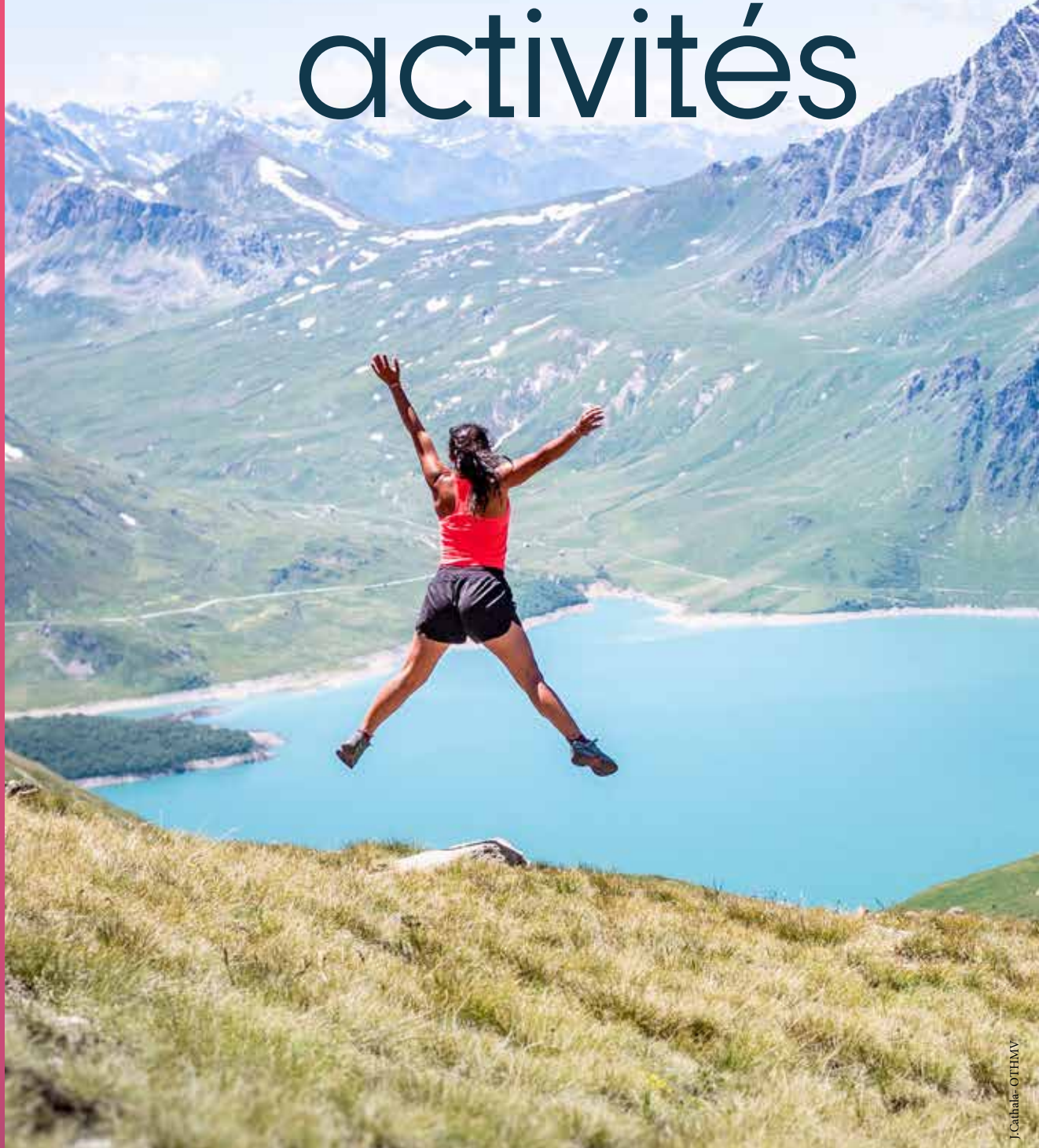


guide activités



J. Cathala - OTHMV



**Haute
Maurienne
Vanoise**

2023

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



B. FILLIOL - OTENIV

Sommaire

Activités

Pass activités	P.03
On s'active	P.06
On pédale	P.18
On se mouille	P.25
Avec les animaux	P.33
On prend soin de soi	P.37
Enfants	P.47
On se cultive	P.52
On s'amuse	P.78
Remontées mécaniques	P.85

Panorama et transports	P.87
------------------------	------

Offices de Tourisme	P.88
---------------------	------

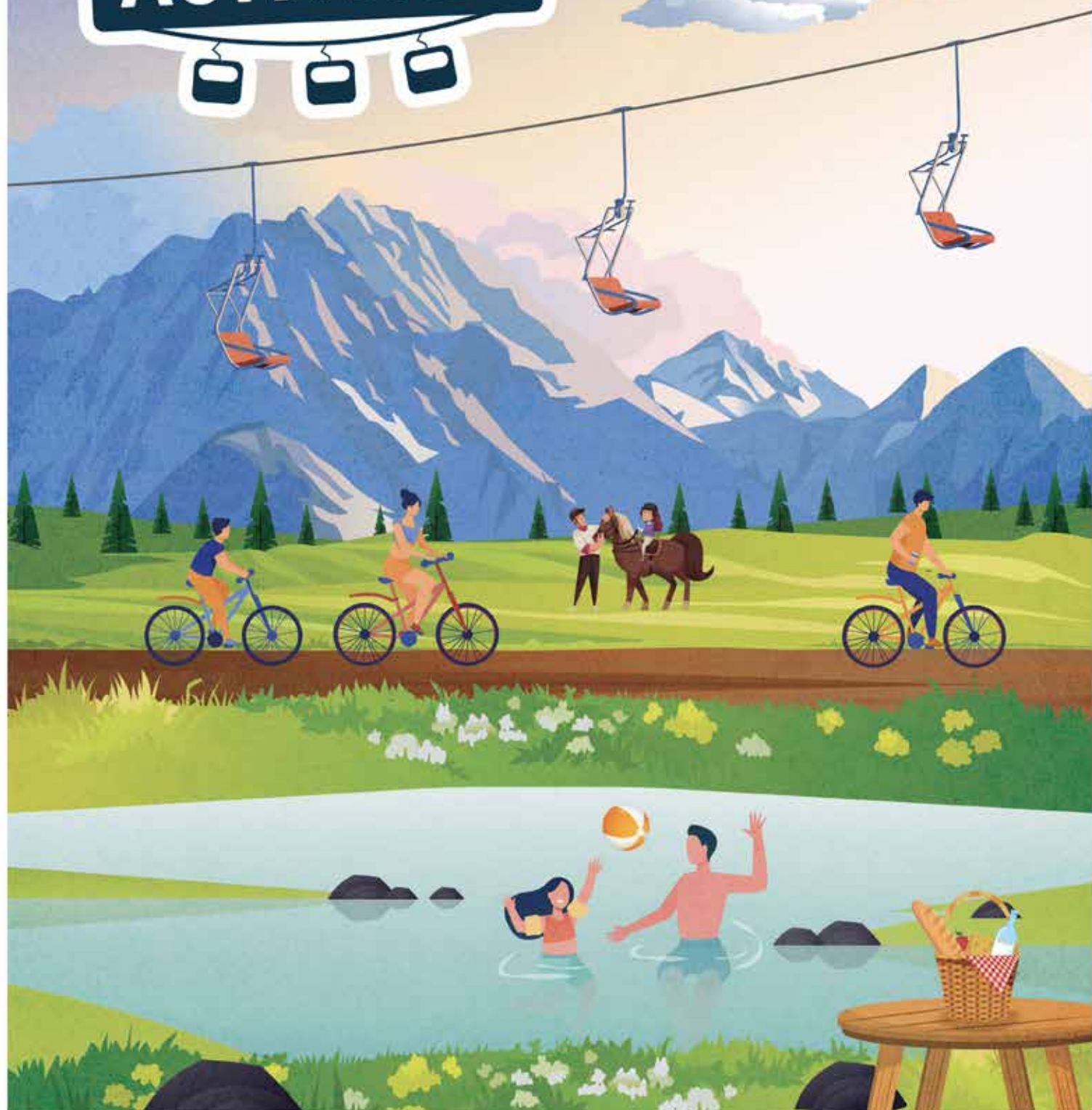
Informations transmises par les professionnels
de Haute Maurienne Vanoise
et les sites des prestataires.

