

Guide activités



**Haute
Maurienne
Vanoise**

Eté

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

Panorama de la vallée



Transports



Haute Maurienne Vanoise

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

ÉTÉ SUMMER 2025

Réseau de transport en Haute Maurienne Vanoise

Haute Maurienne Vanoise Transportation Network



LIGNES PERMANENTES

RESORT SHUTTLES

- SS2 Modane - Val Cenis Lanslebourg via Aussois
- SS3 Modane - Bonneval sur Arc
- 1 Modane - Valfréjus - La Norma - L'Orgère
- 2 Val Cenis Bramans - Val Cenis Termignon - Bellecombe - Entre-Deux-Eaux (de Termignon à Bellecombe la navette est gratuite) (free shuttle from Termignon to Bellecombe)
- 3 Bessans - Avérole
- 5 Bonneval sur Arc - L'Écot

LIGNE SUR RÉSERVATION BOOKING REQUIRED

4 Bonneval sur Arc - Pont de l'Ouletta



Remontées mécaniques

Ski lifts



Transport de vélo autorisé selon période

Bikes allowed depending on period



Porte d'entrée du Parc national de la Vanoise

Vanoise National Park entrance

Bus TER SNCF SNCF Coach
Saint-Michel-de-Maurienne - Modane 3635

LIGNE 902
Modane - Bardonecchia
Accès payant Fee for service

La Région

Auvergne-Rhône-Alpes

Ces services de transport sont mis en place par la Région Auvergne-Rhône-Alpes et les communes de la Haute Maurienne Vanoise, en partenariat avec la Communauté de communes Haute Maurienne Vanoise

Tarifs Prices

L'été, toutes les lignes sont payantes. Pour tout renseignement, rapprochez-vous de l'Office de tourisme ou bien consultez le Guide Mobilité. In summer, all lines charge a fee. Get info at the Tourist Office or see the Mobility Guide.

Correspondances Connections

Les lignes ne sont pas automatiquement en correspondance. Pour plus d'informations se reporter aux grilles horaires. Check the timetables. Connections are not synchronized and the lines do not offer the same frequency.

Centrale d'appel régionale :
Regional Call Center
04 8000 7000

Informations Office de Tourisme
Haute Maurienne Vanoise :
Haute Maurienne Vanoise Tourism Office
04 79 05 99 06
haute-maurienne-vanoise.com

Téléchargez le
GUIDE
MOBILITÉ
Download the
public transport
guide



Sommaire

PANORAMA DE LA VALLÉE & PLAN DES TRANSPORTS 2

LOISIRS OUTDOOR 4

Accrobranches/Tyroliennes.....	5
Activités aquatiques.....	5
Aires de jeux/Parcs ludiques.....	6
Alpinisme/Course glaciaire.....	6
Biathlon.....	8
Biathlon/Ski roue/Roller.....	8
Cani-rando/Kart à chiens.....	8
Canyoning.....	9
Cheval/Poney/Ane.....	10
Escalade/Via ferrata.....	11
Escape games outdoor.....	13
Espaces VTT.....	13
Guides et Accompagnateurs.....	14
Kayak/Canoé/Paddle.....	16
Luge 4 saisons/Tubing.....	17
Minigolf.....	17
Mountain kart.....	17
Paintball.....	18
Parapente.....	18
Pêche.....	18
Rafting/River tubing/Hydrospeed.....	20
Randonnées accompagnées.....	21
Sortie VTT accompagnée.....	22
Terrains de sport.....	22
Tir à l'arc.....	24
Trail.....	24
ULM/Avion/Hélicoptère.....	24

LOISIRS INDOOR 26

Activités aquatiques.....	27
Ateliers manuels.....	28
Bowling.....	29
Escape games.....	29
Murs d'escalade artificiels.....	30

ENFANTS 31

Activités Spécial Enfants.....	32
--------------------------------	----

Clubs et garderies.....	33
-------------------------	----

BIEN-ETRE 34

Soins de Bien-être.....	35
Spas.....	37
Yoga/Qi Gong.....	38

CULTURE 40

Bibliothèques.....	41
Cinémas.....	42
Expositions.....	42
Sentiers à thème/Jeux de pistes.....	43
Sentiers à thème/Jeux de pistes.....	46

PATRIMOINE 47

Modes de vie.....	48
Patrimoine militaire.....	50
Patrimoine religieux.....	51
Patrimoine rupestre.....	54
Patrimoine scientifique et technique.....	54

REMONTÉES MÉCANIQUES 56

Remontées mécaniques.....	57
---------------------------	----

MARCHÉS 58

Marchés.....	59
--------------	----

OFFICES DE TOURISME 60

Offices de Tourisme.....	61
--------------------------	----

Informations transmises par les professionnels
de Haute Maurienne Vanoise.
Retrouvez plus d'informations sur
haute-maurienne-vanoise.com
et les sites des prestataires.
Édité le 03/07/2025

Loisirs Outdoor



**Haute
Maurienne
Vanoise**

**VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC**

Accrobranches/Tyroliennes

VALFRÉJUS

LA VALLÉE DES TYROLIENNES

À partir de 8 ans

Tyroliennes parallèles géantes : 200m de longueur, 100 m de hauteur, unique au monde ! Venez traverser la gorge du Charmaix en duo parallèle avec un enchaînement de 6 tyroliennes en aller-retour au-dessus du torrent.

📅 Du 06/07 au 29/08/2025 le lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 10h à 18h.

💰 Adulte : 26 € (Adulte: accrobranche de préparation et tyroliennes géantes duo (temps d'activité de 2h à 3h environ).) Enfant : 19 € (6-9 ans. Accrobranche (sans les grandes tyroliennes sauf enfants particulièrement grands et dégourdis)) Adolescent : 23 € (10-17 ans. Accrobranche de préparation et tyroliennes géantes duo (temps d'activité de 2h à 3h environ).) Avantage Pass Activités : - 10%.

☎ +33 (0)6 84 48 26 17

🌐 <https://ete.valleedestyroliennes.com/>

PARCOBRANCHE DES ANGES

À partir de 6 ans

Accrobranche et tyroliennes situés au cœur de la station de Valfréjus. 6 circuits pour toute la famille ! A partir de 1,10 m-6 ans.

📅 Du 07/07 au 31/08/2025 le lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 10h à 18h.

💰 Tarif unique : 25 €.

☎ +33 (0)6 45 74 92 54

🌐 <https://ete.valleedestyroliennes.com/>

AVRIEUX

PARCOBRANCHE DU DIABLE : MÉGA PARC ACCROBRANCHE ET TYROLIENNES GÉANTES - PARCOBRANCHE DU DIABLE

À partir de 2 ans

Le plus grand accrobranche de Savoie, 240 ateliers, 30 parcours d'équilibre, 2 tyroliennes géantes. Tous les parcours sont équipés de lignes de vie continues.

📅 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Consulter les horaires d'ouverture sur notre site internet. En période hivernale : ouverture pour groupe de 10 personnes minimum.

💰 Adulte : 30 €. Enfant : 28 €. Boutchou 2-5 ans : 19 €. Pour le détail des tarifs, rendez-vous sur le site internet. -10% pour les détenteurs du Pass Activités de Valfréjus, La Norma, Aussois ou Val Cenis.

🕒 Durée : 4h

☎ +33 (0)6 84 48 26 17

🌐 www.parcduDiable.fr



VAL CENIS Termignon

ACCROBRANCHE DE VAL CENIS : AVENTURE AKROPARC DE LA VANOISE EN FAMILLE - PARCOBRANCHE DU DIABLE

À partir de 2 ans

Sourires et sensations garantis à l'Akroparc de la Vanoise, le plus grand espace de grimpe en forêt de la vallée (7 hectares) adapté aux petits et aux grands. Il se situe à l'abri des regards, sur la route du parking de Bellecombe.

📅 Du 01/07 au 31/08/2025 tous les jours.

💰 24 €/pers pour le Grand parc (Durée de l'activité: illimité) 19 €/pers pour les Parcours Kids (Durée de l'activité: illimité) 16 €/pers pour le Vol du Gypaète 10 €/pers pour le Trampo Filets (Durée de l'activité: 3h) -10% pour les détenteurs du Pass Activités de Valfréjus, La Norma, Aussois ou Val Cenis.

☎ +33 (0)6 84 48 26 17

SAUT PENDULAIRE - LE VOL DU GYPAÈTE - PARCOBRANCHE DU DIABLE

Sensations inoubliables garanties avec le Vol du Gypaète, saut pendulaire de 55 mètres ! Le saut est autorisé pour les personnes d'une taille supérieure ou égale à 1,30 m.

📅 Du 01/07 au 31/08/2025 tous les jours. Septembre et octobre uniquement sur réservation.

💰 Tarif unique : 16 €. Avantage Pass Activités : - 10%.
Durée : 15mn

☎ +33 (0)6 84 48 26 17

TRAMPO FILETS À L'AKROPARC DE VAL CENIS - PARCOBRANCHE DU DIABLE

À partir de 2 ans

La Grande Nouveauté de cette année les Trampo Filets, des filets suspendus de 100m² pour se défouler dans les arbres sans baudrier, avec une passerelle, une piscine à balles et des modules à attraper tout en rebondissant.

📅 Du 01/07 au 31/08/2025 tous les jours. Septembre et octobre uniquement sur réservation.

💰 10€. Avantage Pass Activités : - 10%.
Durée : 1h

☎ +33 (0)6 84 48 26 17

Activités aquatiques

LA NORMA

AQUAFITNESS -

Pascale vous attend pour un cours d'aquafitness à 1300 m d'altitude avec un panorama grandiose. Prévoir un maillot de bain et des chaussures d'eau (conseillées).

📅 Du 06/07 au 29/08/2025, tous les mardis et jeudis à 10h30.

💰 6 € à régler sur place + 3 € l'entrée à la zone aqualudique.

🕒 Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 05 53 07

🌐 www.la-norma.fr

BASE DE LOISIRS AQUATIQUES

À partir de 3 mois

Nager et s'amuser avec une vue imprenable sur les montagnes. Plan d'eau pour la baignade de 1000 m², d'une profondeur de 30 cm à 1,60 m. Toboggan d'eau ludique. Plage en bois et en herbe.

📅 Du 07/07 au 29/08/2025 de 11h15 à 18h30. Annulé en cas de mauvais temps.

💰 6 € l'entrée. 3 € l'entrée flash à partir de 17h. Carte 10 entrées : 50 €.

☎ +33 (0)4 79 05 53 07

🌐 www.la-norma.fr

DÉCOUVERTE DE LA WATERLINE

Une Slackline et un lac : le combo parfait d'une après-midi défi ! Ton objectif ? Traverser le lac sans tomber !

📅 Du 01/07 au 27/08/2025, tous les mardis à 14h. Annulé en cas de mauvais temps.

💰 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.la-norma.fr

VAL CENIS Sollières-Sardières

AQUASENSATIONS - EVOLUTION 2 VAL CENIS

À partir de 7 ans

Venez vous confronter à nos défis au ras de l'eau ! C'est l'activité idéale à tester pour apprécier les sensations de glisse, de saut, d'équilibre : tyroliennes aquatiques, Waterjump, défi combat flottant...

📅 Du 01/06 au 30/06 tous les jours de 14h à 18h. Sur réservation. Du 01/07 au 31/08 tous les jours de 13h15 à 17h45. Avec ou sans réservation. Du 01/09 au 30/09 tous les jours de 14h à 18h. Sur réservation. A la demande.

💰 Tarif unique : 22 € Tarif réduit : à partir de 19 € (16 personnes). Tarif groupe à partir de 16 personnes. Avantage Pass Activités : -2€ Groupe : nous contacter.

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 <https://evolution2.com/val-cenis>

BESSANS

ESPACE LUDI'LACS

Lac de baignade surveillée. L'espace Ludi'lacs vous propose aux abords : kayak, paddle, snack, espace de pétanque, terrain de beach-volley, barbecues et tables de pique-nique.

📅 Du 22/06 au 31/08 de 12h à 18h.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 52

🌐 www.bessans.com

Aires de jeux/Parcs ludiques

MODANE

SKATE PARC

Le skate parc de Modane, possède plusieurs modules, pour le divertissement de ses amateurs. Il est situé à coté du stade de foot.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 04 01

VALFRÉJUS

LUODPARC

À partir de 3 ans

Le Ludo Parc de Valfréjus comprend un terrain de beach volley, des structures gonflables, un circuit de quad.

🕒 Du 07/07 au 29/08/2025 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 9h30 à 12h et de 13h30 à 18h. Fermé le samedi.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 33 83

LA NORMA

LUODPARC

À partir de 3 ans

Rebondissements garantis au Ludoparc ! Les enfants sont sous la responsabilité d'un adulte pour parcourir le labyrinthe et s'amuser sur les structures et le parcours de disc-golf. Des frisbees sont disponibles en prêt à l'Office de Tourisme.

🕒 Du 29/06 au 29/08/2025 de 11h à 17h30. Fermeture exceptionnelle le 13/07.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)4 79 05 99 16

🌐 www.la-norma.fr

SKATE PARK DE LA NORMA

Le tout nouveau skate park de La Norma permet de s'amuser mais aussi un apprentissage des fondamentaux de la glisse en douceur pour les enfants de 5 ans et plus.

🕒 Du 01/05 au 31/12/2025. Ouvert 24h/24.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 25 15

🌐 www.la-norma.fr

AUSOIS

AIRE DE JEUX DE LA BUIDONNIÈRE

Jusqu'à 12 ans



Complexe de loisirs regroupés entre le village et le camping. Passez de beaux moments en famille et pratiquez des activités pour vous éclater. Plein d'occupations en libre accès, de quoi satisfaire petits et grands !

🕒 Du 15/04 au 30/11.

🆓 Accès libre. Sous la responsabilité d'un parent.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

VAL CENIS Bramans

AIRE DE JEUX HANNIBAL PARC

L'aire de jeux et pique-nique de Val Cenis Bramans vous transporte dans le monde d'Hannibal, sous la surveillance de son éléphant et des parents !

🕒 Ouvert tous les jours.

🆓 Accès libre. Sous la responsabilité d'un parent.

☎ +33 (0)4 79 05 10 71

VAL CENIS Termignon

AIRE DE JEUX FANTASTIQUE

À partir de 3 ans

Rendez-vous en famille à l'aire de jeux derrière la salle polyvalente : balançoire, toboggan, etc. Les grands peuvent se reposer sur les bancs, au soleil, face aux montagnes pour la surveillance.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

🆓 Accès libre. Sous la responsabilité d'un parent.

☎ +33 (0)4 79 20 51 49

AIRE DE JEUX DE LA FENNAZ

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 7 ans

Rendez-vous en famille à l'aire de jeux située au calme, à côté des terrains de foot et de tennis, réservée au plus petits de 3 à 7 ans.

🕒 Ouvert tous les jours.

🆓 Accès libre. Sous la responsabilité d'un parent.

☎ +33 (0)4 79 20 51 49

VAL CENIS Lanslevillard

AIRE DE JEUX DES GLIÈRES

Toboggans, balançoires et autres activités sous la surveillance des parents ! En face de la patinoire/terrain multi-sports.

🕒 Du 14/05 au 29/10 tous les jours.

🆓 Accès libre. Sous la responsabilité d'un parent.

☎ +33 (0)4 79 05 93 78

BESSANS

AIRE DE JEUX DE BESSANS

Rendez-vous en famille à l'aire de jeux située au calme à côté des terrains de tennis, de volley et de football. Toboggans, balançoires, pyramides et autres jeux feront la joie des enfants petits et grands.

🕒 Du 15/05 au 03/11.

🆓 Accès libre. Sous la responsabilité des parents.

☎ +33 (0)4 79 05 96 52

BONNEVAL SUR ARC

AIRE DE JEUX

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 10 ans

Balançoire, toboggan et cabane pour que les enfants puissent s'amuser au cœur même du village (en face de l'hôtel Les Evettes, dans le Vieux Village).

🕒 Du 01/05 au 31/10 tous les jours.

🆓 Accès libre. Sous la responsabilité d'un parent.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bonneval-sur-arc.com

Alpinisme/Course glaciaire

VILLARODIN-BOURGET

HAUTE MONTAGNE - JEAN-CHRISTIAN LICHAIRE - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Venez tutoyer les sommets avec un guide de haute montagne expérimenté. Découvrez ces paysages magnifiques depuis les différents sommets en Savoie Mont Blanc, Italie ou Suisse. A la carte.

🕒 Du 06/04 au 30/11/2025, tous les jours.

📌 Tarifs engagement journée à partir de 480 €. Ces tarifs comprennent la prestation du guide pour une personne ou un groupe déjà constitué. Ils ne comprennent pas les nuitées en refuge, le matériel technique personnel, ainsi que les frais de déplacement et de remontées mécaniques. Pour chacune des courses, un nombre de personnes maximum par guide est défini par le guide en prenant en compte : la difficulté, la longueur, les conditions du moment et le niveau des participants.

☎ +33 (0)6 85 75 36 20

🌐 www.haute-montagne.net

INITIATION À L'ALPINISME - JEAN-CHRISTIAN LICHAIRE - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Si vous faites par vous-même des randonnées de 4 ou 5 heures en montagne, alors vous êtes prêts à découvrir l'initiation à l'alpinisme avec un guide de haute montagne. A la carte.

🕒 Du 06/04 au 30/11/2025, tous les jours.

💰 Tarifs journée à partir de 480 €. Ces tarifs comprennent la prestation du guide pour une personne ou un groupe déjà constitué. Ils ne comprennent pas les nuitées en refuge, le matériel technique personnel, ainsi que les frais de déplacement et de remontées mécaniques. Pour chacune des courses, un nombre de personnes maximum par guide est défini par le guide en prenant en compte : la difficulté, la longueur, les conditions du moment et le niveau des participants.

☎ +33 (0)6 85 75 36 20

🌐 www.haute-montagne.net

RANDONNÉE GLACIAIRE À LA JOURNÉE AVEC UN GUIDE - JEAN-CHRISTIAN LICHAIRE - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Découvrez l'univers des neiges éternelles grâce à la randonnée glaciaire. Jean-Christian, guide de haute montagne, vous emmène sur les glaciers de Maurienne, Savoie ou des Alpes. Pensez à prendre votre veste de ski, paire de gants et bonnet ! A la carte.

🕒 Du 06/04 au 30/11/2025, tous les jours.

💰 Tarifs engagement journée à partir de 480 € (1 à 4 personnes). Ces tarifs comprennent la prestation du guide pour une personne ou un groupe déjà constitué. Ils ne comprennent pas les nuitées en refuge, le matériel technique personnel, ainsi que les frais de déplacement et de remontées mécaniques. Pour chacune des courses, un nombre de personnes maximum par guide est défini par le guide en prenant en compte : la difficulté, la longueur, les conditions du moment et le niveau des participants.

☎ +33 (0)6 85 75 36 20

🌐 www.haute-montagne.net

AUSSOIS

COURSE D'ALPINISME - BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE - AUSSOIS

Vous êtes assez entraîné pour randonner une journée ? Lancez-vous dans l'aventure ! Les guides vous proposent des sommets de haute altitude, glaciaires et rocheux comme la Dent Parrachée, la traversée des glaciers de la Vanoise, la Pointe de Labby...

🕒 Du 01/05 au 30/09/2025, tous les jours. Sous réserve des conditions météorologiques.

💰 Nos tarifs sont consultables sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 20 31 16 / +33 (0)6 65 65 46 00

🌐 <https://guides-savoie.com/>

RANDONNÉE GLACIAIRE - BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE - AUSSOIS

Le Bureau des Guides Savoie-Maurienne vous propose quelques randonnées glaciaires avec ou sans nuit en refuge, en sorties collectives ou à l'engagement.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sur demande.

💰 Tarif groupe à partir de 4 personnes. Nos tarifs sont consultables sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 20 31 16 / +33 (0)6 65 65 46 00

🌐 <https://guides-savoie.com/>

VAL CENIS Sollières-Sardières

ALPINISME ET RANDONNÉE GLACIAIRE - UPGUIDES

À partir de 10 ans

Vous souhaitez prendre de la hauteur tout en étant au contact de la neige, vous rêvez de découvrir la vue au sommet des montagnes ? Venez découvrir l'alpinisme ou la randonnée glaciaire, ou suivez un stage de perfectionnement ! Contactez-nous !

💰 Tarif unique : à partir de 125 € (en course collective. Tarif 2024). Règlement en ligne à effectuer avant l'activité.

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ALPINISME - RANDONNÉE GLACIAIRE - MAISON DES GUIDES

À partir de 12 ans

Toujours plus haut ! De la randonnée glaciaire pour vous initier à l'altitude sur glace à une course d'alpinisme, partageons ensemble l'esprit de cordée et la joie du sommet.

🕒 Du 01/06 au 30/09, tous les jours. Sur réservation.

💰 Consulter le site internet du prestataire.

Durée : 7h

☎ +33 (0)6 71 77 20 19 / +33 (0)6 85 75 24 26

🌐 www.maisondesguides.net

VAL CENIS Lanslevillard

COURSE D'ALPINISME - HAUTE MONTAGNE - BUREAU DES GUIDES DE VAL CENIS

À partir de 12 ans

Sommets plus techniques en Vanoise ou sur d'autres massifs. Par exemple : Albaron 3637 m, Dôme de Chasseforêt 3586 m, Dent Parrachée 3697 m, Charbonnel 3752 m, Grande Casse 3852 m... Mont-Blanc, Grand Paradis, Mont-Rose, Meije, Ecrins...

🕒 Du 15/04 au 15/12/2025 le lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 17h30 à 19h15. Le dimanche de 10h à 12h et de 17h30 à 19h15.

💰 Retrouvez tous les tarifs sur notre site internet. Dent Parrachée (3697 m d'altitude), Albaron (3493 m d'altitude) : à partir de 165 €/pers. (course collective), 430 € (course individuelle). Autres massifs (Mont-Blanc, Grand Paradis, Mont-Rose, La Meije... à partir de 600 € en course individuelle.

☎ +33 (0)6 99 41 09 59

🌐 <https://bureauesguides-valcenis.fr/>

COURSES D'ALPINISME - RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Découvrez la haute montagne et les sommets emblématiques de Haute Maurienne Vanoise : Dent Parrachée (3697m), Albaron (3637m)... et des autres massifs : Mont-Blanc, Cervin, Grand Paradis, Ecrins...

🕒 Du 31/05 au 01/10, tous les jours. Sur réservation la veille au plus tard.

💰 A partir de 100 €.

Durée : 7h

☎ +33 (0)6 71 47 07 18 / +33 (0)4 79 05 80 97

🌐 www.regisburnel.fr

INITIATION À LA HAUTE MONTAGNE EN VANOISE - BUREAU DES GUIDES DE VAL CENIS

À partir de 12 ans

Idéal pour une première approche de la Vanoise: de magnifiques sommets à plus de 3500 m, pour une première randonnée glaciaire... Par exemple : Pointe Francesetti 3425 m, Pointe Marie 3313 m, Levanna Occidentale 3595 m, etc...

🕒 Du 15/04 au 15/12/2025, tous les jours. Permanence au bureau entre le 15/06 et le 15/09 de 17h30 à 19h15.

💰 Retrouvez tous les tarifs sur notre site internet. Pointe Francesetti (3425 m d'altitude), Levanna occidentale (3493 m d'altitude), La Pointe Marie (3331 m d'altitude) : à partir de 135 €/pers. (course collective), 375 € (course individuelle).

☎ +33 (0)6 99 41 09 59

🌐 <https://bureauesguides-valcenis.fr/>

BESSANS

EN ROUTE VERS LES SOMMETS AVEC UN GUIDE - BUREAU DES GUIDES DE BESSANS

Une immersion au cœur de paysages somptueux. En famille, en groupe, entre amis, seul avec votre guide. Partagez des moments uniques. Sorties organisées tous les jours en collectif ou à l'engagement suivant demandes.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.

💰 Sur demande par téléphone ou par mail.

☎ +33 (0)6 70 63 94 65

🌐 www.guidesmontagnebessans.com

BONNEVAL SUR ARC

L'ALPINISME : LA MONTAGNE DANS TOUTE SA SPLENDEUR - BONNEVAL ALPIN CENTER

La Haute Maurienne Vanoise et Bonneval Sur Arc sont un terrain de jeu idéal pour vous initier à la haute-montagne : Francesetti, Aiguille Rousse, Levanna Occidentale, Méan Martin, Chassefôret... puis Albaron, Dent Parachée, Petite et Grande Ciamarella.

📅 Du 01/06 au 30/09 tous les jours. A la demande.

📞 Nous consulter.

☎ +33 (0)4 79 05 94 74 / +33 (0)6 08 70 29 38 / +33 (0)6 26 91 33 52

🌐 <https://bonneval-alpin-center.com>

Biathlon

BESSANS

ESPACE SPORTIF LE CARRELEY

Au cœur des Alpes françaises situé à 1800 m d'altitude, l'Espace sportif Le Carreley regroupe différents équipements sur le domaine nordique de Bessans : stade international de biathlon, piste de roller/ski roues ouverts à l'entraînement et à la pratique.

📅 Du 01/07 au 31/08.

📞 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 65

🌐 www.bessans.ski/fr/

Biathlon/Ski roue/Roller

AUSSOIS

NOUVEAU

CROSS BIATHLON - BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE - AUSSOIS

Mélina propose de vous initier au biathlon dans des séances de 2h à difficulté progressive.

📅 Du 01/06 au 30/09/2025, tous les lundis et vendredis de 14h à 17h.

📞 Plein tarif : 30 €.
Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 20 31 16

🌐 <https://guides-savoie.com/>

BESSANS

AIRE DE SKATE ET DE ROLLER

Espace dédié à la pratique du skate-board et du roller et situé au calme à proximité des terrains de tennis, de volley et de football.

📅 Du 15/05 au 03/11.

📞 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 52

PISTE DE ROLLERS ET SKI-ROUES

À partir de 5 ans

Au sein de l'Espace sportif du Carreley, piste enrobée de 3 km avec possibilités variées d'entraînements ou pratique de loisirs : roller, ski-roues. Location rollers (sur place sur réservation la veille) et ski-roues (au magasin Sport 2000 de Bessans).

📅 Du 15/06 au 25/10/2025 le lundi, mardi, mercredi et jeudi de 13h30 à 17h.

📞 Accès piste : Journée : 6.50€ - Semaine (6 jours) : 32.50€.

☎ +33 (0)6 29 94 13 95

STADE INTERNATIONAL DE BIATHLON

Le centre permanent d'entraînement est l'un des plus hauts d'Europe. Idéalement situé, il permet la pratique des activités d'entraînement ou de loisirs dans des conditions optimales. Stade de biathlon : 30 cibles pour la pratique du tir à 10 m et 50 m.

📅 Du 15/06 au 31/10 tous les jours de 13h30 à 17h. Sur réservation.

📞 Accès piste + pas de tir : 1 jour : 7.50 €, 1 semaine (6 jours) : 37.50 € Accès Tir seul : Journée : 4.50€ Semaine (6 jours) : 22.50€.

☎ +33 (0)6 29 94 13 95

🌐 www.bessans.ski/fr/

Cani-rando/Kart à chiens

LA NORMA

TROTT HUSKY

Structure de Mushing, Activités Cani-randonnée, Baptême en kart et Baptême de traîneau

📅 Du 01/01 au 31/12/2025 de 9h à 19h.

☎ +33 (0)6 50 01 98 22

🌐 www.trotthusky.com

AUSSOIS

BALADE EN DUO AVEC UN CHIEN - HUSKY ADVENTURE - ECOLE DE SPORTS DE TRAÎNEAU À CHIENS

À partir de 6 ans

Partez en randonnée accompagné d'un chien qui portera un harnais et sera relié à vous par une longe et une ceinture.

📅 Du 01/05 au 15/09, tous les jours. Entre le 01/05 et le 15/06, n'hésitez pas à nous contacter pour une activité sur mesure (à partir de 4 personnes). Calendrier et horaires précis sur notre site internet.

📞 1 adulte (ou enfant seul) : 40 € ; 1 adulte + 1 enfant (en binôme avec un chien) : 60 €.

Durée : 2h

☎ +33 (0)6 70 80 72 78

🌐 www.husky-adventure.net

SORTIE ACCOMPAGNÉE EN KART À CHIENS - HUSKY ADVENTURE - ECOLE DE SPORTS DE TRAÎNEAU À CHIENS

À partir de 6 ans

Installés dans un kart permettant le transport de 2 personnes, vous profiterez d'une promenade sportive et tonique, tractés par 8 à 10 chiens de traîneaux. Elle sera suivie par un moment d'échanges : caresses, photos, discussions avec votre musher...

📅 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.

📞 L'activité est accessible sous réserve des conditions météorologiques (température suffisamment fraîche et hygrométrie adaptée). Tarif pour 2 personnes : 140 euros en période de vacances scolaires (120 euros hors vacances scolaires). Poids maximum/ attelage 160kg Possibilité de transporter jusqu'à 4 personnes sous réserve de la condition de poids. Durée : 45mn

☎ +33 (0)6 70 80 72 78

🌐 www.husky-adventure.net

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

RANDONNÉE AVEC UN CHIEN - HUSKY ADVENTURE - ECOLE DE SPORTS DE TRAÎNEAU À CHIENS

À partir de 6 ans

Partez en randonnée accompagné d'un chien qui portera un harnais et sera relié à vous par une longe amortisseur et une ceinture.

📅 Du 01/05 au 15/09, tous les jours. Entre le 01/05 et le 15/06, n'hésitez pas à nous contacter pour une activité sur mesure (à partir de 4 personnes). Calendrier et horaires précis sur notre site internet.

📞 Adulte : à partir de 40 € Enfant : à partir de 60 € (Enfant en binôme avec un parent (tarif par binôme)).

Durée : 2h

☎ +33 (0)6 85 75 24 26 / +33 (0)6 71 77 20 19 / +33 (0)6 70 80 72 78

🌐 www.husky-adventure.net

BESSANS

EN RANDONNÉE AVEC UN CHIEN - HUSKY ADVENTURE - ECOLE DE SPORTS DE TRÂNEAU À CHIENS

À partir de 6 ans

Partez en randonnée accompagné d'un chien qui portera un harnais et sera relié à vous par une longe amortisseur et une ceinture.

🕒 Du 01/05 au 15/09, tous les jours. Entre le 01/05 et le 15/06, n'hésitez pas à nous contacter pour une activité sur mesure (à partir de 4 personnes). Calendrier et horaires précis sur notre site internet.

💰 1 adulte (ou enfant seul) : 40 € ; 1 adulte + 1 enfant (en binôme avec un chien) : 60 €.
Durée : 2h

☎ +33 (0)6 70 80 72 78

🌐 www.husky-adventure.net

Canyoning

AUSOIS

DESCENTE EN CANYONING - BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE - AUSOIS

À partir de 7 ans

Quoi de plus ludique que de glisser sur un toboggan naturel de rochers ? Le canyoning est la plus belle des activités aquatiques de montagne. Sauts, glissades et toboggans sont au rendez-vous dans des paysages somptueux façonnés par la force de l'érosion.

🕒 Du 01/05 au 01/10, tous les jours. Permanence téléphonique toute l'année. Permanence physique au bureau tous les jours en juillet et août.

💰 Nos tarifs sont consultables sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 20 31 16 / +33 (0)6 65 65 46 00

🌐 <https://guides-savoie.com/>

VAL CENIS Sollières-Sardières

DESCENTE EN CANYONING - UPGUIDES

À partir de 12 ans

Vous rêvez de glisser sur des toboggans naturels ? Le canyoning est fait pour vous ! Découvrez la joie de glisser sur les rochers et sauter dans l'eau. Quelque soit votre niveau, venez découvrir ce terrain de jeu naturel où les sensations sont garanties.

🕒 Reporté en cas de mauvais temps.

💰 Tarif unique : à partir de 50 €.
Durée : 3h

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

CANYONING À L'ECOT - MAISON DES GUIDES

À partir de 10 ans

Le canyon de l'écot est un véritable "aqualand" naturel creusé par l'eau de fonte des glaciers de la haute vallée. Considéré comme le plus beau canyon des Alpes, 12 sauts de 2 m à 9 m non obligatoires. Canyon à ciel ouvert, pas de rappel.

🕒 Du 20/05 au 31/08. Fermé le jeudi. Sur réservation.

💰 Consulter le site internet du prestataire.
Durée : 3h

☎ +33 (0)6 85 75 24 26 / +33 (0)6 71 77 20 19

🌐 www.maisondesguides.net

SORTIE CANYONING AU CANYON DE RONCE - VERTIC'EAU CANYON ET AVENTURE

À partir de 10 ans

Envie d'évasion et d'aventure ? Vertic'Eau vous propose une initiation à la descente de canyon à partir de 10 ans sur le magnifique site de Ronce face au lac du Mont-Cenis. Une expérience inoubliable à 2 000 mètres en pleine montagne !

🕒 Du 15/04 au 15/10, tous les jours de 8h à 20h. Sous réserve de conditions météo favorables. Reporté en cas de mauvais temps.

💰 Tarif unique : de 55 à 90 € Forfait famille : de 50 à 85 € (par personne pour 4 personnes minimum.) Forfait / engagement : sur demande Groupe adultes : de 50 à 85 € (par personne). Tarif groupe à partir de 4 personnes.
Durée : 3h

☎ +33 (0)6 26 47 57 92

🌐 <https://canyon.verticeau.fr>

VAL CENIS Lanslevillard

DESCENTE EN CANYONING - BUREAU DES GUIDES DE VAL CENIS

À partir de 9 ans

Une activité aquatique facile, ludique et à sensations... Le Bureau des Guides vous propose de la pratiquer à l'Écot (l'un des plus beaux canyons de Savoie), en initiation, ou à Caprié, en Italie.

🕒 Du 15/04 au 15/12/2025, tous les jours. Permanence au bureau entre le 20/06 et le 10/09 de 17h 30 à 19h15.

💰 Canyon de l'Écot : 55 €/pers. Canyon de Caprié : 100 €/pers. Retrouvez tous les tarifs sur notre site internet.

☎ +33 (0)6 99 41 09 59

🌐 <https://bureaudesguides-valcenis.fr/>

DESCENTE EN CANYONING - RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 8 ans

Jetez-vous à l'eau ! Une aventure ludique dans un environnement aquatique exceptionnel ! Deux sites : le canyon de l'Écot à Bonneval sur Arc (initiation, ludique pour les familles) et le canyon de Caprié en Italie (technique, à la journée).

🕒 Du 01/06 au 15/10/2025, tous les jours. Sur réservation la veille au plus tard. Annulé en cas de mauvais temps.

💰 Canyon de l'Écot : 55 €. Italie : 100 €.

Durée : 4h

☎ +33 (0)6 71 47 07 18 / +33 (0)4 79 05 80 97

🌐 www.regisburnel.fr

BESSANS

DESCENTE DE CANYON - BUREAU DES GUIDES DE BESSANS

Un sport d'eau à la montagne. De bons moments à partager en famille, entre amis. Nos rivières de montagne vous offrent un "aqualand" naturel. Sauts, toboggans, descentes en rappel... cocktail sensations garanti !

🕒 Du 15/05 au 03/11/2025, tous les jours. Sauf jeudi matin.

💰 Sur demande par téléphone ou par mail.

☎ +33 (0)6 70 63 94 65

🌐 www.guidesmontagnebessans.com

BONNEVAL SUR ARC

CANYONING À L'ECOT - BONNEVAL ALPIN CENTER

À partir de 10 ans

Le canyoning ou descente de canyon de l'Écot, activité ludique par excellence : sauts, glissades dans les toboggans sculptés, nage, rappels ou moulinettes. A faire en famille, sans difficultés majeures, dans un cadre exceptionnel. Prêt du matériel.

🕒 Du 01/06 au 30/09. Fermé le jeudi.

💰 Forfait / engagement : 55 €. Nous consulter. Matériel compris : combinaison, chaussettes et gants néoprène, casque, baudrier.
Durée : 3h

☎ +33 (0)4 79 05 94 74 / +33 (0)6 26 91 33 52

🌐 <https://bonneval-alpin-center.com>

SORTIE ACCOMPAGNÉE : CANYONING À LA CARTE - JEAN-CHRISTIAN LICAIRE - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 8 ans

Venez craphuter, sauter, glisser dans les eaux vives des rivières de Maurienne, accompagné de Jean-Christiane Licaire, moniteur de canyon. Le canyon le plus connu est celui de l'Écot à Bonneval sur Arc. A la carte.

🕒 Du 01/05 au 31/10, tous les jours. A la demande.

💰 Forfait / engagement : 480 € (Forfait engagement privé 1 à 4 personnes).
Durée : 3h30

☎ +33 (0)6 85 75 36 20

🌐 www.haute-montagne.net

SORTIE CANYONING AU CANYON DE L'ECOT - VERTIC'EAU CANYON ET AVENTURE

À partir de 10 ans

Envie d'évasion et d'aventure ? Vertic'Eau vous propose une initiation à la descente de canyon à partir de 10 ans sur le magnifique site d'altitude de l'Écot. Une expérience inoubliable à 2 000 mètres en pleine montagne !

🕒 Du 15/04 au 15/10, tous les jours de 8h à 20h. Sous réserve de conditions météo favorables. Reporté en cas de mauvais temps.

💰 Tarif unique : de 55 à 90 € Forfait famille : de 50 à 85 € (par personne pour 4 personnes minimum.) Forfait / engagement : sur demande Groupe adultes : de 50 à 85 € (par personne). Tarif groupe à partir de 4 personnes.
Durée : 3h

☎ +33 (0)6 26 47 57 92

🌐 <https://canyon.verticeau.fr>

Cheval/Poney/Ane

VALFRÉJUS

CENTRE ÉQUESTRE LES ECURIES DE BISSORTE

Profitez de vos vacances pour découvrir Valfréjus et ses alentours à cheval ou à poney. Découverte et exploration en pleine nature, balades équestres de 1h, 2h, demi-journée.

📅 Du 07/07 au 29/08/2025 du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 15h à 18h.

☎ +33 (0)7 82 97 02 34

LA NORMA

BALADE À PONEY - RANCH ÉQUESTRE

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 9 ans

Partez en balade avec vos enfants autour du lac et en forêt pour 15 mn, 30 mn ou 1h. Le poney est sous votre responsabilité pendant la durée de la balade et c'est à vous de le mener.

📅 Du 07/07 au 31/08 Ouverture de 9h à 12h et de 14h à 18h. Ouvert tous les jours sauf les week-ends.

💰 15 min : 12 €. 30 min : 15 €. 1 heure : 18 €. Stage après-midi : 40 €.

☎ +33 (0)4 79 05 99 16

🌐 www.la-norma.fr

BALADES À CHEVAL - RANCH ÉQUESTRE

À partir de 9 ans

Partez en balade à cheval (1 ou 2 h) à la découverte des sentiers en forêt et en montagne. Encadrement, trois niveaux de sorties : débutant, débutant +, confirmé.

📅 Du 07/07 au 31/08/2025 Ouverture de 9h à 12h et de 14h à 18h. Fermé le samedi. Sur réservation à l'Office de Tourisme.

💰 1 h : 30 €, 2 h : 50 €, Carte de 5h : 110 €, Carte familiale 1h (2 parents + 2 enfants) : 90 €.

Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 05 99 16 / +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.la-norma.fr

RANCH ÉQUESTRE

À partir de 3 ans

Balades à cheval ou à poney d'un quart d'heure à une demi-journée, stages poney pour les tout-petits dès 3 ans.

📅 Du 07/07 au 31/08 Ouverture de 9h à 12h et de 14h à 18h. Fermé le samedi. Sur réservation à l'Office de Tourisme de La Norma.

💰 Cheval : 30 € (1h), 50 € (2h), 110 € (5h), carte familiale 1h (2 parents + 2 enfants) : 90 €. Poney : 12 € (1/4h), 15 € (1/2h), 18 € (1h de location), 40 € (stage après-midi).

☎ +33 (0)4 79 05 99 16

🌐 www.la-norma.fr

STAGE PONEY - RANCH ÉQUESTRE

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 9 ans

Vos enfants apprennent à panser, seller, desseller et à préparer le poney dès 3 ans. Initiation équestre, cours avancés : s'équilibrer et tourner. Sous la responsabilité des parents.

📅 Du 08/07 au 30/08/2025 de 14h à 17h. Ouvert tous les jours sauf les week-ends.

💰 Enfant : 40 €. 2 € de réduction avec le Pass Activités La Norma. Sur inscription à l'Office de tourisme. Durée : 3h

☎ +33 (0)4 79 05 99 16

🌐 www.la-norma.fr

AUSSOIS

LOCATION D'ÂNES - ÂNES ET RANDONNÉES

À partir de 3 ans

Découvrez l'âne, fabuleux compagnon de route, à votre rythme, sur des itinéraires balisés et variés, je vous propose de louer un âne pour vivre une expérience authentique et riche en merveilles ! Location 2h (parcours interactif), 1/2 journée ou journée.

📅 Du 07/07 au 27/08, tous les jours.

💰 A partir de 54 €. Tous les tarifs sur mon site internet. Durée : 2h

☎ +33 (0)6 83 49 91 46

🌐 www.aneetrande.com/

RANDO-RENCONTRE AUTOUR DE L'ÂNE - ÂNES ET RANDONNÉES

À partir de 3 ans



Accessible à toute la famille, conviviale et ludique, cette rencontre vous permettra de découvrir et d'approcher en douceur cet animal extraordinaire et de participer activement au toilettage et à la préparation des animaux avant de partir en balade...

📅 Du 07/07 au 27/08/2025, tous les jours. A la demande.

☎ +33 (0)6 83 49 91 46

🌐 www.aneetrande.com/

RANDO-RENCONTRE ÂNES EN DEMI-JOURNÉE - ÂNES ET RANDONNÉES

À partir de 3 ans



Accessible à toute la famille, conviviale et ludique, cette rencontre vous permettra de découvrir et d'approcher en douceur les ânes et de participer activement au toilettage et à la préparation des animaux avant de partir en randonnée à Aussois.

📅 Du 07/07 au 27/08, tous les jours. Réservation obligatoire pour toutes les activités par téléphone ou SMS - pas de permanence sur place.

💰 Consulter mon site internet.

Durée : 3h

☎ +33 (0)6 83 49 91 46

🌐 www.aneetrande.com/

VISITE DE L'ASINERIE ET ANIMATION LUDIQUE AUTOUR DE L'ÂNE



Animation ludique pour découvrir l'univers de l'âne avec visite, toilettage et préparation et petit tour à dos d'âne pour les enfants.

📅 Du 07/07 au 31/08, tous les lundis et mercredis de 16h30 à 18h30. Réservation obligatoire.

💰 Adulte : 14 €, Enfant (3-12 ans) : 10 €. Gratuit pour les moins de 3 ans.

☎ +33 (0)6 83 49 91 46

🌐 www.aneetrande.com/

VAL CENIS

Bramans

PONEY-CLUB - BRAMANS EQUITATION

À partir de 2 ans

Notre poney-club, ouvert à l'année, vous propose cours collectifs, cours particuliers, stages, balades, randonnées, baby-poney (éveil, à partir de 2 ans) dans toutes les disciplines équestres (dressage, saut d'obstacle, voltige, cross, TREC...)

📅 Du 01/01 au 31/12. Fermé le lundi.

💰 Tarifs non communiqués.

Durée : 1h

☎ +33 (0)6 98 36 50 31

🌐 <https://bramansequitation.wixsite.com/bramans-equitation>

VAL CENIS

Termignon

RANCH LA RAMASSE

Lionel vous accueille au centre équestre au Pont du Villard à Val Cenis Termignon. Balades à cheval accompagnées par un guide et balades poneys accompagnées par les parents

📅 Du 07/07 au 31/08/2025 Ouverture de 9h à 12h et de 14h à 18h30. Fermé le samedi.

💰 Balade à cheval : 1h 30 €, 2h 45 €, 1/2 journée 60 €, journée 90 €. Location de poney : 15mn 7 €, 30mn 10 €, 1h 15 €.

☎ +33 (0)6 89 93 70 29

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

DIABLOT'ÂNES - RANDONNÉES AVEC ÂNES BÂTÉS - KARINE ROUTIN - ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

À partir de 10 ans

Diablot'ânes propose des sorties accompagnées par Karine Routin, accompagnatrice, et Myrtille et Caramel, ses 2 ânes de Provence. Ils porteront vos sacs à dos le temps d'une randonnée sur les sentiers de Haute Maurienne Vanoise. Pas de locations d'ânes.

📅 Du 07/07 au 24/08, tous les jours. Sur réservation.

💰 Tarifs non communiqués. Me contacter.

Durée : 1h

☎ +33 (0)6 71 77 20 19

🌐 <https://maisondesguides.net/>

LOCATION D'ÂNES POUR UNE BALADE EN FAMILLE - ÂNES VANOISE

Laissez vous tenter par une balade en famille avec un âne sur les sentiers de Haute Maurienne Vanoise. Il pourra aussi porter le petit dernier ou les sacs ! Location d'âne à la journée, la randonnée n'est pas accompagnée. Plusieurs départs possibles.

- 🕒 Du 15/06 au 15/09/2025, tous les jours. Sur réservation. Le reste de l'année, sur demande.
- 💰 Tarif unique : 60 € (Prix de l'âne à la journée au départ de l'écurie).
- ☎ +33 (0)6 60 65 88 74

RANDONNÉE AVEC DES ÂNES BÂTÉS - MAISON DES GUIDES

À partir de 10 ans

Découverte de la montagne avec les ânes Myrtille et Caramel, doux compagnons qui porteront vos sacs à dos. Sortie en demi-journée pour les individuels, familles et groupes, à la journée sur demande.

- 🕒 Du 08/07 au 25/08, tous les jours. Sur réservation.

- 📞 Contactez nous.
Durée : 4h
- ☎ +33 (0)6 71 77 20 19 / +33 (0)6 85 75 24 26
- 🌐 www.maisondesguides.net

Escalade/Via ferrata

VALFRÉJUS

VIA FERRATA DU GRAND VALLON

À partir de 10 ans

Descriptif de l'itinéraire : Difficulté : Itinéraire équipé pour les enfants à partir de 10 ans, avec quelques passages athlétiques et aériens, mais entrecoupé par 2 échappatoires.

- 🕒 Du 15/05 au 15/11. Sous réserve de conditions météo favorables.

- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valfrejus.com

VILLARODIN-BOURGET

SORTIE VIA FERRATA - JEAN-CHRISTIAN LICHAIRE - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 10 ans

Défiiez les reliefs de la région encadré par un guide de haute montagne expérimenté. Osez l'aventure via ferrata. Encadrement à la demi-journée. A la carte.

- 🕒 Du 06/04 au 30/11/2025, tous les jours.
- 💰 Tarifs engagement : 1/2 journée = 280 € (1 à 4 personnes) Journée = 480 € (1 à 4 personnes).
- ☎ +33 (0)6 85 75 36 20
- 🌐 www.haute-montagne.net

SÉANCE D'ESCALADE À LA JOURNÉE - JEAN-CHRISTIAN LICHAIRE - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Accompagné d'un guide de haute montagne expérimenté, défiez votre vertige et venez escalader les falaises de la région et profitez ainsi de vues imprenables. A la carte.

- 🕒 Du 06/04 au 30/11/2025, tous les jours.
- 💰 Forfait / engagement : à partir de 480 € (Tarif engagement journée).
- ☎ +33 (0)6 85 75 36 20
- 🌐 www.haute-montagne.net

AUSOIS

DRY TOOLING "HELL CAVE"

Le dry-tooling... ou l'art de grimper sur le rocher avec piolets et crampons. Venez pratiquer sur une falaise équipée à Aussois : Hell Cave.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12. Selon les conditions météorologiques et d'enneigement.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 20 30 40

ESCALADE - INITIATION, STAGES ET GRANDES VOIES - BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE - AUSOIS



La Haute-Maurienne est tout particulièrement fournie en falaises d'escalade. Pour retrouver des sensations riches et variées dans un milieu original et déroutant, la verticalité, osez l'escalade en site naturel !

- 🕒 Du 01/05 au 31/10/2025, tous les jours.
- 💰 Nos tarifs sont consultables sur notre site internet.
- ☎ +33 (0)4 79 20 31 16 / +33 (0)6 65 65 46 00
- 🌐 <https://guides-savoie.com/>

LA VIA FERRATA DU DIABLE

À partir de 5 ans

La via ferrata du Diable combine 7 tronçons indépendants pour tous les niveaux (facile à très difficile). Une des plus grandes via ferrata des Alpes avec des paysages grandioses dans les gorges de l'Arc. Encadrement par un professionnel conseillé.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12. Fermé jusqu'au 21 juin 2025 pour maintenance. Sous réserve de conditions météo favorables.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 20 30 40

SORTIE VIA FERRATA ET PARCOURS INSOLITES - BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE - AUSOIS

À partir de 8 ans

La Maurienne regorge de nombreuses via ferrata, et notamment, celles du Diable ! Venez les découvrir avec le Bureau des guides Savoie Maurienne. Des parcours insolites sont également proposés. Laissez vous tenter par l'aventure !

- 🕒 Du 01/01 au 31/12/2025, tous les jours. Sous réserve des conditions météorologiques.
- 💰 Nos tarifs sont consultables sur notre site internet.
Durée : 3h
- ☎ +33 (0)4 79 20 31 16 / +33 (0)6 65 65 46 00
- 🌐 <https://guides-savoie.com/>

VIA FERRATA L'ECOLE BUISSONNIÈRE

Petite via ferrata d'initiation sur le site du Monolithe de Sardières, elle est parfaite pour les enfants avec un enchaînement de passages dans les arbres et entre les deux monolithes rocheux.

- 🕒 Du 01/05 au 31/10. Sous réserve de conditions météo favorables.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 20 30 40

VAL CENIS Bramans

VIA FERRATA DES GORGES D'AMBIN

À partir de 12 ans

Une expérience vertigineuse à tester ! Barreaux scellés dans la paroi, un pont népalais, un pont de singe, 2 tyroliennes (déviation possible pour ne pas prendre les tyroliennes).

- 🕒 Du 15/05 au 15/10. Sous réserve de conditions météo favorables.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 10 71 / +33 (0)4 79 20 51 49

VAL CENIS Sollières-Sardières

PARCOURS ALPIN - UPGUIDES

Âge mini : 5 ans - âge maxi : 10 ans

Venez découvrir l'escalade au grand air ! A partir de 5 ou 6 ans pour les plus petits, venez-vous familiariser avec la hauteur, avec un parcours ludique mêlant escalade, via ferrata et rappels ! Petits et grands, il y en a pour tous !

- 🕒 Du 01/06 au 31/10, tous les jeudis à 13h. Sur réservation par téléphone, en ligne ou au local à Val Cenis-Sollières.
- 💰 A partir de 40 €/personne.
Durée : 3h
- ☎ +33 (0)7 85 62 21 53
- 🌐 www.upguides.com/fr/

SORTIE VIA FERRATA - UPGUIDES

À partir de 6 ans

Venez prendre de la hauteur en découvrant les via ferrata de la Haute-Maurienne Vanoise ! Entre forts et falaises, venez découvrir cette activité à mi-chemin entre l'escalade et l'accro-branche. Petits et grands, il y en a pour tous les niveaux !

- 🕒 Du 15/06 au 01/09, tous les jours. Annulé en cas de mauvais temps.
- 💰 Tarif unique : 40 €. A partir de 185 € pour 5 personnes.
Durée : 3h
- ☎ +33 (0)7 85 62 21 53
- 🌐 www.upguides.com/fr/

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

SORTIE VIA FERRATA AVEC UN GUIDE - MAISON DES GUIDES

À partir de 6 ans

Climber la falaise comme un chamois dans les via ferrata de la vallée de Haute Maurienne Vanoise en suivant votre guide. Equipement de sécurité fourni. Différentes difficultés, via spéciale enfants ou via vertigineuse, ambiance assurée.

🕒 Du 01/01 au 31/10, tous les jours. Sur réservation.

💶 Adulte : 40 € (tarif groupe de 8 pers 10% de remise). Voir sur notre site internet.
Durée : 3h30

☎ +33 (0)6 71 77 20 19 / +33 (0)6 85 75 24 26

🌐 www.maisondesguides.net

SÉANCE D'ESCALADE TOUS NIVEAUX EN DEMI-JOURNÉE - MAISON DES GUIDES

À partir de 6 ans

Sortie à la demi-journée. La Haute Maurienne Vanoise offre de nombreuses écoles d'escalade de tous niveaux permettant une progression pour les mordus de l'activité.

🕒 Du 01/05 au 30/09, tous les jours. Sur réservation.

💶 Groupe adultes : à partir de 170 € (Durée 2h) Groupe enfants : à partir de 170 € (Durée 2h). Consulter le site internet du prestataire.
Durée : 4h

☎ +33 (0)6 85 75 24 26 / +33 (0)6 71 77 20 19

🌐 www.maisondesguides.net

VAL CENIS

Lanslevillard

COURS D'ESCALADE - BUREAU DES GUIDES DE VAL CENIS

À partir de 5 ans

Formule Initiation : apprentissage des premiers gestes de l'escalade sur rocher adapté. Familiarisation avec le matériel, assurage et descente en moulINETTE. Formule Falaise : formule de perfectionnement pour développer technique, sensations et autonomie.

🕒 Du 15/04 au 15/12/2025 tous les jours. Permanence au bureau entre le 15/06 et le 15/09 de 17h30 à 19h15.

💶 Initiation : à partir de 35 €. Falaise : à partir de 55 €/pers. Retrouvez tous les tarifs sur notre site internet. Avantage Pass Activités : -10%.

☎ +33 (0)6 99 41 09 59

🌐 <https://bureauidesguides-valcenis.fr/>

MUR D'ESCALADE

Structure artificielle d'escalade outdoor faisant partie de l'installation sportive Parc de Loisirs des Glières. Accès libre. La ligne blanche matérialise la hauteur des 3 m, en dessus de laquelle il est nécessaire d'être encordé et assuré.

🕒 Du 15/03 au 15/11.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 93 78

SORTIE VIA FERRATA AVEC UN GUIDE - BUREAU DES GUIDES DE VAL CENIS

À partir de 5 ans

Un cheminement original, facile et sécurisé dans un décor aérien... Venez découvrir ou pratiquer avec nous les via ferrata du Diable ou du Pichet.

🕒 Du 01/04 au 30/11/2025, tous les jours. Permanences au bureau du 15/06 au 15/09, de 17h30 à 19h15.

💶 Retrouvez tous les tarifs sur notre site internet. A partir de 40 € : Les Angelots, Le parcours de Saint-Claude A partir de 45 € : Pichet, Col de la Madeleine, Montée au ciel, Les Rois mages, Les gorges d'Ambin A partir de 50 € : Descente aux enfers, Andagne, Chemin de la Vierge.

☎ +33 (0)6 99 41 09 59

🌐 <https://bureauidesguides-valcenis.fr/>

SÉANCE D'ESCALADE À LA DEMI-JOURNÉE - RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 5 ans

École d'escalade : initiation enfants et adultes (environ 2h30). Grandes voies : Garden Party, Monolithe... (à la journée). Voies montagne : Tour Germaine, Pic Regaud... (à la journée).

🕒 Du 31/05 au 31/10, tous les jours. Sur réservation la veille au plus tard.

💶 A partir de 40 €.
Durée : 2h30

☎ +33 (0)6 71 47 07 18 / +33 (0)4 79 05 80 97

🌐 www.regisburnel.fr

VIA FERRATA VAL CENIS - PARCOURS AVENTURE EN ALTITUDE - RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 12 ans

Via Ferrata Val Cenis : Sorties demi-journée tous niveaux. Découvrez les parcours via ferrata de Haute Maurienne en toute sécurité et convivialité. Montez des échelles en pleine nature !

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sur réservation la veille au plus tard.

💶 Tarif unique : à partir de 40 €.
Durée : 2h30

☎ +33 (0)6 71 47 07 18 / +33 (0)4 79 05 80 97

🌐 www.regisburnel.fr

VIA FERRATA DU COL DE LA MADELEINE

Via-cordata originale transformée en via ferrata ludique et accessible par l'ajout d'une ligne de vie continue. Elle est située sur l'ancienne route qui mène au col de la Madeleine, en direction de Bessans. Niveau AD.

🕒 Du 15/05 au 31/10. Sous réserve de conditions météo favorables.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VIA FERRATA DU PICHET

Via ferrata ludique au dessus de Lanslevillard, difficulté AD/PD réalisable avec des enfants de plus 1,20m. La partie AD comportant un départ raide et une échelle inversée peu être évitée par un sentier par la droite. Temps de parcours environ 2h.

🕒 Du 01/01 au 31/12. En fonction des conditions climatiques. Les via ferrata ne sont pas accessibles par mauvais temps et notamment par vent fort, pluie, orage, givre ou neige.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 93 78

BESSANS

COURS D'ESCALADE - BUREAU DES GUIDES DE BESSANS

L'escalade est une activité très complète. Équilibre, souplesse, agilité, force, résistance, technique... Partagez une passion, venez vous initier ou vous perfectionner avec un guide.

🕒 Du 15/05 au 15/10, tous les jours. A la demande.

💶 Sur demande par téléphone ou par mail.
Durée : 3h

☎ +33 (0)6 70 63 94 65

🌐 www.guidesmontagnebessans.com

SORTIES VIA FERRATA TOUS NIVEAUX - BUREAU DES GUIDES DE BESSANS

À partir de 6 ans

Sentier du vertige, chemin vertical, découverte de falaises. Des itinéraires équipés pour un cheminement facilité dans un univers vertigineux. La via ferrata est une activité très accessible. Elle vous fera découvrir un univers vertical.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sous réserve de conditions météo favorables. A la demande.

💶 Sur demande par téléphone ou par mail.

☎ +33 (0)6 70 63 94 65

🌐 www.guidesmontagnebessans.com

VIA FERRATA D'ANDAGNE

La via ferrata d'Andagne commence par un parcours d'initiation pour enfants et débutants appelé Pierre Blanc dit « Le Pape » avant d'enchaîner sur le parcours « Guy Favre » du nom d'un guide local disparu dans le massif du Mont Blanc.

🕒 Du 02/06 au 10/11/2025. Sous réserve de conditions météo favorables.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 52

BONNEVAL SUR ARC

ECOLE D'ESCALADE - BONNEVAL ALPIN CENTER

À partir de 5 ans

Bonneval Alpin Center, Yves et Yannik, vous initient et vous perfectionnent en escalade sur des rochers écoles à Bonneval, Bessans, Val Cenis La Madeleine, Aussois et toute la Haute Maurienne Vanoise.

🕒 Du 01/06 au 30/09/2025, tous les jours de 17h à 18h30.

💶 Nous consulter.
Durée : 1h30

☎ +33 (0)4 79 05 94 74 / +33 (0)6 08 70 29 38 / +33 (0)6 26 91 33 52

🌐 <https://bonneval-alpin-center.com>

Escape games outdoor

VAL CENIS Termignon

ESCAPE EN FORÊT ET ESCAPE GAME APÉRO

Nouveauté de cette année : L'Escape en Forêt, un jeu qui associe Réalité Augmentée et Escape Game en pleine nature. Ouvrez des coffres, faites preuve d'astuce et d'observation pour l'emporter dans notre forêt !

🕒 Du 01/07 au 31/08/2025 tous les jours.

💰 Pour l'Escape en Forêt : de 16 à 22€ Pour l'Escape Apéro : de 25 à 35€ Caution : une pièce d'identité vous sera demandée. Avantage Pass Activités : -10%.

☎ +33 (0)6 84 48 26 17

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ESCAPE OUTDOOR VAL CENIS

À partir de 7 ans

Partez à la découverte de Lanslebourg comme vous ne l'avez jamais vu grâce à 2 jeux différents : « Le Portail Magique » et « Opération Mindfall ». Escape game en extérieur qui mêle réalité augmentée et énigmes dans le village.

🕒 Du 01/01 au 31/12 de 9h à 22h. Réservation en ligne ou par téléphone.

💰 Tarifs 2024 : 5 joueurs : 14 € par personne, 4 joueurs : 17 € par personne, 3 joueurs : 20 € par personne, 2 joueurs : 23 € par personne, Caution : une pièce d'identité vous sera demandée.

☎ +33 (0)4 79 64 23 69

🌐 www.escapegamesunited.com/station/val-cenis/

Espaces VTT

LA NORMA

BIKE PARK - LA REPOSE

À partir de 10 ans

L'espace ludique VTT de la Repose possède 3 niveaux de difficulté : vert, bleu et rouge et plusieurs modules.

🕒 Du 15/06 au 15/10.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

BIKE PARK DE LA NORMA

À partir de 5 ans

Le Practice Park des Marmottons est un parcours imaginé pour le VTT. Mouvements de terrain et nombreux modules d'équilibre vous feront progresser tout en vous amusant. Profitez de ce beau parcours autour des lacs de La Norma.

🕒 Du 15/06 au 31/10.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

AUSSOIS

ESPACE LUDIQUÉ VTT - LA DOTTA

À partir de 5 ans



Zone adaptée aux débutants (encadrés) comme aux riders confirmés. Une grande variété de modules : virages relevés, wall ride, passerelles, step up et même un big air bag pour "voler" avec le VTT (accès air bag uniquement avec LA bike school).

🕒 Du 01/07 au 15/10.

💰 Accès libre. Possibilité d'encadrement. Accès Big Air Bag payant.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

PUMP TRACK - AUSSOIS

À partir de 5 ans



Osez-vous découvrir la pump track d'Aussois ? Véritable piste pour VTT. BMX et tous types d'engins non motorisés. 2 boucles imbriquées et espace de glisse.

🕒 Du 15/04 au 15/11.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

ZONE LUDIQUÉ : VTT LAND



Zones d'initiation située près du Parc Archéologique des Lozes. Cet espace VTT est en accès libre avec des parcours verts et bleus jalonnés d'obstacles. Les grands comme les petits s'amuseront en VTT tout au long de l'année.

🕒 Du 01/05 au 15/11. En fonction des conditions d enneigement.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

ZONE LUDIQUÉ VTT : FORT'ICHE



Zone d'initiation située près du fort Marie Christine. Cet espace VTT est en accès libre avec des parcours verts et bleus jalonnés d'obstacles. Les grands comme les petits s'amuseront en VTT tout au long de l'année.

🕒 Du 01/05 au 15/11. En fonction des conditions d enneigement.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

VAL CENIS Bramans

PUMP TRACK - VAL CENIS BRAMANS

À partir de 5 ans

Enchaînement de bosses, virages relevés, le tout sans pédaler par l'action des bras et des jambes sur le vélo en flexion-poussée sur les creux et les bosses. Les enfants vont adorer mais les adultes peuvent aussi y prendre goût.

🕒 Du 15/06 au 31/10. Sous réserve de conditions d enneigement et météorologiques favorables.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

PUMP TRACK - VAL CENIS LANSLEBOURG

À partir de 5 ans

Venez-vous amuser à enchaîner les virages et les bosses et réveillez le pilote qui vibre en vous. Il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux.

🕒 Du 15/06 au 15/10. Sous réserve de conditions d enneigement et météorologiques favorables.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

BESSANS

ESPACE VTT DE CHANTELOUVE

À partir de 5 ans

Le site de Chantelouve est un concentré de VTT ludique pour tous les niveaux. Ce réseau de parcours se destine aux pilotes à la recherche d'une nouvelle expérience VTT.

🕒 Du 15/06 au 15/10. Sous réserve de conditions météo favorables.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

ITINÉRAIRE DE VTT LUDIQUE - BESSANS

À partir de 5 ans

Cet itinéraire est situé le long d'une large piste avec 8 ateliers pour apprendre à piloter. Cet itinéraire est dédié à la découverte technique du VTT et permet de progresser.

🕒 Du 15/06 au 15/10. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

Guides et Accompagnateurs

MODANE

MAURIENNE RANDO EVASION

Anne-Sophie et Rémy, accompagnateurs en montagne, vous guident pas-à-pas lors de vos randonnées et vous proposent une découverte de la vallée de la Maurienne authentique et sauvage. Convivialité, sécurité et bien-être seront au rendez-vous.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

☎ +33 (0)6 27 79 41 53 / +33 (0)6 76 21 76 42

THIERRY BARDAGI - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 5 ans

Naturaliste et instructeur marche nordique, spécialisé Yoga de la marche, Thierry Bardagi vous propose de nombreuses sorties familiales, en pleine nature, dans un esprit chaleureux et convivial.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.

🆓 En fonction des sorties. Me consulter.

☎ +33 (0)6 51 00 19 08 / +33 (0)6 85 06 51 43 / +33 (0)4 79 05 86 68

VALFRÉJUS

VINCENT ANGLARET - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 7 ans

Toute la semaine, nous vous proposons des sorties accessibles à tous, de la balade familiale à la randonnée sportive. Nous vous emmenons dans les plus beaux coins de la vallée pour vous faire découvrir nos montagnes et leurs lacs, bouquetins, marmottes....

🕒 Du 13/04 au 22/12.

🆓 Demi-journée adulte : à partir de 25 €. Demi-journée enfant (4-12 ans) : 15 €. Tarif groupe (5 personnes) : à l'engagement 250 € + 10 €/ personne supplémentaire.

☎ +33 (0)6 21 53 05 51

VILLARODIN-BOURGET

JEAN-CHRISTIAN LICHAIRE - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 6 ans

Venez tutoyer les sommets avec un guide de haute montagne expérimenté. Découvrez ces paysages magnifiques depuis les différents sommets en Savoie Mont Blanc, Italie ou Suisse. A la carte.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.

🆓 A partir de 480 € pour 1 journée. Tarifs comprenant la prestation du guide pour 1 personne ou 1 groupe déjà constitué. Non compris : nuitées en refuge, matériel technique personnel, frais de déplacement et remontées mécaniques. Pour chacune des courses, nombre de personnes maximum par guide défini en prenant en compte : difficulté, longueur, conditions du moment et niveau des participants.

☎ +33 (0)6 85 75 36 20

🌐 www.haute-montagne.net

LES RANDOS DU LAVVU - ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE

Sandrine et Dominique, accompagnateurs en montagne diplômés d'état, vous proposent des sorties au départ de La Norma, vers la Haute Maurienne Vanoise. Venez vivre la montagne en toute simplicité, loin des tracas quotidiens.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Randonnées sur demande pour les groupes à partir de 4 personnes.

☎ +33 (0)6 20 37 11 18 / +33 (0)6 12 30 64 62

🌐 <https://lesrandosdulavvu.wixsite.com/randobaladedulavvu>

AVRIEUX

GRÉGORY COUBAT - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Greg, guide de haute montagne, vous propose de venir partager sa passion en (re)découvrant les activités que nous offre la montagne...

🕒 Du 01/01 au 31/12.

🆓 Sur demande.

☎ +33 (0)6 31 69 19 44

🌐 <https://leshautsieux.e-monsite.com/>

LA NORMA

ELFIE HENRY - ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

Elfie, accompagnatrice diplômée d'état s'engage à vous faire découvrir la splendeur de la Haute Maurienne Vanoise.

🕒 Du 01/05 au 31/10.

🆓 Tarifs non communiqués.

☎ +33 (0)6 74 39 58 95

AUSOIS

BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE - AUSOIS



Tout au long de l'année, le Bureau des Guides d'Aussois vous propose des activités de montagne en initiation ou perfectionnement, en collectif ou à l'engagement privé.

🕒 Du 01/06 au 30/06/2025 le lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h et de 13h à 19h. Le jeudi de 9h à 12h et de 13h à 18h. Permanence physique. Du 01/07 au 31/08/2025 le lundi et mardi de 9h à 12h et de 15h à 18h30. Le mercredi de 15h à 18h30. Le jeudi, vendredi et samedi de 9h à 12h et de 14h à 18h30. Le dimanche de 9h à 12h et de 13h à 19h30. Permanence physique. Du 01/09 au 30/09/2025 le lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h et de 13h à 19h. Le jeudi de 9h à 12h et de 13h à 18h. Permanence physique.

🆓 Tarifs sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 20 31 16 / +33 (0)6 65 65 46 00

🌐 <https://guides-savoie.com/>

MAISON DE LA MONTAGNE

À partir de 4 ans



Bénédicte, accompagnatrice en montagne, propose pour tous les niveaux, des randonnées pédestres, de la marche nordique et des sorties en raquettes au-dessus du village d'Aussois, aux portes du Parc national de la Vanoise.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.

🆓 Nous consulter.

☎ +33 (0)6 81 46 57 48

🌐 <https://aussoislocation.com>

VAL CENIS Bramans

BAPTISTE DAMEVIN - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 8 ans

Baptiste, guide de haute montagne, propose de l'escalade, en initiation ou en grandes voies et des ascensions en alpinisme.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.

🆓 Demi-journée journée : 220 €. Journée : à partir de 390 €. Tarif famille et groupe à partir de 45 €/personne.

☎ +33 (0)6 75 70 17 95

JEAN-YVES PLOYER - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 8 ans

Ancien garde-moniteur au Parc national de la Vanoise, je saurai vous faire découvrir les richesses et les particularités de ce massif magnifique. Je propose un programme varié, accessible au plus grand nombre.

🕒 Toute l'année.

☎ +33 (0)6 83 93 83 30

🌐 www.vanoisepulsationnature.com/

JÉRÔME FURBEYRE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

Découvrez la Haute Maurienne Vanoise au rythme de l'été. Jérôme vous propose des randonnées pédestres à la journée, sur une grande diversité de sites et de cols d'altitude.

- 🕒 Toute l'année. Réservation conseillée.
- 💶 Raquettes demi-journée 25 €/personne. Journée 50 €/personne. Sortie nocturne 60 €/personne.
- ☎ +33 (0)6 07 16 93 50
- 🌐 www.jeromefurbeyre.com/

THIBAUD MOUREY - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 7 ans

Venez découvrir la montagne autrement, en hiver, comme en été avec un guide qui saura vous en faire découvrir tous les secrets, en s'adaptant à vos envies : ski hors piste, ski de randonnée, alpinisme, escalade, cascade de glace.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Réservation conseillée, par mail ou téléphone.

💶 A partir de 350 €/jour à l'engagement.

☎ +33 (0)6 35 02 28 66

🌐 www.thibaud-guide.com/

VICTOR CHARON - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Venez découvrir la Haute Maurienne Vanoise, ses voies d'escalade, via ferrata, ses canyons sauvages, ses courses d'alpinisme ou encore ses randonnées glaciaires! Prenez de la hauteur avec nos guides de haute montagne pour un moment inoubliable!

🕒 Du 01/01 au 31/12.

💶 A partir de 50 € en fonction des activités.

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

VAL CENIS

Sollières-Sardières

BASTIEN RÉGIS - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 4 ans

Venez découvrir la Haute Maurienne Vanoise, ses voies d'escalade, via ferrata, ses canyons sauvages, ses courses d'alpinisme ou encore ses randonnées glaciaires! Prenez de la hauteur avec nos guides de haute montagne pour un moment inoubliable!

🕒 Du 01/01 au 31/12.

💶 A partir de 50 € en fonction des activités.

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

CHRISTIAN VAIR - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 0 an

Vous voulez explorer nos belles montagnes ? Rencontrer nos bouquetins et chamois, découvrir les roches vertes venues de l'ancien océan, apprendre où se cachent les pierres gravées préhistoriques ? Suivez-moi !

🕒 Toute l'année tous les jours. Sur réservation.

💶 Adulte : 25 € Enfant : 20 €. Forfait famille (2 adultes + 2 enfants) : 75 €.

☎ +33 (0)7 81 06 35 89

CLÉMENT BLÉTEAU - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 4 ans

Venez découvrir la Haute Maurienne Vanoise, ses voies d'escalade, via ferrata, ses canyons sauvages, ses courses d'alpinisme ou encore ses randonnées glaciaires! Prenez de la hauteur avec nos guides de haute montagne pour un moment inoubliable!

🕒 Du 01/01 au 31/12.

💶 A partir de 50 € en fonction des activités.

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

SYLVAIN BABOUD - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 4 ans

Venez découvrir la Haute Maurienne Vanoise, ses voies d'escalade, via ferrata, ses canyons sauvages, ses courses d'alpinisme ou encore ses randonnées glaciaires! Prenez de la hauteur avec nos guides de haute montagne pour un moment inoubliable!

🕒 Du 01/01 au 31/12.

💶 A partir de 50 € en fonction des activités.

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

UPGUIDES

À partir de 5 ans

Venez découvrir la Haute Maurienne Vanoise, ses voies d'escalade, ses via ferrata, ses canyons sauvages, ses courses d'alpinisme ou encore ses randonnées glaciaires. Prenez de la hauteur avec nos guides de haute montagne pour un moment inoubliable!

🕒 Du 01/01 au 31/12. De décembre à mars permanence au bureau, plus d'informations par téléphone. Activités sur réservation par téléphone ou sur place.

💶 A partir de 40 € en fonction des activités. Via ferrata : à partir de 40 € par personne la demi-journée. Cascade glace : à partir de 65 €, par personne la demi-journée ou 50 € par personne la soirée. Ski hors piste ou ski de rando : à partir de 98 € par personne en groupe collectif (4 à 6 personnes), engagement privé 410 € par groupe (1 à 6 personnes). Règlement à effectuer avant l'activité.

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

ELODIE CAMUS - ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

Élodie vous invite au voyage sur les sentiers de Haute Maurienne Vanoise à la découverte des secrets du monde d'en haut et des traditions pastorales qui façonnent nos si beaux paysages.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

💶 Me contacter.

☎ +33 (0)7 81 73 68 32

FABIEN SUIFFET - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Natif de Val Cenis, j'ai à cœur de vous faire découvrir notre belle vallée et ses sommets. Adaptable et bienveillant, je propose des sorties sur mesure, été comme hiver.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.

💶 Contactez directement le prestataire.

☎ +33 (0)6 30 37 08 65

MAISON DES GUIDES

À partir de 8 ans

Vivez l'aventure avec les guides qui sauront vous transmettre leur passion à travers les différentes activités en fonction des saisons : alpinisme, via ferrata, randonnée pédestre et équestre, sorties raquettes, sorties nocturnes, observation de la faune.

🕒 Du 08/07 au 31/08 de 17h à 19h30. Autres périodes : contact par téléphone ou par mail.

💶 Consulter notre site internet.

☎ +33 (0)6 71 77 20 19 / +33 (0)6 85 75 24 26

🌐 www.maisondesguides.net

VAL CENIS

Lanslevillard

ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE DE VAL CENIS VANOISE

À partir de 5 ans

Le bureau des accompagnateurs propose diverses activités à Val Cenis : randonnées, voyages, raids en montagne, VTT, raquettes en demi-journées, journées ou soirées et, bien entendu, la découverte de notre vallée de la Haute Maurienne Vanoise.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

💶 Tarifs non communiqués. Nous consulter.

☎ +33 (0)6 81 87 16 83

AMBROISE DE SIMONE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 10 ans

Randonnées. Programme à la carte, semaine à thème : chemin de l'histoire, fortifications, archéologie, villages. Egalement animateur du patrimoine local.

🕒 Du 05/07 au 31/08/2025, tous les lundis, mercredis et vendredis. Sur réservation.

💶 Tarif groupe à partir de 12 personnes.

☎ +33 (0)4 79 05 93 82 / +33 (0)6 08 98 71 72

🌐 www.residencelesmelezes.com

ANTIPODES, GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Vous rêvez de faire l'ascension d'un beau sommet et pourquoi pas d'en redescendre sous un parapente ? Zeb est l'expert de cette discipline avec de multiples ascensions et vols des plus hauts sommets de la planète. Il vous accompagnera avec plaisir.

📅 Toute l'année. Sur demande.

💰 Tarif unique : 600 € (Engagement guide journée). Tarifs sorties guidées : nous consulter.

☎ +33 (0)6 18 23 69 05

🌐 www.antipodeszeb.com

BUREAU DES GUIDES DE VAL CENIS

Haute-montagne, alpinisme, randonnées glaciaires, canyoning, via ferrata, escalade, trail en montagne... Stages : escalade, multi-activités, trail en montagne.

📅 Du 01/01 au 31/12/2025. Sur demande toute l'année. Permanences au bureau du 15/06 au 15/09, de 17h30 à 19h15.

💰 Tarifs en fonction des prestations, à retrouver sur notre site internet.

☎ +33 (0)6 99 41 09 59

🌐 <https://bureauidesguides-valcenis.fr/>

KARINE ROUTIN - ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

Karine, accompagnatrice en montagne, a une connaissance de la vallée hors pair ! Elle a parcouru les grands massifs du monde : Pérou, Equateur, Népal et une grande partie de l'arc alpin. Venez partager sa bonne humeur et sa passion pour la naturopathie.

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur demande.

💰 Nous consulter.

☎ +33 (0)6 71 77 20 19

🌐 <https://maisondesguides.net/>

RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Guide de haute montagne, résidant en Haute Maurienne Vanoise et toujours curieux de découvrir de nouvelles destinations, ma priorité est de vous faire partager ma passion de la montagne en mettant en avant la sécurité et la convivialité.

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.

💰 Tous les tarifs sur mon site internet.

☎ +33 (0)6 71 47 07 18 / +33 (0)4 79 05 80 97

🌐 www.regisburnel.fr

BESSANS

ASSOCIATION BESSANS BONNEVAL-SUR-ARC TERRITOIRE D'ALPINISME

Les guides de HM, les accompagnateurs, les moniteurs de ski du territoire Bessans Bonneval-sur-Arc vous accompagneront sur le chemin de la découverte, du perfectionnement et de l'autonomie dans la pratique de l'alpinisme au travers des valeurs de l'UNESCO

📅 Du 01/01 au 31/12 tous les jours.

💰 Tarifs non communiqués.

☎ +33 (0)6 89 84 09 56

🌐 www.terre-dalpinisme-bessans-bonneval.com/fr/m_1_terre-d-alpinsime.php

BUREAU DES GUIDES DE BESSANS

Avec Haute Maurienne Ski Montagne Aventure, en famille, en groupe, entre amis, seul avec votre guide, partagez des moments uniques, une immersion au cœur de paysages somptueux.

📅 Du 01/01 au 31/12. Permanences au Chalet près du Sport 2000/Sherpa à Bessans du 1er juillet au 31 août, tous les jours de 18h à 19h30.

💰 Tarifs en fonction des activités proposées.

