagne.com](http://www.skipass-laplagne.com)

# LA PLAGNE

## DESTINATION



## DOMAINE VTT / VTT-E MOUNTAIN CART

5 juillet au 29 août 2026

**1** bike-park  
avec 12 itinéraires  
(9 pistes vertes et bleues, 3 rouges et noires)

**3** pistes  
de Mountain  
Cart (2 bleues  
et 1 rouge)

**13**  
points de  
recharge  
VTT-AE

**2**  
pump tracks

**12**  
parcours  
de VTT-AE

**1**  
voie verte

### TARIFS DES FORAITS \*5/12 ans et 65 ans et +

	Bike park / VTT		Piéton (avec Livre 3000 inclus)	
	Adulte	Enfant & senior*	Adulte	Enfant & senior*
1j.	21 €	17 €	32 €	26 €
7j.	75 €	60 €	75 €	60 €

## TABLEAU DE BORD

**57 278**  
lits touristiques

**650 m à  
3 080 m**  
d'altitude

### FRÉQUENTATION (NOMBRE DE NUITÉES)

Hiver 2024/25

**3 619 700**  
(+0,5% VS N-1)

Été 2025

**737 000**  
nuitées réalisées entre juin et  
septembre 2025 (+5,2% vs N-1)

**17%**

poids de l'été sur l'activité  
globale hiver-été en 2025

**2 702 336**

journées skieurs vendues à  
l'hiver 2024/2025, qui place  
La Plagne comme première  
destination mondiale pour  
les sports d'hiver

### PART DE CLIENTÈLE FRANÇAISE SUR LES 2 DERNIÈRES SAISONS

HIVER

**70%**  
Français

**30%**

étrangers dont  
13% Britanniques,  
6,5% Belges,  
4% Néerlandais &  
1,5% Allemands

ÉTÉ

**89%**  
Français

**11%**

étrangers dont  
4% Belges, 2%  
Britanniques,  
1,5% Néerlandais  
& 1% Allemands

**20**  
parcours trail

**12**  
parcours  
d'orientation

**3**  
via ferrata

**2**  
bases de loisirs  
avec plan d'eau

**1**

stade de rugby / football à 2 000 m  
d'altitude en pelouse naturelle





## ATTACHÉES DE PRESSE



SÉVERINE  
GONTHIER & ANNE  
TELLIER



+33 (0)6 74 23 41 08  
press@la-plagne.com

## AGENCE DE PRESSE AOP | AGENCE OLIVIA PAYERNE ANAÏS ALAURENT

Bourg-Saint-Maurice / Annecy  
+33 (0)6 63 35 34 64  
a.alaurent@agence-op.fr

# CONTACTS

A l'écoute telles les « Oreilles d'or »  
d'un sous-marin, elles branchent  
ensuite l'ampli pour créer un  
maximum d'écho autour de toutes  
les actualités plagnardes !



@la\_plagne • #laplagne

## SALLE DE PRESSE EN LIGNE

Un outil conçu spécialement pour vous avec  
📍 des informations clés sur la destination  
📍 des dossiers de presse  
& communiqués de presse récents  
[www.presse-laplagne.com](http://www.presse-laplagne.com)

## LA PLAGNE RESORT

La Plagne dispose de sa propre agence  
de voyage en ligne offrant la possibilité  
de réserver des packages réunissant  
l'hébergement, le transport, les transferts  
et les activités.

[www.laplagneresort.com](http://www.laplagneresort.com)

## MÉDIATHÈQUE DE LA PLAGNE

Accès à une large sélection de visuels et  
vidéos, avec la création d'un compte.  
[mediatheque.la-plagne.com](http://mediatheque.la-plagne.com)

## LA PLAGNE, UN CONCENTRÉ DE LABELS