Retrouvez plus d'informations sur haute-maurienne-vanoise.com
Edition du 17/07/2023



**Haute Maurienne
Vanoise**

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



WWW.PASSACTIVITESHMV.COM

LE PASS STATION

UN PASS INDIVIDUEL QUI DONNE ACCÈS AUX ACTIVITÉS DE LA STATION CHOISIE POUR VOTRE SÉJOUR ET QUI OFFRE EN PLUS LA POSSIBILITÉ DE DÉCOUVRIR DES ACTIVITÉS À PRIX RÉDUITS SUR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE DE HAUTE MAURIENNE VANOISE.

ACTIVITÉS

à retrouver à prix réduit
sur le Territoire de
Haute Maurienne Vanoise

Accrobranche
Escalade
Trail
Via ferrata
Biathlon
Bowling
Escape Game
Tennis
Minigolf
Jeux de réalité virtuelle
Equitation
Cani-randonnée
SPA
Piscine
Yoga
Marche nordique
Garderie
Jeux gonflables
Ludoparc
Visite guidée
Parcours jeux
Cinéma
VTT
Kayak, paddle, canoë
Transports en communs
Remontées mécaniques

**liste d'activités non exhaustives*



RETROUVEZ

Toutes les infos sur

www.passactiviteshm.com



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Pass Activités

VALFRÉJUS

PASS VALFRÉJUS

Le Pass Valfréjus vous offre un package d'activités en illimité pendant 1 ou 2 semaines sur la station de Valfréjus. En famille ou entre amis, venez profiter de cette toute nouvelle formule.

€ Adulte : 39 €. Les keycards vous sont offertes ! Keycard supplémentaire à 2 €. Tarif 2 semaines individuel : 65 €. Tarif semaine tribu : 139 €. Tarif 2 semaines tribu : 258 €. Gratuit pour les enfants nés en 2018 et après.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

LA NORMA

PASS LA NORMA

Le Pass La Norma vous offre un package d'activités en illimité pendant 1 ou 2 semaines sur la station de La Norma. En famille ou entre amis, venez profiter de cette toute nouvelle formule.

€ Adulte : 35 €. Les keycards vous sont offertes ! Keycard supplémentaire à 2 €. Tarif 2 semaines individuel : 59.50 €. Tarif semaine tribu : 125 €. Tarif 2 semaines tribu : 234.52 €. Gratuit pour les enfants nés en 2018 et après.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

AUSSOIS

PASS AUSSOIS

Le Pass Aussois vous offre un package d'activités en illimité pendant 1 ou 2 semaines sur la station de Aussois. En famille ou entre amis, venez profiter de cette toute nouvelle formule.

€ Adulte : 38 €. Les keycards vous sont offertes ! Keycard supplémentaire à 2 €. Tarif 2 semaines individuel : 65 €. Tarif semaine tribu : 134 €. Tarif 2 semaines tribu : 265 €. Gratuit pour les enfants nés en 2018 et après.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

VAL CENIS

PASS VAL CENIS

Le Pass Val Cenis vous offre un package d'activités en illimité pendant 1 ou 2 semaines sur la station de Val Cenis. En famille ou entre amis, venez profiter de cette toute nouvelle formule.

€ Adulte : 40 €. Les keycards vous sont offertes ! Keycard supplémentaire à 2 €. Tarif 2 semaines individuel : 68 €. Tarif semaine tribu : 143 €. Tarif 2 semaines tribu : 268 €. Gratuit pour les enfants nés en 2018 et après.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

BESSANS

BONNEVAL SUR ARC

PASS BESSANS / BONNEVAL SUR ARC

Le Pass Bessans / Bonneval sur Arc vous offre un package d'activités en illimité pendant 1 ou 2 semaines sur les stations de Bessans et Bonneval sur Arc. En famille ou entre amis, venez profiter de cette toute nouvelle formule.

€ Adulte : 36 €. Les keycards vous sont offertes ! Keycard supplémentaire à 2 €. Tarif 2 semaines individuel : 59.50 €. Tarif semaine tribu : 125 €. Tarif 2 semaines tribu : 234.52 €. Gratuit pour les enfants nés en 2018 et après.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

On s'active



D. Cuvelier - OTHMV



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Accroparcs & tyroliennes

VALFRÉJUS

PARCOBRANCHE ET TYROLIENNE DE VALFRÉJUS

À partir de 6 ans

Accrobranche et tyroliennes situés au cœur de la station de Valfréjus. Des circuits pour toute la famille ! A partir de 1,35 m.

🕒 Du 09 juillet au 25 août du dimanche au vendredi de 10h à 18h. Sur réservation. Fermé le samedi.

💶 Adulte : 24 € (parcoblanchette et tyrolienne). Adolescent (8-10 ans) : 19 € (parcoblanchette et tyrolienne). Enfant (6-8 ans) : 16 € (parcoblanchette).

☎ +33 (0)6 84 48 26 17

AVRIEUX

PARCOBRANCHE DU DIABLE



À partir de 2 ans

Le plus grand accrobranche de Savoie, 250 ateliers, 33 parcours d'équilibre, 2 tyroliennes géantes. Tous les parcours sont équipés de lignes de vie continues.

🕒 Toute l'année, consulter les horaires d'ouverture sur notre site internet.

💶 Adulte : 30 €. Enfant : 26 €. Boutchou 2-5 ans : 19 €. Pour le détail des tarifs, rendez-vous sur le site internet.

☎ +33 (0)6 84 48 26 17

🌐 www.parcduable.fr

VAL CENIS Termignon

AKROPARC DE LA VANOISE -

À partir de 3 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. Gants obligatoires (fournis à l'achat d'une entrée accrobranche).

🕒 Du 15 avril au 01 juillet et du 1 septembre au 15 novembre, tous les jours de 13h à 18h. Uniquement sur réservation. Du 02 juillet au 31 août, du lundi au vendredi de 10h à 18h. Samedi et dimanche de 13h à 18h.

💶 Adulte : 24 € (illimité) Enfant : 19 € (illimité).