☎ +33 (0)6 70 63 94 65

🌐 www.guidesmontagnebessans.com

BONNEVAL SUR ARC

BONNEVAL ALPIN CENTER

Pour les débutants et les alpinistes confirmés, Bonneval Alpin Center, Yannik Anselmet, vous initie et vous guide à la haute montagne à Bonneval sur Arc, en Haute Maurienne Vanoise, sur tout l'arc alpin et tous les sommets lointains.

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation uniquement.

💰 Nous consulter.

☎ +33 (0)4 79 05 94 74 / +33 (0)6 08 70 29 38 / +33 (0)6 26 91 33 52

🌐 <https://bonneval-alpin-center.com>

BUREAU DES GUIDES DE BONNEVAL SUR ARC

Alpinisme, escalade, via-ferrata, canyoning, randonnées pédestres et glaciaires...

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation uniquement.

💰 Nous consulter.

☎ +33 (0)6 60 38 96 43 / +33 (0)6 85 05 92 51 / +33 (0)6 26 91 33 52

🌐 www.compagnie-guides-vanoise.com/bureaux/bureau-des-guides-de-bonneval-sur-arc/

RÉGIS ANSELMET - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE - MONITEUR DE SKI

Régis propose de l'initiation à la haute montagne pour les débutants, des sorties chamôis, marmottes, treks dans les massifs de la Vanoise, Grand Paradis, Mont Rose, Écrins, ou Mont-Blanc ainsi que des sorties via ferrata et école d'escalade.

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.

💰 Me consulter.

☎ +33 (0)4 79 05 96 43 / +33 (0)6 60 38 96 43

Kayak/Canoé/Paddle

VAL CENIS Sollières-Sardières

SORTIE DE PADDLE EN LAC - EVOLUTION 2 VAL CENIS

À partir de 8 ans

Activité idéale pour apprécier les sensations de glisse, saut, équilibre. Base de paddle constituée de planches de différentes tailles pour évoluer dans l'eau. Savoir nager 25 m. A prendre : maillot de bain, serviette.

📅 Du 01/07 au 30/09 le mercredi et les week-ends de 9h à 20h.

💰 14 € pour 1h, 17 € pour 1h30, 21 € pour 2h. Avantage Pass Activités : -4€.
Durée : 1h

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 <https://evolution2.com/val-cenis>

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

BASE NAUTIQUE DU LAC DU MONT CENIS

À partir de 5 ans

La base nautique du Mont-Cenis est située à 2000m d'altitude et propose la location de pédalos et de kayaks. Découvrez le lac du Mont Cenis autrement et naviguez dans un cadre exceptionnel entre la France et l'Italie.

📅 Du 28/06 au 31/08/2025 tous les jours de 11h à 18h. Annulé en cas de mauvais temps.

💰 Location pédalos : - 30 minutes : 20 € - 1h : 25 € - 1h30 : 30 € - 2h : 35 €
Location kayaks : - 30 minutes : 15 € - 1h : 20 € - 1h30 : 25 € - 2h : 30 €.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

RANDONNÉE ENCADRÉE EN KAYAK AU LAC DU MONT CENIS - EVOLUTION 2 VAL CENIS

À partir de 10 ans

Randonnée en kayak biplace avec pause « position radeau au milieu du lac ». Savoir nager 25 m. Équipements compris dont gilet de flottabilité. A prendre : maillot de bain, serviette, coupe-vent. Option : apéro sur lac

📅 Du 15/06 au 05/10/2025 tous les jours de 9h à 19h. Sur réservation.

💰 Tarif unique : 48 €. Groupes : me contacter. Option apéro sur lac : 12€/personne.
Durée : 2h

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 <https://evolution2.com/val-cenis>

BESSANS

BASE PADDLE & CANOË-KAYAK

Venez vous rafraîchir à la base de paddle & canoë ! Location de canoë-kayak et de paddle. Paddle géant pour une pratique en famille ! Tyrolienne aquatique et slackline sur l'eau réservées aux personnes qui ont loué. Prévoir baskets et maillot de bain.

📅 Du 01/07 au 27/08/2025 de 14h à 17h30. Fermé le samedi. Sous réserve de conditions météo favorables.

💰 Tous les tarifs sur notre site internet.

☎ +33 (0)6 98 00 31 93 / +33 (0)6 85 75 24 26

🌐 www.maisondesguides.net

COURS DE KAYAK - LA PAGAIE'JO

À partir de 10 ans

Cours particuliers, de la découverte à la maîtrise. Activité ouverte à tout public à partir de 10 ans (obligation de savoir nager et s'immerger) souhaitant apprendre le kayak de rivière. Initiation sur plan d'eau puis séance en rivière.

- 🕒 Du 01/06 au 12/10, tous les samedis et dimanches. Sous réserve de conditions météo favorables. Annulé en cas de mauvais temps. A la demande.
- 💶 Tarif de base : 35 €/heure/ personne. Tarifs adaptés en fonction de votre budget et de votre demande : à la demi-journée, journée ou week-end (avec possibilité d'hébergement sur place).
Durée : 1h
- ☎ +33 (0)6 78 66 15 02

Luge 4 saisons/Tubing

LA NORMA

LUGE 4 SAISONS - NORMA LOOPS

À partir de 3 ans

La "Norma Loops" est une luge sur rails. Une fois installé et sécurisé, c'est parti pour une descente de 900 m entre les arbres de la forêt de La Norma avec 10 virages, 6 passerelles pour franchir la route et 3 vrilles complètes à 360°.

- 🕒 Du 01/07 au 06/07/2025 de 10h30 à 19h. Du 07/07 au 31/08/2025 le lundi, mardi, jeudi, vendredi, jours fériés et les week-ends de 10h30 à 19h. Le mercredi de 10h30 à 19h et de 19h à 22h. Dernière nocturne le 20/08/25. Sous réserve de conditions météo favorables.
- 💶 8 € par luge 35 € pour 5 luges 65 € pour 10 luges Billetterie en ligne - Possibilité d'acheter les tickets sur place ou de charger les places sur une carte magnétique de type "forfait de ski". Les billets sont valables 1 an à partir de la date d'achat. Les billets sont non nominatifs. Pour les groupes réservation obligatoire. La vente en ligne n'est pas possible. Privatisation à l'heure, en dehors des horaires d'ouverture et uniquement sur réservation. La vente en ligne n'est pas possible.
- ☎ +33 (0)4 79 05 53 07
- 🌐 <https://normaloops.fr/>

AUSSOIS

AUSSOIS TUBING

À partir de 3 ans



Toute l'année, profitez de la nouvelle piste tubing d'Aussois ! Une piste synthétique au cœur du village qui permet d'enchaîner les descentes ! Installé dans votre bouée, glissez à vive allure...

- 🕒 Du 05/07 au 31/08/2025 le lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 14h à 19h30.
- 💶 Tarifs été 2025 : 1 descente : 3 € 5 descentes : 12 € 10 descentes : promo été 17 € (non nominatif).
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 20

Minigolf

VALFRÉJUS

MINIGOLF

À partir de 3 ans

Le minigolf de Valfréjus vous attend dans un parcours ludique pour vous offrir un moment de détente en famille.

- 🕒 Du 01/07 au 29/08 de 9h à 17h30.
- 💶 Adulte : 5 € Enfant : 3 €. Gratuit pour les moins de 3 ans.
- ☎ +33 (0)4 79 05 33 83

AUSOIS

MINIGOLF 18 TROUS

À partir de 2 ans



Détendez-vous en famille autour d'une partie de mini-golf à la base de loisirs de la Buidonnière !

- 🕒 Du 05/07 au 31/08/2025 tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 19h30.
- 💶 Adulte : 4,50 € Enfant : 4 €. Gratuit pour les moins de 5 ans.
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 24

Mountain kart

VALFRÉJUS

MOUNTAIN'KART VALFRÉJUS - EVOLUTION 2 VAL CENIS

Bienvenue sur le parcours de Mountain'Kart de Valfréjus Arrondaz ! Vous recherchez une expérience inoubliable alliant aventure, vitesse et beauté naturelle, alors le Mountain'Kart est fait pour vous.

- 🕒 Du 06/07 au 31/08/2025 le lundi, mardi, mercredi, jeudi, dimanche et jours fériés de 9h45 à 16h30.
- 💶 30€/ personne (hors ticket pour la télécabine). La deuxième descente est à 15€ à réserver sur place pour n'importe quel jour dans la semaine.
- ☎ +33 (0)6 45 49 45 66
- 🌐 <https://evolution2.com/valfrejus>

VAL CENIS

Sollières-Sardières

MOUNTAIN KART MONOLITHE - EVOLUTION 2 VAL CENIS

À partir de 3 ans

Activité proposée à destination des groupes. Lieu : chemin du Grand Cerf à Val Cenis-Sollières. Prévoir : bonnes chaussures, lunettes de soleil (poussière de la terre par certaines zones du parcours) et tenue adaptée.

- 🕒 Du 23/03 au 07/07/2025, tous les jours de 10h à 18h. A la demande.
- 💶 Tarif unique : 39 € (Transport inclus).
Durée : 1h30
- ☎ +33 (0)6 45 49 45 66
- 🌐 <https://evolution2.com/val-cenis>

VAL CENIS

Lanslevillard

SORTIE MOUNTAIN KART SUR LA PISTE DE L'ÉCUREUIL - EVOLUTION 2 VAL CENIS

Découvrez le Mountain' Kart, une activité à sensations mais pas que ! Testez la piste de l'Écureuil pour environ 7 km après être monté par la télécabine du Vieux Moulin!

- 🕒 Du 06/07 au 31/08/2025 le lundi, mardi, mercredi, jeudi et dimanche de 9h45 à 16h30. Sur réservation.
- 💶 Tarif unique : 30 €. Tarif groupe à partir de 12 personnes. La 2ème descente à 15€ à réserver sur place Tarif Pass HMV : 27 € au lieu de 30 €. Durée : 1h15
- ☎ +33 (0)6 45 49 45 66
- 🌐 <https://evolution2.com/val-cenis>

Paintball

VAL CENIS Termignon

PAINTBALL - XTRAM

À partir de 14 ans

Pratiquez le paintball en pleine forêt et dans une ambiance découverte, bon enfant. 8000m² de forêt aménagée avec de multiples obstacles vous garantissant un jeu ludique et sportif. Matériel fourni : combinaison, casque lanceur et 200 billes.

🕒 Du 01/05 au 31/10, tous les jours. Sur réservation.

💰 Tarif unique : 20 € (pour 2h).
Durée : 2h

☎ +33 (0)6 85 19 28 81

Parapente

AUSOIS

PARAPENT'OÉ VOL BIPLACE EN PARAPENTE - PARAPENT'OÉ VOL BIPLACE EN PARAPENTE

Découvrez la magie de voler, tentez la voltige si vous êtes accro de sensations fortes et vous garderez le sourire après le vol. Skis aux pieds ou en luge pour le décollage, le matériel de vol est fourni. RDV au départ du télésiège du Grand Jeu à Aussois.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sous réserve de conditions météo favorables.

💰 Vol découverte (10mn) : 80€ Vol freestyle (10mn) : 100€ Vol ascendance (20mn) : 100€ Vol combo (20mn) : 120€ (ascendance + freestyle) Vol performance (30-40 mn) : 150€ Vol prestige (1h-1h15) : 200€ Photos : 20€ Vidéo + photos : 30 €.

🕒 Durée : 1h
☎ +33 (0)6 49 09 31 93

🌐 www.xn--parapente-o-lbb.com/

VOL BIPLACE PARAPENTE - BY AIR PARAPENTE À AUSOIS - BY AIR PARAPENTE

À partir de 5 ans

Réalisez vos rêves de voler avec le vol biplace en parapente à Aussois avec By Air Parapente ? Découvrez la Haute Maurienne Vanoise vue d'en-haut !

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sous réserve de conditions météo favorables.

💰 Tarifs 2025 : Vol découverte (10-15 mn) : 90 € à partir de 5 ans Vol ascendance(20-25mn): 110 € Vol freestyle (10-15mn): 110 € Vol performance (30-40 mn) 150 € Vol prestige (1 h -1h15) 200 € Vol découverte (10 -15 mn) 85 €.

🕒 Durée : 50mn
☎ +33 (0)6 84 36 67 81

VAL CENIS Termignon

VOL BIPLACE EN PARAPENTE - BY AIR PARAPENTE

À partir de 5 ans

Réalisez le plus beau rêve de l'homme : voler ! Avec ses 28 ans d'expérience, Philippe vous fera découvrir la Haute Maurienne Vanoise vue d'en haut, en parapente biplace, en toute sécurité et convivialité depuis Val Cenis.

🕒 Du 01/05 au 31/10, tous les jours. Sous réserve de conditions météo favorables.

💰 Tarifs 2025 : Vol découverte (10-15 mn) : 90 € à partir de 5 ans Vol prestige (10-15mn): 100 € Vol ascendance (20-25 mn): 110 € Vol performance (30-40 mn) : 150 € Vol prestige (1h-1h15 mn) : 200 €.

🕒 Durée : 15mn
☎ +33 (0)6 84 36 67 81

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

PARAPENT'OÉ - BAPTÊME DE PARAPENTE - VOL EN TANDEM - PARAPENT'OÉ VOL BIPLACE EN PARAPENTE

Découvrez la magie de voler, tentez la voltige si vous êtes accro de sensations fortes et vous garderez le sourire après le vol. Skis aux pieds ou en luge pour le décollage, le matériel de vol est fourni.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sous réserve de conditions météo favorables.

💰 Vol découverte (10 -15 mn) : 80€ Vol freestyle (10-15mn) : 100€ Vol ascendance (20-25 mn) : 100€ Vol combo (20-25min) : 120€ (ascendance + freestyle) Vol performance (30-40 mn) : 150€ Vol prestige (1h-1h15) : 200€ Photos : 20€ Vidéo + photos : 30 €.

🕒 Durée : 45mn

☎ +33 (0)6 49 09 31 93

🌐 www.xn--parapente-o-lbb.com/

VAL CENIS Lanslevillard

BIPLACE PARAPENTE AVEC ANTIPODES - ANTIPODES, GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Survolez les villages de Haute Maurienne Vanoise, avec une équipe de passionnés. 40 ans d'expérience sur tous les continents, dont l'Everest à 8850 m alt. Les moniteurs d'Antipodes sauront vous mettre en confiance pour un vol magique.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sur réservation.

💰 Tarif unique : 110 € (Vol ascendance 15 à 20 minutes de vol) Forfait / engagement : 250 € (Vol Perf Plus vol de 60/75 minutes) Plein tarif : 150 € (Vol Performance 30/35 minutes) Tarif réduit : 90 € (Vol découverte de 7h30 à 10 h). Vidéo + photos : 30 €.

🕒 Durée : 15mn

☎ +33 (0)6 18 23 69 05

🌐 www.antipodeszeb.com

BONNEVAL SUR ARC

PARAPENTE, VOL DÉCOUVERTE, GRAND VOL OU VOL SENSATION - BONNEVAL PARAPENTE

À partir de 5 ans

Dans le superbe cadre de Bonneval sur Arc, découvrez le parapente avec Alexandre, moniteur diplômé. Décollage dans le col de l'Iseran, face aux glaciers, survol et atterrissage devant le vieux village. Vol découverte, grand vol ou vol sensation.

💰 Vol découverte (10/15mn) : 90 €. Grand vol (30mn) : 150 €. Vol Sensation (20/30mn) : 150 €. Vol montagne : 180 €.

🕒 Durée : 10mn

☎ +33 (0)7 87 87 04 47

🌐 www.bonneval-parapente.com

Pêche

MODANE

LE CHARMAIX

Le Charmaix est un très beau torrent de montagne sur sa partie amont. Il est vraiment intéressant pour la pêche de la truite à partir de Valfréjus en amont. Ses poissons se méritent, car il faut marcher un certain temps pour accéder aux meilleurs coins.

🕒 Du 08/03 au 12/10/2025.

💰 Adulte : de 59,80 à 100 € Adolescent (12-18 ans) : de 20,80 à 26 € Carte journalière : de 11,10 à 16 € Carte hebdomadaire : de 21 à 35 € Carte découverte femme : à partir de 40 € Carte découverte -12 ans : de 6 à 7 €. Ces tarifs varient selon si le pêcheur dispose déjà d'une autre carte de pêche d'une AAPPMA en France, munie de son timbre CPMA 2024. Pour consulter l'intégralité des tarifs et des options disponibles en Savoie : <http://www.savoiepeche.com/carte-de-peche>.

☎ +33 (0)4 79 56 61 06

LE LAC DE FRÉJUS

Le lac de Fréjus permet une pêche dans un cadre montagnard mais facile d'accès.

🕒 Du 07/06 au 12/10/2025.

👤 Adulte : de 59,80 à 100 € Adolescent (12-18 ans) : de 20,80 à 26 € Carte journalière : de 11,10 à 16 € Carte hebdomadaire : de 21 à 35 € Carte découverte femme : à partir de 40 € Carte découverte -12 ans : de 6 à 7 €. Ces tarifs varient selon si le pêcheur dispose déjà d'une autre carte de pêche d'une AAPPMA en France, munie de son timbre CPMA 2024. Pour consulter l'intégralité des tarifs et des options disponibles en Savoie : <http://www.savoiepeche.com/carte-de-peche>.

☎ +33 (0)4 79 56 61 06

LES LACS SAINTE MARGUERITE

Riches en truite fario, les deux lacs Ste-Marguerite vous offriront de sacrées parties de pêche : les plus beaux spécimens seront dans le premier lac, le Rond. Pour autant, la pêche sera plus intéressante sur le deuxième lac, le Long.

🕒 Du 07/06 au 12/10/2025.

👤 Adulte : de 59,80 à 100 € Adolescent (12-18 ans) : de 20,80 à 26 € Carte journalière : de 11,10 à 16 € Carte hebdomadaire : de 21 à 35 € Carte découverte femme : à partir de 40 € Carte découverte -12 ans : de 6 à 7 €. Ces tarifs varient selon si le pêcheur dispose déjà d'une autre carte de pêche d'une AAPPMA en France, munie de son timbre CPMA 2024. Pour consulter l'intégralité des tarifs et des options disponibles en Savoie : <http://www.savoiepeche.com/carte-de-peche>.

☎ +33 (0)4 79 56 61 06

PARCOURS DE PÊCHE EN RIVIÈRES ET LACS DE MONTAGNE

Parcours de pêche sur le secteur de Modane, dans la rivière "Arc" et ses affluents : L'Arc amont, La Neuvache, La retenue de Bissorte, Le Charmaix, le lac Curtalès. le lac du Mont Cenis

🕒 Du 08/03 au 12/10/2025.

👤 Les tarifs varient selon si le pêcheur dispose déjà d'une autre carte de pêche d'une AAPPMA en France, munie de son timbre CPMA 2025. Pour consulter l'intégralité des tarifs et des options disponibles en Savoie : <http://www.savoiepeche.com/carte-de-peche>.

☎ +33 (0)4 79 05 26 67

🌐 www.cartedepeche.fr/

VALFRÉJUS

PÊCHE EN RIVIÈRE ET LAC D'ALTITUDE

Les lacs et cours d'eau de Valfréjus vous permettront les plus belles prises de vos vacances ! Les cartes de pêche sont en vente au bureau d'information touristique.

🕒 Du 08/03 au 12/10/2025. Lacs d'altitude (au-dessus de 1000 mètres) ouverture du 07 juin 2025 au 12 octobre 2025.

👤 Renseignements et tarifs à l'Office de Tourisme.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

VILLARODIN-BOURGET

L'ARC AMONT

Taquenez la truite fario et l'arc-en-ciel sur la partie amont de l'Arc ! Sur les abords de cette magnifique rivière, profitez de la quiétude de ce lieu : vous serez certainement dépayés face aux majestueuses montagnes de Haute Maurienne.

🕒 Du 08/03 au 12/10/2025.

👤 Adulte : de 59,80 à 101 € Adolescent (12-18 ans) : de 20,80 à 27 € Carte journalière : de 11,40 à 16,50 € Carte hebdomadaire : de 21,80 à 36 € Carte découverte femme : à partir de 41 € Carte découverte -12 ans : de 6 à 7 €. Ces tarifs varient selon si le pêcheur dispose déjà d'une autre carte de pêche d'une AAPPMA en France, munie de son timbre CPMA 2025. Pour consulter l'intégralité des tarifs et des options disponibles en Savoie : <http://www.savoiepeche.com/carte-de-peche>.

☎ +33 (0)4 79 56 61 06

AVRIEUX

PARCOURS PÊCHE « 1 POISSON » SUR L'ARC EN AMONT DU PONT PIERRE D'AVRIEUX

A la sortie des gorges de l'Echaillon, ce parcours facilement accessible depuis le pont permet la pratique de la pêche de l'ombre commun dans une rivière torrentueuse de montagne. Offrez-vous des parties de pêche inoubliables dans la beauté de ces gorges.

🕒 Du 08/03 au 12/10/2025.

👤 Adulte : de 59,80 à 100 € Adolescent (12-18 ans) : de 20,80 à 26 € Carte journalière : de 11,10 à 16 € Carte hebdomadaire : de 21 à 35 € Carte découverte femme : à partir de 40 € Carte découverte -12 ans : de 6 à 7 €. Ces tarifs varient selon si le pêcheur dispose déjà d'une autre carte de pêche d'une AAPPMA en France, munie de son timbre CPMA 2024. Pour consulter l'intégralité des tarifs et des options disponibles en Savoie : <http://www.savoiepeche.com/carte-de-peche>.

☎ +33 (0)4 79 05 34 65

LA NORMA

PÊCHE EN LACS ET RIVIÈRES

Les truites Fario et Arc-en-Ciel vous attendent, que ce soit sur les deux lacs de Plan d'Amont et Plan d'Aval (altitude 2000 m / domaine public) ou sur la rivière de l'Arc, les ruisseaux du Fond d'Aussois et du Saint-Benoît (domaine privé).

🕒 Du 08/03 au 12/10. Pêche en lac au dessus de 1000m du 7 juin au 12 octobre.

🌐 www.cartedepeche.fr

AUSSOIS

LES RETENUES DE PLAN D'AMONT ET PLAN D'AVAL

Ces deux retenues d'étendent dans un très beau cadre, en limite du Parc Naturel de la Vanoise. C'est un lieu relativement préservé et facile d'accès.

🕒 Du 07/06 au 12/10/2025.

👤 Adulte : de 59,80 à 100 € Adolescent (12-18 ans) : de 20,80 à 26 € Carte journalière : de 11,10 à 16 € Carte hebdomadaire : de 21 à 35 € Carte découverte femme : à partir de 40 € Carte découverte -12 ans : de 6 à 7 €. Ces tarifs varient selon si le pêcheur dispose déjà d'une autre carte de pêche d'une AAPPMA en France, munie de son timbre CPMA 2024. Pour consulter l'intégralité des tarifs et des options disponibles en Savoie : <http://www.savoiepeche.com/carte-de-peche>.

☎ +33 (0)4 79 05 34 65

PARCOURS DE PÊCHE « PRENDRE ET RELÂCHER » SUR L'ARC À AUSSOIS

Situé à l'entrée de la Maurienne, sous le barrage de Bramans, ce parcours "prendre et relâcher" de 1 km vous plonge dans une ambiance incomparable à l'intérieur des gorges d'Avrieux.

🕒 Du 08/03 au 12/10/2025.

👤 Adulte : de 59,80 à 100 € Adolescent (12-18 ans) : de 20,80 à 26 € Carte journalière : de 11,10 à 16 € Carte hebdomadaire : de 21 à 35 € Carte découverte femme : à partir de 40 € Carte découverte -12 ans : de 6 à 7 €. Ces tarifs varient selon si le pêcheur dispose déjà d'une autre carte de pêche d'une AAPPMA en France, munie de son timbre CPMA 2024. Pour consulter l'intégralité des tarifs et des options disponibles en Savoie : <http://www.savoiepeche.com/carte-de-peche>.

☎ +33 (0)4 79 05 34 65

PARCOURS PÊCHE « 1 POISSON » SUR LE RUISSEAU DU FOND D'AUSSOIS

Ce parcours, dans le cœur du Parc Naturel de la Vanoise, propose une pêche relativement simple, en torrent calme. Ici, la fario est reine.

🕒 Du 08/03 au 12/10/2025.

👤 Adulte : de 59,80 à 100 € Adolescent (12-18 ans) : de 20,80 à 26 € Carte journalière : de 11,10 à 16 € Carte hebdomadaire : de 21 à 35 € Carte découverte femme : à partir de 40 € Carte découverte -12 ans : de 6 à 7 €. Ces tarifs varient selon si le pêcheur dispose déjà d'une autre carte de pêche d'une AAPPMA en France, munie de son timbre CPMA 2024. Pour consulter l'intégralité des tarifs et des options disponibles en Savoie : <http://www.savoiepeche.com/carte-de-peche>.

☎ +33 (0)4 79 05 34 65

PÊCHE EN LACS ET RIVIÈRES

Les truites Fario et Arc en Ciel vous attendent, que ce soit sur les deux lacs de Plan d'Amont et Plan d'Aval (altitude 2000 m / AAPPMA) ou sur la rivière de l'Arc, les ruisseaux du Fond d'Aussois et du Saint-Benoît (AAPPMA).

🕒 Du 08/03 au 12/10. Ouverture pêche au-dessus de 1000 m du 7 Juin au 12 octobre.

🌐 www.cartedepeche.fr/

VAL CENIS Bramans

PARCOURS DE PÊCHE DE BRAMANS

Pêche touristique dans l'Arc uniquement, de la prise EDF en aval de Val Cenis-Bramans à la gravière Lathoud en amont (voir les panneaux de limite), soit un magnifique parcours d'environ 3,5 km dans lequel vous trouverez des truites fario et arc-en-ciel.

- € Carte journalière : 12 €, Carte hebdomadaire : 40 € (7 jours consécutifs), Carte mensuelle : 80 €.
- ☎ +33 (0)6 87 42 68 21 / +33 (0)6 01 78 07 21

VAL CENIS Sollières-Sardières

LAC DE PÊCHE DE SOLLIÈRES

À partir de 1 an

Le plan d'eau de pêche de Val Cenis Sollières est le lieu idéal pour tester vos talents de pêcheur ! Ses eaux cristallines vous permettent de viser juste. Carte de pêche en vente à la Guinguette du Lac. Venir avec son propre matériel pour pêcher.

- 🕒 Du 01/07 au 01/09/2025 tous les jours de 9h à 20h. En dehors de ces dates, me contacter.
- € Truite : 5€ Aucun besoin de carte de pêche.
- ☎ +33 (0)6 45 49 45 66
- 🌐 <https://evolution2.com/val-cenis>

VAL CENIS Termignon

LACS DE PÊCHE DE VAL CENIS TERMIGNON

Venez pêcher dans les lacs de montagne : Bellecombe et Lac blanc, accessibles à pied, situés au coeur du Parc national de la Vanoise. Ce sont 2 lacs pêchables du territoire de la Gaule de Termignon (Société de pêche).

- 🕒 Du 29/06 au 06/10. A partir du dernier samedi de juin. Fermeture de la pêche le 3e dimanche suivant le 3e dimanche de septembre.
- € Tarifs non communiqués.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.la-gaule-de-valcenis.fr/

PARCOURS PÊCHE DE SAVOIE "PRENDRE ET RELÂCHER" SUR L'ARC À SOLLIÈRES-SARDIÈRES

Situé en Haute Maurienne, en aval de sa confluence avec le Doron de Termignon, ce parcours de 2,5 km "prendre et relâcher" est un trésor à découvrir dans un cadre naturel étourdissant, aux frontières du Parc de la Vanoise.

- 🕒 Du 08/03 au 12/10/2025.
- € Adulte : de 59,80 à 100 € Adolescent (12-18 ans) : de 20,80 à 26 € Carte journalière : de 11,10 à 16 € Carte hebdomadaire : de 21 à 35 € Carte découverte femme : à partir de 40 € Carte découverte -12 ans : de 6 à 7 €. Ces tarifs varient selon si le pêcheur dispose déjà d'une autre carte de pêche d'une AAPPMA en France, munie de son timbre CPMA 2024. Pour consulter l'intégralité des tarifs et des options disponibles en Savoie : <http://www.savoiepeche.com/carte-de-peche>.
- ☎ +33 (0)4 79 85 89 36
- 🌐 www.savoiepeche.com

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

LA RETENUE DU MONT-CENIS

Au cœur de la montagne, le Mont Cenis se dévoile. Royaume du cristivomer, certains de ses spécimens dépassent les 80 cm !

- 🕒 Du 07/06 au 12/10/2025.
- € Adulte : de 59,80 à 100 € Adolescent (12-18 ans) : de 20,80 à 26 € Carte journalière : de 11,10 à 16 € Carte hebdomadaire : de 21 à 35 € Carte découverte femme : à partir de 40 € Carte découverte -12 ans : de 6 à 7 €. Ces tarifs varient selon si le pêcheur dispose déjà d'une autre carte de pêche d'une AAPPMA en France, munie de son timbre CPMA 2024. Pour consulter l'intégralité des tarifs et des options disponibles en Savoie : <http://www.savoiepeche.com/carte-de-peche>.
- ☎ +33 (0)4 79 05 26 67 / +33 (0)4 79 05 29 56
- 🌐 www.cartedepeche.fr/

VAL CENIS Lanslevillard

PARCOURS DE PÊCHE DE LANSLEVILLARD

Découvrez notre magnifique parcours de plus de 5 km de pêche sportive dans le torrent de l'Arc ! Vous y trouverez truites fario et truites arc-en-ciel, dans un cadre sauvage aux eaux cristallines.

- € Point de vente et renseignements : le Cypaète et Jeannot sports.
- ☎ +33 (0)6 23 07 68 70

BESSANS

LACS DE PÊCHE DE BESSANS

La société de pêche dispose de 3 lacs aux abords du village de Bessans vers le camping, essentiellement peuplés de truites arc-en-ciel et fario.

- 🕒 Du 15/06 au 05/10/2025 tous les jours.
- € Tarifs non communiqués. Points de vente : Boulangerie l'Albaron - rue de la Maison Morte - Tél : +33 (0)4 79 05 94 08. Grenier Bessanais - rue de Saint Sébastien - Tél : +33 (0)4 79 05 81 37. Hôtel La Vanoise - rue de l'ilette - Tél : +33 (0)4 79 05 96 79. Ludi'Snack (du 24/06 au 31/08) - lac de Bessans. Si tous les points de vente sont fermés contactez Roger Mélot (numéro à l'office de tourisme).
- ☎ +33 (0)6 46 73 07 37

PARCOURS DE PÊCHE L'ARC SUPÉRIEUR

Le parcours de pêche en rivière de Bessans de 7 km se situe en amont et en aval de Bessans. Les limites aval (Lanslevillard) et amont (Bonneval) sont délimitées par un câble tendu au dessus de l'Arc. Truites fario ou arc-en-ciel, saumons de fontaine.

- 🕒 Du 20/04 au 12/10/2025 tous les jours.
- € Points de vente : Boulangerie l'Albaron - rue de la Maison Morte - Tél : +33 (0)4 79 05 94 08 Grenier Bessanais - rue de Saint Sébastien - Tél : +33 (0)4 79 05 81 37 Hôtel La Vanoise - rue de l'ilette - Tél : +33 (0)4 79 05 96 79 Ludi'Snack - Lac de Bessans - du 24/06 au 31/08 Si tous les points de vente sont fermés, contactez Roger Mélot (numéro de téléphone à l'office de tourisme).

BONNEVAL SUR ARC

PÊCHE À BONNEVAL SUR ARC

Pêche ouverte tous les jours depuis la vallée de la Duis au pont des Sallanches après le village de Bonneval. Parcours no Kill. Cartes en vente à l'hôtel du Glacier des Evettes.

- 🕒 Du 10/05 au 28/09/2025 tous les jours.
- € 10 €/jour pour 3 poissons conservés.
- ☎ +33 (0)6 88 97 61 13
- 🌐 <https://peche-des-sources-de-l-arc.webnode.fr/>

Rafting/River tubing/Hydrospeed

VAL CENIS Sollières-Sardières

DESCENTE DE L'ARC EN RIVER TUBING - EVOLUTION 2 VAL CENIS

À partir de 10 ans

Laissez-vous tenter par la découverte du river-tubing sur de grosses bouées et surprendre par une autre facette de cette rivière ludique. Pré-requis pour l'activité : savoir nager. Prendre maillot de bain et serviette.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. A la demande.
- € Tarif unique : 52 € (par personne) Tarif réduit : à partir de 38 € (16 personnes). Groupes : me contacter. Durée : 1h30
- ☎ +33 (0)6 45 49 45 66
- 🌐 <https://evolution2.com/val-cenis>

DESCENTE EN HYDROSPEED - EVOLUTION 2 VAL CENIS

À partir de 10 ans

Une activité fun et rafraîchissante à faire en famille ou entre amis. Vivez une expérience unique en eaux vives à Val Cenis ! A prendre : maillot de bain et serviette.

- 🕒 Du 01/06 au 31/08/2025 tous les jours de 9h à 19h. Sur réservation.
- 💰 Tarif unique : 52 €. Groupe : nous contacter.
- 🕒 Durée : 1h30
- ☎ +33 (0)6 45 49 45 66
- 🌐 <https://evolution2.com/val-cenis>

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

L'ARC À PORTÉE DE PAGAIE, RAFTING EN MONTAGNE - MAISON DES GUIDES

À partir de 10 ans

Ambiance assurée pour cette belle descente de l'Arc en rafting à Val Cenis, depuis Termignon jusqu'à Bramans ! Parcours de 6 km varié, d'un niveau classe 2/3 (niveau piste bleu/rouge) sur une échelle de 5. Obligation de savoir nager.

- 🕒 Du 13/05 au 31/08 Ouverture tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 17h. Sous réserve de conditions météo favorables et du niveau d'eau.
- 💰 Plein tarif : à partir de 40 € (Groupe sur demande). Tous les tarifs sur notre site internet.
Durée : 2h30
- ☎ +33 (0)6 71 77 20 19 / +33 (0)6 85 75 24 26
- 🌐 www.maisondesguides.net

Randonnées accompagnées

LA NORMA

BALADE DÉCOUVERTE DU MONDE DES ABEILLES - LES RANDOS DU LAVVU - LES RANDOS DU LAVVU - ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE

À partir de 5 ans

Balade en forêt et observation de la flore puis arrivée au « Lavvu » : découverte de la ruchette d'observation pour comprendre le monde des abeilles, ses secrets et surprises. Activité accessible à tous, petits et grands et sans aucun danger !

- 🕒 Du 16/07 au 20/08/2025, tous les mercredis de 17h à 19h. Date supplémentaire le 11/08. 11/08 remplace le 13/08.
- 💰 Tarifs non communiqués.
Durée : 2h
- ☎ +33 (0)6 20 37 11 18
- 🌐 <https://lesrandosdulavvu.wixsite.com/randobaladedulavvu>

RANDO SUR LE CHEMIN DU PETIT BONHEUR - OFFICE DE TOURISME DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

Partez pour une randonnée conviviale autour de La Norma, pour découvrir les secrets du sentier du Petit Bonheur.

- 🕒 Du 07/07 au 25/08/2025, tous les mardis de 17h30 à 19h.
- 💰 Gratuit.
Durée : 1h30
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 16 / +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.la-norma.fr

SOIRÉE OBSERVATION DE LA FAUNE DE LA VANOISE - ELFIE HENRY - ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

Lorsque le soleil se couche, les chamois, biches et cerfs montrent le bout de leur nez. L'occasion parfaite pour aller les observer sans se fatiguer, à la longue vue.

- 🕒 Du 01/06 au 30/09/2025, tous les jours.
- 💰 Adulte : 20 € Enfant : 15 € Groupe adultes : 140 €. Tarif groupe à partir de 9 personnes. Pour le repas à l'Estiva (optionnel) : à la carte ou menu 24 € adulte, 12 € enfant.
Durée : 2h30
- ☎ +33 (0)6 74 39 58 95

AUSOIS

BALADE À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES CULINAIRES ET MÉDICINALES - MAISON DE LA MONTAGNE

À partir de 4 ans

Balade en forêt et clairière pour découvrir les plantes de nos montagnes, les différentes façons de les utiliser, leurs bienfaits. Approche ludique et non botaniste. Au cours de la balade, nous ferons une petite pause avec goûter surprise.

- 🕒 Du 18/06 au 31/08/2025, tous les jours. Sur réservation.
- ☎ +33 (0)6 81 46 57 48
- 🌐 <https://aussoislocation.com>

MURMURES DE PIERRES - RANDONNÉE PÉDESTRE ACCOMPAGNÉE - CHRISTIAN VAIR - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

Une randonnée en montagne peut aussi être l'occasion de parler histoire et patrimoine ! Au programme : panoramas enchanteurs, géologie et flore hors du commun, mais aussi des milliers d'années de présence humaine...

- 🕒 Du 01/06 au 31/08/2025 tous les jours de 10h à 18h30.
- 💰 Adulte : 32 € Enfant (6-13 ans) : 23 € Forfait famille : 98 € (2 enfants + 2 adultes - enfant supplémentaire : 19 €).
- ☎ +33 (0)7 81 06 35 89

PLANTES INSOLITES DES MONTAGNES - THIERRY BARDAGI - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 8 ans

Une initiation à la botanique et aux plantes sauvages comestibles ou médicinales. Cette sortie s'adresse aux curieux de nature au sens large : Thierry partage avec vous sa vision unique de la montagne.

- 🕒 Du 09/06 au 24/11/2025 le lundi de 14h à 17h.
- 💰 Tarif unique : 21 €. Avantage Pass Activités : -10%.
Durée : 3h
- ☎ +33 (0)4 79 05 86 68 / +33 (0)6 85 06 51 43 / +33 (0)6 51 00 19 08

RANDONNÉES ET TREKS - BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE - AUSOIS

Le Bureau des Guides vous propose de nombreuses randonnées accompagnées à la demi-journée et à la journée autour d'Aussois et en Haute Maurienne Vanoise.

- 🕒 Du 01/05 au 31/10/2025, tous les jours.
- 💰 Nos tarifs sont consultables sur notre site internet.
- ☎ +33 (0)4 79 20 31 16 / +33 (0)6 65 65 46 00
- 🌐 <https://guides-savoie.com/>

VAL CENIS Bramans

SORTIE BIVOUAC DES FAMILLES OU « HÔTEL 1000 ÉTOILES » - JEAN-YVES PLOYER - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 8 ans

Une parenthèse « extra-ordinaire » d'environ 24 heures, avec une nuit à la belle étoile en montagne et une chouette rando à la clé : des souvenirs pour la vie ! Aventure calibrée pour les enfants.

- 🕒 Du 15/06 au 30/09, tous les jours. A la demande.
- 💰 Tarifs non communiqués. Me contacter.
Durée : 7h
- ☎ +33 (0)6 83 93 83 30
- 🌐 www.vanoisepulsationnature.com/

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

RANDONNÉE EN VANOISE - MAISON DES GUIDES

À partir de 8 ans

En famille, partez à la découverte de la vallée de la Haute Maurienne Vanoise en compagnie d'une accompagnatrice en montagne passionnée qui saura vous montrer les trésors cachés des alpages : marmottes, bouquetins, fleurs enchantées seront au rendez-vous.

- 🕒 Du 05/05 au 13/10, tous les jours. Sur réservation.
- ☎ +33 (0)6 71 77 20 19 / +33 (0)6 85 75 24 26
- 🌐 www.maisondesguides.net

VAL CENIS

Lanslevillard

BALADE RESSOURÇANTE AU RYTHME DES ALPAGAS - SEM DE VAL CENIS

À partir de 5 ans

Vivez une expérience unique au sommet de la télécabine du Vieux Moulin en compagnie d'Anne et de ses trois alpagas, Aster, Lys et Solcito.

🕒 Du 06/07 au 28/08/2025, tous les jeudis. 2 créneaux disponibles : 10h15-11h15 / 11h45-12h45.

💰 Tarif unique : de 15 à 20 € (Porteurs d'un forfait en cours de validité/montée piéton incluse). Achat en ligne uniquement sur valcenis.ski.
Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

BESSANS

SORTIE PLANTES ET ÉNERGÉTIQUE CHINOISE - FLEURS DES SHAN

À partir de 12 ans

Initiation à la médecine traditionnelle chinoise et à son approche des plantes (leurs natures, leurs saveurs, leurs symboliques) dans le cycle des 5 mouvements à travers théorie et mouvements corporels.

🕒 Du 01/07 au 26/08/2025, tous les mardis de 14h à 16h.

💰 Tarif unique : 20 €.
Durée : 2h

☎ +33 (0)6 51 37 67 71

Sortie VTT accompagnée

AUSOIS

COURS DE VTT - L.A. BIKE SCHOOL - ÉCOLE VTT D'AUSOIS

À partir de 5 ans

Possibilité d'encadrement par un moniteur diplômé : cours collectifs ou leçons particulières. Prestations pour tous niveaux et tous âges.

🕒 Du 12/04 au 31/10, tous les jours.

☎ +33 (0)6 76 71 63 89 / +33 (0)6 14 42 09 76

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

SORTIES VTT JOURNÉE OU DEMI-JOURNÉE - MAISON DES GUIDES

Plusieurs circuits vous sont proposés en demi-journée et journée sur des itinéraires aménagés en Haute Maurienne Vanoise ainsi qu'en direction du Parc national de la Vanoise.

🕒 Du 01/06 au 31/08, tous les jours. Sur réservation.

💰 Consultez notre site internet.
Durée : 3h30

☎ +33 (0)6 71 77 20 19 / +33 (0)6 85 75 24 26

🌐 www.maisondesguides.net

VAL CENIS

Lanslevillard

DESCENTE DES PISTES EN VTT - ALTITUDE - INTERSPORT LANSLEVILLARD VAL CENIS

À partir de 12 ans

Descente des pistes de Val Cenis facile.

🕒 Du 07/07 au 01/09/2025 le mercredi de 9h30 à 12h.

💰 Tarif unique : 59 €.

☎ +33 (0)4 79 05 90 03 / +33 (0)4 79 05 89 06

JOURNÉE RANDO VTT : DESCENTE EN ITALIE - ALTITUDE - INTERSPORT LANSLEVILLARD VAL CENIS

À partir de 12 ans

Descente à Novalesa par la voie romaine chargée d'histoire. Paysage sublime !

🕒 Du 07/07 au 01/09/2025 le jeudi de 9h à 17h.

💰 Tarif unique : de 79 à 89 € (VTT musculaire/VAE).

☎ +33 (0)4 79 05 90 03 / +33 (0)4 79 05 89 06

SORTIE VAE AU MONT CENIS - ALTITUDE - INTERSPORT LANSLEVILLARD VAL CENIS

Sortie accompagnée autour du lac du Mont Cenis.

🕒 Du 07/07 au 01/09/2025 le vendredi de 14h à 17h.

💰 Tarif unique : 65 €. Avantages Pass Activités : 15% de remise sur la sortie au clair de lune.

☎ +33 (0)4 79 05 90 03 / +33 (0)4 79 05 89 06

SORTIE VAE SUR LE PETIT BONHEUR - ALTITUDE - INTERSPORT LANSLEVILLARD VAL CENIS

Sortie accompagnée de Bessans à Bonneval sur Arc.

🕒 Du 07/07 au 01/09/2025 le mardi de 14h à 17h.

💰 Tarif unique : 65 €.

☎ +33 (0)4 79 05 90 03 / +33 (0)4 79 05 89 06

SORTIE VTT AU CLAIR DE LUNE - ALTITUDE - INTERSPORT LANSLEVILLARD VAL CENIS

Sortie accompagnée autour du lac du Mont Cenis.

🕒 Du 07/07 au 01/09/2025 le lundi de 18h à 21h. Sous réserve de conditions météo favorables. Annulé en cas de mauvais temps.

💰 Tarif unique : 49 €.

☎ +33 (0)4 79 05 90 03 / +33 (0)4 79 05 89 06

Terrains de sport

LA NORMA

CITY STADE

Venez jouer au basket, volley et foot sur le terrain multisports, en accès libre, à côté des terrains de tennis.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

💰 Accès libre. Sous la responsabilité des usagers.

☎ +33 (0)4 79 05 53 07

🌐 www.la-norma.fr

COURTS DE TENNIS

3 courts de tennis et un mur. Réservation et renseignements à l'Office de Tourisme de la Norma.

🕒 Du 07/07 au 31/08/2024. Selon les horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme.

💰 6 € pour 1h. 25 € pour 5h.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.la-norma.fr

AUSOIS

COURTS DE TENNIS



Jouez sur 2 terrains de tennis et un mur d'entraînement situés sur la base de loisirs de la Buidonnière.

🕒 Du 18/06 au 04/07/2025 le mercredi, vendredi et les week-ends de 15h à 19h. Du 05/07 au 31/08/2025 tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 19h.

💰 Tarif unique : 6 €. Gratuit pour les moins de 5 ans.

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

VAL CENIS Bramans

COURTS DE TENNIS DE BRAMANS

Deux courts de tennis de bonne qualité dans le pays d'Hannibal. Réservation auprès de l'accueil du camping Val d'Ambin pendant les heures d'ouvertures: 10h30-12h00 et 15h00-18h00. 10 euros / heure. Le matériel n'est pas fourni.

🕒 Du 01/05 au 30/09/2025 tous les jours.

€ 10 euros/ heure.

☎ +33 (0)4 79 05 03 05

TERRAIN DE FOOT

Terrain de foot communal entre le chef-lieu et le Verney à l'intérieur de l'aire de jeux Hannibal, éclairé en été.

🕒 Du 15/05 au 15/10/2025 tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 10 71

TERRAIN DE PÉTANQUE DES MOULINS

Terrain de pétanque en accès libre, à l'intérieur de l'aire de jeux Hannibal.

🕒 Du 15/05 au 15/10.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 10 71

VAL CENIS Sollières-Sardières

TERRAIN DE PÉTANQUE

Terrain de pétanque à droite après le pont de Val Cenis-Sollières-Envers.

🕒 Du 01/01 au 31/12 tous les jours. Sauf si présence de neige sur le terrain.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 51 49

VAL CENIS Termignon

COURTS DE TENNIS

2 terrains de tennis à La Fennaz, au pied de la Dent Parrachée, dans la vallée du Doron.

🕒 Du 15/05 au 15/10.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

COURTS DE TENNIS

2 courts de tennis situés de l'autre côté du Pont des Chèvres, entre l'aire de jeux et le télésiège de la Ramasse.

🕒 Du 05/06 au 31/10/2025 tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

TERRAIN DE PÉTANQUE

Terrain de pétanque situé au bord de l'Arc, au pied de l'aire de jeux. Éclairage nocturne par un minuteur à actionner sur place.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Fermé si présence de neige.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 91 62

VAL CENIS Lanslevillard

CITY STADE

Jouez au basket, volley et foot sur le terrain multisports, en accès libre, face au Parc de Loisirs des Glières et à côté de l'aire de jeux pour les plus petits.

🕒 Du 01/04 au 31/10. En fonction des conditions d'enneigement.

€ Accès libre. Sous la responsabilité des usagers.

☎ +33 (0)4 79 05 93 78

COURT DE TENNIS

Court situé en face de la télécabine de Val Cenis le Haut, de l'autre côté de l'Arc, à gauche de la passerelle.

🕒 Du 01/07 au 31/08/2025 tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 93 78

COURTS DE TENNIS

2 courts de tennis à côté du camping de Lanslevillard, gérés par le Tennis Club de Lanslevillard. Remise des clés, vente des tickets à l'heure au magasin Jeannot sports rue de la Mairie à Lanslevillard Val Cenis.

🕒 Du 15/06 au 31/10.

€ Tarif unique : 6 € (1 heure).

☎ +33 (0)4 79 05 90 03

TERRAIN DE PÉTANQUE - PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

Terrain de pétanque.

🕒 Du 15/06 au 31/10 tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 93 78

TERRAIN MULTISPORTS DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

Jouez au basket, volley et foot sur le terrain multisports. Terrain de pétanque, aire de jeux, mur d'escalade et piscine à proximité.

🕒 Du 15/04 au 15/11.

€ Accès libre. Sous la responsabilité des usagers.

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

🌐 <https://valcenis piscine patinoire.wordpress.com/>

BESSANS

COURTS DE TENNIS

2 terrains de tennis à proximité du terrain multisports. Prêt de matériel à l'Office de Tourisme de Bessans.

🕒 Du 15/05 au 31/10.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

TERRAIN DE VOLLEY

Terrain près des courts de tennis.

🕒 Du 15/05 au 03/11.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

TERRAIN DE FOOT

Terrain de foot communal.

🕒 Du 15/05 au 03/11.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 52

TERRAIN DE PÉTANQUE

Terrain de pétanque situé à côté de la salle de l'Albaron. Le terrain de pétanque est éclairé pour pouvoir continuer à jouer le soir ! Point d'eau, table de pique-nique.

🕒 Du 15/05 au 03/11.

€ Accès libre. Payant lors des concours organisés.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

BONNEVAL SUR ARC

CITY STADE

Jouez au basket, volley et foot sur le terrain multi-sports "City stade". Possibilité d'éclairage nocturne à la demande en mairie dans le cadre de manifestations au village.

🕒 Du 01/05 au 31/10 tous les jours. Sous réserve des conditions d'enneigement.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 94 94

COURT DE TENNIS

Terrain de tennis dans un des plus beaux villages de France. Absence d'éclairage nocturne.

🕒 Du 01/07 au 31/08 tous les jours.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 94 94

TERRAIN DE PÉTANQUE

En accès libre. Des tournois amicaux et gratuits en été sont organisés par l'Office de Tourisme. C'est l'occasion d'une rencontre habitants/ vacanciers. Possibilité d'éclairage nocturne à la demande en mairie dans le cadre de manifestations du village.

🕒 Du 01/05 au 31/10 tous les jours. Sous réserve des conditions d'enneigement.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

Tir à l'arc

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

SÉANCE D'INITIATION AU TIR À L'ARC - OBJECTIF CIBLE - TIR À L'ARC

À partir de 6 ans

Séance d'initiation au tir à l'arc sur le stand de tir de Val Cenis Lanslebourg. Activité encadrée par des moniteurs diplômés d'état.

🌐 Tous les informations sur notre site internet.

Durée : 1h

☎ +33 (0)6 14 75 70 21 / +33 (0)6 62 60 77 93

🌐 www.objectif-cible.fr/

SÉANCES DE PERFECTIONNEMENT AU TIR À L'ARC - OBJECTIF CIBLE - TIR À L'ARC

À partir de 6 ans

Objectif Cible vous propose de vous perfectionner au tir à l'arc. Activité encadrée par des moniteurs diplômés d'état. Stand de tir et parcours en forêt en toute sécurité. Forfait 5 h non nominatif, à partager sur plusieurs séances selon vos besoins.

🌐 Tous les informations sur notre site internet.

Durée : 5h

☎ +33 (0)6 14 75 70 21 / +33 (0)6 62 60 77 93

🌐 www.objectif-cible.fr/

BESSANS

ARCHERY GAME - OFFICE DE TOURISME DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

À partir de 10 ans

Archery Game est un jeu qui mélange le tir à l'Arc, le paint-ball et la balle aux prisonniers! Si tu as plus d'une corde à ton arc, rejoins nous! (à partir de 10 ans).

🕒 Du 02/07 au 23/07/2025, tous les mercredis de 14h à 16h. Du 13/08 au 27/08/2025, tous les mercredis de 14h à 16h.

🆓 Gratuit.

Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 05 96 52 / +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

Trail

AUSSOIS

CONCOURS TRAIL / PHOTOS DARE 2B

Parcourez notre trail permanent (6kms) au sommet du téléski sur le tour de la Randolière en passant par la Pierre aux Lièvres. Prenez des photos lors de votre course et postez-les en identifiant les réseaux sociaux d'Aussois pour que l'on crossposte.

🕒 Du 16/06 au 31/08/2025, tous les jours.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 80

🌐 www.aussois.com

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

TRAIL AVENTURE - OFFICE DE TOURISME DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

À partir de 18 ans

Venez découvrir les plus beaux sentiers de Val Cenis. Une sortie enrichissante et encadrée pleine d'histoire et de partage autour de l'effort. Vous courrez avec un accompagnateur en moyenne montagne spécialisée.

🕒 Du 08/07 au 26/08/2025 le mardi de 17h à 19h.

🆓 Gratuit. Inscription obligatoire à l'Office de Tourisme.

Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)4 79 05 23 66

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Lanslevillard

TRAIL VAL CENIS : INITIATION ET PERFECTIONNEMENT AU TRAIL EN MONTAGNE - BUREAU DES GUIDES DE VAL CENIS

À partir de 14 ans

Passionnés de trail, nous avons un espace cartes et parcours consultables et seront ravis de vous renseigner et vous guider dans vos sorties.

🕒 Du 01/04 au 30/11/2025, tous les jours. Permanence au bureau entre le 15/06 et le 15/09 de 17h30 à 19h15.

☎ +33 (0)6 99 41 09 59

🌐 <https://bureaudeguides-valcenis.fr/>

ULM/Avion/Hélicoptère

VAL CENIS Sollières-Sardières

ULM AVION - ANTIPODES, GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Prenez les commandes du FK14 avec un instructeur pour un vol inoubliable au-dessus des montagnes du pays du Mont-Blanc !

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sur réservation. Sous réserve de conditions météo favorables.

🌐 Adulte : 150 € (Tour des Forts de Haute Maurienne 30 minutes de vol) Tarif unique : 300 € (Tour des Glaciers une heure de vol) Plein tarif : 450 € (Tour du Mt Blanc 1h30 de vol). Tour des Forts de Haute Maurienne 30 mn : 150 €, Tour des Forts de Haute Maurienne + leçon : 30 mn : 180 €, Survol des glaciers entre Tarentaise et Maurienne 1h : 300 €, Survol des glaciers entre Tarentaise et Maurienne + leçon 1h : 350 €, Tour du Mt Blanc 1h30 : 450 €, Tour du Mt Blanc + leçon 1h30 : 500 €. NB : le temps commence à la mise en route et se termine à la coupure du moteur.

Durée : 30mn

☎ +33 (0)6 18 23 69 05

🌐 www.antipodeszeb.com

ULM HÉLICOPTÈRE - ANTIPODES, GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 8 ans

Helicoptère Ranabot CH77 : prenez place en copilote dans le meilleur appareil de sa catégorie, très stable, confort avec une grande bulle qui vous donne une vue imprenable ! Plusieurs options de vol.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sur réservation. Sous réserve de conditions météo favorables.

💶 Vol prestige : 30 mn : 210 €, vol tour des glaciers 1h : 420 €, vol tour du Mt Blanc 2h : 840 €. NB : le temps commence à la mise en route et se termine à la coupure du moteur.

☎ +33 (0)6 18 23 69 05

🌐 www.antipodeszeb.com

VOL EN ULM - AÉROCLUB HAUTE MAURIENNE

Vols de découverte en ULM pendulaire classe 2 ou ULM multi-axe classe 3 au départ de l'aérodrome de Val Cenis Sollières-Envers.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Uniquement sur réservation, selon disponibilités. Sous réserve de conditions météo favorables.

📞 Contacter directement le prestataire.

☎ +33 (0)6 08 37 39 35 / +33 (0)6 01 91 12 20

VOLS BIPLACES EN ULM - MAURIENNE ULM

À partir de 6 ans

Baptêmes de l'air en ULM, vols biplaces : notre pilote vous fera découvrir les courbes magnifiques des Alpes et vous proposera un voyage extraordinaire au-dessus de Val Cenis. Accessible aux personnes en situation de handicap.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours de 8h à 18h. Sous réserve de conditions météo favorables. Reporté en cas de mauvais temps.

💶 Tarifs par personne : 40 €/8 mn, 80 €/15 mn, 145 €/30 mn.

☎ +33 (0)6 08 37 39 35 / +33 (0)6 85 81 21 77 / +33 (0)6 73 14 76 63

Loisirs Indoor



**Haute
Maurienne
Vanoise**

**VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC**

Activités aquatiques

MODANE

AQUAFITNESS - PISCINE INTERCOMMUNALE DE MODANE

À partir de 16 ans

Séance encadrée par un maître-nageur-sauveteur de 45 min en petit bain (réservé au cours) pour bouger et se dépenser au rythme de la musique.

- 📅 Du 08/04 au 30/10/2025, tous les mardis et jeudis de 19h15 à 20h sauf les Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai, 8 mai, 14 juillet et 15 août.
- 💰 Tarif unique : 8 € (hors prix d'entrée piscine) Carte multi séances : 68 € (abonnement nominatif 10 séances - hors prix d'entrée piscine).
Durée : 45mn
- ☎️ +33 (0)4 79 05 26 43
- 🌐 www.cchautemaurienne.com

AQUAFORME - PISCINE INTERCOMMUNALE DE MODANE

À partir de 16 ans

2 type de séances en petit bain : séance libre (30 min) ou séance encadrée (45 min) avec au programme pour la séance encadrée : 15 min de biking, 15 min tapis de course et 15 min de préparation physique générale.

- 📅 Du 01/04 au 31/10, tous les jours sauf les Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai, 8 mai, 14 juillet et 15 août. Séances libres (30 min) : - tous les jours de 17h15 à 18h45 sauf le jeudi de 17h15 à 18h15 - Le vendredi entre 12h et 12h30 et entre 13h15 et 13h45. Attention piscine fermée selon période le lundi - se référer aux horaires de la piscine intercommunale de Modane Séances encadrées par un maître-nageur (45 min) tous les jeudis à 18h15 et vendredis à 12h30.
- 💰 Tarif unique : de 5 à 10 € (séances libres/encadrées) Abonnement adulte : 42 € (carte de 10 crédits - 1 séance encadrée=2 crédits; 1 séance libre=1crédit). Entrée piscine non comprise. Inscription et règlement en caisse.
- ☎️ +33 (0)4 79 05 26 43 / +33 (0)4 79 05 10 54
- 🌐 www.cchautemaurienne.com

COURS COLLECTIF DE NATATION - PISCINE INTERCOMMUNALE DE MODANE

Séance encadrée par un maître-nageur-sauveteur pour apprendre à nager en fonction de son niveau de natation.

- 📅 Du 12/05 au 29/06/2025 Ouverture le mercredi de 10h30 à 11h15 et de 11h30 à 12h15 et de 13h à 13h45 et de 14h à 14h45. Le vendredi de 19h à 19h45. Le samedi de 9h30 à 10h15. A confirmer. Du 15/09 au 31/10/2025 Ouverture le mercredi de 10h30 à 11h15 et de 11h30 à 12h15 et de 13h à 13h45 et de 14h à 14h45. Le vendredi de 19h à 19h45. Le samedi de 9h30 à 10h15. A confirmer.
- 💰 Tarif unique : 70 € (7 sessions de cours de 45 minutes). Entrée piscine non comprise.
Durée : 45mn
- ☎️ +33 (0)4 79 05 26 43 / +33 (0)4 79 05 10 54
- 🌐 www.cchautemaurienne.com

LES BASSINS AQUAFUN - PISCINE INTERCOMMUNALE DE MODANE

Les Bassins AquaFUN sont équipés de nombreux jeux ludiques: jeux, tapis, toboggans, Parcours ludiques géants avec module à escalader, toboggans, équilibre sur passerelle flottante.

- 📅 Du 01/04 au 20/04/2025 Ouverture le mercredi de 15h à 17h. Le samedi de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h. Le dimanche de 10h à 12h30. Samedi et dimanche matin : petit bain uniquement. Du 21/04 au 04/05/2025 Ouverture le mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 15h à 17h. Le samedi de 10h30 à 12h30 et de 15h à 17h. Le dimanche de 10h à 12h30. sauf le 1er mai. Samedi et dimanche matin : petit bain uniquement. Du 05/05 au 06/07/2025 Ouverture le mercredi de 15h à 17h. Le samedi de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h. Le dimanche de 10h à 12h30. sauf les jours fériés. Samedi et dimanche matin : petit bain uniquement. Du 07/07 au 31/08/2025 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 15h à 17h. Le samedi de 10h30 à 12h30 et de 15h à 17h. Le dimanche de 10h à 12h30. sauf les 14 juillet et 15 août. Samedi et dimanche matin : petit bain uniquement. Du 01/09 au 19/10/2025 Ouverture le mercredi de 15h à 17h. Le samedi de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 16h. Le dimanche de 10h à 12h30. Samedi et dimanche matin : petit bain uniquement. Du 20/10 au 31/10/2025 Ouverture le mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 15h à 17h. Le samedi de 10h30 à 12h30 et de 15h à 17h. Le dimanche de 10h à 12h30. Samedi et dimanche matin : petit bain uniquement.
- 👉 Accès libre. Entrée piscine non comprise.
- ☎️ +33 (0)4 79 05 26 43
- 🌐 www.cchautemaurienne.com

LEÇONS PARTICULIÈRES DE NATATION - PISCINE INTERCOMMUNALE DE MODANE

Cours particulier de natation enfants (jusqu'à 2 enfants de même niveau) et adulte.

- 📅 Du 01/04 au 31/10/2025, tous les jours sauf les Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai, 8 mai, 14 juillet et 15 août. Jours et horaires à prévoir avec les maîtres-nageurs-sauveteurs.
- 💰 1 enfant - 30 minutes : 15€ 2 enfants - 30 minutes : 25€ 1 adulte - 30 minutes : 20€.
- ☎️ +33 (0)4 79 05 26 43
- 🌐 www.cchautemaurienne.com

PISCINE INTERCOMMUNALE DE MODANE

La piscine couverte de Modane dispose de deux bassins (1 grand bassin de 25 m avec 6 lignes d'eau et un autre de 15 m), ainsi qu'un parcours ludique. Elle propose des activités aquaform et des soirées à thème. Bassins accessibles à tous.

- 📅 Du 05/05 au 06/07/2025 le dimanche de 10h à 12h30. Le mercredi de 15h à 19h. Le vendredi de 12h à 14h et de 17h à 19h. Le mardi et jeudi de 17h à 20h. Le samedi de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h. Du 07/07 au 31/08/2025 le dimanche de 10h à 12h30. Le vendredi de 12h à 14h et de 15h à 20h. Le mardi et jeudi de 10h30 à 12h30 et de 14h à 20h. Le samedi de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h. Le lundi et mercredi de 10h30 à 19h. Du 01/09 au 19/10/2025 le dimanche de 10h à 12h30. Le mercredi de 15h à 19h. Le vendredi de 12h à 14h et de 17h à 19h. Le mardi et jeudi de 17h à 20h. Le samedi de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h. Du 20/10 au 31/10/2025 le dimanche de 10h à 12h30. Le mercredi de 15h à 19h. Le vendredi de 12h à 14h et de 15h à 19h. Le mardi et jeudi de 15h à 20h. Le samedi de 10h30 à 12h30 et de 14h30 à 18h. Du 01/04 au 31/10/2026 tous les jours. Fermeture exceptionnelle le 1er mai.
- 💰 Plein tarif : 4,20 € Tarif réduit : 2,90 € (enfants de 4 à 16 ans, personnes handicapées, lycéen, étudiants) Forfait famille : 12,50 € (Pass tribu pour 2 adultes et 2 enfants de 4 à 16 ans) Carte 10 entrées : de 25 à 35 € (Carte valable 1 an à partir de la première utilisation. Carte non nominative, utilisable par plusieurs personnes le même jour.) Abonnement adulte : 83 € (carte nominative, support 3,50€) Abonnement habitant : 51 € (tarif réduit : carte nominative, support 3,50€ de 4 à 16 ans, personnes handicapées, lycéen et étudiant) Forfait groupe adultes : 2,10 €. Gratuit pour les moins de 4 ans. Tarif groupe à partir de 10 personnes. La piscine propose diverses activités, tarifs en plus de l'entrée piscine : Pass Aquaform : 10 crédits (1 crédit : location de 30 minutes / 2 crédits = séance encadrée) = 42€ 1 séance encadrée de 45 minutes = 10 € (créneau spécifique) 1 séance libre de 30 minutes = 5 € (créneau spécifique) Avantage Pass Activités : 3,2€ au lieu de 4,2€ l'entrée plein tarif.
- ☎️ +33 (0)4 79 05 26 43 / +33 (0)4 79 05 10 54
- 🌐 www.cchautemaurienne.com

AUSSOIS

MAÎTRE NAGEUR - COURS DE NATATION

Claude vous propose des cours de natation enfant et adulte, individuels ou en groupes à la piscine d'Aussois.

- 📅 Du 18/06 au 30/08/2025. Fermetures exceptionnelles les 23/06, 24/06, 30/06 et 01/07. Sur demande.
- 💰 Tarifs non communiqués. Me contacter pour plus de renseignements.
- ☎️ +33 (0)6 95 43 01 52

Ô'SOI - COURS COLLECTIFS D'AQUAGYM - Ô'SOI - LOISIRS, PISCINE & BIEN-ÊTRE

L'aquagym, c'est le bénéfice de la gym dans l'eau. Direction la piscine pour aérer notre esprit, travailler notre forme physique et modeler notre corps.

- 📅 Du 18/06 au 04/07/2025 le mercredi de 10h à 11h. Du 05/07 au 31/08/2025 le mardi et vendredi de 10h à 11h.
- 💰 Du 18/06 au 04/07/2025 Adulte : 12 €. Du 05/07 au 31/08/2025 Adulte : 12 €. Durée : 45mn
- ☎️ +33 (0)4 79 20 42 24
- 🌐 <https://piscine-bienetre-loisirs-aussois.ski/>

Ô'SOI - LOISIRS, PISCINE & BIEN-ÊTRE



Goûtez au plaisir de l'eau ! Profitez d'une piscine chauffée à 30°C avec une vue imprenable sur les massifs environnants.

- 📅 Du 18/06 au 04/07/2025 le mercredi, vendredi et les week-ends de 15h à 19h. Du 05/07 au 31/08/2025 tous les jours de 14h à 19h30.
- 💰 Adulte : 6 € Enfant : 4,50 € Forfait famille : 20 € (2 adultes + 2 juniors (de 5 à 18 ans)). Gratuit pour les moins de 5 ans. Abonnement semaine adulte : 27 €, enfant : 20 €. 10 entrées adultes : 54 €, 40,50 € : enfants +1,50€ de support, valable 2 ans.
- ☎️ +33 (0)4 79 20 42 24
- 🌐 <https://piscine-bienetre-loisirs-aussois.ski/>

VAL CENIS Lanslevillard

AQUA-FITNESS - PISCINE MUNICIPALE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

À partir de 16 ans

Activités et animations aquatiques de 45 mn en musique. Séance mobilisant les membres supérieurs et inférieurs favorisant le remodelage du corps. Plaisir, détente et bien-être assurés !

- 📅 Du 11/07 au 29/08, tous les jeudis de 19h à 19h45. Réservation conseillée pendant les heures d'ouverture au public de l'établissement.
- 💰 Adulte : 15 € (par personne) Carte multi séances : 62,50 € (5 aqua-séances). Pour profiter de la piscine en dehors de la séance, entrée en supplément.
- ☎️ +33 (0)4 79 05 89 32
- 🌐 <https://valcenis piscine patinoire.wordpress.com/>

AQUA-FORME - PISCINE MUNICIPALE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

À partir de 16 ans

Activité physique au rythme et envie de tous les âges.

🕒 Du 10/07 au 28/08, tous les mercredis de 13h45 à 14h30.

💰 Adulte : 15 € (par personne) Carte multi séances : 62,50 € (5 aqua-séances). Pour profiter de la piscine en dehors de la séance, entrée en supplément. Durée : 45mn

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

🌐 <https://valcenis piscine patinoire.wordpress.com/>

PISCINE MUNICIPALE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

Un espace aquatique chauffé à 28°C avec un bassin sportif de 25 m (1 ligne réservée aux nageurs), un bassin ludique, bassin à remous intérieur, un espace extérieur dédié à votre amusement avec toboggan et pataugeoire.

🕒 Du 06/07 au 30/08 de 14h30 à 18h45. Dernière entrée à 18h15. Toboggan et pataugeoire : de 15h à 18h30.

💰 Gratuit pour les moins de 3 ans. Adulte : 6 €. Enfant : 4,30 €. Abonnement adulte : 27,50 € (5 entrées). Abonnement enfant : 17,50 € (5 entrées).

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

🌐 <https://valcenis piscine patinoire.wordpress.com/>

ATELIER FAMILLE - FABRICATION D'OBJETS EN BOIS - LE BOIS S'AMUSE

À partir de 8 ans

En famille, en couple ou en solo, venez fabriquer un coffret, une boîte de rangement, ou encore une mangeoire à oiseau. Un moment spécial et unique à partager à deux (idéal pour parent / enfant).

🕒 Du 07/07 au 24/08, tous les vendredis de 9h à 12h.

💰 Forfait famille : 42 €.

Durée : 3h

☎ +33 (0)9 79 10 64 17 / +33 (0)6 41 67 97 00

🌐 www.leboissamuse.fr

ATELIER ADO'BOIS - LE BOIS S'AMUSE

À partir de 8 ans

Un atelier de chantournage pas comme les autres fait pour vous, les ados comme les adultes. Vous allez vous découvrir des talents cachés !

🕒 Du 08/07 au 24/08, tous les jeudis de 9h à 12h.

💰 Tarif unique : 25 €.

Durée : 3h

☎ +33 (0)6 41 67 97 00 / +33 (0)9 79 10 64 17

🌐 www.leboissamuse.fr

LES ATELIERS DU BOIS S'AMUSE - LE BOIS S'AMUSE

À partir de 7 ans

Un atelier d'ébénisterie pas comme les autres : boutique, salle pédagogique en visite libre, ateliers bois et visites commentées sur réservation toute l'année pour les groupes et individuels.

🕒 Du 01/01 au 31/12 sauf les 1er janvier, Lundi de Pâques, Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai, 8 mai, 14 juillet, 15 août, 1er novembre, 11 novembre et 25 décembre. Fermé le dimanche.

💰 Tarifs selon les ateliers et prestations.

☎ +33 (0)9 79 10 64 17 / +33 (0)6 41 67 97 00

🌐 www.leboissamuse.fr

Ateliers manuels

MODANE

FORMATION PHOTOS INDIVIDUELLE - STUDIO VIART PHOTOGRAPHE

Vous voulez apprendre les bases de la photo ou approfondir vos connaissances techniques ? Nos formations photos sont faites pour vous ! Formation proposée par Jean-Luc Viart, photographe, qui vous transmettra sa passion.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Fermé lundi et dimanche. Sur demande.

💰 Tarifs sur demande (famille, duo..).

Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 05 07 62

🌐 <https://studiaviart.com/>

VAL CENIS

Bramans

ALPAMAYA : ATELIER DE FABRICATION DE SAVONS - SAVONNERIE ALPAMAYA

À partir de 18 ans

Plongez-vous dans l'univers d'une savonnière en fabriquant des savons selon la méthode de saponification à froid. Chaque participant fabrique et repart avec l'équivalent de 4-5 beaux savons. Public : adultes et enfants de plus de 11 ans accompagnés.

🕒 Du 02/06 au 05/07/2025 fermé le lundi, mercredi et les week-ends, sauf le 19/06. Sur rendez-vous en dehors de ces créneaux horaires. Du 07/07 au 20/08/2025 fermé le samedi, sauf les 14 juillet et 15 août. Sur rendez-vous en dehors de ces horaires. Retrouvez-nous sur les marchés hebdomadaires de Bramans, Aussois, Lanslevillard.

💰 Tarif unique : 49 € Tarif réduit : 44 € (Remise de 10% pour une inscription en binôme). Durée : 2h30

☎ +33 (0)6 52 68 90 25

🌐 www.alpamaya.com

ATELIER - FABRIQUE TA SPATULE À RACLETTE - LE BOIS S'AMUSE

À partir de 10 ans

Viens dessiner et fabriquer ta propre spatule à raclette et épate la galerie lors de ta prochaine Raclette Party ! Activité à destination des familles (ados et adultes).

🕒 Du 07/07 au 23/08/2025, tous les jeudis de 17h à 19h sauf le 15 août.

💰 Forfait famille : 18 € (famille de 4 personnes) Plein tarif : de 5 à 7 €.

Durée : 45mn

☎ +33 (0)9 79 10 64 17 / +33 (0)6 41 67 97 00

🌐 www.leboissamuse.fr

VAL CENIS

Sollières-Sardières

ATELIER D'ARCHÉOLOGIE - CRÉE TON COLLIER PRÉHISTORIQUE ! - MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

À partir de 7 ans

Atelier ludique de découverte de l'archéologie : après la visite guidée du musée, enfants et parents vont passer ensemble un moment convivial en se transformant en artisans bijoutiers du Néolithique. Ils créeront leurs parures et collier préhistoriques.

🕒 Du 10/06 au 19/09/2025 le jeudi de 14h à 16h30.

💰 Adulte : 9,50 € Enfant (7-16 ans) : 7,50 €. Avantage Pass Activités : -1,5€.

Durée : 2h30

☎ +33 (0)4 79 20 59 33 / +33 (0)6 69 65 15 51

🌐 www.archeologie-sollieres-sardières.com/

ATELIER D'ARTS CRÉATIFS - ARTSBRICO

À partir de 5 ans

Ateliers d'arts créatifs thématiques à partir de matériaux de récupération (papier, bouchon, perles...) ou fournis par la nature (pomme de pin, écorce, lichen, feuille, plumes...): Poésie de papier, sculpture en fil de fer, peinture sur galet, attrape-rêves.

🕒 Toute l'année, tous les jours. A la demande.

💰 Nous consulter, tarif sur devis : à l'heure ou au forfait, groupe ou individuel.

☎ +33 (0)6 64 79 00 00

🌐 www.artsbrico.com/

ATELIER D'EXPRESSION ARTISTIQUE - ARTSBRICO

À partir de 5 ans

Isabelle propose un atelier d'expression artistique pour adultes, enfants, adolescents, personnes fragilisées, en famille, en collectivité ou individuel et la possibilité de mettre en place des semaines à thème (aquarelle, pastels, acrylique...).

🕒 Toute l'année, tous les jours. A la demande.

💰 Nous consulter, tarif sur devis : à l'heure ou au forfait, groupe ou individuel.

☎ +33 (0)6 64 79 00 00

🌐 www.artsbrico.com/

ATELIER D'INITIATION À L'ARGILE - ARTSBRICO

À partir de 5 ans

Le but de l'atelier n'est pas de confectionner un plat, un cendrier, un pot ! C'est de découvrir des sensations. Malaxer la terre peut apporter un bien-être comme perturber. Le toucher est un sens que l'on néglige parfois et qui peut nous surprendre.

🕒 Ouvert tous les jours sauf les week-ends.

💰 Nous consulter, tarif sur devis : à l'heure ou au forfait, groupe ou individuel.

☎ +33 (0)6 64 79 00 00

🌐 www.artsbrico.com/

ATELIER DE DÉCOUPE DE BOIS - ARTSBRICO

À partir de 5 ans

Des ateliers collectifs riches en échanges, en créativité, en expression artistiques. Des ateliers très appréciés en famille, une fabrication à plusieurs mains...

🕒 Ouvert tous les jours sauf les week-ends.

💶 Nous consulter, tarif sur devis : à l'heure ou au forfait, groupe ou individuel.

☎ +33 (0)6 64 79 00 00

🌐 www.artsbrico.com/

ATELIER DE PEINTURE SUR BOIS - ARTSBRICO

À partir de 5 ans

Le plaisir de peindre sur un élément naturel, le Pin Cembro, un arbre de nos montagnes, une essence « magique » qui nous enchante par ses nœuds, son odeur, sa couleur changeante et la difficulté de traduire notre ressenti en couleur.

🕒 Ouvert tous les jours sauf les week-ends.

💶 Nous consulter, tarif sur devis : à l'heure ou au forfait, groupe ou individuel.

☎ +33 (0)6 64 79 00 00

🌐 www.artsbrico.com/

GRAINE D'ARCHÉOLOGUE : ATELIER D'INITIATION À LA POTERIE PRÉHISTORIQUE - MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

À partir de 7 ans

Après la visite guidée du Musée, enfants et parents vont passer ensemble un moment convivial en essayant de fabriquer leurs vases et de les décorer avec les techniques et outils de l'époque. Vous verrez que le savoir-faire de ces artisans était immense.

🕒 Du 10/06 au 19/09/2025, tous les mardis de 14h à 16h30.

💶 Adulte : 9,50 € Enfant (7-16 ans) : 7,50 €.
Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 20 59 33 / +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.archeologie-sollieres-sardieres.com/

RANDO-ARTS D'APRÈS NATURE - ARTSBRICO

À partir de 10 ans

Partez à la découverte de la Haute Maurienne Vanoise lors d'une rando douce de 3h et partagez un temps d'échange, d'apaisement et de bien-être au fil des chemins avec Isabelle, passionnée de nature et d'arts plastiques.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Ouvert tous les jours sauf les week-ends. A la demande.

💶 45 €/personne en formule individuelle (2 personnes minimum),
36 €/personne si groupe de 6 à 8 personnes.
Durée : 3h

☎ +33 (0)6 64 79 00 00

🌐 www.artsbrico.com/

VAL CENIS Lanslevillard

ARMELLE FILLIOL - LES ATELIERS DU PATRIMOINE

À partir de 7 ans

Peintre en décor, restauratrice d'art et guide conférencière, Armelle propose un petite initiation à l'art de la fresque.

🕒 09/07/2025, tous les jours de 9h à 12h. 23/07/2025, tous les jours de 9h à 12h. 08/08/2025, tous les jours de 9h à 12h. 20/08/2025, tous les jours de 9h à 12h.

💶 Me contacter.

☎ +33 (0)6 72 32 90 08

BESSANS

ATELIER MANUEL - CRÉE TON BRACELET DE SURVIE - OFFICE DE TOURISME DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

À partir de 8 ans

Corde, sifflet, pierre à feu, boussole, l'accessoire indispensable à confectionner avec l'aide des animateurs. Présence obligatoire des parents ou accompagnants des mineurs toute la durée de l'atelier.

🕒 Du 02/07 au 27/08/2025, tous les mercredis de 10h30 à 12h.

💶 Tarif unique : 5 €.
Durée : 1h30

☎ +33 (0)4 79 05 96 52

🌐 www.bessans.com

BONNEVAL SUR ARC

ATELIER MANUEL - CRÉE TON BRACELET DE SURVIE - OFFICE DE TOURISME DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

À partir de 8 ans

Corde, sifflet, pierre à feu, boussole, l'accessoire indispensable à confectionner avec l'aide des animateurs. Présence obligatoire des parents ou accompagnants des mineurs toute la durée de l'atelier.

🕒 Du 14/07 au 25/08/2025, tous les lundis de 10h30 à 12h.