☎ +33 (0)6 32 06 73 37

🌐 www.akroparc.fr/

SAUT PENDULAIRE - LE VOL DU GYPAËTE - AKROPARC DE LA VANOISE

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 15 avril au 15 novembre, tous les jours, uniquement sur réservation.

💶 16 € (14 € si formule accrobranche la même journée). Activité non remboursée en cas d'abandon après l'équipement/briefing. Durée : 15mn

☎ +33 (0)6 32 06 73 37

🌐 www.akroparc.fr/

Avion / ULM

VAL CENIS Sollières-Sardières

ULM AVION - ANTIPODES

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

🕒 Toute l'année, tous les jours, sur réservation. Sous réserve de conditions météo favorables.

💶 Vol Haute Maurienne 30 mn : 150 €, vol + leçon : 30 mn : 180 €, survol des glaciers 1h : 300 €, survol des glaciers + leçon 1h : 350 €, tour du Mt Blanc 1h30 : 450 €, tour du Mt Blanc + leçon 1h30 : 500 €.

Durée : 30mn

☎ +33 (0)6 18 23 69 05

🌐 www.antipodeszeb.com

ULM HÉLICOPTÈRE - ANTIPODES

À partir de 8 ans

Helicopter 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 : à partir de 15 mn jusqu'à 2h.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours, sur réservation. Sous réserve de conditions météo favorables.
- 💶 Vol panoramique 15 mn : 105 €, vol prestige : 30 mn : 210 €, vol tour des glaciers 1h : 420 €, vol tour du Mt Blanc 2h : 840 €. Durée : 15mn
- ☎ +33 (0)6 18 23 69 05
- 🌐 www.antipodeszeb.com

VOL EN ULM - AÉROCLUB HAUTE MAURIENNE

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

- 🕒 Tous les jours, sous réserve de conditions météo favorables. Uniquement sur réservation, selon disponibilités.
- ☎ 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.

- 🕒 Tous les jours de 8h à 18h, sous réserve de conditions météo favorables, sur réservation.
- 💶 Tarifs par personne : 40 €/8 mn, 80 €/15 mn, 145 €/30 mn.
- ☎ +33 (0)6 08 37 39 35 / +33 (0)6 24 65 73 65 / +33 (0)6 73 14 76 63

Biathlon et ski roue

BESSANS

BIATHLON EXPRESS, ESSAI 10 TIRS - NORDIC BISON

À partir de 7 ans

Lors de votre visite au stade de biathlon, sans réservation, possibilité d'effectuer un essai de 10 tirs. Carabine fournie.

- 🕒 Du 15 juin au 15 septembre, tous les jours.
- 💶 10 € les 10 balles. Durée : 15mn
- ☎ +33 (0)6 84 20 64 60
- 🌐 <https://nordic-bisonpascal.pagesperso-orange.fr/>

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 juin au 29 octobre, du lundi au jeudi de 13h30 à 17h. Sur réservation.
- 💶 Accès piste : enfant (5-16 ans) : 3,20 €, adulte : (17 ans et +) : 4,20 €. Location rollers 1h : enfant 3,5 €, adulte : 4,5 €. 2h : enfant 4 €, adulte : 5 €.
- ☎ +33 (0)6 33 25 15 34

SKI ROUE - NORDIC BISON

Venez découvrir le ski roue sur le stade de biathlon de Bessans. 4 km de piste en pleine nature et des conseils personnalisés pour un maximum de sensation ! Matériel non fourni, à louer en magasin de sport.

- 🕒 Du 15 juin au 15 septembre, tous les jours, sur réservation.
- 💶 42 € par personne. Durée : 1h
- ☎ +33 (0)6 84 20 64 60
- 🌐 <https://nordic-bisonpascal.pagesperso-orange.fr/>

STADE 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 juin au 29 octobre, du lundi au jeudi de 13h30 à 17h. Sur réservation.

💶 Accès piste : Enfant (5-16 ans) : 3,20€, adulte : (17 ans et +) : 4,20 €. Location rollers 1h : enfant 3,5 €, adulte : 4,5 €. 2h : enfant 4 €, adulte : 5 €.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

🌐 www.bessans.ski/fr/

SÉANCE ESTIVALE DE BIATHLON - NORDIC BISON

À partir de 7 ans

Accessible à tous dès le plus jeune âge, sportif ou simplement désireux de découvrir cette discipline, un mélange d'adresse et de concentration vous feront passer, en famille ou individuellement, un moment agréable. Carabine fournie.

🕒 Du 15 juin au 15 septembre, tous les jours, sur réservation.

💶 Tir à 10 mètres : 1 personne 48 €, famille 62 €. Tir à 50 mètres : 1 à 2 personnes 59 €, famille 70 €. Me consulter par téléphone pour affiner votre demande.
Durée : 1h

☎ +33 (0)6 84 20 64 60

🌐 <https://nordic-bisonpascal.pagesperso-orange.fr/>

Guides de haute montagne

VALFRÉJUS

MAURIENNE SENSATIONS

À partir de 8 ans

Via ferrata, canyoning, escalade, parapente, randonnées, alpinisme, randonnées sur glacier, yoga : toutes les activités à portée de main et pour tous les niveaux. Encadrement par des professionnels diplômés.

🕒 Du 15 juin au 15 septembre, tous les jours sur réservation.

💶 Contactez-nous.

☎ +33 (0)7 81 58 65 51

🌐 www.maurienne-sensations.com/

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.

🕒 Tous les jours sur réservation.

💶 A partir de 400 € pour 1 journée, 240 € pour la demi-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

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. Cours d'escalade et escalade en grandes voies. Via ferrata : sur des parcours ensoleillés à la portée de tous. Pour des groupes pré-constitués, activités sur demande.

🕒 Toute l'année.

💶 Sur demande.

☎ +33 (0)6 31 69 19 44

🌐 <http://leshautslieux.e-monsite.com>

AUSSOIS

BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE - AUSSOIS



Le Bureau des Guides vous propose des activités de montagne en initiation ou en perfectionnement ; en collectives ou à l'engagement privé. L'été : randonnée, trek, trail, randonnée glaciaire, alpinisme, canyoning, ruisseling, escalade ou encore via ferrata. Le Bureau des Guides propose aussi un club enfants pour les 6-12 ans pendant toute la période des vacances estivales.

🕒 Du 01 au 30 juin, permanence physique du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 13h à 19h. Jeudi de 9h à 12h et de 13h à 18h. Fermé vendredi, samedi et dimanche. Du 01 juillet au 31 août, permanence physique lundi, mardi et dimanche de 9h à 12h et de 15h à 20h. Mercredi de 9h à 12h et de 15h à 19h. Jeudi et vendredi de 9h à 12h. Samedi de 17h à 19h. Du 01 au 30 septembre, permanence physique du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 13h à 19h. Jeudi de 9h à 12h. Fermé vendredi, samedi et dimanche.

💶 Tarifs sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 20 31 16

🌐 www.guides-savoie.com

VAL CENIS Bramans

MONTAGN'ART

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.

🕒 Toute l'année, tous les jours, sur réservation.

💶 Demi-journée journée : 195 €, journée : à partir de 370 €. Tarif famille et groupe à partir de 45 €/personne.