💶 Tarif unique : 5 €.
Durée : 1h30

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bonneval-sur-arc.com

Bowling

VAL CENIS Lanslevillard

BOWLING 1480

Le Bowling-Restaurant 1480 dispose de 6 pistes de bowling avec bumpers, d'un babyfoot, flipper et jeux de sociétés pour un agréable moment en famille ou entre ami(e)s.

🕒 Du 05/07 au 31/08 de 15h à 0h. Fermé le lundi. Réservation conseillée. En cas de pluie, ouverture anticipée.

☎ +33 (0)4 79 05 21 87

🌐 www.bowling-le-1480.fr

Escape games

VALFRÉJUS

ESCAPE GAME VALFRÉJUS

À partir de 11 ans

Découvrez le tout nouvel Escape Game à Valfréjus ! Plongez dans un jeu palpitant où vous devez désamorcer une bombe pour sauver la station. Réflexion et coopération sont vos alliées dans cette aventure captivante.

🕒 Du 05/07 au 31/08/2025 tous les jours. Créneaux d'ouverture : 10h, 12h, 14h, 17h, 19h.

💶 Tarif unique : de 18 à 22 € (Selon le nombre de personnes). Avantage Pass Activités : -10%.

☎ +33 (0)4 79 05 33 76

ESCAPE GAMES L'APÉRO VALFRÉJUS

Réservez et recevez une mystérieuse glacière directement à votre logement ! Résolvez des énigmes captivantes pour débloquer votre apéro et vivez une expérience conviviale, ludique et gourmande où vous voulez, entre amis ou en famille.

🕒 Du 21/12/2024 au 31/12/2025 tous les jours de 10h à 18h.

💶 Tarif unique : de 22 à 30 € (selon le nombre de participants). Idéal pour des groupes de 3 à 6 personnes. Avantage Pass Activités : -10%.

☎ +33 (0)7 76 58 89 13

AVRIEUX

ESCAPE GAME - LA PORTE DES SECRETS

À partir de 8 ans

Entre amis ou en famille, vivez une expérience originale en tentant de vous échapper de la salle fermée à clef en moins d'une heure ! Mots clés pour réussir : coopération, écoute et réflexion !

🕒 Du 20/06 au 29/06, tous les vendredis, samedis et dimanches de 14h à 18h. Réservation obligatoire par téléphone ou site internet. Du 01/07 au 31/08, tous les jours de 10h30 à 16h30. Réservation obligatoire sur le site internet. Du 05/09 au 14/09, tous les vendredis, samedis et dimanches de 14h à 17h. Réservation obligatoire sur le site ou par téléphone.

💶 Du 20/06 au 29/06/2025 Adulte : 15 € (par personne, varie selon le nombre de participants.) Enfant : à partir de 10 €. Du 01/07 au 31/08/2025 Adulte : 15 € (par personne, varie selon le nombre de participants.) Enfant : à partir de 10 €. Du 05/09 au 14/09/2025 Adulte : 15 € (par personne, varie selon le nombre de participants.) Enfant : à partir de 10 €. Gratuit pour les moins de 8 ans. Tarif enfant accordé aux 8 - 12 ans. Tarif groupe à partir de 10 personnes. Le tarif varie selon le nombre de personne (de 2 à 6 joueurs).

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.redoutemarietherese.fr/

ESCAPE GAME - LA REDOUTABLE AFFAIRE MARIE-THÉRÈSE

À partir de 8 ans

"La redoutable affaire Marie-Thérèse", jeu d'évasion en itinérance dans le fort, à faire en groupe de 2 à 6 joueurs.

- 🕒 Du 02/06 au 29/06, tous les lundis, mardis, vendredis, samedis et dimanches de 9h à 16h. Réservation téléphonique obligatoire. Du 01/07 au 31/08, tous les jours de 10h30 à 16h. Sur réservation téléphonique. Sous réserve de conditions météo favorables.
- 💶 Du 02/06 au 29/06/2025 Tarif unique : 35 € (de 2 à 8 joueurs). Du 01/07 au 31/08/2025 Tarif unique : 35 € (de 2 à 8 joueurs). Du 05/09 au 14/09/2025 Tarif unique : 35 € (de 2 à 8 joueurs). Gratuit pour les moins de 8 ans.
- ☎ +33 (0)6 78 22 48 38
- 🌐 www.redoutemarietherese.fr/

AUSSOIS

ESCAPE GAME - SAUVEZ OÉ !

À partir de 6 ans

"Sauvez Oé" : un escape game digital qui a tout d'une chasse au trésor dans le Musée l'Arche d'Oé !

- 🕒 Du 09/06 au 12/09/2025 le mercredi et dimanche de 15h à 18h. Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h à 19h.
- 💶 Du 09/06 au 12/09/2025 Tarif unique : 28 €. Du 13/12/2025 au 10/04/2026. Au-delà de 4 personnes, un nouveau forfait de 28 € est facturé. Enfant de 6 à 10 ans accompagné d'un parent.
- ☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ESCAPE GAMES UNITED VAL CENIS : LES SALLES

À partir de 7 ans

1 heure, 1 univers, 1 équipe, vivez le frisson ! Entrez dans des lieux aux décors de cinéma et tentez de résoudre les suites d'énigmes et de manipulations afin que les histoires se terminent bien.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12. Réservation en ligne ou par téléphone.
- 💶 Tarifs 2024 : 6 joueurs : 23 € par personne, 5 joueurs : 25 € par personne, 4 joueurs : 28 € par personne, 3 joueurs : 33 € par personne, 2 joueurs : 40 € par personne. Caution : une pièce d'identité vous sera demandée.
- ☎ +33 (0)4 79 64 23 69
- 🌐 www.escapegamesunited.com/station/val-cenis/

ESCAPE GAMES UNITED VAL CENIS KID'S PARTY

À partir de 7 ans

Escape Games Kid's Party : quand le jeu et le goûter viennent directement chez vous ! L'escape game autonome à domicile qui délivre un goûter d'anniversaire complet tout en s'amusant.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12 de 9h à 22h. Réservation en ligne ou par téléphone.
- 💶 Tarifs 2024 : 6 joueurs : 20 € par personne, 5 joueurs : 22 € par personne, 4 joueurs : 25 € par personne, 3 joueurs : 30 € par personne. Caution : une pièce d'identité vous sera demandée.
- ☎ +33 (0)4 79 64 23 69
- 🌐 www.escapegamesunited.com/station/val-cenis/

ESCAPE MOBILE VAL CENIS : ESCAPE APÉRO

À partir de 18 ans

Escape Apéro : quand le jeu et l'apéro viennent directement chez vous ! L'escape game autonome à domicile qui délivre un apéro complet tout en s'amusant, en livraison ou en retrait. Cet Escape Apéro se joue entre amis ou en famille.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12 de 9h à 22h. Uniquement sur réservation en ligne ou par téléphone.
- 💶 6 joueurs : 23 € par personne, 5 joueurs : 25 € par personne, 4 joueurs : 28 € par personne, 3 joueurs : 33 € par personne, 2 joueurs : 40 € par personne. Caution : une pièce d'identité vous sera demandée.
- ☎ +33 (0)4 79 64 23 69
- 🌐 www.escapegamesunited.com/station/val-cenis/

Murs d'escalade artificiels

AUSSOIS

INITIATION ESCALADE DE BLOCS ENCADRÉE - OFFICE DE TOURISME DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

À partir de 6 ans

Séance d'initiation d'escalade de blocs, sous forme de jeux collaboratifs, encadrée par un moniteur diplômé. À partir de 6 ans pour les débutants. Aussois est une destination réputée pour son offre grimpe de proximité (voies, via ferrata...).

- 🕒 Du 05/07 au 30/08/2025, tous les lundis de 18h à 19h.

- 💶 Tarif unique : 10 €.
- 🕒 Durée : 1h
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.aussois.com

STRUCTURE ARTIFICIELLE D'ESCALADE INDOOR

À partir de 5 ans

Grimpez dans une salle de 64 m². Soutenez l'association Oé'Scalade en faisant un don. Clé disponible à l'accueil de la Maison d'Aussois, séance 2h max (contre caution et décharge), sous réserve de disponibilité et sous surveillance d'une personne majeure.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12. En fonction des horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme pour le retrait de la clé.
- 💶 Accès libre. Caution de 50 € (par chèque ou espèces).
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.aussois.com



Enfants



D. Cascher - OTHEVA



**Haute
Maurienne
Vanoise**

**VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC**

Activités Spécial Enfants

VILLARODIN-BOURGET

ATELIERS PONEYSSORI - HORSESENS

Âge mini : 2 ans - âge maxi : 7 ans

Rejoignez-nous avec Badiane et Northlight pour découvrir comment les ateliers Poneyssori peuvent transformer le développement émotionnel des enfants et leur épanouissement.

- 📅 Du 07/07 au 31/08/2025, tous les lundis et vendredis. Le lundi après-midi et le vendredi matin.
- 💰 Enfant : 19 € (la séance) Tarif réduit : 15 € (à partir de la 3ème séance pour un même enfant).
Durée : 1h15
- ☎ +33 (0)6 72 07 62 65
- 🌐 <https://horsesens.com/>

AVRIEUX

LES FORTS POUR LES ENFANTS

Âge mini : 6 ans - âge maxi : 15 ans

Le but est d'apprendre l'histoire des forts en s'amusant : visite-jeu des 7 familles, jeux de piste dans les souterrains, jeu d'évasion : tout savoir de l'histoire des forts de l'Esseillon adaptée aux enfants qui sont acteurs de la visite.

- 📅 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.
- 💰 Plein tarif : 3 €, Groupe enfants : 2,50 € (par enfant). Gratuit pour les moins de 7 ans, les accompagnateurs guides, les chauffeurs. Tarif groupe à partir de 10 personnes.
- ☎ +33 (0)6 78 22 48 38
- 🌐 www.redoutemarietherese.fr/

AUSOIS

APRÈS-MIDI SPÉCIAL ENFANTS - Ô'SOI - LOISIRS, PISCINE & BIEN-ÊTRE



La piscine Ô'Soi propose aux enfants des jeux en tous genres ! Venez en profiter, fous rires en perspective. Jeux, goûter, tout pour passer un bon moment entre jeunes.

- 📅 Du 09/07 au 27/08/2025 le mercredi de 14h à 17h. Horaires de départ : Horaires de dernière entrée. Du 24/12/2025 au 08/04/2026 le mercredi.
- 💰 Du 09/07 au 27/08/2025 Adulte : 6 € Enfant (5-11 ans) : 4,50 € (Enfants nés entre 2013 et 2019) Forfait famille : 20 €. Du 24/12/2025 au 08/04/2026. Gratuit pour les moins de 5 ans.
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 24
- 🌐 <https://piscine-bienetre-loisirs-ausois.ski/>

BÉBÉS NAGEURS - Ô'SOI - LOISIRS, PISCINE & BIEN-ÊTRE



Âge mini : 3 mois - âge maxi : 3 ans

Deux fois par semaine, l'eau chauffée à 32°C apaise, détend et amuse les enfants. Offrez-vous un grand moment de complicité avec vos tout-petits.

- 📅 Du 21/06 au 04/07/2025 le samedi de 10h à 11h45. Du 05/07 au 31/08/2025 le mercredi et samedi de 10h à 11h45. Du 13/12/2025 au 10/04/2026 le mercredi et samedi de 10h à 11h45.
- 💰 Du 21/06 au 04/07/2025 Adulte : 10 €. Du 05/07 au 31/08/2025 Adulte : 10 €. Du 13/12/2025 au 10/04/2026. Gratuit pour les moins de 5 ans.
Durée : 1h45
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 24
- 🌐 <https://piscine-bienetre-loisirs-ausois.ski/>

DÉCOUVERTE DES ÂNES POUR LES ENFANTS - ÂNES ET RANDONNÉES

Âge mini : 6 ans - âge maxi : 12 ans

Des activités pour les enfants sans les parents ! Des stages pensés et aménagés pour combler la curiosité de nos petits explorateurs. Une immersion ludique, vivante et conviviale ! Un beau cadeau à offrir à vos enfants ou petits enfants !

- 📅 Du 07/07 au 27/08/2025, tous les jours. Réservation obligatoire pour toutes les activités par téléphone ou SMS - pas de permanence sur place.
- 💰 Enfant (6-12 ans) : de 30 à 60 € (1/2 journée / journée).
Durée : 3h
- ☎ +33 (0)6 83 49 91 46
- 🌐 www.aneetrando.com/

LECTURES ENFANTINES

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 8 ans



Michèle, bénévole de l'association "les Amis d'Oé", animatrice de la bibliothèque, propose à vos enfants d'écouter de belles histoires et d'acquérir le plaisir de la lecture.

- 📅 Du 23/06 au 18/08/2025 le lundi de 17h à 18h. sauf le 14/07.
- 💰 Gratuit.
- ☎ +33 (0)4 79 20 49 57

MINI-STAGE ENFANTS 6-12 ANS AVEC LES ÂNES - ÂNES ET RANDONNÉES

Âge mini : 6 ans - âge maxi : 12 ans



Mini stages à la demi-journée ou à la journée avec les ânes à Aussois, pour combler la curiosité de nos petits explorateurs. Une immersion inoubliable dans l'univers de l'âne randonneur, cet animal si doux et malicieux.

- 📅 Du 07/07 au 27/08, tous les jours. Réservation obligatoire pour toutes les activités par téléphone ou SMS - pas de permanence sur place.
- 💰 Consulter mon site internet.
Durée : 3h
- ☎ +33 (0)6 83 49 91 46
- 🌐 www.aneetrando.com/

VAL CENIS

Bramans

ATELIER P'TIT BOIS - FABRICATION D'OBJETS EN BOIS PAR LES ENFANTS - LE BOIS S'AMUSE

Âge mini : 5 ans - âge maxi : 7 ans

Un peu de bois, un peu de couleurs, abracadabra, la jolie marmotte que voilà ! Les enfants sont entièrement pris en charge, la présence des parents n'est pas obligatoire.

- 📅 Du 07/07 au 23/08/2025, tous les mercredis de 10h à 12h.
- 💰 Du 08/07/2024 au 10/03/2025 Tarif unique : 18 €. Du 07/07 au 23/08/2025 Enfant : 20 €.
Durée : 1h58
- ☎ +33 (0)6 41 67 97 00 / +33 (0)9 79 10 64 17
- 🌐 www.leboissamuse.fr

VAL CENIS

Sollières-Sardières

ATELIER D'ARCHÉOLOGIE POUR LES ENFANTS - LA MARMAILLE AU MUSÉE ! - MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

Âge mini : 9 ans - âge maxi : 16 ans

Un atelier que pour les enfants ! Avec leur guide, ils s'amuseront à découvrir l'archéologie et le métier de Jean Ducaillou, l'archéologue du Musée. Comme lui, il va falloir étudier, dessiner, reconstituer une poterie et même résoudre des petites énigmes.

- 📅 Du 10/06 au 19/09/2025, tous les vendredis de 14h à 16h30.
- 💰 Tarif unique : 9,50 €.
Durée : 2h30
- ☎ +33 (0)4 79 20 59 33 / +33 (0)6 69 65 15 51
- 🌐 www.archeologie-sollieres-sardières.com/

L'ATELIER DES P'TITS FOUILLEURS - MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

Âge mini : 8 ans - âge maxi : 16 ans

Cet atelier destiné aux enfants va leur permettre de découvrir l'archéologie et le passionnant travail de Jean Ducaillou, l'archéologue en chef du Musée. Après avoir fouillé leur carré, ils vont étudier, marquer, dessiner et reconstituer leurs poteries.

- 📅 Du 10/06 au 18/09/2025 le mercredi de 14h à 16h.
- 💰 Tarif unique : 9,50 €.
Durée : 2h
- ☎ +33 (0)4 79 20 59 33 / +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.archeologie-sollieres-sardières.com/

VAL CENIS

Termignon

BÉBÉ BONHEUR

Les premières années de vie d'un enfant sont déterminantes ; un bébé vient au monde avec des besoins.

- 📅 Du 01/01 au 31/12.
- 💰 Consultez mon site internet.
- ☎ +33 (0)6 61 50 37 32

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

ATELIER D'ÉVEIL EN SOUTIEN À LA PARENTALITÉ - CLAIRE BURDIN - INFIRMIÈRE PUÉRICULTRICE- ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ

Âge mini : 0 an - âge maxi : 6 ans

Atelier d'éveil en soutien à la parentalité. Adapté à l'âge et au développement de votre enfant (0-6 ans) : éveil par le jeu, motricité libre, éveil sensoriel, massage bébé, activité artistique sur table lumineuse, les livres, les émotions...

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sur rendez-vous.

📞 Me consulter.
Durée : 1h

☎ +33 (0)6 63 02 57 71

🌐 www.parentenfanthautemaaurienne.fr

CLAIRE BURDIN - INFIRMIÈRE PUÉRICULTRICE- ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ

Accompagnement à la parentalité, suivi des enfants de 0 à 11 ans par une infirmière puéricultrice professionnelle de la santé et de la petite enfance. Atelier d'éveil, en collectif ou en individuel.

🕒 Du 01/01 au 31/12/2025. Sur rendez-vous.

📞 Me consulter.

☎ +33 (0)6 63 02 57 71

🌐 www.parentenfanthautemaaurienne.fr

VAL CENIS

Lanslevillard

BULLE DE LOISIRS

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 12 ans

Venez passer un bon moment de détente en famille ! Les parents se reposent... Les enfants jouent, sautent et s'amuse ! Parc de jeux gonflables : montagne d'air, toboggan, vache rodéo, saut dans le vide, trampolines et train gonflable.

🕒 Du 05/07 au 31/08 Ouverture tous les jours de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 19h30.

📞 Tarif groupe à partir de 10 personnes. 5 € / 30 min, 7 € / heure, 9 € / la 1/2 journée. Cartes d'abonnement. Tarif Pass HMV : 4,5 € au lieu de 5 € pour 1/2H. Tarif Pass HMV : 6,3 € au lieu de 7 € pour 1H. Tarif Pass HMV : 8,1 € au lieu de 9 € pour 2H.

☎ +33 (0)6 02 28 91 92 / +33 (0)6 80 88 67 03

Clubs et garderies

LA NORMA

CLUB ENFANTS 3 À 12 ANS

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 6 ans

Votre enfant va être pris en charge par une équipe d'animateurs professionnels.

🕒 Du 07/07 au 29/08 de 8h30 à 17h. Ouvert tous les jours sauf les week-ends. Sur réservation.

☎ +33 (0)4 79 20 40 71

AUSSOIS

CLUB ENFANTS 7-11 ANS LES P'TITS MONTAGNARDS

Âge mini : 6 ans - âge maxi : 12 ans

Encadré par nos professionnels de la montagne, ce club enfants est le lieu de découverte de la nature, de jeux entre amis et d'intenses émotions !

🕒 Du 08/07 au 31/08/2025. Permanence physique au bureau tous les jours en juillet et août.

☎ +33 (0)4 79 20 31 16 / +33 (0)6 65 65 46 00

🌐 <https://guides-savoie.com/>

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

MAISON DES ENFANTS DE VAL CENIS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 12 ans

Pendant les vacances d'été, la Maison des Enfants accueille vos enfants de 3 mois à 13 ans. De nombreux activités sont proposés : poney, VTT, rando avec nuit en refuge, escalade, activités aquatiques... plus d'informations sur notre site internet.

🕒 Du 07/07 au 29/08/2025 de 8h30 à 17h30. Ouvert tous les jours sauf les week-ends. Ouvertures exceptionnelles les 02/08 et 03/08.

📞 Tous nos tarifs sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 05 96 72 / +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 www.esf-valcenis.com/infos-pratiques/maison-enfants/

BONNEVAL SUR ARC

MULTI-ACCUEIL LES P'TITS CHABOTTES 3 MOIS À 5 ANS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 5 ans

Les P'tits Chabottes, crèche multi-accueil, associative et saisonnière, accueille jusqu'à 15 enfants d'ici et d'ailleurs.

🕒 Du 02/07 au 29/08/2025, tous les lundis, mardis, mercredis, jeudis et vendredis de 9h à 17h.

📞 Pour tous renseignements et tarifs, consultez notre site internet.

☎ +33 (0)6 22 93 04 67

🌐 www.lesptitschabottes.fr/

Bien-être



**Haute
Maurienne
Vanoise**

**VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC**

Soins de Bien-être

SAINT-ANDRÉ

ATELIERS SENSORIELS -

À partir de 12 ans

En alternance une semaine sur deux, des ateliers nature : "Infusez vos sens" : initiation à la récolte et au séchage de plantes et fleurs comestibles, recettes. Repartez avec votre récolte "Découverte du Tataki Zomé" : plante tinctoriale et créativité.

📅 Du 17/05 au 16/10/2025, tous les jeudis de 9h à 12h.

☎ +33 (0)6 64 90 95 38

JARDIN SENSORIEL L'ARBRE FAY -

Je vous accueille dans mon jardin sensoriel. Animations et ateliers proposant une reconnexion à la nature. Visite découverte animée, jeux libres nature, espace forestier cosy, cuisine à la gadoue, farniente...

📅 Du 17/05 au 15/10/2025 le mercredi de 9h à 17h.

👉 Avantage Pass Activités : -10% pour les adultes et -12,5% pour les enfants sur les visites du mercredi.

☎ +33 (0)6 64 90 95 38

FOURNEAUX

L'ALCHIMIE PARFAITE

Magasin de cosmétiques naturels, vegan et français et de plantes aromatiques en tisanes (locales et faites sur place). Ateliers de création de cosmétiques naturels (informations et inscriptions sur le site internet).

📅 Du 01/01 au 31/12/2025 Ouverture le mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 9h30 à 12h et de 15h à 19h. Fermé lundi et dimanche.

👉 Consultez notre site internet pour plus d'informations.

☎ +33 (0)9 79 10 24 92

🌐 www.lalchimie-parfaite.fr

MODANE

MASSAGE AMMA ASSIS

À partir de 16 ans

Massage type Amma : intervention sur votre lieu de vacances, en entreprise, sur un événement. Le Amma est un massage assis habillé. Amma signifie "calmer par le toucher".

📅 Du 01/01 au 31/12 Ouverture de 9h à 12h et de 14h à 17h. Ouvert tous les jours sauf les week-ends. Sur réservation.

👉 Selon la séance, le nombre de personnes, et si c'est en entreprise ou pour un événement.

☎ +33 (0)6 34 24 73 81

REBOUTEUSE MAGNÉTISEUSE : VÉRONICK CHARVOZ

Douleurs musculaires anciennes ou nouvelles, n'attendez plus ! Tournemains efficaces sur tout le corps avec la technique ancestrale des rebouteux. Lumbago, sciatique, tendinite, contracture permanente, blocage articulaire, torticolis, douleurs dorsales...

📅 Du 01/01 au 31/12 de 8h30 à 18h.

👉 Tarifs non communiqués.

☎ +33 (0)6 60 34 31 54

🌐 www.rebouteuse-magnetiseuse.com

SOINS THÉRAPEUTIQUES INDIVIDUELS - THIERRY BARDAGI - PROFESSEUR DE YOGA ET THÉRAPEUTE

Thierry vous propose des soins individuels, dans l'écoute, le non-jugement et la bienveillance. Au cours du soin, nous formerons une équipe ensemble en prenant tout le temps nécessaire afin de vous faire retrouver la santé globale et le bien-être naturel.

📅 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.

☎ +33 (0)4 79 05 86 68 / +33 (0)6 85 06 51 43 / +33 (0)6 51 00 19 08

VALFRÉJUS

ESPACE SOINS DU SPA DARJEELING

Venez découvrir notre espace de modelage / institut de beauté au pied des pistes. Nous proposons toutes sortes de modelages et prestations esthétiques en complément de nos spas collectifs et privés, pour un moment de relaxation intense.

📅 Du 06/07 au 31/08/2025, tous les mercredis et jeudis de 14h à 21h.

☎ +33 (0)4 79 64 08 43

🌐 <https://rocknbeervalfrejus.wixsite.com/darjeeling-club>

VILLARODIN-BOURGET

IMMERSIONS HORSESENS - HORSESENS

À partir de 18 ans

L'objectif des immersions est d'offrir un espace unique où chacune peut prendre du temps pour soi, se choisir, se ressourcer et découvrir des outils pour cultiver le calme intérieur, se reconnecter à ses rêves, dans un environnement apaisant et inspirant.

📅 Du vendredi 30 mai au lundi 2 juin 2025. Du samedi 28 au dimanche 29 juin 2025. Co-animation avec Camille Pyren - Equi-âme. Du vendredi 4 au lundi 7 juillet 2025. Du vendredi 22 au lundi 25 août 2025. Du vendredi 29 août au lundi 1er septembre 2025. Du vendredi 12 au lundi 15 septembre 2025. Du vendredi 26 au lundi 29 septembre 2025.

👉 Tarifs non communiqués.

☎ +33 (0)6 72 07 62 65

🌐 <https://horsesens.com/>

LES BALADES SOPHRO NATURE - SOPHROLOGIE ET SOINS ÉNERGÉTIQUES - CABINET ESTELLE DEHAN

À partir de 11 ans

Profitez d'un véritable moment d'harmonie où vous pourrez vivre l'instant présent à l'écoute de la nature et de vos sens.

📅 Du 01/01 au 31/12/2025, tous les jours de 9h à 19h.

👉 Adulte : 15 € (Sortie d'1h30 / 2h Minimum 3 pers. / maximum 8 pers. Adultes : 15 € / Enfant (de 11 ans à 17 ans) : 10 €). Durée : 2h

☎ +33 (0)6 77 77 53 46

🌐 www.chambres-dhotas-haute-maurienne.fr/balade-sophrologie-nature-hmv/

LES SOINS D'ESTELLE - SOPHROLOGIE ET SOINS ÉNERGÉTIQUES - CABINET ESTELLE DEHAN

Offrez-vous une parenthèse ressourçante. Je vous accompagne vers votre mieux être. Réservez un massage harmonisant, un soin énergétique complet ou des séances de sophrologie afin de prendre soin de votre corps dans sa globalité.

📅 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sur rendez-vous uniquement.

👉 Massage ressourçant (dos, jambes, pieds) : 50 €/45 mn ou 70 €/1h. Massage détente des pieds : 50 €/45 mn ou 70 €/1h. Massage détente du dos : 40 €/30mn. Massage des jambes et des pieds : 40 €/30 mn. Soin énergétique : 70 €/1h15-1h30. Sophrologie : 55 €/1h.

☎ +33 (0)6 77 77 53 46

🌐 www.chambres-dhotas-haute-maurienne.fr/un-temps-pour-soi/

SOPHROLOGIE ET SOINS ÉNERGÉTIQUES - CABINET ESTELLE DEHAN

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit qui permet de développer sérénité et mieux-être.

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur rendez-vous uniquement.

☎ +33 (0)6 77 77 53 46

🌐 www.chambres-dhotas-haute-maurienne.fr/massages-detente-chambres-dhotas/

AVRIEUX

HÉMISPHERE - HYPNOSE ET SOINS ÉNERGÉTIQUES

Salon de bien-être proposant des massages*, des soins énergétiques, hypnothérapie et vente de produits de soin.

📅 Du 01/01 au 31/12. Fermé le dimanche. Sur rendez-vous.

👉 Modelages de 25 à 50mn à partir de 45€.

☎ +33 (0)6 79 30 69 48

🌐 www.massage-hypnotherapie-savoie.com/

LA NORMA

ESPACE AUX P'TITS SOINS

Entre douceur et profondeur, je vous propose de vous reconnecter à vous-même. Chaque massage est une invitation à ralentir, relâcher, respirer... Qu'il soit énergétique, enveloppant, ciblé ou rituel, il est toujours offert avec bienveillance et écoute.

📅 Du 08/07 au 31/08/2025, tous les mardis et jeudis de 9h à 18h.

💰 Soins et massages du visage : 30 min : 45 € 60 min : 65 € 90 min : 95 €
Massages corps : 30 min : 45 € 60 min : 70 € 90 min : 100 €.

☎ +33 (0)6 72 07 62 65

HAKENA RETRAITES - GESSY & YANNICK - SOINS CHAMANISQUES COLLECTIFS

À partir de 10 ans

Nous proposons des soins chamaniques collectifs sous forme de méditations, chants chamaniques, cérémonies de cacao et huttes de sudation. Idéal pour les personnes qui veulent se reconnecter à la nature, gérer les émotions, apaiser le corps et l'esprit.

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur rendez-vous.

💰 Nous consulter.

☎ +33 (0)6 21 33 73 24 / +33 (0)7 71 01 32 70

🌐 www.hakena-retraites.com/

AUSOIS

CONSEIL EN ÉLIXIRS FLORAUX - FLEURS DES SHAN

À partir de 15 ans

Les séances de conseils en élixirs floraux visent à résoudre des problématiques émotionnelles à l'aide des Fleurs de Bach et des élixirs contemporains.

📅 Du 31/03/2025 au 31/12/2026 le lundi de 9h à 19h. Le mardi de 16h à 20h. Le mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 9h à 20h. Fermé le dimanche.

💰 Tarif unique : 5 €. Paiement sur place. Séance individuelle = 40 €. Séance en groupe à fixer en fonction du nombre de personnes. Durée : 50mn

☎ +33 (0)6 51 37 67 71

DÉCOUVERTE DES PLANTES ET DE LA MÉDECINE CHINOISE - FLEURS DES SHAN

À partir de 12 ans

Initiation à la médecine traditionnelle chinoise et à son approche des plantes (leurs natures, leurs saveurs, leurs symboliques) dans le cycle des 5 mouvements à travers théorie, observation des plantes et mouvements corporels.

📅 Du 24/04 au 25/09/2025, tous les jeudis de 14h à 16h.

💰 Tarif unique : 20 €. Durée : 2h

☎ +33 (0)6 51 37 67 71

FLEURS DES SHAN

Fleurs des Shan a pour objet la préservation, la valorisation et la transmission des savoirs relatifs aux plantes. ʘshān est le sinogramme qui signifie la montagne, lieu où pousse une flore extraordinaire.

📅 Du 01/01 au 31/12.

💰 Tarifs non communiqués.

☎ +33 (0)6 51 37 67 71

MÉDITATION TAOÏSTE - FLEURS DES SHAN

À partir de 15 ans

Au bord du ruisseau, au pied des montagnes, un temps de méditation taoïste vous est proposé. Techniques respiratoires, visualisation, postures assises et debout. Bref aperçu de la philosophie chinoise.

📅 Du 09/05 au 26/09/2025 le mercredi et vendredi de 17h à 18h.

💰 Tarif unique : 10 €. Paiement sur place. Durée : 1h

☎ +33 (0)6 51 37 67 71

NOÉMIE MASSAGES

Découvrez Noémie Massages à Aussois, votre havre de bien-être. Offrez-vous une pause détente avec des soins sur-mesure en plein cœur d'une oasis de tranquillité ou sur votre lieu de vacances. L'escapade idéale pour votre corps et esprit.

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.

💰 Tarif unique : à partir de 49 €. Voir les tarifs sur mon site internet.

☎ +33 (0)6 79 88 29 19

🌐 www.massageaussois.com

SOIRÉE ZEN

À partir de 16 ans

Profitez d'une ambiance tamisée dans une eau à 30 degrés à la piscine Ô.Soi. Au programme : espace bien-être en accès libre, tisane offerte dans la loggia... Soirée réservée aux plus de 16 ans.

📅 Du 10/07 au 28/08/2025 le jeudi de 19h30 à 21h. Du 25/12/2025 au 09/04/2026 le jeudi de 19h30 à 21h.

💰 Du 10/07 au 28/08/2025 Adulte : 15 €. Du 25/12/2025 au 09/04/2026 Adulte : 18 €.

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <https://piscine-bienetre-loisirs-aussois.ski/>

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

AUORE & SENS - MASSAGES BIEN-ÊTRE & ACCOMPAGNEMENT ÉMOTIONNEL

Aurore vous accueille pour vivre un moment de détente à vous, pour vous, avec vous, parce qu'un massage est bien plus qu'un massage... Parce que s'offrir du temps pour soi est bien plus qu'un cadeau...

📅 Du 01/05 au 30/06/2025 tous les jours. Sur demande : plus d'informations par téléphone. Du 01/07 au 31/08/2025 tous les jours.

💰 Tarifs disponibles sur notre site web.

☎ +33 (0)6 49 52 25 52

🌐 www.aurore-et-sens.fr/

BEAUTÉ ROSE - ESTHÉTICIENNE À DOMICILE

Clémentine, une esthéticienne diplômée d'état et passionnée, vous propose des prestations de beauté à son domicile (Lanslebourg) ou directement chez vous. Large gamme de soins : épilation, soins du visage, manucure, pédicure et maquillage.

📅 Toute l'année le mardi, mercredi et vendredi de 9h à 19h. Le samedi de 10h à 14h. Le jeudi de 10h à 20h.

☎ +33 (0)6 33 75 56 93

🌐 www.beauterose.fr/

INSTITUT DE BEAUTÉ CHEZ LAURENCE

Dans un cadre apaisant et chaleureux Laurence vous propose différents types de soins.

📅 Du 01/05 au 29/06 Ouverture le jeudi, vendredi et samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h. Du 30/06 au 31/08 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h. Fermé le dimanche. Du 01/09 au 14/12 Ouverture le jeudi, vendredi et samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h. Du 17/12 au 30/04 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h. Fermé le dimanche.

💰 Nous consulter.

☎ +33 (0)4 79 05 80 38

🌐 www.laurence-esthetique-val-cenis.com/

MAGNÉTISEUR-HYPNOTHÉRAPEUTE : PHILIPPE ROGER

Praticien magnétiseur-hypnothérapeute, certifié formation IFTA. Hypnose. Bio énergie, anxiété, trouble de la personnalité, coaching personnel et professionnel. Déplacement à domicile.

📅 Du 01/01 au 31/12.

💰 Me consulter.

☎ +33 (0)6 85 75 24 26

VAL CENIS Lanslevillard

FITNESS EN ALTITUDE - OFFICE DE TOURISME DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

À partir de 10 ans

Avant une belle randonnée en famille ou juste pour votre bien-être, profitez d'une séance de fitness en plein air, à 2 100 m d'altitude, face au massif de la Vanoise. Accès par la Télécabine du Vieux Moulin. Boisson détox maison offerte.

📅 Du 06/07 au 28/08/2025, tous les mardis de 10h30 à 11h30. Il est conseillé de prendre la télécabine dès son ouverture à 10h car le cours commence à 10h30.

💰 Tarif unique : 12 €. Achat en ligne sur www.valcenis.ski uniquement. Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

KINÉSIOLOGUE - ÉNERGÉTICIENNE

La Kinésiologie est une méthode thérapeutique psycho-corporelle qui identifie et lève les blocages et déséquilibres. Son objectif est de permettre au consultant de mieux disposer de ses ressources et de révéler son plein potentiel.

📅 Du 01/09 au 30/06 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 19h. Le dimanche de 14h à 19h. Fermé le samedi.

💰 Tarif unique : 70 € (la séance d'1h30). Consultez le site internet.

☎ +33 (0)6 85 68 92 26

🌐 www.kinesiologie-valcenis.fr/

PAT MILESI COACHING

Chanter, écrire, performer, respirez... Vous êtes vivant ! Pat Milesi anime des stages pour professionnels de la voix et amateurs motivés, des stages d'écriture...

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur demande.

📞 Me consulter.

☎ +33 (0)6 87 20 15 71

🌐 www.chanter-ecrire-performer.com/

SÉANCES D'OSTHÉOPATHIE - OSTÉOPATHE CHRISTINE BELLISSAND MRP POYET

Séances d'osthéopathie méthode MRP Poyet et thérapie manuelle énergétique.

📅 Du 01/07 au 31/08, tous les vendredis de 9h à 13h sauf les 14 juillet et 15 août. Sur rendez-vous uniquement.

📞 Tarif unique : 65 €. Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 05 89 32 / +33 (0)6 61 87 41 30

BESSANS

MÉDITATION TAOÏSTE - FLEURS DES SHAN

À partir de 15 ans

Au bord du lac, au pied des montagnes, un temps de méditation taoïste vous est proposé. Techniques respiratoires, visualisation, postures assises et debout. Bref aperçu de la philosophie chinoise. RDV sur le parking du plan d'eau.

📅 Du 30/06 au 22/08/2025, tous les lundis de 17h à 18h.

📞 Tarif unique : 10 €. Paiement sur place. Durée : 1h

☎ +33 (0)6 51 37 67 71

BONNEVAL SUR ARC

AYURV'AIDEZ-VOUS

À partir de 6 ans

Ayurv'Aidez-Vous, c'est une cabine de soin cosy et individuelle au cœur du vieux village : Consultations soins et massages ayurvédique, massage holistique signature et soins énergétiques.

📅 Du 01/05 au 30/06/2025, tous les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9h à 18h. En inter saison, réservation en direct par téléphone uniquement. Du 01/07 au 31/08/2025, tous les lundis, mardis, mercredis, jeudis et vendredis de 9h à 18h. Sur rendez-vous. Planning de réservation accessible en ligne.

📞 Tarif unique : 45 € (Soin 30minutes 45€ Soin 1h 70€ à 80€ Soin 1h30 125€).

☎ +33 (0)6 50 90 84 95

🌐 www.ayurvaidez-vous.fr/

Spas

VALFRÉJUS

SPA DARJEELING

Nous vous proposons 2 espaces bien-être composés chacun d'un hammam, un sauna et un jacuzzi. Port du maillot de bain obligatoire. Serviettes et sandales fournies.

📅 Du 07/07 au 28/08/2025 de 16h à 2h.

📞 Accès espace collectif : 25 €/personne pour 1h30. Accès Privatif : toutes les formules privatives comprennent une boisson au choix par personne servie directement dans les espaces pour 1h30 de prestation. Tarifs privatifs : 89 € pour 2 personnes, 129 € pour 3 personnes, 159 € pour 4 personnes, 189 € pour 5 personnes, 220 € pour 6 personnes, 235 € pour 7 personnes, 255 € pour 8 personnes..

☎ +33 (0)4 79 64 08 43

🌐 <https://rocknbeervalfrejus.wixsite.com/darjeeling-club>

AUSOIS

ESPACE DÉTENTE SPA ALPINA LODGE

Nous proposons aux clients extérieurs à l'hôtel de vivre un agréable moment de détente en profitant de notre spa bien-être extérieur, avec bain nordique et sauna panoramique. Nouvelle offre de massage avec Noémie Massages.

📅 Du 05/07 au 31/08. Sur réservation pour la clientèle extérieure en dehors des vacances scolaires.

📞 Tarif unique : 30 € (par personne en durée illimitée).

☎ +33 (0)4 79 20 32 42

🌐 www.alpina-lodge-vanoise.com/fr

Ô'SOI - ESPACE SPA

À partir de 16 ans

Découvrez Ô'Soi, le spa familial à Aussois. Optez pour des moments dédiés au bien-être avec une vue imprenable sur les massifs environnants. Réservation par téléphone.

📅 Du 05/07 au 31/08/2025 tous les jours de 14h à 19h30.

📞 Tarif unique : 20 € Carte 10 entrées : 180 €. L'Espace Spa est privatisable sur demande pour 12 personnes maximum au prix de 220 €.