☎ +33 (0)6 75 70 17 95

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.

🕒 Toute l'année, 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/

VAL CENIS Sollières-Sardières

UPGUIDES

À partir de 5 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 !

🕒 Toute l'année, tous les jours. Activités sur réservation par téléphone ou sur place.

💶 A partir de 40 € en fonction des activités.

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

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 10 juillet au 25 août, tous les jours. Permanence au chalet de la Maison des Guides en juillet et août de 17h à 19h30. Le reste de l'année : 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

ANTIPODES, GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Canyoning, via ferrata, escalade, notre équipe vous transmettra sa passion de l'outdoor avec joie et compétence. Antipodes organise aussi des olympiades pour entreprises.

🕒 Toute l'année, tous les jours sur demande.

💶 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.

- 🕒 Toute l'année, sur demande. Permanences au bureau du 20 juin au 10 septembre, de 18h à 19h30.
- 💶 Tarifs en fonction des prestations, à retrouver sur notre site internet.
- ☎ +33 (0)6 99 41 09 59
- 🌐 <https://bureauesguides-valcenis.fr/>

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.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours, 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 —

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.

- 🕒 Du 01 juillet au 31 août, tous les jours de 18h à 19h30 : permanence au Chalet près du Sport 2000/Sherpa à Bessans. Le reste de l'année, sur demande par téléphone ou par mail.
- 💶 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, Yves et Yannik Anselmet, Père et Fils, vous initient et vous guident à la haute montagne à Bonneval sur Arc, en Haute Maurienne Vanoise, tout l'arc alpin et tous les sommets lointains.

- 🕒 Toute l'année, à 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>

BUREAU DES GUIDES DE BONNEVAL SUR ARC

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

- 🕒 Jusqu'au 30 juin et après le 1 septembre, tous les jours, sur demande. Du 01 juillet au 31 août, tous les jours.
- 💶 Nous consulter.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 43 / +33 (0)6 60 38 96 43 / +33 (0)6 85 05 92 51 / +33 (0)6 26 91 33 52

RÉGIS ANSELMET - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Régis propose de l'initiation à la haute montagne pour les débutants, des sorties chamois, 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.

- 🕒 Toute l'année, sur réservation.
- 💶 Me consulter.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 43 / +33 (0)6 60 38 96 43

Location motos / trottinettes électriques

— LA NORMA —

LOCATION DE MOTOS ÉLECTRIQUES

À partir de 14 ans

Location libre de motos électriques (pas d'accompagnement). Activité proposée aux adultes, sur présentation du permis de conduire B ou permis moto valide et d'une pièce d'identité ou aux enfants de plus de 14 ans accompagnés des parents. Caution demandée.

- 🕒 Du 01 mai au 30 septembre, tous les jours, sur réservation.
- 💶 50 €/h par personne.
- ☎ +33 (0)6 81 33 83 11

LOCATION DE TROTTINETTES ÉLECTRIQUES

À partir de 12 ans

Location de trottinettes électriques. Activité proposée aux adultes ou aux enfants de plus de 12 ans accompagnés des parents.

- 🕒 Du 01 mai au 30 septembre, tous les jours, sur réservation.
- 💶 35 € grand parcours, 10 € petit parcours.
- ☎ +33 (0)6 81 33 83 11

Luge 4 saisons

LA NORMA

NOUVEAU

LUGE 4 SAISONS - NORMA LOOPS

À partir de 3 ans

Nouveauté hiver 22-23 : le "Norma Loops", 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°.

🕒 Jours et horaires susceptibles d'être modifiés. Consultez notre site internet. Jusqu'au 30 juin, samedi et dimanche de 14h à 19h. Du 01 juillet au 31 août, lundi, mardi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche de 11h à 20h. Mercredi de 11h à 22h. Du 01 septembre au 20 octobre, samedi et dimanche de 14h à 19h. Selon météo.

💶 8 € par luge, 35 € pour 5 luges, 65 € pour 10 luges. Possibilité d'acheter sur place des jetons ou de charger sur une carte magnétique de type "forfait de ski".

🌐 <https://normaloops.fr/>

Mountain kart

VAL CENIS Lanslevillard

SORTIE MOUNTAIN KART SUR LA PISTE DE L'ÉCUREUIL - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 12 ans

Découvrez le Mountain Kart, une activité à sensations mais pas que ! Découvrez la Haute Maurienne Vanoise d'une autre manière en vous laissant rouler à Val Cenis-Lanslevillard sur la piste de l'Écureuil qui longe des cascades et un site préservé. Prévoir de bonnes chaussures, des lunettes de soleil et une tenue adaptée. À partir de 1,30 m.

🕒 Du 09 juillet au 31 août, tous les jours de 9h à 17h, sur réservation.

💶 Tarif unique : à partir de 32 € (la descente avec navette).
Durée : 1h

📞 +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 www.sensationsvanoise.com

Parapente

AUSSOIS

O2 TANDEM PARAPENTE

À partir de 6 ans

Avec O2 Parapente, prenez un grand bol d'oxygène et découvrez le ciel comme si vous étiez un oiseau. Paulo Ruiz, professionnel diplômé Jeunesse et Sport, vous accompagnera pour réaliser votre rêve d'Icare.

🕒 Toute l'année, sur réservation, selon conditions météo.

💶 Vol découverte (10-15 mn) : 80 €, Vol ascendance (15-20 mn) : 100 €, Vol prestige (30-35 mn) : 150 €, Vidéo + photos : 20 €.

📞 +33 (0)6 16 14 64 25

VAL CENIS Termignon

BY AIR PARAPENTE

À partir de 6 ans

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

🕒 Toute l'année, tous les jours sur demande.

💶 Tarif groupe à partir de 8 personnes. Vol découverte (10-15 mn) : 80 €, Vol ascendance (20-25 mn) : 100 €, Vol prestige (30-35 mn) : 150 €, Vidéo + photos : 20 €.

📞 +33 (0)6 84 36 67 81

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

MICHEL TROUCHE PARAPENTE

À partir de 5 ans

Réalisez le plus vieux rêve de l'homme : voler en parapente biplace, avec Michel, 1er moniteur diplômé d'état de Haute Maurienne Vanoise. Possibilité d'effectuer jusqu'à 3 baptêmes en même temps. Qualification Handisport.

🕒 Tous les jours, sous réserve de conditions météo favorables, sur réservation

💶 Tarif unique : 80 € (vol en biplace).

📞 +33 (0)6 30 08 24 53

BIPLACE PARAPENTE AVEC ANTIPODES

À partir de 7 ans

Survolez les villages de Haute Maurienne Vanoise, avec une équipe de passionnés. 35 ans d'expérience sur tous les continents, dont le sommet de l'Everest à 8850 m alt. Les moniteurs d'Antipodes sauront vous mettre en confiance pour un vol magique.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours, sur réservation. Sous réserve de conditions météo favorables.
- € Vol découverte (10-15 mn) : 80 €. Vol sensation (10-15 mn) : 100 €. Vol prestige (30-35 mn) : 150 €. Vidéo + photos : 20 €.
Durée : 15mn
- ☎ +33 (0)6 18 23 69 05 / +33 (0)4 79 05 92 43
- 🌐 www.antipodeszeb.com

— BONNEVAL SUR ARC —

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.