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <https://piscine-bienetre-loisirs-aussois.ski/>

VAL CENIS Sollières-Sardières

Ô SPA NATURE

À partir de 6 ans

Une parenthèse de bien-être dans votre séjour... Un moment de détente dans un spa extérieur privatisé ! Location de serviette : 5 € Location peignoir : 15€

📅 Du 01/01 au 31/12 tous les jours de 9h à 23h59. Réservation obligatoire.

📞 Adulte : à partir de 23 € (Le tarif est calculé en fonction de l'horaire et le nombre de personnes, le prix donné est le prix minimum). Tarif groupe à partir de 2 personnes. Compléments par personne : Serviette : 5€ et/ ou peignoir : 15€ Spa Apéro : 12€ (boissons, Beaufort, Gressins et saucissons).

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 <https://evolution2.com/val-cenis>

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

SPA PURE ALTITUDE

À partir de 16 ans

Espace dédié au bien-être, à la détente, à la récupération sportive. Vous y apprécierez le sauna, le hammam, la salle de transition, la salle de repos, la douche à sensations aux huiles essentielles, les bains suédois. Gamme de soins Pure Altitude.

📅 Du 15/06 au 31/08 de 10h à 20h.

📞 Tarif unique : 22 € (pour une durée d'1h30, 18 € pour les clients de l'hôtel).

☎ +33 (0)4 79 05 56 00

🌐 www.hotel-saintcharles.com

SPA D'ALTITUDE Ô DES CIMES - RÉSIDENCE CGH LES CHALETES DE FLAMBEAU

Poussez seul, en couple ou avec vos proches les portes du Spa Ô des Cimes de la résidence CGH les Chalets de Flambeau pour que vos vacances prennent une parenthèse avec vos proches

📅 Du 14/06 au 07/09/2025 le lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 15h à 20h. Ouvert tous les jours sauf les week-ends.

📞 Tarif soins à partir de 60 €, ne comprenant pas l'accès à l'espace détente, piscine, sauna.

☎ +33 (0)4 79 83 47 30

🌐 www.odescimes.com/fr/spas/les-chalets-de-flambeau-1025

VALFONTAINE SPA - ESPACE FORME ET BIEN ÊTRE

À partir de 16 ans

Valfontaine, véritable SPA de montagne est composé d'une salle de musculation, d'un SPA avec jacuzzi, hammam, sauna, salle de repos.

📅 Du 01/07 au 31/08. Sur réservation.

📞 Espace détente : 16 €. Salle de sport : 5 €. Espace salle de sport 1h + espace détente 30 mn : 10 €. Soins : consultez notre site internet. Tarifs pour les clients extérieurs : 13.50 €.

☎ +33 (0)7 61 61 24 92

🌐 www.valfontaine.com

VAL CENIS Lanslevillard

SPA LES BALCONS PLATINIUM *****

Un instant de relaxation hors du temps ! Soins du visage et du corps s'appuyant sur le savoir-faire de la marque Thalgo. Bénéficiez ensuite d'un accès à l'espace bien-être avec piscine, saunas, hammams, bains bouillonnants...

📅 Du 21/06 au 30/08/2025 Ouverture tous les jours de 10h à 12h et de 14h30 à 20h.

📞 Massages de 55 à 90 €, Gommages 45 €, Soins de 80 à 90 €, variables selon la durée. Forfaits expériences (soin + massage) et cartes massages disponibles. Lors de l'achat de votre soin, bénéficiez d'un accès de 2 heures à notre espace bien-être avec piscine, saunas, hammams, bains bouillonnants au tarif supplémentaire de 20 €.

☎ +33 (0)4 79 59 52 16

🌐 www.les-balcons.com/service/spa-du-platiniium-val-cenis/

Yoga/Qi Gong

MODANE

THIERRY BARDAGI - PROFESSEUR DE YOGA ET THÉRAPEUTE

À partir de 5 ans

Thierry Bardagi vous fera découvrir différents types de Yoga (du rire, de la Marche...), mais aussi Qi Gong, chant et danse improvisés, et soins bien-être (NERTI, Yogathérapie, Access Bars, Sophrologie, Cohérence Cardiaque).

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.

💰 En fonction des activités. Me consulter.

☎ +33 (0)6 51 00 19 08 / +33 (0)6 85 06 51 43 / +33 (0)4 79 05 86 68

VALFRÉJUS

DÉCOUVERTE DU YOGA - OFFICE DE TOURISME DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

Venez découvrir le yoga, une réponse douce à certains maux de notre civilisation : fatigue nerveuse, surmenage, ralentissement des fonctions internes...

📅 Du 07/07 au 30/08/2025 le mercredi de 18h à 19h.

💰 Gratuit.
Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

AUSSOIS

EM'YOGA

Respirer, observer, ressentir... Reconnecter corps et esprit, réapprendre à respirer, délier et assouplir les articulations, renforcer et étirer les muscles, créer de l'espace dans notre corps et dans notre esprit.

📅 Du 01/01 au 31/12 de 9h à 20h. Fermé le dimanche. Fermeture à 12h le samedi.

💰 13 € la séance collective par personne. Carte 10 cours : 130 €, 20 cours : 220 €.

☎ +33 (0)6 80 98 15 26

HATHA-YOGA - O'YOGA POUR TOUS



Venez vous relaxer après votre journée avec un cours de Hatha-Yoga en soirée.

📅 Du 02/04 au 31/08/2025 du lundi au vendredi.

💰 Tarif unique : à partir de 16 € (Séance collective d'1h) Plein tarif : à partir de 45 € (Séance privée 1 à 2 pers 2 heures). Avantage Pass Activités : -10%.
Durée : 1h

☎ +33 (0)6 88 89 10 03

NORDICYOGA - O'YOGA POUR TOUS

À partir de 12 ans

NordicYoga c'est un subtil mélange de marche nordique, de respiration et de postures de yoga avec des bâtons. C'est un "Yoga nomade" qui se pratique en pleine nature, par tous les temps, en groupe ou solo.

📅 Du 01/05 au 30/09/2025 tous les jours. À la demande.

💰 Tarif unique : 25 € (Séance collective de 2h00) Plein tarif : 50 € (Séance privée 1 à 2 pers 2 heures). Avantage Pass Activités : -10%.
Durée : 1h

☎ +33 (0)6 88 89 10 03

O'YOGA POUR TOUS

À partir de 12 ans

Après une journée bien remplie, déroulez le tapis et pratiquez le Hatha-yoga dans une ambiance calme et décontractée, pour un moment de bien-être, de détente... Séances collectives. Prof de Hatha-Yoga et Yin yoga, certifiée Yoga Alliance International.

📅 Du 12/04 au 30/06/2025, tous les lundis, mardis et mercredis de 9h à 19h. Fermetures exceptionnelles les Lundi de Pâques, Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai et 8 mai. Horaire différent me contacter. Du 01/07 au 30/08/2025, tous les jours de 9h à 19h. Fermetures exceptionnelles les 14 juillet et 15 août. Pour les cours collectifs de yoga (en extérieur selon météo). Cours privés, Marche et yoga sur demande toute l'année.

💰 16€/séance collective de Hatha Yoga ou Yin Yoga, abonnement 10 séances : 110 €. 45 €/cours privé 1 à 2 personnes.

☎ +33 (0)6 88 89 10 03

RANDONNÉE BIEN-ÊTRE ET THÉRAPEUTIQUE - THIERRY BARDAGI - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

C'est dans le parc archéologique naturel des Lozes à Aussois, que Thierry, yogiste et accompagnateur en montagne, propose une sortie au pouvoir d'apaisement insoupçonné.

📅 Du 01/01 au 31/12, tous les vendredis de 9h à 12h30.

💰 Tarif unique : 20 €. Durée : 3h30

☎ +33 (0)6 85 06 51 43

SÉANCE DE QI GONG - FLEURS DES SHAN

À partir de 12 ans

Le Qi Gong est un art énergétique chinois millénaire qui signifie "travail du qi ou de l'énergie vitale". Adapté à tous, cette pratique vise le mouvement, la souplesse et le relâchement, à travers des mouvements fluides et des auto-massages.

📅 Du 24/04 au 25/09/2025, tous les jeudis de 16h15 à 17h30.

💰 Tarif unique : 15 €. Durée : 1h15

☎ +33 (0)6 51 37 67 71

YIN YOGA - O'YOGA POUR TOUS

Venez vous relaxer après votre journée avec un cours de Yin Yoga en soirée. Du bien-être assuré !

📅 Du 02/04 au 31/08/2025 à 17h. Ouvert tous les jours sauf les week-ends.

💰 Plein tarif : à partir de 16 €. Durée : 1h

☎ +33 (0)6 88 89 10 03

YOGA EN ALTITUDE

À partir de 12 ans

A 2100 m d'altitude, sur une terrasse ensoleillée, au cœur du domaine skiable, venez découvrir la pratique du Hatha-Yoga avec O'Yoga ! Prévoyez juste une serviette et une bouteille d'eau, nous vous offrirons une infusion énergisante en fin de séance.

📅 Du 11/07 au 22/08/2025, tous les vendredis de 9h30 à 11h30.

💰 Plein tarif : 15 € (montée en télésiège comprise), Tarif réduit : 10 € (détenteurs d'un forfait saison ou pass activités).

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.aussois.com

VAL CENIS Sollières-Sardières

NORDIC YOGA - THIERRY BARDAGI - PROFESSEUR DE YOGA ET THÉRAPEUTE

À partir de 7 ans

C'est la rencontre de deux joyaux du sport santé que sont la marche nordique et le yoga. Le Nordic Yoga se pratique donc dans un environnement extérieur, en plein air, dans les parcs, forêts, stades à l'aide de bâtons de marche nordique.

📅 Du 01/01 au 31/12 le mercredi de 13h30 à 16h30. En période hivernale, l'activité se déroule sur le plateau de Bessans.

💰 Séance Individuelle : 50€ Séance Couple : 60€ Séance Famille - Amis - Collègues (entre 3 et 4 personnes) : 70€ Séance entre 4 à 12 personnes 25€/pers Les bâtons de marche nordique sont fournis.
Durée : 3h

☎ +33 (0)6 51 00 19 08 / +33 (0)4 79 05 86 68 / +33 (0)6 85 06 51 43

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ATELIER MULTI-ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE ET ÉQUILIBRE POUR SÉNIORS - THIERRY BARDAGI - PROFESSEUR DE YOGA ET THÉRAPEUTE

Séance complète de remise en forme ouverte à tous. Yoga, Qi Gong, Relaxation Bio-Dynamique, cohérence cardiaque. Que vous soyez vacanciers ou habitants, rejoignez-nous !

📅 Du 01/01 au 31/12, tous les lundis de 10h à 12h.

💰 Tarif : 15 € par séance et par personne.
Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 05 86 68 / +33 (0)6 85 06 51 43 / +33 (0)6 51 00 19 08

YOGA EN ALTITUDE - SEM DE VAL CENIS**À partir de 14 ans**

Avant une balade à la découverte de nos sommets ou juste pour votre bien-être, profitez d'une séance d'Hatha Yoga en plein air, à 2 100 m d'altitude, face au massif de la Vanoise. Accès par la Télécabine du Vieux Moulin. Boisson détox maison offerte.

- 🕒 Du 06/07 au 28/08/2025, tous les mercredis de 10h30 à 11h30. Il est conseillé de prendre la télécabine dès son ouverture à 10h car le cours commence à 10h30.
- 💰 Tarif unique : 12 €. Achat en ligne sur www.valcenis.ski uniquement.
Durée : 1h
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48

YOGA EN FAMILLE EN ALTITUDE - SEM DE VAL CENIS**À partir de 5 ans**

Venez vivre un moment de partage en famille dans un cadre magique, face à la Dent Parrachée. Découvrez un yoga ludique où le rire, le mouvement et le bonheur d'être ensemble seront les maîtres mots de cette séance de yoga pas comme les autres.

- 🕒 Lundi 21 juillet 2025 de 10h30 à 11h30. Lundi 28 juillet 2025 de 10h30 à 11h30. Lundi 11 août 2025 de 10h30 à 11h30. Lundi 18 août 2025 de 10h30 à 11h30. Lundi 25 août 2025 de 10h30 à 11h30.
- 💰 Tarif unique : 15 € Tarif réduit : 10 € (pour les détenteurs d'un forfait annuel en cours de validité).
Durée : 1h
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48

BESSANS**COURS DE QI GONG - FLEURS DES SHAN****À partir de 12 ans**

Mouvements fluides, respiration, relaxation et auto-massages issus des arts énergétiques chinois.

- 🕒 Du 01/07 au 26/08/2025, tous les mardis de 16h15 à 17h30.
- 💰 Tarif unique : 15 €. Durée : 1h15
- ☎ +33 (0)6 51 37 67 71

L'ALPAGISTE, LE VALLON ET LE YOGI - THIERRY BARDAGI - PROFESSEUR DE YOGA ET THÉRAPEUTE

Thierry Bardagi, accompagnateur en moyenne montagne et professeur de Yoga vous propose un week-end en plein cœur des montagnes. Randonnée pédestre, découverte de la vie d'une ferme d'alpage et pratique de différentes formes de Yoga vous attendent.

- 🕒 Du 30/06 au 05/10/2025 les week-ends.
- 💰 Gratuit pour les moins de 3 ans. 80 € par personne (encadrement pour les 2 jours). Tarifs hébergement et restauration à l'alpage : 80 € adulte, 60 € pour enfants de - de 12 ans.
- ☎ +33 (0)4 79 05 86 68 / +33 (0)6 85 06 51 43 / +33 (0)6 51 00 19 08

YOGA DOUX ET ÉQUILIBRE CORPOREL - THIERRY BARDAGI - PROFESSEUR DE YOGA ET THÉRAPEUTE**À partir de 8 ans**

Profitez d'une séance de Yoga tout en douceur avec Thierry, Professeur de Yoga et Praticien Sophrologue. Thierry propose de vous retrouver pour une séance de Yoga doux. Cette séance s'adresse à tout le monde. Aucune souplesse particulière exigée.

- 🕒 Du 10/07 au 28/08/2025, tous les jeudis de 17h30 à 18h30.
- 💰 Tarif unique : 5 €. Durée : 1h
- ☎ +33 (0)4 79 05 86 68 / +33 (0)6 85 06 51 43 / +33 (0)6 51 00 19 08

YOGA SPÉCIAL RANDONNEURS ET COURSE À PIED - THIERRY BARDAGI - PROFESSEUR DE YOGA ET THÉRAPEUTE**À partir de 8 ans**

Avec Thierry, Professeur de Yoga, profitez d'une séance dédiée, entre autres, aux randonneurs et course à pied. En fait, cette séance s'adresse à toute personne désireux mettre en mouvement toutes ses chaînes musculaires et articulaires.

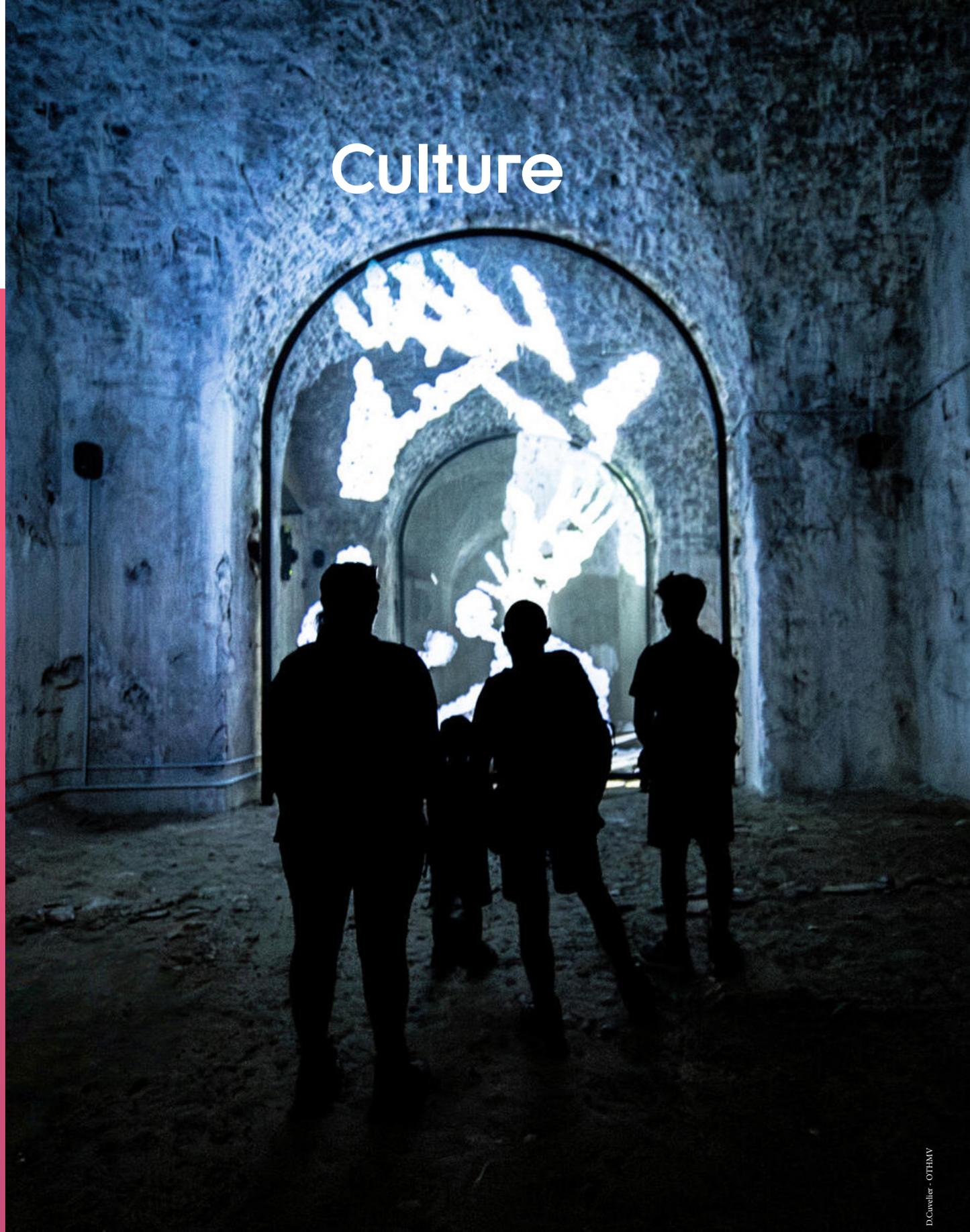
- 🕒 Du 09/07 au 27/08/2025, tous les mercredis de 17h30 à 18h30.
- 💰 Tarif unique : 5 €. Règlement sur place. Durée : 1h
- ☎ +33 (0)6 85 06 51 43 / +33 (0)4 79 05 86 68 / +33 (0)6 51 00 19 08

HATHA-YOGA NATURE - AYURV'AIDEZ-VOUS**À partir de 12 ans**

Séance de yoga avec Coralie (Ayur'Aidez-Vous) : profitez d'une pause pour aborder le yoga traditionnel indien. Salutation au soleil, ouverture énergétique, pour un réveil musculaire et énergétique en douceur. Réservation par téléphone : 06 50 90 84 95

- 🕒 Du 01/01 au 31/12/2025, tous les lundis de 9h à 10h.
- 💰 Tarif unique : 15 € (A l'unité) Carte multi séances : 120 € (Carte 10 séances) Forfait / engagement : 95 € (Pass trimestriel).
Durée : 1h
- ☎ +33 (0)6 50 90 84 95
- 🌐 www.ayurvedez-vous.fr/

Culture



DCavelier - OTHMV



**Haute
Maurienne
Vanoise**

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

Bibliothèques

SAINT-ANDRÉ

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

L'équipe des bénévoles vous propose un choix de 5000 documents. Vous trouverez des romans, des bandes dessinées, des CD et des livres pour enfants. L'accès est libre et gratuit. Vous pouvez accéder à internet à partir d'un poste ou par Wifi.

🕒 Du 01/01 au 31/12 Ouverture le lundi de 14h à 19h. Le mercredi et vendredi de 10h à 12h. Le jeudi de 13h à 19h. Fermé mardi et dimanche. Samedi : le 1er du mois uniquement, de 10h à 12h. En cas de congés lundi et jeudi de 16h à 19h.

€ Gratuit pour les moins de 16 ans. Adulte : 3 €. L'inscription permet d'emprunter 5 documents pendant une durée d'un mois (15 jours pour les nouveautés - 2 nouveautés maximum à chaque emprunt). Wifi : 0.50€/30 mn - 1€/1h - 8€/10h.

☎ +33 (0)4 79 05 03 14

🌐 <https://standre.bibenligne.fr/>

FOURNEAUX

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Location de livres, CD.

🕒 Du 01/09 au 30/06, tous les mardis de 16h30 à 18h30. Fermé pendant les périodes de vacances scolaires. Une permanence est assurée un mardi par mois en juillet et en août - se renseigner auprès de la mairie pour connaître la date.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 07 46

BOÎTE À LIVRES

Vous avez lu un livre, vous avez envie de le partager, le faire voyager ? Donnez-le et prenez-en un autre, l'échange est anonyme et gratuit. La lecture est une porte ouverte sur un monde enchanté.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 07 46

MODANE

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE MODANE

Bibliothèque municipale avec accès à internet et possibilité d'imprimer via clé USB ou à partir d'un site.

🕒 Toute l'année. Tous les jours Ouverture le mardi et jeudi de 13h30 à 18h. Le mercredi de 10h à 11h30 et de 13h30 à 18h. Le samedi de 9h à 11h30. Fermé lundi, vendredi et dimanche.

€ Entrée libre. Accès internet 0.50€ pour 30 minutes. Cotisation à partir de 9 € pour les adultes et 6 € pour les moins de 18 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 12 93

🌐 <https://modane.bibenligne.fr/>

BOÎTE À LIVRES

Boîte ou espace où l'on peut trouver des livres, à donner ou à prendre, en bon état, propices à l'échange.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 04 01

VALFRÉJUS

BOÎTE À LIVRES

Vous avez lu un livre, vous avez envie de le partager, le faire voyager ? Lecture, pause-détente, emprunt, dépôt... à vous de décider !

🕒 Du 13/04 au 08/07. Fermé samedi et dimanche. Du 09/07 au 31/08, tous les jours. Voir jours et heures d'ouverture de l'Office de Tourisme. Du 02/09 au 16/12. Fermé samedi et dimanche.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

VILLARODIN-BOURGET

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Prêt de tous types de romans, y compris les derniers best-sellers et magazines.

🕒 Du 01/01 au 31/03, tous les mercredis de 17h à 18h. 1 mercredi sur 2 ouvert : 8 janvier, 22 janvier, 5 février, 19 février, 5 mars, 19 mars.

€ Accès libre. Pour les habitants de Villarodin-Bourget et Avrieux et enfants du regroupement pédagogique d'Avrieux/Villarodin-Bourget. Pour les extérieurs à ces villages : voir sur place.

☎ +33 (0)4 79 05 25 15

LA NORMA

BOÎTE À LIVRES

Prêt et échanges de livres, lisez, déposez... Local à côté du cabinet médical, près du télésiège de la Repose.

🕒 Du 08/07 au 01/09 de 9h à 18h.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)4 79 05 99 16

AUSSOIS

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE ALP PAGES

Prêt de livres, romans, BD, revues de montagne et autres. La lecture sur un mode ludique, en faisant appel au plaisir du lecteur et à son partage. Conditions d'inscription : fiche d'inscription déclarative à remplir.

🕒 Du 05/06 au 06/07/2025, tous les lundis de 16h30 à 18h30. Décalage exceptionnel au mercredi quand le lundi est férié. Du 07/07 au 31/08/2025, tous les lundis, mercredis et vendredis de 16h30 à 18h30. Du 01/09 au 21/12/2025, tous les lundis de 16h30 à 18h30. Décalage exceptionnel au mercredi quand le lundi est férié.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

🌐 www.mairie-aussois.com

BOÎTE À LIVRES

Vous avez lu un livre, vous avez envie de le partager, le faire voyager ? Donnez-le et prenez-en un autre, l'échange est anonyme et gratuit. La lecture est une porte ouverte sur un monde enchanté.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

VAL CENIS Termignon

LA BIBLI - BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Un lieu de vie plaisant et sympa, ouvert à tous, encadré par des passionnés. Des rencontres, des échanges, des animations... Venez vous rendre compte par vous-même et devenir un fidèle de la bibliothèque : on y entre par hasard, on y revient par envie !

🕒 Du 01/01 au 31/12 Ouverture le lundi et vendredi de 16h à 19h. Le mardi et jeudi de 9h à 11h. Le mercredi de 16h30 à 18h30. Fermé samedi et dimanche. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier, Lundi de Pâques, Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai, 8 mai, 14 juillet, 15 août, 1er novembre, 11 novembre et 25 décembre.

€ Cotisation de 2.50 € à l'inscription, pour adultes de plus de 18 ans, pour une semaine (prêt gratuit pour les enfants, étudiants et demandeurs d'emploi). Consultation gratuite. Conditions de prêt : 5 livres/personne + 1 CD + 2 revues et un chèque de caution de 50 €/famille. Grâce à leur inscription, les usagers peuvent bénéficier s'ils le souhaitent d'un code leur permettant d'accéder aux ressources numériques du réseau e-médi@s de Savoie-biblio (presse en ligne, autoformation, films en streaming, livres numériques, musique, jeux vidéos et plateformes dédiée aux jeunes), pour la durée de leur séjour. Tarif résident à l'année : 5 €. Toute inscription à la Bibli est également valable sur les antennes de Bramans et Lanslebourg (EPM), aux mêmes conditions. Wifi gratuit, accessible à tous. Un ordinateur portable est à disposition pour consultation en libre service (payant). Hors connexion 1h : 2 € Si connexion internet : 10 mins : 1.30 €, 30 mins : 2.50 €, 60 mins : 3.7 €. impressions noir et blanc : 0.30 €/page, impression couleurs : 0.60€/page.

☎ +33 (0)9 67 07 72 97

🌐 <https://biblio.mairie-valcenis.fr/>

ESPACE PUBLIC MULTIMÉDIA

Médiathèque avec plus de 4000 livres (romans, prix littéraires, BD, albums, magazines), plus de 900 DVD, CD-audio et jeux. Expositions temporaires, connexions payantes sur ordinateur à disposition, impressions payantes. Wifi et scan gratuits.

🕒 Du 22/04 au 30/06 le vendredi de 10h à 12h. Le lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h. Fermetures exceptionnelles les jours fériés. Du 01/07 au 31/08 le mardi et vendredi de 10h à 12h et de 16h30 à 19h30. Le lundi, mercredi, jeudi et samedi de 16h30 à 19h30. Fermetures exceptionnelles les 14 juillet et 15 août.

📍 Gratuit pour les demandeurs d'emploi, les étudiants. Bibliothèque : - Habitants de Val Cenis : 5 € (livres, magazine), 10 € (livres + DVD), - Habitants autres communes : 10 € (livres, magazine), 15 € (livres + DVD), - Vacanciers : Abonnement Semaine 2,50 € (livres, magazine), 7,50 € (livres + DVD). Accès wifi gratuit. Utilisation payante des ordinateurs en fonction du temps de connexion : 1,30 € (10 min), 2,50 € (30 min), 3,70 € (60 min). Impressions : 0,30 € la page en noir et blanc, 0,60 € la page en couleur.

☎ +33 (0)4 79 05 53 16

🌐 <https://biblio.mairie-valcenis.fr/>

BESSANS

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE LA DIABLERIE

Prêt de livres, consultation gratuite.

🕒 Du 06/04 au 29/06, tous les samedis de 10h30 à 12h. Du 08/07 au 30/08, tous les lundis et vendredis de 17h30 à 19h.

📍 3 € la semaine par famille (8 livres) avec caution de 30 €. Tarif dégressif pour plusieurs semaines. Abonnement annuel 12 €. Consultation sur place gratuite.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

BONNEVAL SUR ARC

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Activité en indoor, la bibliothèque se livre à vous aussi pendant vos vacances en Haute Maurienne Vanoise.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les lundis de 17h30 à 18h30.

📍 0.50 € par livre emprunté.

☎ +33 (0)4 79 05 94 94

🌐 www.mairie-de-bonnevalsurarc.fr/

Cinéma

FOURNEAUX

CINÉMA L'EMBEILLIE

Le cinéma l'Embellie vous propose un choix variés de films, sorties nationales, art et essais, autres...

🕒 Du 13/04 au 04/07/2025 le mercredi, vendredi et les week-ends. Semaine paire : mercredi et dimanche Semaine impaire : Samedi et dimanche. Du 05/07 au 31/08/2025 le mercredi, vendredi et les week-ends. Du 01/09 au 31/12/2025 le mercredi, vendredi et les week-ends. Fermeture exceptionnelle le 25 décembre. Semaine paire : mercredi et dimanche Semaine impaire : Samedi et dimanche.

📍 Plein tarif : 8 € Tarif réduit : 4 € (Moins de 14 ans) Carte 5 entrées : 30 € (Valable 1 an) Carte 10 entrées : de 38 à 60 € (Moins de 18 ans + étudiants/Adulte). Avantage Pass Activités : 6,8€ au lieu de 8€.

☎ +33 (0)7 48 10 10 41

🌐 www.cchautemaurienne.com/cinemas

LA NORMA

CINÉMA LE GRAND AIR

Doté de la technologie 3D, le cinéma du Grand Air offre une capacité de 220 places confortables et propose des films récents grand public. Un espace confiseries et boissons est présent à la caisse.

🕒 Du 07/07 au 28/08/2025, tous les lundis, mardis, mercredis et jeudis.

📍 Adulte : 8 € Enfant (13 ans) : 4 € Tarif réduit : 5 € (moins de 18 ans, étudiants, chômeurs) Carte 10 entrées : de 38 à 58 € (Valable 3 ans dans les 4 cinémas de Haute Maurienne Vanoise) Supplément 3D : 1,50 €.

☎ +33 (0)4 79 05 25 15

🌐 www.allocine.fr/seance/salle_gen_csalle=W7330.html

CINÉMA LA RAMASSE

Salle de projection de 180 places vous proposant des films récents.

🕒 Du 13/04 au 04/07/2025 le mercredi, vendredi et samedi. Semaine paire : vendredi et samedi Semaine impaire : mercredi et vendredi. Du 05/07 au 31/08/2025 le lundi, mardi, mercredi et dimanche. Du 01/09 au 31/12/2025 le mercredi, vendredi et samedi. Semaine paire : vendredi et samedi Semaine impaire : mercredi et vendredi.

📍 Enfant (2-13 ans) : 4 € Plein tarif : 8 € Tarif réduit : 5 € (moins de 18 ans, étudiants, chômeurs) Carte 10 entrées : de 38 à 60 € (Valable 3 ans dans les 4 cinémas de Haute Maurienne Vanoise). Avantage Pass Activités : 6,8€ au lieu de 8€.

☎ +33 (0)4 79 05 92 65 / +33 (0)7 48 10 10 41

🌐 www.cchautemaurienne.com/cinemas

Expositions

MODANE

EXPOSITION PHOTO

Exposition photo en extérieur tout l'été

🕒 Du 21/07 au 18/08/2025, tous les jours.

📍 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 07 62

🌐 <https://gallery-viart.fr/>

AVRIEUX

EXPOSITION PICTURALE - MURMURES DE NATURE

Le collectif d'artistes de Haute-Maurienne Hakena'art vous présente ses œuvres directement inspirées de la nature

🕒 Du 20/06 au 21/09/2025, tous les jours de 10h30 à 18h.

📍 Gratuit.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.redoutemarietherese.fr/

AUSSOIS

EXPOSITION : MICHEL BRISON - SOUS LES CHAPEAUX, LA PLAGE

La galerie d'art La Boucherie expose quelques œuvres de Michel Brison : « Sous les chapeaux, la plage ». Vitrine d'exposition à admirer 7 jours sur 7 et 24h sur 24, au cours d'une balade à Aussois, rue de la Villette.

🕒 Du 01/07 au 30/09/2025 tous les jours.

📍 Gratuit. Tarif des oeuvres sur demande par courriel ou par téléphone.

☎ +33 (0)6 87 56 04 32

🌐 <https://laboucherie73500.com/>

EXPOSITION PERMANENTE DANS LE VILLAGE

Le Musée l'Arche d'Oé a le plaisir de vous présenter une exposition de 20 photos anciennes placées de façon permanente dans les rues d'Aussois. C'est tout simplement l'identité d'un village de montagne qui est mise en valeur.

🕒 Toute l'année, tous les jours.

📍 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

EXPOSITION - MINÉRAUX ET LICHENS ENDÉMIQUES

Plus de 50 minéraux et 120 lichens répertoriés en Haute Maurienne Vanoise. Exposition visible à l'Office de tourisme de Val Cenis Bramans.

🕒 Du 01/07 au 31/08. Fermé lundi, mardi et dimanche. Pendant les horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme.

📍 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS

Sollières-Sardières

EXPOSITION - DE LA MOISSON AU PAIN

Les outils et documents manuscrits exposés retracent toute l'histoire de ce pain qui était l'aliment de base d'alors, depuis la culture des céréales jusqu'à la fabrication et la cuisson en commun dans le four banal remis en service chaque été.

🕒 Du 10/06 au 06/07/2025 de 14h à 18h. Fermé le lundi et les week-ends. Du 07/07 au 31/08/2025 de 14h à 18h. Ouvert tous les jours sauf les week-ends. Du 01/09 au 19/09/2025 de 14h à 18h. Fermé le lundi et les week-ends.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS

Termignon

EXPO PHOTO - TERMIGNON EN TOUTES SAISONS

Une installation photographique semi-permanente, poétique, artistique et joyeuse de Anne-Bettina Brunet, tout au long d'une promenade aménagée, des images hiver vous surprendront en été, des images été vous réchaufferont en hiver.

🕒 Toute l'année, tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

EXPOSITION - TERMIGNON AU FIL DES ROCHES

De canyons de marbre en falaises de quartzite, de vasques de schiste en mines de cuivre... Venez découvrir en images la richesse géologique de la commune historique de Val-Cenis Termignon, la deuxième plus vaste de France métropolitaine !

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Accessible aux horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)7 81 06 35 89

EXPOSITION PERMANENTE - ENTREZ EN VANOISE

"Entrez en Vanoise" est une exposition permanente colorée et vive qui permet de découvrir ou redécouvrir les rythmes et transformations au fil des saisons, d'imaginer le circuit de l'eau des paysages de Vanoise, du glacier jusqu'au lac d'altitude.

🕒 Du 17/06 au 08/09, tous les jours. Accessible selon les dates et horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)6 69 65 15 51

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

AUDIO-GUIDES - LE MONT CENIS

Le Mont Cenis, lieu emblématique de la Maurienne et de la frontière franco-italienne : découvrez les récits et les secrets de ce lieu emblématique raconté par des personnes qui y vivent ou y ont vécu, à travers une découverte virtuelle (audioguide).

🕒 Du 22/04 au 30/06 le vendredi de 10h à 12h. Le lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h, sauf les jours fériés. Du 01/09 au 20/12 le vendredi de 10h à 12h. Le lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h, sauf les 1er novembre et 11 novembre.

€ Gratuit. Pièce d'identité en dépôt de garantie.

☎ +33 (0)4 79 05 53 16

EXPO-VENTE PEINTURES ET AQUARELLES JACQUES DAUGERON

A l'annexe de l'Espace Public Multimédia, découvrez les aquarelles et peintures à l'huile de l'artiste professionnel chambérien Jacques Daugeron.

🕒 Du 22/07 au 17/08/2025 le mardi, mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 16h à 18h45.

€ Entrée libre.

☎ +33 (0)6 73 23 76 51

🌐 www.jacquesdaugeron.com

EXPOSITION - LA HAUTE MAURIENNE, TERRAIN D'EXPÉRIMENTATION TECHNOLOGIQUE AU 19ÈME SIÈCLE

Au 19e siècle fut conçu un système de funiculaire surnommé "le vacarme d'Agudio", de Lanslebourg vers le Mont-Cenis. Mais avec le percement du tunnel ferroviaire du Fréjus en 1871, l'installation n'a quasiment jamais servi.

🕒 Du 10/06 au 31/08/2025 Ouverture tous les jours de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

EXPOSITION - LANSLEBOURG AU FIL DU TEMPS

L'Association pour le Patrimoine vous propose un exposition photos dans un lieu inattendu : le Lavoir ! A la découverte de la métamorphose de notre village au fil du temps, entre le bar-restaurant La Vanoise et le photographe "Tout Sourire".

🕒 Du 16/06 au 14/09, tous les jours de 9h à 19h30. Du 14/12 au 20/04, tous les jours de 9h à 19h.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

GALERIE PHOTOS CHRISTIAN SIMON

Toutes les merveilles de Haute Maurienne Vanoise à travers les clichés de Christian SIMON, photographe passionné : faune, flore et paysages d'explorés sur différents supports... Vente directe et créations 100% locales.

🕒 Du 21/06 au 14/09/2025 tous les jours de 10h à 12h et de 15h à 19h.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)9 79 56 27 58 / +33 (0)6 79 87 27 80 / +33 (0)6 84 36 77 33

🌐 www.duodescimes.com

VAL CENIS

Lanslevillard

EXPOSITION - ARTISANS DU FEU, FOURS À CHAUX, FOURS À PLÂTRE ET CHARBONNIÈRES

Que se cache-t-il derrière nos lieux-dits "le Raffour" ou "la Fournache" ? Que sont ces ronds de pierres à demi engloutis par la forêt, ces replats au sol noircis par le charbon ?

🕒 Du 23/06 au 07/09 de 16h à 19h sauf les 14 juillet et 15 août. Ouvert tous les jours sauf les week-ends. Du 22/12 au 19/04, tous les lundis et vendredis de 10h à 12h.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

🌐 www.valcenis.com

Sentiers à thème/Jeux de pistes

MODANE

JEU DE PISTE "COUP DE FEU À MODANE"

Le Muséebar vous invite à mener l'enquête dans les rues de Modane des années 30. Téléchargez gratuitement l'application Baludik, géolocalisez-vous et suivez les instructions.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 www.modane.org/museobar2/

JEU DE PISTE "LES JOYAUX DE L'IMPÉRATRICE"

À partir de 6 ans

Jeu sur smartphone : beaucoup de petites énigmes très ludiques accompagnées d'anecdotes historiques simples. Jeu de piste facile pour les enfants accompagnés (dès 6 ans) dans les rues de Modane-Ville.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 www.modane.org/museobar2/

CHASSE AUX TRÉSORS

Vous avez toutes les vacances pour arpenter la station de Valfréjus et trouver les indices qui vous mèneront au fameux trésor ! Pour jouer, il vous suffit de récupérer votre feuille de jeu à l'Office de Tourisme.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

SENTIER DES ESSARTS À PIED

À partir de 8 ans

Un sentier plein de fraîcheur entre forêt et torrent sur fond de patrimoine. Traversez l'ancien hameau du Charmaix au cours d'une balade jalonnée par des panneaux pédagogiques à lire sans hésiter.

🕒 Du 15/05 au 15/10. Sous réserve de conditions météo favorables.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

VILLARODIN-BOURGET

PROMENADE CONFORT : VALLON DE L'ORGÈRE

Ce sentier propose une découverte du patrimoine historique, floristique et faunistique exceptionnel du vallon de l'Orgère. Imaginée comme un conte, la promenade confort conduit les promeneurs du refuge de l'Orgère au fond du vallon.

🕒 Du 15/05 au 01/11. Hors neige, en fonction des conditions climatiques et de l'ouverture de la route d'accès.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 16

🌐 www.la-norma.fr

SENTIER DÉCOUVERTE DE L'ORGÈRE À PIED

À partir de 6 ans

Vagabondez sereinement sur un sentier bucolique adapté à tous, y compris aux personnes porteuses d'un handicap. Une porte d'entrée du Parc national de la Vanoise s'ouvre sous vos pas. Sans hésiter, lancez-vous à la découverte de ce vallon sauvage.

🕒 Du 15/05 au 15/10. Sous réserve de conditions météo favorables.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

AVRIEUX

LE SENTIER DE L'EAU

Sentier familial en boucle pour découvrir une richesse patrimoniale cachée : l'eau et ses utilisations

🕒 Toute l'année. Sous réserve de conditions météo favorables.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

LA NORMA

SENTIER DE L'ART À PIED

À partir de 6 ans

Rendez visite aux sculptures monumentales qui vous accueillent fièrement à la Norma. Offrez-vous un subtil cocktail de patrimoine local et découvrez le mélange des arts contemporains et baroques sur marbre de Savoie.

🕒 Toute l'année. Sous réserve de conditions météo favorables.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

SENTIER DE LA FORÊT D'ERICA

Partez à la découverte du sentier de la forêt d'Erica ! Cet itinéraire ludique et de ressourcement vous emmène à la découverte de cette forêt à haute valeur environnementale qui borde le village de la Norma.

🕒 Toute l'année. Attention au risque de verglas l'hiver.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.la-norma.fr

BALADE À PIED SUR LES TRACES DES MARABOUTS

À partir de 6 ans

Partez à la découverte des pelouses steppiques habitées par l'herbe folle appelée « marabout ». Une promenade pédagogique pour petits et grands curieux de leur environnement. Un sentier nature qui fait aussi bon ménage avec les forts de l'Esseillon.

🕒 Toute l'année. Sous réserve de conditions météo favorables.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

JEU DE PISTE : UN ESPION À L'ESSEILLON



Appel aux volontaires ! L'État major français recrute des espions pour percer les secrets de la forteresse et libérer le lieutenant colonel emprisonné. Nouveau scénario du jeu de piste en famille aux forts de l'Esseillon.

🕒 Du 01/01 au 31/12. En fonction des conditions d'enneigement : prévoir des raquettes pour descendre au Fort. Moins d'ateliers en saison hivernale à cause des batteries démontées.

€ 7 € le carnet de jeu en vente à l'Office de Tourisme, au musée l'Arche d'Oé, à la Guinguette de l'Esseillon.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.aussois.com

LE SENTIER DES BÂTISSEURS À PIED

À partir de 6 ans

Vous voilà bâtisseurs des Forts de l'Esseillon en 1815, sur le chantier titanesque lancé par le Roi de Piémont-Sardaigne. Il s'agit d'édifier cinq forts pour se prémunir des invasions françaises en seulement 15 ans !

🕒 Toute l'année. Sous réserve de conditions météo favorables.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

LES SECRETS DE VICTOIRE - JEU DE PISTE ESPION EN SAVOIE À AUSSOIS



À partir de 6 ans

Découvrez Les Secrets de Victoire à Aussois, un jeu de piste Savoie et espion en famille et en autonomie. Kit de jeu à récupérer au musée de l'Arche d'Oé.

🕒 Du 09/06 au 12/09/2025 le mercredi et dimanche de 15h à 18h. Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h à 19h. Du 15/09 au 26/09/2025 le mardi et jeudi de 15h à 18h.

€ Du 09/06 au 12/09/2025 Tarif unique : 4 €. Kit de jeu : 4 €. Du 15/09 au 26/09/2025. Du 19/10 au 07/11/2025. Du 13/12/2025 au 10/04/2026. Du 13/04 au 24/04/2026.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

PROMENADE CONFORT : FORT VICTOR-EMMANUEL



Promenade confort, partie du fort accessible à tous.

🕒 Du 01/05 au 01/11. Sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.aussois.com

SENTIER PÉDESTRE DES SCULPTURES - LAND ART MONTAGNE



À partir de 6 ans

Quel est donc ce curieux rocher qui émerge des sapins tel un doigt tendu vers le ciel ? Allons voir ! Sur le chemin qui mène au pied de ce monolithe, un géant facétieux a semé ses sculptures de bois au milieu de la forêt. Peut-être le croiserez-vous ?

🕒 Toute l'année. Sous réserve de conditions météo favorables.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

VAL CENIS Bramans

LE JARDIN MONTAGNARD

Situé sous l'église du village, flânez dans cet espace pédagogique paisible. Pupitres thématiques et panneaux botaniques jalonnent le parcours afin d'éclairer le visiteur sur la flore, la faune, le patrimoine du milieu montagnard.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Pupitres pédagogiques visibles de mi-mai à fin septembre.
- 🆓 Accès libre. Une urne peu accueillir vos dons.
- ☎ +33 (0)6 16 51 90 91

LES PARCOURS À THÈME DES AMIS DU PATRIMOINE

L'association les Amis du Patrimoine vous propose de découvrir les 2 hameaux de Val Cenis Bramans à travers 2 thématiques illustrées par des panneaux explicatifs : les métiers d'antan et les édifices religieux.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12. Selon la saison, certains édifices ne sont pas ouverts au public, renseignements à l'Office de Tourisme.
- 🆓 Accès libre. Plan du parcours disponible gratuitement à l'Office de Tourisme pour une visite à votre rythme.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valcenis.com

PARCOURS DE CURIOSITÉ

À partir de 5 ans

Découvrez notre parcours de curiosité qui vous invite à arpenter la nature alentour et connaître les espèces qui s'y trouvent. En famille, entre amis, prenez une bouffée d'air et apprenez tout en jouant !

- 🕒 Du 26/05 au 30/09/2025, tous les jours de 8h à 19h. Accès libre, ouvert toute la journée.
- 🆓 Gratuit.
- ☎ +33 (0)6 21 63 56 80
- 🌐 <https://refugedusuffet.fr>

PROMENADE CONFORT : A LA POURSUITE D'HANNIBAL

Sinuez entre ruelles d'un hameau de montagne et forêts de pins et immergez-vous dans le mythe d'Hannibal, célèbre chef militaire, à la tête de son armée et de ses 47 éléphants.

- 🕒 Du 15/05 au 15/11. En fonction des conditions d'enneigement.
- 🆓 Gratuit.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Sollières-Sardières

PARCOURS JEU - L'EPOPÉE DE BÉROLD DE SAXE

À partir de 6 ans

Dans ce parcours-jeu de Haute Maurienne Vanoise, nous sommes en l'an 1000. Tu es Bérold de Saxe sous les ordres de Rodolphe, Roi de Bourgogne qui possède la Maurienne. Il a ordonné de repousser l'armée du marquis de Suse. Aujourd'hui commence la bataille.

- 🕒 Du 15/05 au 15/10. Selon les conditions climatiques (fonte de neiges, chutes de neiges).
- 🆓 Prix public comprenant un livret de jeu et une récompense : 8 €. Récompense supplémentaire : 2 €.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06

SENTIER PÉDESTRE SYLVICOLE

À partir de 6 ans

Promenons-nous dans les bois... Une balade forestière entre Sollières et Sardières pour découvrir différentes essences endémiques. Goûtez à ce concentré forestier au cœur de la vallée.

- 🕒 Du 15/05 au 15/10. Sous réserve de conditions météo favorables.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

VAL CENIS Termignon

CHASSE AUX TRÉSORS

Vous avez toutes les vacances pour arpenter le village de Val Cenis-Termignon et trouver les indices qui vous mèneront au fameux trésor ! Pour jouer, il vous suffit de récupérer votre feuille de jeu à l'Office de Tourisme de Val Cenis-Termignon.

- 🕒 Du 17/06 au 30/06. Fermé samedi et dimanche. Pendant les horaires d'ouverture de l'office de tourisme. Du 01/07 au 31/08, tous les jours. Pendant les horaires d'ouverture de l'office de tourisme. Du 01/09 au 08/09. Fermé samedi et dimanche. Pendant les horaires d'ouverture de l'office de tourisme.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valcenis.com

EXPLORER TERMIGNON À PIED : A LA DÉCOUVERTE DU VILLAGE

Circuit pédestre dans le village de Val-Cenis Termignon. Découverte de l'histoire et du patrimoine du village à travers 21 panneaux explicatifs implantés tout au long du parcours.

- 🕒 Toute l'année.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 20 51 67 / +33 (0)4 79 05 99 06

LA VOIE DES PLANTES

À partir de 4 ans

L'occasion idéale pour s'initier à la magie des plantes aromatiques et médicinales. Un parcours très accessible pour aller prendre un goûter au frais et aiguïser la curiosité du botaniste qui sommeille en vous.

- 🕒 Du 01/05 au 30/11. Sous réserve de conditions météo favorables.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

LE JARDIN ALPIN DU MONT-CENIS

À partir de 3 ans

Le Jardin Alpin présente plus d'une centaine d'espèces de fleurs et de plantes de l'étage alpin de montagne. Outre le parcours thématique, il propose chaque été de nombreuses animations à destination d'un public familial.

- 🕒 Du 10/06 au 07/09/2025, tous les jours.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 86 36 / +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Lanslevillard

LES CHEMINS DE L'HISTOIRE - CIRCUIT DES CHAPELLES DE LANSLEVILLARD

Ce circuit vous mènera à la découverte des chapelles de Lanslevillard, restaurées et aménagées pour vous faire découvrir l'histoire et le patrimoine du village. Vous récupérez les clés à la chapelle St Roch et faites ensuite l'itinéraire à votre rythme.

- 🕒 Du 23/06 au 07/09/2025 de 16h à 19h. Ouvert tous les jours sauf les week-ends. Fermetures exceptionnelles les 14 juillet et 15 août. Du 20/12/2025 au 19/04/2026, tous les lundis et vendredis de 10h à 12h. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier, Lundi de Pâques et 25 décembre. Sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.
- 🆓 Accès libre. Accès à l'intérieur des chapelles : location de la clef : 9 € (+ caution de 30 €). Le livret "Les Chemins de l'Histoire" est donné avec la clé. Pour avancer à votre rythme, possibilité de conserver la clef à la semaine.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valcenis.com

PARCOURS JEU - LE TRÉSOR DE LANDRY

Tu es un chercheur de trésor ! Retrouve les 9 pièces de Landry et reporte-les sur la "Frise du Temps".

- 🕒 Du 15/05 au 15/10. Pour se procurer le carnet de jeu, voir dates et heures d'ouverture de l'Office de Tourisme.
- 🆓 Prix public comprenant un livret de jeu et une récompense : 8 €. Récompense supplémentaire : 2 €.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06

BESSANS JADIS ET AUJOURD'HUI

Découvrez "Bessans Jadis et Aujourd'hui", une balade au cœur du village qui allie patrimoine et mode de vie montagnard. Parcours thématique en plein air, idéal avec animaux ! Explorez Bessans et son histoire, à pied.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement. Se référer aux dates et horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme de Bessans.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

SENTIER NATURE À PIED

À partir de 4 ans

Qui pourrait croire que la flore alpine a tant de vertus ? Prenez le temps de parcourir pas à pas ces quelques km de curiosités naturelles. Devenez apprenti botaniste et cueillez des yeux toutes ces fleurs intrigantes à proximité du village.

🕒 Du 15/05 au 15/10. Sous réserve de conditions météo favorables.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

Sentiers à thème/Jeux de pistes

VAL CENIS

Lanslevillard

NOUVEAU

CIRCUITS LUDIQUES

À partir de 5 ans

3 circuits ludiques à découvrir en famille ou entre amis depuis le sommet de la Télécabine du Vieux Moulin.

🕒 Du 06/07 au 28/08/2025 le lundi, mardi, mercredi, jeudi et dimanche de 10h à 16h30.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski/

Patrimoine



Y. Bellissand - OTTMV



**Haute
Maurienne
Vanoise**

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

Modes de vie

SAINT-ANDRÉ

LES MOULINS DE PRALOGNAN SAINT-ANDRÉ

Les Moulins de Pralognan, site incontournable pour vos vacances ! Deux petits bâtiments à l'architecture traditionnelle, pierres sèches et toits en lauze. L'un moud le grain, l'autre est aménagé en écomusée.

🕒 Du 11/07 au 29/08/2025, tous les vendredis de 14h à 18h.

🆓 Gratuit.

☎ +33 (0)6 84 36 53 09

🌐 www.moulins-telegraphe-chappe-st-andre.fr

VISITE GUIDÉE DES MOULINS DE PRALOGNAN

Profitez d'une visite guidée en famille au grand air pour découvrir les Moulins de Pralognan : ces deux petits bâtiments à l'architecture traditionnelle, de pierres sèches et toits en lauzes se caractérisent par leur canal d'amenée d'eau en bois creusé.

🕒 Du 11/07 au 29/08/2025 le vendredi de 14h à 18h. Possibilité de visite guidée pour les groupes du 15 mai au 15 octobre.

🆓 Gratuit. Tarif groupe à partir de 10 personnes. Visite de groupe : 3 €/pers.

☎ +33 (0)6 84 36 53 09

🌐 www.moulins-telegraphe-chappe-st-andre.fr

MODANE

MUSÉOBAR - MUSÉE DE LA FRONTIÈRE

L'ambiance festive d'une ville frontière de montagne au moment du rattachement de la Savoie à la France et du percement du premier tunnel ferroviaire, au son des pianos mécaniques.

🕒 Du 15/05 au 11/11 Ouverture le mardi et mercredi de 15h à 19h. Le jeudi, vendredi et samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h. Fermé lundi et dimanche. Fermetures exceptionnelles les Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 14 juillet, 15 août et 1er novembre.

🆓 Adulte : 4,50 € Tarif réduit : 2 € (le samedi) Enfant (7-17 ans) : 3 €. Gratuit pour les moins de 7 ans. Tarif groupe à partir de 4 personnes. Pass HMV Liberté : 2 € au lieu de 4,50 €. Tarif groupes, familles (à partir de 4 personnes) : 2 €.

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 www.modane.org/museobar2/

VALFRÉJUS

VISITE DE L'ALPAGE DU LAVOIR

Ancienne caserne militaire, le fort du Lavoir abrite aujourd'hui l'alpage du Lavoir. Il propose des visites de la salle de fabrication et de la cave d'affinage, vente de Beaufort d'Alpage, Tomme, Raclette, Sérac et fromage blanc.

🕒 Du 05/07 au 30/08/2025, tous les jours de 15h à 18h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 86 16 08 80

VILLARODIN-BOURGET

VISITE DE LA BRASSERIE DES SOURCES DE VANOISE

Venez passer un moment avec le brasseur pour découvrir les méthodes de fabrication d'une bière artisanale puisant sa force dans l'eau de source de Vanoise, dans un cadre convivial et intimiste.

🕒 Du 10/07 au 28/08/2025 le mercredi de 17h à 18h et de 18h à 19h.

🆓 Plein tarif : 3 €. Gratuit pour les moins de 16 ans. Avantage Pass Activités : -1€.

☎ +33 (0)6 81 31 16 21 / +33 (0)4 79 20 39 83

🌐 www.brasserievanoise.com/

AVRIEUX

AVRIEUX, COEUR DE VILLAGE

Avrieux, village authentique de Haute Maurienne Vanoise, se laisse découvrir à travers ses vieilles ruelles, son église baroque Saint-Thomas Becket, sa Redoute Marie-Thérèse, élément incontournable de la barrière des forts de l'Esseillon.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 <https://avrieux.com/>

LA NORMA

DÉCOUVERTE GOURMANDE DU VILLAGE

Découvrez l'histoire de La Norma tout en dégustant les spécialités de différents commerçants de la station.

🕒 Du 29/06 au 24/08/2025, tous les dimanches à 18h15.

🆓 Tarif unique : 2 €.

☎ +33 (0)4 79 05 99 16

🌐 www.la-norma.fr

AUSOIS

BALADE HISTORIQUE DANS LE VILLAGE

À partir de 6 ans

Fifine et Alain (ancien maire d'Aussois) vous proposent de venir découvrir l'histoire de ce beau village de montagne.

🕒 Du 16/06 au 25/08/2025 le lundi de 17h à 18h30. sauf les 21/07, 28/07, 04/08 et 11/08.

🆓 Adulte : 4,50 €, Enfant (6-12 ans) : 3,20 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

DÉCOUVERTE DE LA BRASSERIE D'OÉ



La brasserie d'Oé vous propose une visite de son local de production. Une belle occasion de découvrir l'aventure dans laquelle se sont lancés ces 3 amis d'Aussois, leurs bières sont labellisées AB (Agriculture Biologique). Avis aux amateurs !

🕒 Du 01/07 au 31/08/2025, tous les mardis de 18h à 19h. Gratuit sans réservation.

🆓 Gratuit.

☎ +33 (0)9 86 62 13 48

🌐 www.brasserieoedoe.com/

DÉMONSTRATION À LA MIELLERIE

Félicien Detienne, apiculteur à Aussois, vous invite à la découverte de sa passion des abeilles. Découvrez l'extraction du miel des ruches.

🕒 Du 01/07 au 31/08/2025, tous les mercredis à 17h.

🆓 Gratuit.

☎ +33 (0)6 62 17 68 22

FOUR BANAL

Au coeur du village, près de la fontaine, l'ancien four à pain appelé aussi four banal était au service de la population, on y cuisait le pain pour tous. Chacun amenait son pain prêt à cuire... C'était l'occasion de se retrouver ensemble et d'échanger.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Accessible à l'intérieur lors d'animations et de cuissons.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

L'ARCHE D'OÉ - MUSÉE AGRO-PASTORAL



Maison traditionnelle, une des plus anciennes du village, qui accueillait hommes et bêtes. A travers les témoignages des habitants, découvrez la vie de la communauté montagnarde de ses origines agro-pastorales à son activité touristique.

🕒 Du 15/06 au 12/09/2025 le lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 15h à 19h. Fermeture à 18:00 le mercredi et le dimanche. Ouverture les mardis et jeudis matins de 9:30 à 12:00. Du 15/09 au 26/09/2025 le mardi et jeudi de 15h à 18h.

🆓 Du 15/06 au 12/09/2025 Adulte : 4,50 € Enfant (6-12 ans) : 3,20 €. Du 15/09 au 26/09/2025. Du 19/10 au 07/11/2025. Du 13/12/2025 au 10/04/2026. Gratuit pour les moins de 6 ans.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

SECRET DE CUISINE : FABRICATION DU BEURRE À L'ANCIENNE

À partir de 6 ans



Poussez la porte du temps du Musée d'Oé et venez fabriquer le beurre à l'ancienne. A cette occasion les amis d'Oé remettent en service la baratte et vous dégusterez votre beurre avec un bout de pain, tout simplement.

- 🕒 Mardi 24 juin 2025 de 16h30 à 17h30. Mardi 8 juillet 2025 de 16h30 à 17h30. Mardi 22 juillet 2025 de 16h30 à 17h30. Mardi 5 août 2025 de 16h30 à 17h30. Mardi 19 août 2025 de 16h30 à 17h30. Mardi 2 septembre 2025 de 16h30 à 17h30. Du 16/12/2025 au 07/04/2026 le mardi de 16h30 à 17h30.
- 💰 Du 24/06 au 02/09/2025 Adulte : 6 €, Enfant (6-12 ans) : 4,50 €. Du 16/12/2025 au 07/04/2026. Gratuit pour les moins de 6 ans.
- ☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VISITE GUIDÉE DE L'ARCHE D'OÉ



Plongez dans l'histoire d'Aussois racontée par les bénévoles de l'association "Les Amis du Musée". Découvrez l'évolution du village au fil des siècles, pourquoi est-il si attachant qu'on a envie d'y revenir !

- 🕒 Du 19/06 au 11/09/2025 le jeudi de 17h à 18h30.
- 💰 Adulte : 4,50 €, Enfant (6-12 ans) : 3,20 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.
- ☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VAL CENIS Bramans

FOUR À PAIN DU VERVEY

Le four à bois communal est régulièrement remis en service par le boulanger de Val Cenis Bramans (atelier de fabrication et cuisson) et les associations locales lors d'événements caritatifs.

- 🕒 Toute l'année tous les jours.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)6 69 65 15 51

VAL CENIS Sollières-Sardières

FOUR COMMUNAL DE VAL CENIS-SOLLIÈRES

Le four communal abrite l'exposition "De la moisson au pain". Les cuissons étaient faites en commun tous les deux mois et c'était pour les villageois une occasion de se retrouver. Chaque été, au mois d'août, une cuisson est organisée avec vente de pains.

- 🕒 Du 10/06 au 06/07/2025 le mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 14h à 18h. Du 07/07 au 31/08/2025 du lundi au vendredi de 14h à 16h. Du 01/09 au 19/09/2025 le mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 14h à 16h.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valcenis.com

FOUR À PAIN DE SARDIÈRES

Le four à pain de Sardières est régulièrement remis en service par l'association Vivre à Sardières dans le cadre de la Fête du pain ou de manifestations caritatives.

- 🕒 Toute l'année tous les jours.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)6 69 65 15 51

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

GOÛTER À LA FERME : DÉCOUVERTE GOURMANDE AU MONT CENIS

Grâce à votre guide, partez à la découverte de l'agriculture de montagne au Mont Cenis ! Dans ce lieu aux paysages exceptionnels, rencontrez une agricultrice au moment de la traite. Elle vous racontera sa passion autour d'un bon goûter de produits locaux.

- 🕒 Du 21/07 au 25/08/2025 le lundi de 15h30 à 18h30.
- 💰 Adulte : 8 €, Enfant (6-16 ans) : 6 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.fondation-facim.fr

MUSÉE DE LA PYRAMIDE DU MONT-CENIS

Élevée pour commémorer la campagne d'Égypte de Bonaparte, la Pyramide du Mont-Cenis est la mémoire de ce lieu idyllique où l'histoire du passage, la vie locale, les personnages illustres, les transports, les villages mais aussi le barrage vous sont contés

- 🕒 Du 15/06 au 01/09 le mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30. Les week-ends de 9h à 12h et de 14h à 18h.
- 💰 Adulte : 4 € Groupe adultes : 3,50 €. Gratuit pour les moins de 18 ans. Tarif groupe à partir de 10 personnes. Avantage Pass Activités : -2€ sur l'entrée adulte.
- ☎ +33 (0)4 79 05 86 36
- 🌐 <https://valcenis.com>

VISITE (EN AUTONOMIE) DE LA COOPÉRATIVE LAITIÈRE HAUTE-MAURIENNE VANOISE

Chaque jour, et ce toute l'année, nous fabriquons à la fromagerie de Lanslebourg le fameux Beaufort AOP. Venez découvrir notre savoir-faire et partager nos valeurs.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12 Ouverture tous les jours de 9h30 à 11h30 et de 15h à 17h30. Fermé le dimanche. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier, Lundi de Pâques, Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai, 8 mai, 14 juillet, 15 août, 1er novembre, 11 novembre et 25 décembre.
- 💰 Plein tarif : 2 €. Gratuit pour les moins de 5 ans. Scolaires ou groupes déjà constitués, nous faire une demande, par écrit, à g.bantin@coophautemaurienne.fr.
- ☎ +33 (0)4 79 05 20 36
- 🌐 www.coophautemaurienne.fr/visites/visite-cooperative/

BESSANS

L'ERABLO

La vie quotidienne d'autrefois rassemblait hommes et animaux dans un même espace d'habitation. Se préserver du froid l'hiver, conserver cette proximité avec les animaux pour le travail journalier, un mode d'habitat spécifique : l'Erablo.

- 🕒 Du 25/12/2024 au 23/04/2025, tous les mercredis de 9h à 10h. Du 01/07 au 08/09/2025, tous les jours. Visites individuelles ou de groupes, guidées ou non. Contactez l'office de tourisme de Bessans pour toute demande, au 04 79 05 99 06.
- 💰 Gratuit pour les moins de 12 ans.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 05
- 🌐 www.mairie-bessans.fr

LES HAMEAUX DE BESSANS

L'Avérole, à 2050 m est le plus haut hameau de Bessans, il a conservé son architecture traditionnelle de pierre et lauzes. Les Vincendières, hameau typique, berceau des sculpteurs Clappier. Le hameau de la Goulaz et sa chapelle Sainte-Anne.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Accès routier réglementé. En fonction des conditions d'enneigement.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 05
- 🌐 www.mairie-bessans.fr

BONNEVAL SUR ARC

BALADE AUX FLAMBEAUX

A la tombée de la nuit, laissez-vous guider à travers les rues de Bonneval à l'aide de vos flambeaux pour y découvrir son histoire. Vous pourrez échanger après la visite avec la guide autour d'un pot convivial.

- 🕒 Du 16/07 au 30/07/2025, tous les mercredis de 20h à 21h. Jeudi 7 août 2025 de 20h à 21h. Du 13/08 au 20/08/2025, tous les mercredis de 20h à 21h.
- 💰 Adulte : 6,50 €, Enfant (10-14 ans) : 5,50 €. Gratuit pour les moins de 10 ans.
- ☎ +33 (0)6 62 11 61 50 / +33 (0)4 79 05 99 06

BONNEVAL SUR ARC, VILLAGE STATION PÉPITE

Situé en périphérie immédiate du Parc national de la Vanoise et au pied du col mythique de l'Iseran, Bonneval sur Arc est membre de l'association "Les Plus Beaux Villages de France", le seul en Savoie.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.bonneval-sur-arc.com

L'ECOT, HAMEAU DE HAUTE ALTITUDE

Le hameau de l'Ecot, situé à 2000 m d'altitude, site classé depuis 1971, représente un trésor de l'authenticité montagnarde préservée. Avec ses vieilles pierres et ses toits de lauzes c'est un patrimoine culturel et architectural complètement préservé.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 94 94 / +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.bonneval-sur-arc.com

VISITE DE L'ECOT, UN HAMEAU À DÉCOUVRIR

Ce hameau, témoin de l'habitat de haute montagne, vous surprendra par ses solides maisons de pierres et de lauzes.

- 🕒 Jeudi 24 juillet 2025 à 15h. Jeudi 7 août 2025 à 15h. Jeudi 21 août 2025 à 15h. A la demande.
- 💰 Adulte : 6,50 €, Enfant (10-14 ans) : 3,50 €. Gratuit pour les moins de 10 ans.
- ☎️ +33 (0)6 62 11 61 50

VISITE GOURMANDE DU VILLAGE

Au fil des rues de ce village authentique, venez découvrir son histoire ainsi que l'évolution de l'agriculture et de l'habitat traditionnel vers une station village. Pour conclure la visite, nous dégusterons ensemble produits locaux.

- 🕒 Du 09/07 au 20/08/2025, tous les mercredis à 10h30.
- 💰 Adulte : 9 €, Adolescent (10-14 ans) : 5 €, Enfant (5-10 ans) : 3 €. Gratuit pour les moins de 5 ans.
- ☎️ +33 (0)6 62 11 61 50 / +33 (0)4 79 05 99 06

Patrimoine militaire

MODANE

LE FORT DU REPLATON

Construit pour défendre l'entrée du tunnel ferroviaire à la fin du XIXe siècle, ce fort de type Serré de Rivière, est un ouvrage d'un système de défense : la ligne Maginot des Alpes. L'intérieur du fort ne se visite pas.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.
- 💰 Accès libre.
- ☎️ +33 (0)4 79 05 26 67
- 🌐 www.fortifications-maurienne.com/

MAISON PENCHÉE

A la sortie de Modane, en direction de Valfréjus, la "maison penchée" porte bien son nom. A l'intérieur de ce blockhaus dynamité par les allemands en 1944, vous défiez les lois de l'équilibre !

- 🕒 Toute l'année tous les jours.
- 💰 Accès libre.
- ☎️ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valfrejus.com

VILLARODIN-BOURGET

FORT SAINT-GOBAIN

Élément de la ligne Maginot des Alpes, le fort Saint-Gobain est un ouvrage de la guerre 1939-45 unique dans son état de conservation. La température est de 12° environ à l'intérieur du fort, il est donc nécessaire d'avoir un vêtement chaud.

- 🕒 Du 14/06 au 21/09/2025, tous les jours de 13h30 à 18h. Ouverture possible sur demande toute l'année pour les groupes (renseignements par mail).
- 💰 Plein tarif : 8 € Enfant (10-15 ans) : 5 € Groupe adultes : 6 €. Gratuit pour les moins de 10 ans. Tarif groupe à partir de 15 personnes. Tarif de groupe à partir de 15 personnes.
- ☎️ +33 (0)4 79 05 01 50
- 🌐 www.fortifications-maurienne.com/

AVRIEUX

REDOUTE MARIE-THÉRÈSE

Découvrez un lieu unique sur le patrimoine alpin fortifié. Au programme : visites guidées, jeux de piste pour les enfants, escape game, boutique de souvenirs. Ateliers pédagogiques pour scolaires.

- 🕒 Du 20/06 au 29/06, tous les vendredis, samedis et dimanches de 14h à 18h. Du 01/07 au 31/08, tous les jours de 10h30 à 18h. Fermeture méridienne de 12h30 à 13h30. Du 05/09 au 21/09, tous les vendredis, samedis et dimanches de 14h à 18h.
- 💰 Du 20/06 au 29/06/2025 Plein tarif : 4 € Adulte : 4 € Tarif réduit : 2 € Enfant : 2 € Etudiant : 2 € Demandeur d'emploi : 2 € Famille nombreuse : 10 € Forfait famille : 10 € Handicapé : 2 € Groupe adultes : à partir de 4 € Groupe enfants : 2,50 €. Du 01/07 au 31/08/2025 Plein tarif : 4 € Adulte : 4 € Tarif réduit : 2 € Enfant : 2 € Etudiant : 2 € Demandeur d'emploi : 2 € Famille nombreuse : 10 € Forfait famille : 10 € Handicapé : 2 € Groupe adultes : à partir de 4 € Groupe enfants : 2,50 €. Du 05/09 au 21/09/2025 Plein tarif : 4 € Adulte : 4 € Tarif réduit : 2 € Enfant : 2 € Etudiant : 2 € Demandeur d'emploi : 2 € Famille nombreuse : 10 € Forfait famille : 10 € Handicapé : 2 € Groupe adultes : à partir de 4 € Groupe enfants : 2,50 €. Gratuit pour les moins de 7 ans. Tarif groupe à partir de 10 personnes.
- ☎️ +33 (0)6 78 22 48 38
- 🌐 www.redoutemarietherese.fr/

VISITE GUIDÉE DE LA REDOUTE MARIE-THÉRÈSE

À partir de 5 ans

Découvrez le patrimoine fortifié de la barrière de l'Esseillon et la Redoute Marie-Thérèse. Pourquoi ces forts ? Qu'est-ce qu'une redoute ? Pourquoi ici ? Comment et par qui ont-ils été construits ? Vous saurez tout sur ces édifices du 19ème siècle !

- 🕒 Du 02/07 au 27/08/2025 le mercredi de 15h à 16h. Du samedi 20 au dimanche 21 septembre 2025 de 15h à 16h30. Dans le cadre des Journées Européennes du Patrimoine - sur inscription.
- 💰 Du 02/07 au 27/08/2025 Adulte : 6 €. Du 20/09 au 21/09/2025 Adulte : 6 €, Enfant (7-15 ans) : 0 €. Gratuit pour les moins de 7 ans.
- ☎️ +33 (0)6 78 22 48 38
- 🌐 www.redoutemarietherese.fr/

AUSOIS

CIMETIÈRE SARDE

Ce cimetière militaire avait pour vocation d'accueillir les défunts des garnisons de l'Esseillon. Vous pouvez notamment observer les deux repositoires où l'on déposait leurs corps lorsque le sol gelé ne permettait pas l'inhumation.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement.
- 💰 Accès libre.
- ☎️ +33 (0)4 79 20 30 40
- 🌐 www.mairie-aussois.com

DÉCOUVERTE DE LA BARRIÈRE DE L'ESSEILLON - MAISON DE LA MONTAGNE

À partir de 6 ans

Bénédicte vous propose de partir à pied à la découverte de la barrière des forts de l'Esseillon et plus particulièrement des forts Marie-Christine et Victor-Emmanuel dont elle vous contera l'histoire passionnante.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. A la demande.
- 💰 Nous contacter Tarif pour groupe sur demande possibilité de visites adaptées en fonction de votre programme. De 1h30 à 3h. Durée : 3h
- ☎️ +33 (0)6 81 46 57 48
- 🌐 <https://aussoislocation.com>

FORT CHARLES ALBERT

Le Fort Charles Albert fait partie des cinq forts sardes qui composent la barrière de l'Esseillon et portent les noms des souverains de la famille de Savoie.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours.
- 💰 Accès libre.
- ☎️ +33 (0)4 79 05 99 06

FORT CHARLES FÉLIX

Attention, romantisme ! Le charme des ruines et la beauté du site vous inspireront forcément.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours.
- 💰 Accès libre.
- ☎️ +33 (0)4 79 20 30 40

FORT MARIE-CHRISTINE

Autrefois au coeur du système défensif savoyard, ce fort imposant accueille touristes et gourmands.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours. Visites groupes sur demande.
- 💰 Accès libre.
- ☎️ +33 (0)4 79 05 99 06

FORT VICTOR-EMMANUEL EN SAVOIE À AUSOIS

Découvrez le Fort Victor-Emmanuel à Aussois, en Savoie. Visite culturelle, randonnée, symbole de l'histoire en Haute Maurienne Vanoise.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12 tous les jours. Visites groupes sur demande.
- 💰 Accès libre.
- ☎️ +33 (0)4 79 05 99 06

LES FORTS DE L'ESSEILLON

Quatre forts et une redoute protégeant la Savoie : un régal pour les amateurs de patrimoine fortifié. Classés Monuments Historiques, les forts portent les prénoms de la famille royale de Piémont-Sardaigne.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours. Visites groupes sur demande.
- 💰 Accès libre.
- ☎️ +33 (0)4 79 60 59 00
- 🌐 www.fondation-facim.fr

VAL CENIS

Sollières-Sardières

FORT DU MONT-FROID

Tragique site militaire, témoin des combats entre révolutionnaires français et piémontais en 1794, et entre chasseurs alpins français et allemands en avril 1945. Ruines, vestiges des forts et croix commémorative. Fort accessible en randonnée à la journée.

🕒 Du 01/06 au 31/10 tous les jours. En fonction des dates d'ouverture du col du Mont Cenis et des conditions d'enneigement. Attention, le fort ne se visite pas.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06

VAL CENIS

Termignon

LA PLEUREUSE DE TERMIGNON

Ce monument aux morts, tout à fait unique en son genre, représente une femme en costume du pays pleurant un proche. Elle proteste contre la guerre et met en lumière la douleur d'une mère ou d'une épouse face à la perte d'un être aimé.

🕒 Toute l'année tous les jours.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

FORT DE MALAMOT

Fort construit en 1889 à 2850 m d'altitude pour surveiller le col du Mont-Cenis et la frontière Italienne. Il ne reste plus que les traces de l'enceinte et des ruines de la caserne défensive.

🕒 Du 15/05 au 31/10 tous les jours. En fonction des dates d'ouverture du col du Mont Cenis et des conditions d'enneigement. Attention, le fort ne se visite pas.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 86 36

FORT DE PATTACREUSE

Le Fort de Pattacreuse est une fortification italienne érigée dans le dernier quart du XIXe siècle. Implanté à 2385 mètres d'altitude, dominant le lac du Mont Cenis sur la commune de Val Cenis. Il offre un merveilleux panorama. Accessible en randonnée.

🕒 Du 15/05 au 31/10 tous les jours. En fonction des dates d'ouverture du col du Mont Cenis et des conditions d'enneigement. Attention, le fort ne se visite pas.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 86 36

FORT DE RONCE

Dès 1861, les priorités du royaume d'Italie sont l'unité et la défense du territoire. Ainsi, il équipe le Mont-Cenis de plusieurs forts dont celui de Ronce à 2286 m d'altitude, un point de vue imprenable sur le lac du Mont-Cenis.

🕒 Du 10/05 au 10/11, tous les jours. Date d'ouverture dépendant de celle de la route du col du Mont Cenis.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 91 57

🌐 www.fondation-facim.fr

FORT DE VARISELLE

Le fort de Variselle s'élève à 2118 mètres d'altitude. Vous serez conquis par la beauté du panorama (vue sur le barrage et les sommets environnants : le Signal du Grand Mont-Cenis, la Pointe de Ronce ...)

🕒 Du 15/05 au 31/10 tous les jours. En fonction des dates d'ouverture du col du Mont Cenis et des conditions d'enneigement. Attention, le fort ne se visite pas.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 86 36

FORT DE LA TURRA

Seul fort construit par les Français sur le plateau du Mont Cenis, il est idéalement situé, perché sur son promontoire. Il vous offrira une vue spectaculaire sur le lac du Mont Cenis, l'Italie, Val Cenis-Lanslebourg et la Haute Maurienne Vanoise.

🕒 Du 01/06 au 31/10 tous les jours. En fonction des conditions d'enneigement. Attention, le fort ne se visite pas.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

MÉMORIAL DU CHIEN FLAMBEAU

Flambeau était le chien vaguemestre qui apportait le courrier aux soldats stationnés au fortin de Sollières entre 1928 et 1937. Il a été décoré pour ses mérites.

🕒 Toute l'année tous les jours.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

Patrimoine religieux

MODANE

EGLISE NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION - MODANE

L'ancienne église de Modane a été détruite lors du bombardement aérien anglo-américain dans la nuit du 16 au 17 septembre 1943. Seul le clocher est resté debout. La reconstruction au titre de dommage de guerre a eu lieu de 1951 à 1954.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 07 95

VALFRÉJUS

CHAPELLE NOTRE-DAME DU CHARMAIX

Bâti au XVème siècle, sur le rocher, dans une gorge étroite, ce sanctuaire abrite une vierge noire, visible et éclairée depuis l'extérieur. Il est le lieu de pèlerinage le plus visité de Maurienne. Retable du XIXème siècle.

🕒 Toute l'année tous les jours.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com/

AVRIEUX

EGLISE SAINT-THOMAS BECKET

Une guide du patrimoine vous ouvrira la magnifique église baroque Saint Thomas-Becket, un des plus beaux témoignages d'art baroque qui jalonne nos vallées de montagne, dans chacune de nos églises décorées d'or, de lumière et de couleurs.

🕒 Du 01/01 au 20/12, tous les jours. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier, Lundi de Pâques, Jeudi de l'Ascension, 1er mai et 1er novembre. Pendant la saison, l'édifice est ouvert lors des visites guidées hebdomadaires le jeudi. Le reste du temps, sur demande suivant les disponibilités de la guide.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 <https://avrieux.com/>

VISITE GUIDÉE DES ÉDIFICES BAROQUES D'AVRIEUX

A partir de 6 ans

Avec une guide du patrimoine, percez les mystères des somptueux décors baroques de l'église Saint Thomas-Becket, de la chapelle Notre-Dame des Neiges et de la chapelle de pèlerinage de Saint-Benoit. Rendez-vous devant l'église d'Avrieux.

🕒 Du 03/07 au 28/08, tous les jeudis de 15h à 18h. 15h à 16h : visite guidée église 16h à 17h : visite guidée chapelle Notre Dame des Neiges 17h à 18h : visite guidée de la chapelle St Benoît. Vendredi 19 septembre 2025 de 10h à 12h. Visite guidée des édifices pour les JEP.