- 🕒 Du 01 juin au 15 septembre, sous réserve des conditions météo et aérologiques. Sur réservation téléphonique au préalable.
- € Vol découverte (10/15mn) : 90 €. Grand vol (30mn) : 150 €. Vol Sensation (20/30mn) : 150 €. Vol montagne : 180 €.
- ☎ +33 (0)7 87 87 04 47
- 🌐 www.bonneval-parapente.com

Randonnées accompagnées

MODANE

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.

- 🕒 Toute l'année, 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....

- 🕒 Toute l'année, tous les jours, sur réservation.
- € 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

LES RANDOS DU LAVVU - ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE

Sandrine et Dominique, accompagnateurs en montagne diplômés d'état, sont passionnés de grands espaces et «d'art de vivre en pleine nature». Venez vivre la montagne en toute simplicité, loin des tracas quotidiens.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours. Sur demande
- € Consultez le prestataire.
- ☎ +33 (0)6 20 37 11 18 / +33 (0)6 12 30 64 62
- 🌐 <https://lesrandosdulavvu.wixsite.com/randobaladedulavvu>

LA NORMA

NOUVEAU

ELFIE HENRY - ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

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

🕒 Du 01 mai au 31 octobre, sur réservation.

💶 Tarifs non communiqués.

☎ +33 (0)6 74 39 58 95

AUSOIS

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.

🕒 Tous les jours, sur réservation.

💶 Nous consulter.

☎ +33 (0)6 81 46 57 48

🌐 <http://aussoislocation.com>

VAL CENIS

Bramans

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.

🕒 Du 15 juin au 30 septembre, tous les jours de 7h30 à 17h, sur réservation.

💶 Journée adulte : 30 €, enfant (moins de 15 ans) : 20 €.

☎ +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.

💶 Journée 50 €/personne.

☎ +33 (0)6 07 16 93 50

🌐 www.jeromefurbeyre.com/

RAND'O2 - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 5 ans

Partez à l'aventure avec un professionnel de la montagne pour observer, sentir, toucher, discuter, partager. Randonnées en toute simplicité en Haute Maurienne Vanoise !

🕒 Du 01 juillet au 26 août, sur réservation.

💶 Tarif groupe à partir de 7 personnes. Sur demande.

☎ +33 (0)6 20 07 22 33

VAL CENIS

Sollières-Sardières

CHRISTIAN VAIR - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 6 ans

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

🕒 Toute l'année, tous les jours, sur réservation.

💶 Demi-journée adulte 25 €, enfant (6-12 ans) 17 €. Journée adulte 35 €, enfant (6-12 ans) 25 €.

☎ +33 (0)7 81 06 35 89

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.

🕒 Tous les jours, sur réservation.

💶 Me contacter ou consulter mon site internet.

☎ +33 (0)7 81 73 68 32

🌐 <https://elodie-camus-45.websselfsite.net/>

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.

🕒 Tous les jours, sur demande.

💶 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 10 juillet au 1 septembre, lundi, mercredi et vendredi, 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

KARINE ROUTIN - ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

Karine, accompagnatrice en montagne, c'est la bonne humeur et 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, elle est passionnée de naturopathie.

🕒 Toute l'année, tous les jours sur demande.

💶 Nous consulter.

☎ +33 (0)6 71 77 20 19

🌐 <https://maisondesguides.net/>

OLIVIER TROMPETTE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 6 ans

Découvrez la montagne "côté nature" le temps d'une randonnée en demi-journée, journée ou nocturne avec Olivier, accompagnateur. Chaque semaine, été et hiver, des randonnées à thème vous sont proposées, le tout dans une ambiance très conviviale.

🕒 Du 20 au 30 juin, tous les jours. Sur demande uniquement. Du 01 juillet au 31 août, tous les jours. Sur réservation.

💶 Adulte : demi-journée : 25 €, journée : 35 €. Enfant : (jusqu'à 15 ans) : demi-journée : 15 €, journée 20 €. Sommet à + 3000 mètres d'altitude : adulte : 37 €, enfant : 30 €.

☎ +33 (0)6 75 80 67 57

🌐 <https://randolivier-vanoise.webnode.fr/>

Refuges

VALFRÉJUS

Refuge du Mont Thabor (2501m)

☎ +33 (0)4 79 20 32 13 / +33 (0)6 79 49 97 68

VILLARODIN-BOURGET

Refuge de l'Orgère (1947m)

☎ +33 (0)7 61 71 68 47

AUSOIS

Refuge de Plan Sec (2320m)

☎ +33 (0)4 79 20 31 31

Refuge de la Fournache (2340m)

☎ +33 (0)6 09 38 72 38

Refuge du Fond d'Aussois (2350m)

☎ +33 (0)4 79 20 39 83

Refuge la Dent Parrachée (2520m)

☎ +33 (0)4 79 20 32 87

BESSANS

NORDIC BISON

Pascal, accompagnateur en moyenne montagne, vous propose des randonnées, de la balade culturelle aux sommets de plus de 2500 m : familiales, sportives, marche nordique. Il encadre également des séances de biathlon et de ski roue.

🕒 Du 15 juin au 15 septembre, tous les jours, sur réservation.

💶 Me consulter par téléphone pour affiner votre demande.

☎ +33 (0)6 84 20 64 60

🌐 <https://nordic-bisonpascal.pagesperso-orange.fr/>

VAL CENIS - Bramans

Bivouac Hannibal (2477m) non gardé

☎ +33 (0)4 79 05 10 71

Refuge Le Petit Mont Cenis (2110m)

☎ +33 (0)4 79 05 88 67

Refuge Lo Tsamou (2060m)

☎ +33 (0)6 60 13 92 34 / +33 (0)6 40 11 82 64

Refuge d'Ambin (2270m)

☎ +33 (0)4 79 20 35 00

Refuge de Bramanette (2080m)

☎ +33 (0)6 34 09 14 34

Refuge-Gîte du Suffet (1700m)

☎ +33 (0)4 79 05 30 17

VAL CENIS - Termignon

Refuge d'Entre-Deux-Eaux (2120m)

☎ +33 (0)4 79 05 27 13

Refuge de Plan du Lac (2365m)

☎ +33 (0)4 79 20 50 85 / +33 (0)6 49 57 41 09

Refuge de l'Arpont (2309m)

☎ +33 (0)6 80 57 02 31 / +33 (0)7 83 48 42 27

Refuge de la Femma (2352m)

☎ +33 (0)4 79 05 45 40

Refuge de la Leisse (2487m)

☎ +33 (0)6 15 44 33 68 / +33 (0)9 72 40 03 23

Refuge du Lac Blanc (2246m)

☎ +33 (0)6 27 20 29 04 / +33 (0)6 70 61 32 42

Refuge l'Auberge de Bellecombe (2350m)

☎ +33 (0)4 79 56 32 70 / +33 (0)6 82 24 18 17

VAL CENIS - Lanslebourg-Mont-Cenis

Le Relais du Col (2083m)

☎ +33 (0)4 79 59 47 84

Refuge Gran Scala (1800m)

☎ +33 (0)4 79 05 91 15

Refuge du Cuchet (2075m) non gardé

☎ +33 (0)4 79 62 30 54

VAL CENIS - Lanslevillard

Refuge de Vallonbrun (2270m)

☎ +33 (0)6 31 79 38 16

BESSANS

Refuge d'Avérole (2210m)

☎ +33 (0)4 79 05 96 70 / +33 (0)6 08 12 97 45

BONNEVAL SUR ARC

Refuge des Evettes (2579m)

☎ +33 (0)4 79 05 96 64

Refuge du Carro (FFCAM) (2760m)

☎ +33 (0)4 79 05 95 79

Tir à l'arc

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

OBJECTIF CIBLE - TIR À L'ARC

À partir de 6 ans

Une monitrice diplômée d'état et, selon la saison, nos animateurs diplômés de la Fédération Française de Tir à l'arc vous font découvrir le tir à l'arc en Haute Maurienne Vanoise. Pas-de-tir couvert et un parcours nature en forêt avec des cibles 3D.