🆓 Du 03/07 au 28/08/2025 Tarif unique : 6 €. 19/09/2025 Tarif unique : 0 €. Gratuit pour les moins de 7 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 <https://avrieux.com/>

AUSOIS

EGLISE NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION

Au cœur du village, l'église et son clocher à l'allure romane sont incontournables. A l'extérieur, la pierre et la lauze ne promettent rien de féérique... pourtant, que d'ors et couleurs vous attendent derrière la porte !

🕒 Toute l'année, tous les jours de 9h à 18h.

🆓 Accès libre.

🌐 www.fondation-facim.fr

ORATOIRE NOTRE-DAME DE LA PAIX

L'oratoire "Notre-Dame de la Paix" est édifié en 1942 en signe de reconnaissance pour avoir épargné le village des destructions de la guerre. L'inauguration eut lieu le 16 août 1942. La plateforme fut agrandie et réaménagée en 1968.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

VISITE GUIDÉE DE L'ÉGLISE BAROQUE D'AUSOIS

À partir de 8 ans

Venez visiter l'Église d'Aussois, un magnifique témoin de l'art baroque en Savoie.

🕒 Du 25/06 au 27/08/2025 le mercredi de 17h à 18h30. sauf les 16/07 et 30/07. Sur réservation.

🆓 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VAL CENIS Bramans

CHAPELLE SAINT-CLAIR

Au cœur du hameau du Verney à Val Cenis Bramans, retable baroque du XVIIe siècle.

🕒 Du 01/01 au 31/12 tous les jours.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

EGLISE NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION (BRAMANS)

Située entre Bramans et le Verney, deux villages d'une même commune, cette église ne fait cependant pas dans la demi-mesure ! Bien qu'entièrement reconstruite, elle vous offre toujours son mobilier des XVIIe et XVIIIe siècles dû à des artistes locaux.

🕒 Du 07/07 au 28/08/2025 Ouverture le lundi de 10h à 12h et le mercredi et jeudi de 17h à 19h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

🌐 www.fondation-facim.fr

EGLISE DE SAINT-PIERRE D'EXTRAVACHE

L'église de Saint-Pierre d'Extravache constitue un des rares témoignages de l'époque romane en Savoie. La partie la plus ancienne, l'abside, remonte au XIe siècle. La tradition fait remonter la fondation à deux disciples de Saint-Pierre.

🕒 Toute l'année tous les jours. Route d'accès fermée à la circulation en hiver, accessible par navette : renseignements à l'Office de Tourisme.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Sollières-Sardières

CHAPELLE SAINT-PIERRE

Cette chapelle attenante au Musée d'Archéologie dont les décors peints au pochoir lui donnent un charme tout particulier accueille chaque année les expositions temporaires de l'Association d'Archéologie, d'Histoire et du Patrimoine de Sollières-Sardières.

🕒 Du 10/06 au 06/07/2025 de 14h à 18h. Fermé le lundi et les week-ends. Ouverture aux dates et horaires du musée d'archéologie. Du 07/07 au 31/08/2025 de 14h à 18h. Ouvert tous les jours sauf les week-ends. Du 01/09 au 22/09/2025 de 14h à 16h. Fermé le lundi et les week-ends.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

EGLISE SAINT-ETIENNE (SOLLIÈRES EN DROIT)

Ne vous fiez pas aux apparences : une fois les portes de cette église franchies, l'exubérance baroque tranche avec la simplicité extérieure. Laissez-vous surprendre !

🕒 Du 27/06 au 05/09/2025, tous les vendredis de 18h à 19h. (Visite guidée gratuite) Du 07/07 au 28/08/2025, tous les mercredis et jeudis de 16h à 18h. (Accès libre)

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

EGLISE SAINT-LAURENT (SARDIÈRES)

Son emplacement singulier fait que son petit clocher pointe, plus encore que d'autres, dans le ciel. Pénétrez par le petit vestibule et, vous verrez, c'est un autre monde coloré qui vous surprend à l'intérieur de ce petit édifice !

🕒 Du 27/06 au 05/09/2025, tous les vendredis de 17h à 18h. (Visite guidée gratuite) Du 07/07 au 28/08/2025, du lundi au vendredi de 14h à 18h et le samedi et dimanche de 9h30 à 17h. (Accès libre)

🆓 Accès libre.

🌐 www.fondation-facim.fr

VAL CENIS Termignon

CHAPELLE DE LA VISITATION (TERMIGNON)

Depuis 1536, cette chapelle est aussi appelée « Notre-Dame du Poivre »... Voilà qui a de quoi interpeler ! Mais pourquoi le poivre vient-il mettre son grain de sel dans ce petit édifice baroque ?!

🕒 Du 23/06 au 07/09/2025 le lundi et jeudi de 15h à 18h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

EGLISE DE NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION (TERMIGNON)

C'est au XVIIe siècle que le petit édifice du XIIIe siècle devient l'imposant bâtiment actuel : ses cinq retables en bois sculpté, doré et polychrome en font une des églises les plus remarquables de Maurienne. Laissez-vous séduire !

🕒 Du 23/06 au 07/09/2025, tous les mardis, mercredis, vendredis et samedis de 15h à 18h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

CHAPELLE SAINT-JEAN-BAPTISTE

Au bord du ruisseau Sainte Marie à Val Cenis Lanslebourg, la chapelle St Jean Baptiste a été fondée au 17ème siècle. Restaurée à diverses reprises, elle fait aujourd'hui l'objet d'une nouvelle restauration par une peintre décoratrice de la vallée.

🕒 Du 22/04 au 30/06/2025 de 16h30 à 19h. Fermé le mardi et les week-ends. Fermetures exceptionnelles les jours fériés. Du 01/07 au 31/08/2025 Ouverture le lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h30. Le mardi et vendredi de 10h à 12h et de 16h30 à 19h30. Le samedi de 17h à 19h. Fermetures exceptionnelles les 14 juillet et 15 août. Du 01/09 au 21/09/2025 de 16h30 à 19h. Fermé le mardi et les week-ends.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

EGLISE NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION (LANSLEBOURG)

Bien que bâtie entre 1820 et 1830, l'église reste fidèle aux contrastes de l'esprit baroque : sous son air austère, elle cache un intérieur richement décoré. Laissez-vous surprendre par l'harmonieuse cohabitation de chefs-d'œuvre de siècles différents.

🕒 Du 16/06 au 21/09/2025 de 15h à 18h. Fermé le samedi.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

VAL CENIS Lanslevillard

CHAPELLE SAINT SÉBASTIEN "MISE EN LUMIÈRE-LUCERNAIRE"

Jésus de Nazareth dans les fresques de la chapelle. Chaque visite est suivie d'un "Lucernaire", autrement dit "Mise en lumière" à 18h à partir de l'une des fresques de la chapelle. C'est ce que l'on appelle un "office des lumières".

🕒 Du 16/07 au 20/08/2025, tous les mercredis à 17h.

🆓 Participation libre.

☎ +33 (0)6 28 82 02 07

CHAPELLE SAINT-ROCH

Construite en 1634, après la grande peste de 1630 qui fit 136 victimes sur les 550 habitants, la chapelle Saint Roch abrite des objets de culte et des éléments statuaire des XVIe et XVIIe siècles, ainsi que des objets issus de tombes gallo-romaines.

🕒 Du 23/06 au 07/09 de 16h à 19h. Fermé le samedi. Fermetures exceptionnelles les 14 juillet et 15 août.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

CHAPELLE SAINT-SÉBASTIEN (LANSLEVILLARD)

Non loin de l'église de Lanslevillard, sur un rocher, s'élève la chapelle Saint-Sébastien. Par son extérieur modeste, elle ne se distingue pas des habitations... mais une fois son seuil franchi, vous pourrez en admirer l'extraordinaire richesse !

🕒 Du 23/06 au 07/09/2025 de 16h30 à 18h30. Fermé le samedi.

🆓 2 €.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)6 69 65 15 51

🌐 www.valcenis.com

EGLISE SAINT-MICHEL (LANSLEVILLARD)

Exceptionnel : réouverture après restauration ! Caractéristique du baroque savoyard, cette église date pourtant du Moyen-Âge. Etonnez-vous face aux reliques de Saint Landry, moine de l'abbaye de la Novalaise et offrez-vous un voyage dans le temps...

🕒 Du 23/06 au 07/09/2025 de 14h à 16h15. Fermé le samedi.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 86 36

🌐 www.fondation-facim.fr

ESPACE CULTUREL SAINT-ROCH

L'Espace Culturel Saint-Roch présente des objets provenant de tombes gallo-romaines ainsi que des éléments de culte des 16ème et 17ème siècles découverts à Lanslevillard. Une exposition permanente est consacrée aux communautés montagnardes du 16ème siècle

🕒 Du 23/06 au 07/09/2025 de 16h à 19h. Ouvert tous les jours sauf les week-ends. Fermetures exceptionnelles les 14 juillet et 15 août.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

PETITS SECRETS D'UN GRAND DÉCOR

Artisan et restauratrice de peinture murale, je vous accompagnerai pour vous révéler l'envers du décor et les petits secrets des artistes qui ont œuvré à la restauration de l'église Saint Michel de Val Cenis Lanslevillard.

🕒 Mardi 1er juillet 2025 de 9h45 à 11h. Jeudi 10 juillet 2025 de 9h45 à 11h. Vendredi 18 juillet 2025 de 9h45 à 11h. Mardi 29 juillet 2025 de 9h45 à 11h. Lundi 4 août 2025 de 9h45 à 11h. Mardi 12 août 2025 de 9h45 à 11h. Jeudi 21 août 2025 de 9h45 à 11h.

🆓 Gratuit pour les moins de 10 ans. 12€/personne.

☎ +33 (0)6 72 32 90 08

BESSANS

CHAPELLE NOTRE-DAME DES GRÂCES

Située face au hameau du Villaron, elle a connu des agrandissements, des reconstructions au fil des ans suite aux dégâts des avalanches. Ex-voto, couronnes de mariages ornent sa grille intérieure, témoins d'une tradition encore bien vivante à Bessans.

🕒 Du 15/05 au 01/11, tous les jours.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

🌐 www.bessans.com

CHAPELLE SAINT-ANTOINE

Ce que vous pourrez découvrir dans cette chapelle ? D'abord 40 panneaux peints juxtaposés contant la vie du Christ, mais dans le contexte local et avec des détails de la vie paysanne de l'époque médiévale...Et bien d'autres choses encore !

🕒 Du 17/06 au 30/06/2025 de 15h à 18h. Fermé le lundi. Du 01/07 au 31/08 Ouverture le mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 10h à 12h et de 15h à 18h. Le dimanche de 15h à 18h. Fermé le lundi.

🆓 Plein tarif : 2 €. Gratuit pour les moins de 16 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

🌐 www.fondation-facim.fr

CHAPELLE SAINT-ANTOINE "HISTOIRE DE JÉSUS DE NAZARETH"

Découvrez l'histoire de Jésus de Nazareth selon les fresques de la chapelle Saint-Antoine.

🕒 Du 17/07 au 21/08/2025, tous les jeudis à 18h.

🆓 Participation libre.

☎ +33 (0)6 28 82 02 07

CHAPELLE SAINT-COLOMBAN

La chapelle Saint-Colomban du Villaron est déjà mentionnée au XVème siècle mais des avalanches la détruisirent en 1589, 1659 et 1881. Son aspect actuel date de sa dernière reconstruction en 1885. Une croix de la Passion très complète a été érigée en 2002.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

CHAPELLE SAINT-ETIENNE

Située à la sortie amont du village de Bessans, sa construction doit remonter à la première moitié du XVème siècle. La peinture murale extérieure et deux tableaux réalisés au XVIème par des artistes locaux sont particulièrement intéressants.

🕒 Du 01/07 au 31/08, tous les jours. L'accès à l'intérieur de l'édifice est interdit pour cause de travaux de sécurisation (la voûte intérieure, trop détériorée, menace de s'écrouler).

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

CHAPELLE SAINT-PIERRE

La Chapelle Saint-Pierre est située dans le hameau d'Avérole à près de 2000m d'altitude. Elle existait déjà au XVème siècle. Son plafond à caissons est particulièrement intéressant.

🕒 Du 16/07 au 15/08, tous les mardis et jeudis. Horaires à définir.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

CHAPELLE SAINTE-ANNE

Chapelle du XVIIe siècle au hameau de la Goulaz.

🕒 Du 01/07 au 31/08, tous les mercredis de 14h30 à 18h30.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

EGLISE SAINT-JEAN-BAPTISTE

En bordure d'un plateau, l'église domine le village. Cette vieille dame existait déjà au Moyen-Âge, mais elle vous contera surtout l'histoire du baroque, entre autres par ses sculptures façonnées par des artistes bessanais.

🕒 Du 17/06 au 30/06/2025 de 15h à 18h. Fermé le lundi. Du 01/07 au 31/08/2025 Mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 10h à 12h et de 15h à 18h. Le dimanche de 15h à 18h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

🌐 www.fondation-facim.fr

IL ÉTAIT UNE FOIS BESSANS : VISITE GUIDÉE

Suivez votre guide pour une déambulation à travers le village, les siècles, les traditions. Découvrez ensuite les secrets d'une chapelle aux décors extraordinaires. Puis initiez-vous aux savoir-faire des artisans du baroque dans l'église.

🕒 Du 08/07 au 26/08/2025, tous les mardis de 17h30 à 19h.

🆓 Adulte : 6 €, Enfant (6-16 ans) : 3 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.fondation-facim.fr

LE DIABLE DE BESSANS

A Bessans, la sculpture est une tradition vieille de plus de 4 siècles. Rouets et quenouilles, poules à sel, jouets en bois, statues, croix... abondent. La plus célèbre des sculptures est le diable, l'emblème de Bessans, dont l'origine date de 1857.

🕒 Toute l'année, tous les jours.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

🌐 www.mairie-bessans.fr

CHAPELLE NOTRE-DAME DE TOUTE PRUDENCE

La chapelle Notre Dame de Toute Prudence au Col de l'Iseran a été édifée en 1939 par Maurice Novarina. Elle porte, au-dessus du porche, une statue de la Vierge, signée du sculpteur Edgar Delvaux.

- 🕒 Du 03/07 au 27/08/2025, tous les mercredis. D'autres jours d'ouverture seront ajoutés au cours de l'été : nous contacter.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 64 06 29 / +33 (0)6 64 96 75 88

EGLISE NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION - BONNEVAL SUR ARC

L'église de Bonneval sur Arc se trouve en plein coeur du village historique.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12 tous les jours.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.bonneval-sur-arc.com

Patrimoine rupestre

AUSOIS

ESPACE DES GRAVURES RUPESTRES

Vous êtes intéressé par la préhistoire, direction Aussois pour visiter le nouvel espace de médiation culturelle sur le thème des gravures rupestres au Fort Victor-Emmanuel. Au programme : gravures, découvertes ludiques, espace d'immersion (son et lumière)

- 🕒 Du 21/06 au 29/06/2025 les week-ends de 10h30 à 12h et de 13h à 18h. Du 01/07 au 31/08/2025 tous les jours de 10h30 à 12h et de 13h à 18h. Du 06/09 au 14/09/2025 les week-ends de 10h30 à 12h et de 13h à 18h.
- 🆓 Gratuit. Entrée gratuite pour tous Boutique avec tarifs attractifs à la sortie.
- ☎ +33 (0)4 79 20 30 40
- 🌐 www.mairie-aussois.com

GRAVURES RUPESTRES - PARC ARCHÉOLOGIQUE DES LOZES

Les roches polies par l'ancien glacier de l'Arc révèlent un ensemble original de gravures rupestres laissées par les premiers montagnards. Apprenez à déchiffrer ces signes mystérieux, datés pour la plupart de 1000 ans avant JC jusqu'au Moyen Age.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12. Se renseigner au préalable auprès de l'Office de tourisme pour connaître les conditions d'accès.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 20 30 80

LA NUIT DES TEMPS - RANDONNÉE PÉDESTRE ACCOMPAGNÉE - CHRISTIAN VAIR - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À la lueur des étoiles, laissez-vous guider vers un site où l'archéologie rencontre la géologie. Sur ces dalles de marbre polies par le glacier, nos ancêtres ont gravé symboles et figures. La nuit est le meilleur moment pour les découvrir !

- 🕒 Du 01/06 au 01/10/2025, tous les lundis, mardis et mercredis de 21h à 23h30. Sur réservation au plus tard la veille.
- 👤 Adulte : 18 € Enfant (6-12 ans) : 13 € Forfait famille : 55 € (2 adultes + 2 enfants). Durée : 2h30
- ☎ +33 (0)7 81 06 35 89

PARC ARCHÉOLOGIQUE DES LOZES

Le Parc Archéologique propose au visiteur de remonter le temps. Près du village d'Aussois, nos ancêtres ont gravé sur la roche des centaines de signes depuis 1000 ans av JC jusqu'au Moyen Age. Parcours pédagogique accessible hors période d'enneigement.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.aussois.com

LE GRAND JEU ARCHÉOLOGIQUE DE JEAN DUCAILLOU - MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

À partir de 7 ans

Partez sur les traces de notre archéologue en chef Jean Ducaillou ! Vous promenez librement dans le musée avec votre boîte-à-outils d'archéologue pour découvrir son travail passionnant, depuis les fouilles jusqu'à son rapport final. A vous de jouer !

- 🕒 Du 10/06 au 06/07/2025 de 14h à 18h. Fermé le lundi et les week-ends.
- 👤 Tarif unique : 18 € (le jeu pour toute la famille). Durée : 1h30
- ☎ +33 (0)4 79 20 59 33 / +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.archeologie-sollieres-sardieres.com/

MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

Le musée présente les découvertes faites à la grotte des Balmes et le visiteur devient le témoin de la culture et des influences culturelles de ces montagnards qui entretenaient avec leur milieu des relations allant bien au-delà de la simple subsistance.

- 🕒 Du 10/06 au 06/07/2025 le mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 14h à 18h. Du 07/07 au 31/08/2025 du lundi au vendredi de 14h à 18h. Du 01/09 au 19/09/2025 le mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 14h à 18h.
- 👤 Gratuit pour les moins de 6 ans, la presse, les accompagnateurs en montagne, les accompagnateurs guides, les chauffeurs, les guides de haute montagne. Tarif groupe à partir de 10 personnes. Adulte : 4,8 €, enfant : 3,3 €. PMR, étudiants, demandeurs d'emploi : 3,8 €. Pass famille (1 adulte + 2 enfants) : 11 €. Adulte supplémentaire : 4,3 € - Enfant supplémentaire : 2,8 €. Pass Maurienne adulte : 3,8 € - Enfant : 2,8 €. Avantage Pass Activités : -2€ sur l'entrée libre adulte.
- ☎ +33 (0)4 79 20 59 33 / +33 (0)6 69 65 15 51
- 🌐 www.archeologie-sollieres-sardieres.com/

VISITE COMMENTÉE DU MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

Avec votre guide, devenez les témoins de la vie quotidienne, de la culture très riche et des influences culturelles de ces premiers montagnards qui entretenaient avec leur environnement des relations qui allaient bien au-delà de la simple subsistance.

- 🕒 Du 10/06 au 06/07/2025, tous les mardis de 14h à 15h30. Du 07/07 au 31/08/2025, tous les lundis de 14h à 15h30. Du 10/06/2025 au 06/07/2025 Du 01/09/2025 au 19/09/2025 Du 13/10/2025 au 19/12/2025 Visites guidées sur rendez-vous.
- 👤 Adulte : 5,90 €, Enfant (6-16 ans) : 3,80 €, Forfait famille : 13 € (1 adulte + 2 enfants). Gratuit pour les moins de 6 ans. Pass Famille (1 Adulte + 2 Enfants) : 13 € Adulte supplémentaire : 5,4 €. Enfant supplémentaire : 3,3 €.
- ☎ +33 (0)4 79 20 59 33 / +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.archeologie-sollieres-sardieres.com/

Patrimoine scientifique et technique

SAINT-ANDRÉ

TÉLÉGRAPHE CHAPPE DU PLAN DE L'OURS

Construit en 1806, le Télégraphe Chappe du plan de l'Ours se situe à 2 pas des moulins de Pralognan et du Parc national de la Vanoise. Dans son écrin forestier, il est le 1er poste historique télégraphique réhabilité en Savoie.

- 🕒 Du 11/07 au 29/08/2025, tous les vendredis de 14h à 18h.
- 🆓 Gratuit. Tarif pour les groupes : 3 €/pers.
- ☎ +33 (0)6 84 36 53 09
- 🌐 www.moulins-telegraphe-chappe-st-andre.fr

VISITE DU TÉLÉGRAPHE CHAPPE DU PLAN DE L'OURS

A deux pas des moulins de Pralognan et du Parc National de la Vanoise, à découvrir dans son écrin forestier, le premier poste historique télégraphique réhabilité en Savoie. Entre 1806 et 1814, il était l'un des 33 postes reliant Lyon à Turin.

- 🕒 Du 11/07 au 29/08/2025 le vendredi de 14h à 18h. Possibilité de visite guidée pour les groupes du 15 mai au 15 octobre.
- 🆓 Gratuit. Tarif groupe à partir de 8 personnes. Groupe : 3 € par personne.
- ☎ +33 (0)6 84 36 53 09
- 🌐 www.moulins-telegraphe-chappe-st-andre.fr

MODANE

CARRÉ SCIENCES : LABORATOIRE SOUTERRAIN DE MODANE

À partir de 10 ans

Un espace muséographique qui présente de manière ludique et interactive les expériences du Laboratoire Souterrain de Modane.

🕒 Du 01/01 au 31/12 de 14h à 17h. Ouvert tous les jours sauf les week-ends. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier, Lundi de Pâques, Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai, 8 mai, 14 juillet, 15 août, 1er novembre, 11 novembre et 25 décembre. Fermeture exceptionnelle du 25 décembre au 8 janvier.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 22 57

🌐 www.lsm.in2p3.fr/

LA RIZERIE - CENTRE D'EXPOSITION DE LA LIAISON LYON-TURIN

Cette ancienne rizerie, à la forme de temple grec, abrite le centre d'exposition des chantiers du Lyon - Turin.

🕒 Du 01/01 au 31/12 le mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 13h à 18h.

€ Entrée libre.

🌐 www.telt.eu/fr/

AVRIEUX

TÉLÉGRAPHE CHAPPE DE COURBERON

La télégraphie Chappe, ancêtre de nos télécommunications modernes, a vu le jour à la fin du 18ème siècle. Le poste de Courberon, implanté à 2002 mètres sur la commune d'Avrieux, faisait partie d'une ligne de communication allant de Paris à Venise.

🕒 Du 18/07 au 22/08/2025, tous les vendredis de 10h à 17h. 21/09/2025, tous les jours de 10h à 17h. Journées Européennes du Patrimoine, le 3ème weekend de Septembre chaque année le dimanche. 07/06/2026, tous les jours de 10h à 17h. Journée Nationale de la Télégraphie Chappe, chaque année, le premier dimanche de Juin.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)6 87 74 31 54

🌐 <https://avrieux.com/telegraphe-chappe/>

VISITE DU TÉLÉGRAPHE CHAPPE DE COURBERON

C'est à la fin du XVIIIème siècle que la télégraphie Chappe, ancêtre de nos télécommunications modernes, a vu le jour. Courberon, implanté à 2002 mètres sur la commune d'Avrieux, faisait partie d'une ligne de communication allant de Paris à Venise.

🕒 Du 18/07 au 22/08/2025 le vendredi de 14h à 17h. Sans réservation.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)6 87 74 31 54

🌐 <https://avrieux.com/telegraphe-chappe/>

AUSOIS

BARRAGES DE PLAN D'AMONT ET PLAN D'AVAL

Construites entre 1945 et 1956, ces deux retenues d'eau sont intégrées au complexe hydroélectrique de la Haute-Maurienne et participent notamment au remplissage du lac de barrage du Mont-Cenis. Ils sont situés aux portes du Parc National de la Vanoise.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sous réserve de conditions d enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

DU BARRAGE À LA NEIGE DE CULTURE : RANDO DÉCOUVERTE - FONDATION FACIM

À partir de 5 ans

Cette balade facile vous emmènera à la découverte du barrage de Plan d'Aval et de son magnifique panorama, puis votre guide vous proposera une visite privilégiée de l'usine à neige de la station de ski. Covoiturage au départ de la maison d'Aussois.

🕒 Jeudi 17 juillet 2025 de 14h à 17h. Mardi 5 août 2025 de 14h à 17h. Mardi 12 août 2025 de 14h à 17h. Mardi 19 août 2025 de 14h à 17h.

€ Adulte : 8 € Enfant (6-16 ans) : 6 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.

⌚ Durée : 3h

☎ +33 (0)4 79 20 30 80 / +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.fondation-facim.fr

ESPACE D'INTERPRÉTATION DU BELVÉDÈRE DE PLAN D'AVAL

Découvrez l'espace d'interprétation du belvédère du barrage de Plan d'Aval et laissez-vous guider par les "regards de vue" ou cadres d'images comportant des informations pédagogiques sous forme de textes, photos, vidéos et contenus multimédias.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sous réserve de conditions d enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

🌐 www.mairie-aussois.com

VAL CENIS Sollières-Sardières

TÉLÉGRAPHE CHAPPE DU MOLLARD FLEURY

Le télégraphe Chappe est un système de télécommunication optique mis en place par Napoléon. Vous pourrez découvrir le poste du Mollard-Fleury à 2004 m d'altitude. Des visites régulières en été vous permettent d'en découvrir le fonctionnement.

🕒 Du 01/01 au 31/12 tous les jours. Le bâtiment est ouvert uniquement lors d'animations spécifiques. En hiver, site accessible sous réserve de conditions météo, neige favorables et itinéraire adapté.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

Remontées mécaniques



J. Canalis - OTHAVY



**Haute
Maurienne
Vanoise**

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

Remontées mécaniques

VALFRÉJUS

TÉLÉCABINE D'ARRONDAZ

La télécabine d'Arrondaz permet de rejoindre été comme hiver le plateau d'Arrondaz à 2 222 mètres d'altitude. L'été pour des balades et du VTT, l'hiver pour profiter du ski et pour les piétons de profiter d'une vue magnifique.

- 🕒 Du 06/07 au 28/08/2025 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi et dimanche de 9h40 à 12h15 et de 13h45 à 16h30. Fermé vendredi et samedi.
- 💶 Adulte : 9,50 € Enfant : 9,50 € Montée VTT : 9,50 € Journée VTT : 13 € Journée piéton : 13 €. Gratuit pour les moins de 5 ans, les plus de 75 ans.
- ☎ +33 (0)4 79 05 32 71
- 🌐 www.valfrejus.ski

LA NORMA

TÉLÉCABINE DU MÉLEZET

Admirez un magnifique point de vue panoramique sur le Parc national de la Vanoise sur 650 m de dénivelé grâce à la télécabine 10 places. Profitez des activités VTT et randonnée à 2000 m d'altitude l'été.

- 🕒 Du 06/07 au 28/08 Ouverture de 9h40 à 12h15 et de 13h45 à 16h30. Fermé vendredi et samedi.
- 💶 Adulte : 9,50 € Enfant (5-11 ans) : 9,50 € Montée VTT : 9,50 € Journée VTT : 13 € Journée piéton : 13 €. Gratuit pour les moins de 5 ans, les plus de 75 ans.
- ☎ +33 (0)4 79 20 31 46
- 🌐 www.la-norma.ski

AUSSOIS

TÉLÉSIÈGE DU GRAND JEU



Télesiège débrayable 6 places pour piétons et vététistes. En quelques minutes, vous atteignez 2150 m d'altitude : découvrez un panorama unique, des balades et randos faciles sans prendre la voiture.

- 🕒 Du 17/06 au 05/07/2025 Ouverture le mardi, mercredi et jeudi de 9h15 à 11h45 et de 14h à 17h. Le risque d'orage entraîne la fermeture du télesiège, la descente en télesiège n'est pas assurée. Du 06/07 au 31/08/2025 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 9h15 à 11h45 et de 14h à 17h. Fermé le samedi. Le risque d'orage entraîne la fermeture du télesiège, la descente en télesiège n'est pas assurée.
- 💶 Gratuit pour les moins de 5 ans.
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 20

VAL CENIS Lanslevillard

REMONTÉES MÉCANIQUES VAL CENIS LANSLEVILLARD ÉTÉ

La télécabine du Vieux Moulin transporte VTTistes et randonneurs sur les hauteurs du domaine. Vue panoramique sur la vallée, départ des sentiers pédestres et VTT.

- 🕒 Du 06/07 au 28/08/2025. Fermé vendredi et samedi. Dernière descente 16h30 pour la télécabine du Vieux Moulin.
- 💶 Journée VTT : 10 € Aller retour adulte : 7 €. Gratuit pour les moins de 5 ans, les plus de 75 ans.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48

Marchés



D. Claven



**Haute
Maurienne
Vanoise**

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

Marchés

MODANE

MARCHÉ HEBDOMADAIRE ANNUEL

Marché local à Modane tous les jeudis matin, place de l'hôtel de Ville. Différentes manifestations commerciales autour du territoire et en Italie.

📅 Du 01/01 au 31/12, tous les jeudis de 8h à 13h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 04 01

AUSSOIS

MARCHÉ DES ARTISANS

En ce jour de fête nationale, de nombreux artisans d'Aussois et d'ailleurs vous accueilleront dans les rues, sur la place et dans les boutiques du village pour vous présenter leurs plus beaux ouvrages.

📅 Lundi 14 juillet de 9h à 18h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.aussois.com

PETIT MARCHÉ TOURISTIQUE À AUSSOIS

Flânez devant les présentoirs des exposants du petit marché touristique d'Aussois. Au menu : produits régionaux, vêtements et souvenirs en tous genres...

📅 Du 17/06 au 26/08, tous les mardis de 8h à 13h30.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

🌐 www.mairie-aussois.com

VAL CENIS

Bramans

MARCHÉ DES ARTISANS LOCAUX

Marché convivial de produits locaux, des artisans et commerçants du territoire. Dès votre arrivée, venez prendre le café. Tombola avec tickets offerts par les exposants, tirage à la roue de la fortune pendant le pot d'accueil de l'Office de Tourisme.

📅 Du 07/07 au 18/08/2025 le lundi de 8h à 12h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)6 16 51 90 91

🌐 <https://14.assoc.eu>

VAL CENIS

Lanslevillard

MARCHÉ TOURISTIQUE

Produits régionaux, vêtements, accessoires...

📅 Du 03/07 au 28/08, tous les mercredis de 9h à 18h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

BESSANS

PETIT MARCHÉ TOURISTIQUE

Petit marché touristique sur la place du village.

📅 Du 10/06 au 26/08, tous les lundis de 9h à 12h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

🌐 www.mairie-bessans.fr

BONNEVAL SUR ARC

PETIT MARCHÉ TOURISTIQUE

Produits régionaux, vêtements...

📅 Du 01/07 au 31/08 le dimanche de 9h à 18h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bonneval-sur-arc.com

Offices de Tourisme



**Haute
Maurienne
Vanoise**

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

Offices de Tourisme

MODANE

POINT INFO TOURISME MODANE

Accueil de la clientèle touristique en toute saison. Renseignements, distribution de brochures, vente de produits touristiques.

🕒 Du 07/07 au 29/08/2025 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 18h. Le samedi et dimanche de 9h à 12h et de 14h à 18h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 26 67

🌐 www.cchautemaurlienne.com

VALFRÉJUS

OFFICE DE TOURISME DE VALFRÉJUS

L'équipe d'accueil est à votre disposition pour vous aider à préparer votre séjour à Valfréjus. Elle vous renseigne sur les activités, animations, événements, balades et randonnées et tous les services de la station. Point poste et wifi sécurisé.

🕒 Du 14/04 au 04/07/2025 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30. Ouvert tous les jours sauf les week-ends. Fermetures exceptionnelles les Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai et 8 mai. Du 05/07 au 31/08/2025 Ouverture tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

LA NORMA

OFFICE DE TOURISME DE LA NORMA

L'équipe d'accueil de La Norma vous aide à la préparation de votre séjour. Elle vous informe sur les activités, les animations, le patrimoine naturel et culturel et tous les services de la station afin que vous puissiez réussir vos plus belles vacances !

🕒 Du 29/06 au 31/08 Ouverture tous les jours de 9h à 12h15 et de 13h45 à 18h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.la-norma.fr

AUSOIS

OFFICE DE TOURISME D'AUSOIS



L'Office du Tourisme à Aussois vous renseigne sur les activités, les animations, le patrimoine à visiter, les transports, les itinéraires randonnées et raquettes de la station.

🕒 Du 14/04 au 20/06/2025 Ouverture de 9h à 12h et de 14h à 17h. Ouvert tous les jours sauf les week-ends. Fermetures exceptionnelles les 29/05, 30/05, Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai et 8 mai. Du 21/06 au 04/07/2025 Ouverture tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 17h. Du 05/07 au 31/08/2025 Ouverture tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 17h50.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.aussois.com

POINT INFO PARC NATIONAL DE LA VANOISE - AUSOIS

Point d'informations estival sur le Parc national de la Vanoise situé à l'Office du Tourisme d'Aussois

🕒 Du 25/06 au 04/07/2025 de 9h à 12h. Fermé le samedi. Ouvert toute la journée le dimanche : 9h-12h et 14h-18h. Du 06/07 au 31/08/2025 de 9h à 12h. Fermé le samedi. Fermeture exceptionnelle le 15 août. Ouvert toute la journée le dimanche : 9h-12h et 14h-18h.

☎ +33 (0)7 63 53 47 50 / +33 (0)4 79 20 54 54 / +33 (0)4 79 20 51 53

🌐 <https://vanoise-parcnational.fr/>

VAL CENIS Bramans

OFFICE DE TOURISME DE VAL CENIS BRAMANS

L'Office de Tourisme de Bramans vous renseigne sur les richesses naturelles et culturelles à découvrir pour agrémenter vos vacances en montagne. Renseignements sur les animations, activités, balades.

🕒 Du 30/06 au 31/08/2025 de 9h à 12h et de 14h à 18h. Fermeture exceptionnelle le jeudi 03 juillet matin. Pendant les périodes de fermeture, nous vous accueillerons par téléphone ou mail.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VIT - LE PLANAY

Retrouvez-nous au départ de nombreuses randonnées de Val Cenis Bramans : le hameau du Planay ! Avec ses 2 cours d'eau et ses départs de vallon, nous serons présents pour répondre à vos questions sur le territoire.

🆓 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VIT - MARCHÉ DE VAL CENIS BRAMANS

Nous serons présents tous les lundis matins sur le marché de Val Cenis Bramans pour partager avec vous notre passion pour la vallée, vous renseigner sur les animations et activités à venir dans la semaine.

🆓 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Sollières-Sardières

VIT - MONOLITHE DE VAL CENIS SARDIÈRES

A Val Cenis, nous nous sommes dits que les conseillers/conseillères en séjour pouvaient aussi venir à vous ! Le VIT se déplace entre les villages pour venir vous renseigner directement sur votre lieu d'activité ou de randonnée.

🆓 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Termignon

OFFICE DE TOURISME DE VAL CENIS TERMIGNON

Au cœur de Val Cenis, l'Office de Tourisme de Termignon vous aide à organiser votre séjour avec des informations sur les événements locaux. Animations, visites du patrimoine, balades, randonnées.

🕒 Du 16/06 au 30/06/2025 de 9h à 12h et de 14h à 17h. Pendant les périodes de fermeture, nous vous accueillerons par téléphone ou mail. Du 01/07 au 31/08/2025 tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h. Fermeture exceptionnelle le jeudi 03 juillet matin. Du 01/09 au 06/09/2025 de 9h à 12h et de 14h à 17h. Pendant les périodes de fermeture, nous vous accueillerons par téléphone ou mail.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VIT - PARKING DE BELLECOMBE

A Val Cenis, nous nous sommes dits que les conseillers/conseillères en séjour pouvaient aussi venir à vous ! Le VIT se déplace entre les villages pour venir vous renseigner directement sur votre lieu d'activité ou de randonnée.

🆓 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

MAISON FRANCO ITALIENNE

Située au plan des Fontainettes à côté de la Pyramide dans le magnifique site du Mont Cenis, la Maison Franco Italienne renseigne tous les visiteurs désireux de découvrir la Haute Maurienne et au-delà, la Savoie, la vallée de Susa et le Piémont italien.

🕒 Du 11/06 au 07/09/2025 tous les jours de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 86 36

🌐 www.valcenis.com

OFFICE DE TOURISME DE VAL CENIS LANSLEBOURG

L'équipe d'accueil de l'Office de tourisme de Lanslebourg vous informe sur les événements et activités pour préparer vos plus belles vacances à la montagne et découvrir les atouts de la région.

🕒 Du 14/06 au 30/06/2025 de 9h à 12h et de 14h à 17h. Du 01/07 au 31/08/2025 de 9h à 12h et de 14h à 18h. Fermeture exceptionnelle le jeudi 03 juillet matin. Du 01/09 au 05/09/2025 de 9h à 12h et de 14h à 17h.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VIT - MAISON FRANCO-ITALIENNE

A Val Cenis, nous nous sommes dits que les conseillers/conseillères en séjour pouvaient aussi venir à vous ! Le VIT se déplace entre les villages pour venir vous renseigner directement sur votre lieu d'activité ou de randonnée.

🕒 Du 15/07 au 17/08/2024 Ouverture le vendredi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h30.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Lanslevillard

OFFICE DE TOURISME DE VAL CENIS LANSLEVILLARD

L'équipe d'accueil est à votre disposition pour vous aider à préparer votre séjour pour des vacances réussies à la montagne. Elle vous donnera toutes les informations relatives aux activités, animations et événements, patrimoine à visiter, hébergements...

🕒 Du 16/06 au 30/06/2025 de 9h à 12h et de 14h à 17h. Pendant les périodes de fermeture, nous vous accueillerons par téléphone ou mail. Du 01/07 au 31/08/2025 tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h. Fermeture exceptionnelle le jeudi 03 juillet matin. Du 01/09 au 06/09/2025 de 9h à 12h et de 14h à 17h.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

BESSANS

OFFICE DE TOURISME DE BESSANS

L'équipe d'accueil est à votre disposition pour vous aider à préparer votre séjour et vous informer sur les animations, les activités, les balades et tous les services présents sur le village afin que vous passiez d'inoubliables vacances à Bessans.

🕒 Du 28/06 au 05/09 tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

BONNEVAL SUR ARC

OFFICE DE TOURISME DE BONNEVAL SUR ARC

L'équipe d'accueil est à votre disposition afin de préparer votre séjour, vous informer des activités, animations et services présents sur le village. Tout ce qu'il y a à voir, à faire, découvrir le patrimoine naturel et culturel, les plus beaux spots...

🕒 Du 14/06 au 22/06 le mardi, vendredi et les week-ends de 9h à 12h et de 14h à 17h. Du 27/06 au 07/09 tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h. Du 09/09 au 13/09 le mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h. Le lundi de 14h à 17h.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bonneval-sur-arc.com



Haute Maurienne Vanoise

VALFRÉJUS | LA NORMA | AUSSOIS
VAL CENIS | BESSANS | BONNEVAL SUR ARC

contact : +33(0)4 79 05 99 06
www.haute-maurienne-vanoise.com