🕒 Du 03 juillet au 01 septembre, tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 19h. Sur réservation.

💶 Tarif groupe à partir de 8 personnes. Plus d'informations sur notre site internet.

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

🌐 www.objectif-cible.fr/

Trail

VAL CENIS Lanslevillard

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

À partir de 14 ans

Pratiquez le trail en Haute Maurienne Vanoise ! Une vraie découverte, un moment convivial, une approche en sécurité d'un parcours montagne, une mise en avant de notre vallée. Lundi : initiation. Jeudi : perfectionnement.

🕒 Du 1 avril au 30 novembre, le lundi et le jeudi, sur réservation téléphonique. Permanence au bureau entre le 20 juin et le 10 septembre de 18h à 19h30.

💶 Tarif unique : de 12 à 25 €. Retrouvez tous les tarifs sur notre site internet. Encadrement, barre énergétique, fiche du parcours compris. Durée : 3h

☎ +33 (0)6 99 41 09 59

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

Via ferrata

6 sites à découvrir en solo ou guidés : via ferrata du Diable (Avrieux-Aussois, parmi les plus grandes d'Europe), via ferrata de l'Ecole Buissonnière (Aussois), via ferrata du Grand Vallon (Valfréjus), via ferrata du Pichet et de la Madeleine (Val Cenis) et via ferrata d'Andagne (Bessans-Bonneval sur Arc).

Parc national de la Vanoise

Le Parc National de la Vanoise, 1er parc national créé en 1963, est un territoire de découvertes et d'émotions. Zone de protection au service de la nature et des hommes, c'est un milieu naturel protégé qui offre une biodiversité exceptionnelle.

Pour la découvrir, nous vous invitons à vous rapprocher de nos professionnels de la montagne. Avec leurs connaissances, ils sont à même de vous faire découvrir la faune et le milieu montagnard.

De nombreuses manifestations, sorties, rencontres, animations vous sont proposées par le Parc, découvrez-les dans les Points Info Parc de Modane et Termignon ou dans le Bulletin d'animations.



Canyoning

1 canyon au hameau de l'Ecot à Bonneval sur Arc. 1 site en Italie. Contactez nos guides et agences de Haute Montagne.

On pédale



D. Cuvelier - OTHMV



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Espaces VTT

VALFRÉJUS

ESPACE LUDIQUE - ZONE DE MANIABILITÉ

À partir de 5 ans

Petite zone de maniabilité pour progresser. Sur la piste des Bettets : un enchaînement de passerelles, virages relevés et autres modules pour les aventuriers !

🕒 Du 15/06 au 15/10.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

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

NOUVEAU

ESPACE LUDIQUE - PRACTICE PARK LES MARMOTTONS

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 LUDIQUE - 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 L.A 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



Composé de bosses et de virages relevés, cet espace est destiné à tous les types d'engins à roue (non motorisés). 2 boucles imbriquées (verte et bleue) et un espace de glisse (Vulcano et Copings) vous permettent une grande diversité de transitions.

🕒 Du 15/04 au 15/11.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

ZONE LUDIQUE : 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 LUDIQUE : 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 DE 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

ESPACE LUDIQUE : PUMP TRACK DE LANSLEBOURG

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 météo favorables.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

BESSANS

ESPACE VTT DECHANTELOUVE

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 DE 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 météo favorables.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

Location de vélos et VTT

FOURNEAUX

ACTION SPORTS

Action Sports vous accueille toute l'année : vêtements techniques, prêt à porter, accessoires et location/vente de matériel de sport. Location de vélos de route, vélos de route électriques, VTT et VTTAE.

🕒 Toute l'année, le lundi de 14h à 19h. Du mardi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h. Fermé le dimanche.

€

☎ +33 (0)4 79 05 35 29

🌐 www.action-sports.fr/

VALFRÉJUS

PUNTA SPORT SKIMIUM

Location de VTT et VTTAE.

🕒 Du 08 juillet au 31 août, tous les jours.

€

☎ +33 (0)4 79 05 33 76

LA NORMA

NORMA SPORTS - INTERSPORT

Norma Sports vous équipe pour vos sorties, en mode sportif ou détente, seul ou en famille pour découvrir la Haute Maurienne Vanoise. Location de VTTAE loisir et enduro, VTT enduro adultes et VTT juniors à partir du 20 pouces. Service réparation vélo.

🕒 Du 08 juillet au 01 septembre, tous les jours de 9h à 12h30 et de 15h à 19h.

€ Tarifs de location en ligne sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 20 30 30

🌐 www.intersport-rent.fr/fr/stations-ski/maurienne/la-norma/norma-sports

SPORT 2000 SKIM'PLAY

Le magasin Sport 2000 Skim'Play se trouve au pied des pistes et tout proche du télésiège de la Repose, dans la zone piétonne de La Norma. Vêtements, accessoires et location de VTTAE et 2 skates électriques.

🕒 Du 08 juillet au 01 septembre, tous les jours de 10h à 12h30 et de 15h à 19h.

€ Consultez nos tarifs sur le site internet.

☎ +33 (0)4 79 20 39 62

🌐 <https://skimplay.sport2000.fr/fr/>

AUSSOIS

AUSSOIS SPORT 2000



Le magasin pour équiper votre famille pour vos loisirs : Location de VTAE à partir de la taille 26 pouces.

🕒 Du 10 juin au 06 septembre, tous les jours de 9h à 12h et de 15h30 à 18h30.



☎ +33 (0)4 79 20 31 11

🌐 <https://aussois.sport2000.fr/fr/>

EVEREST SPORT STATION / NETSKI



Au départ des remontées mécaniques d'Aussois. Location de trottinettes, divers skates, vélos dirt pour profiter de la pump track d'Aussois. Tarif unique à 10€. Pour les dirt, location uniquement de 17h à 19h. VTT suspendus et VTT à assistance électrique adultes et enfants uniquement en location avec les cours de VTT de l'École VTT Aussois : LA Bike School. Service Atelier et réparations toutes marques VTT. C'est le point de rendez-vous pour vos sorties encadrées par les moniteurs vélo de L.A. Bike School (école de VTT à Aussois).

🕒 Du 26 juin au 15 décembre, tous les jours. Location sur réservation.

€ Contactez directement le prestataire.

☎ +33 (0)4 79 59 41 53 / +33 (0)6 10 74 89 70 / +33 (0)6 65 09 54 28

🌐 www.netski.com/fr/order/map?q=Aussois&r=1272

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

DALCIN SHOP

Location de VTAE, vélos de route électriques.

🕒 Du 08 juillet au 19 août, tous les jours de 9h à 12h et de 15h à 19h.



☎ +33 (0)4 79 05 43 96

🌐 www.dalcin-shop.com/

SKIMIUM TÉTRAS SPORTS

Sébastien, Laurence et toute leur équipe vous souhaitent la bienvenue dans leur magasin au cœur de Val Cenis Lanslebourg. Location de VTT et VTAE.

🕒 Du 15 juin au 24 septembre, tous les jours.



☎ +33 (0)9 64 46 28 98

🌐 www.skimium.fr/station/valcenis

SPORT 2000 VAL SPORTS

Location de vélos à assistance électrique et VTT à assistance électrique. Nouveau Été 2023 : en partenariat avec Cédric Marra - Up Down Ski and Bikes- découvrez un espace location, entretien, vente de vélos !

🕒 Du 10 juin au 02 septembre, tous les jours de 9h30 à 12h et de 14h30 à 19h. Du 03 au 23 septembre, du mercredi au samedi de 10h à 12h et de 15h à 18h30. Fermé lundi, mardi et dimanche. Retrouvez nos horaires à jour sur Google.



☎ +33 (0)4 79 05 90 18

🌐 <https://valsports.sport2000.fr/fr/magasins/599-sport-2000-val-sports>

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

NOUVEAU

LOCATION, VENTE ET RÉPARATION CYCLES

Location et vente VTT et VTT à assistance électrique, gravel, vélo de route, vélos de route à assistance électrique. Réparation cycle et vente de pièces détachées. Sorties encadrées à la demande avec possibilité de transport/ navettes enduro.

🕒 Du 1 juin au 15 septembre, tous les jours.

€ Tarifs non communiqués.

☎ +33 (0)7 72 50 49 19

🌐 www.up-down.shop

VAL CENIS

Lanslevillard

INTERSPORT ALTITUDE

En été nous vous proposons des sorties accompagnées. Locations VTT, VTAE, vélos de course, trottinette tout terrain. Réparations cycles et vente de pièces détachées. Boutique de vêtements, large choix de marques sport & mode.

🕒 Du 15 juin au 15 septembre, tous les jours de 8h30 à 12h et de 14h à 19h.

€ Retrouvez nos tarifs et le programme sorties accompagnées sur notre site internet

☎ +33 (0)4 79 05 89 06

🌐 www.jeannot-sports.com

SKISET VAL CENIS LE HAUT

Location de VTAE enfants et adultes avec possibilité de sorties accompagnées avec un moniteur diplômé.

🕒 Du 08 juillet au 25 août, tous les jours de 9h à 19h.



☎ +33 (0)4 79 05 97 30

🌐 www.skiset.com

SPORTS VANOISE - SKI RÉPUBLIC

Location de VTAE, VTT et vélos de route.

🕒 Du 15 juin au 10 septembre, tous les jours de 9h à 12h30 et de 14h à 19h.

€ Nous consulter.

☎ +33 (0)4 79 05 92 25 / +33 (0)6 70 29 22 73

BESSANS

SPORT 2000 TRACQ SPORTS

L'été, location de VTT, VTAE, vélo de course, équipement rando, ski roues (prestation sur 3h). 1 VTAE enfant disponible (taille minimum 1.35 m), carioles 1 ou 2 places à tracter derrière le vélo. Réparation cycles, borne de recharge pour VAE gratuite, en libre-service devant la supérette Sherpa.

🕒 Du 15 juin au 17 septembre, tous les jours de 9h à 12h30 et de 15h à 19h.

€ Contacter le prestataire.

☎ +33 (0)4 79 05 20 13

🌐 www.tracq.sport2000.fr

BONNEVAL SUR ARC

LES MÊLÈZES SPORTS

Location de VTT, VTAE et vélos de route adulte.

🕒 Du 24 juin au 25 août, tous les jours de 9h à 13h et de 15h à 19h.

€ Consulter notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 05 87 51 / +33 (0)6 84 00 54 20

🌐 www.lesmelezessports.com

Sorties accompagnées

AUSOIS

L.A. BIKE SCHOOL : ÉCOLE VTT D'AUSOIS

L.A Bikeschool est une école de VTT créée en 2018 par deux moniteurs passionnés. Débutant ou confirmé, petit ou grand, Louis et Adrien seront ravis de vous aider à progresser, explorer notre domaine VTT ou tout simplement découvrir une nouvelle pratique.

🕒 Du 17 avril au 8 décembre, sur réservation.

€ Contactez-nous.

☎ +33 (0)6 14 42 09 76 / +33 (0)6 76 71 63 89 /
+33 (0)4 79 20 18 08 / +33 (0)6 65 09 54 28

VAL CENIS

Bramans

JÉRÔME FURBEYRE - MONITEUR VÉLO

À partir de 10 ans

Parcourez la Haute Maurienne Vanoise en mode Gravel Bike sur des itinéraires de choix. Entre chemins de terre et pistes sans asphalte, découvrez une façon de rouler autrement. Découvrez les sorties proposées sur mon site internet.

- 🕒 Du 03 juin au 15 octobre, tous les jours, réservation conseillée.
- 💶 Sortie journée : 50 € / personne.
- ☎ +33 (0)6 07 16 93 50
- 🌐 www.jeromefurbeyre.com/

LAURENT NOVERO - MONITEUR VTT

À partir de 7 ans

Découverte, initiation, performance en vélo de route et VTT.

- 🕒 Du 22 mai au 12 août, tous les jours sauf dimanche. Sur réservation.
- 💶 45 € / heure, 150 € la 1/2 journée, 250 € la journée (déplacement non compris).
- ☎ +33 (0)6 75 00 74 08

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

SORTIE VTT - MAISON DES GUIDES

Plusieurs circuits vous sont proposés en demi-journée et journée sur des itinéraires aménagés dans la vallée de la Haute Maurienne Vanoise ainsi que dans le Parc National de la Vanoise.

- 🕒 Du 01 juin au 31 août, 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

UP DOWN SKI & BIKE

À partir de 6 ans

Sorties vélo encadrées à la demande avec possibilité de transport.

- 🕒 Toute l'année, sur réservation.
- 💶 Nous consulter.
- ☎ +33 (0)7 72 50 49 19
- 🌐 www.up-down.shop

NOUVEAU

TERRY MERCK - MONITEUR VTT

À partir de 8 ans

Découverte, perfectionnement, randonnée, ou bien d'autres manières de découvrir les sentiers VTT de Haute Maurienne Vanoise. Du VTT classique au VTT de descente en passant par le VTAE, l'activité est ouverte à tous les niveaux selon les envies.

- 🕒 Du 01 juin au 15 octobre, tous les jours. Sur réservation directement auprès de moi ou du magasin Intersport Altitude.
- 💶 Pour plus de renseignements, contactez-moi ou le magasin Intersport Altitude.
- ☎ +33 (0)6 48 56 96 69

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.

- 🕒 Tous les jours, sur demande.
- 💶 Tarifs non communiqués. Nous consulter.
- ☎ +33 (0)6 81 87 16 83

SKISET VAL CENIS LE HAUT

Location de VTAE enfants et adultes avec possibilité de sorties accompagnées avec un moniteur diplômé.

- 🕒 Du 08 juillet au 25 août, tous les jours de 9h à 19h.
- 💶
- ☎ +33 (0)4 79 05 97 30
- 🌐 www.skiset.com

Séjours VTT

VAL CENIS

Bramans

CURIOSITÉS BAROQUES LE TEMPS D'UNE JOURNÉE À VTAE

À partir de 12 ans

Une expérience à vivre dans la vallée de la Haute Maurienne Vanoise à la journée en à VTT électrique à la découverte des joyaux du baroque. Circuit proposé en partenariat avec la Fondation Facim.

- 🕒 Du 25 juillet au 24 août, jeudi de 8h30 à 18h. Réservation obligatoire avant le mardi midi.
- 💶 Plein tarif : 60 € (sans location de VTT Assistance Electrique).
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 10
- 🌐 <https://reservation.haute-maurienne-vanoise.com/dp197-curiosites-historiques-le-temps-d-une-journee-a-vttae-val-cenis/OPBI-63819-51599>

ITINÉRANCE BAROQUE À VÉLO - UN PEU DARE-D'ART

À partir de 12 ans

Une expérience à vivre dans la vallée de la Haute Maurienne Vanoise. Un séjour de 3 jours en itinérance à VTT électrique à la découverte des joyaux du baroque. Circuit proposé en partenariat avec la Fondation Facim.

🕒 Du 25 au 27 juillet. Du 01 au 03 août. Du 08 au 10 août. Du 15 au 17 août. Du 22 au 24 août 2023. Sur réservation.

💶 Adulte : à partir de 349 € (par personne en pension complète).

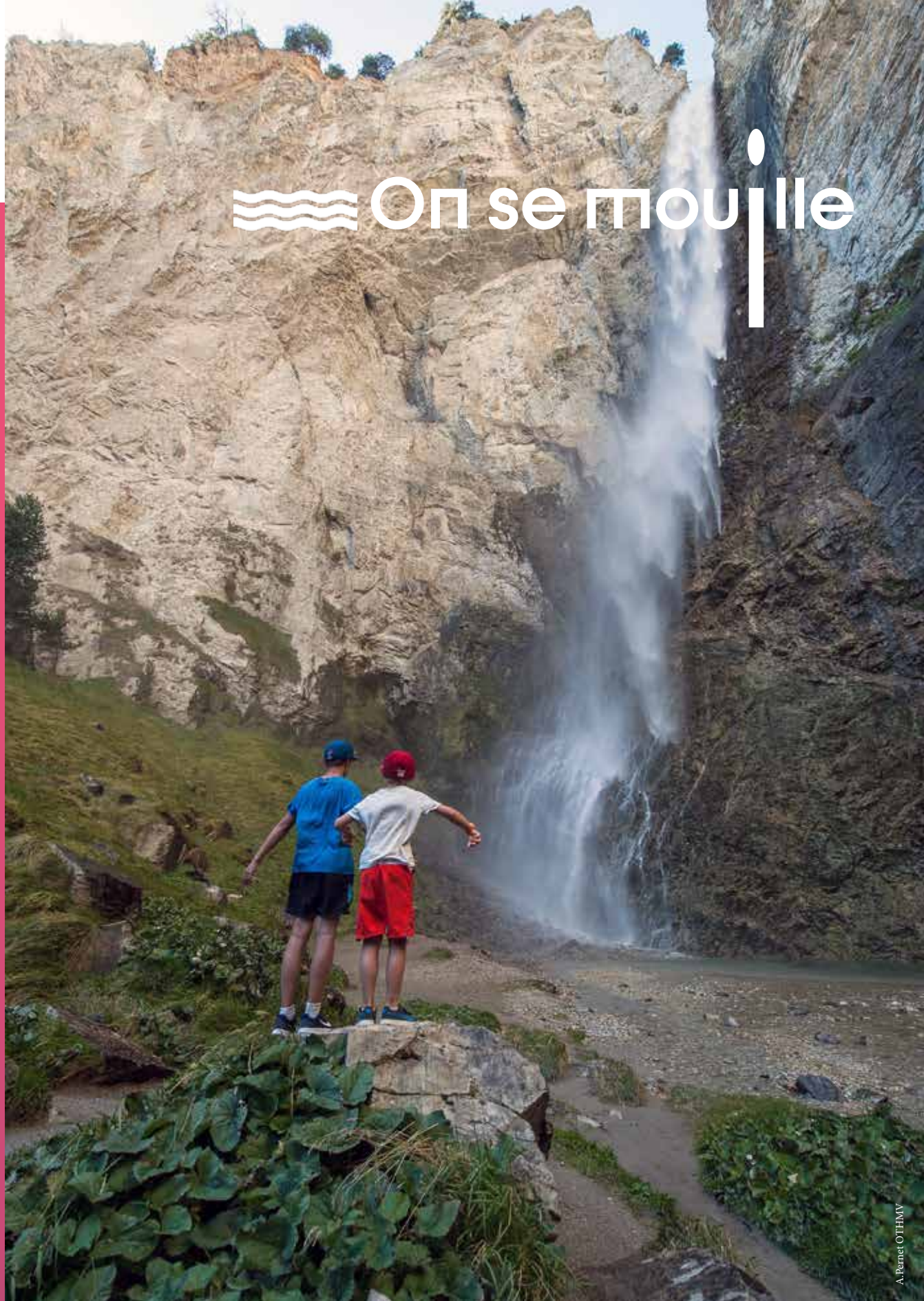
☎ +33 (0)4 79 05 99 10

🌐 <https://reservation.haute-maurienne-vanoise.com/dp229-itinerance-baroque-a-velo-un-peu-dare-d-art/>
OSNOM-35218-4881

Itinéraires

Retrouvez tous les parcours VTT dans le topo-guide et la carte à l'Office de Tourisme.

≡ On se mouille



A. Ferret - OTHMV



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

A la piscine

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 11 avril au 18 octobre, mardi et jeudi de 19h15 à 20h. Sur réservation. Fermé : 14 juillet et 15 août.

💶 Tarif unique : 7,50 € (hors prix d'entrée piscine)
Carte multi séances : 66 € (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 avril au 18 octobre sauf 3 et 18 mai, 14 juillet et 15 août. Sur réservation. Séances libres : tous les jours entre 17h15 et 18h45 (30 min) sauf le jeudi entre 17h15 et 18h15. Le vendredi entre 12h et 12h30 et entre 13h15 et 13h45. Séances encadrées : tous les jeudis à 18h15 et vendredis à 12h30 (45 min).

💶 10 € pour les séances encadrées, 5 € pour les séances libres (entrée piscine non comprise).

☎ +33 (0)4 79 05 26 43

🌐 www.cchautemaurienne.com

AQUAPALM - PISCINE INTERCOMMUNALE DE MODANE

À partir de 16 ans

Entre la natation et l'aquagym, travail cardio et musculaire, en piscine dans le grand bain (savoir nager), avec des palmes, encadré par un maître-nageur-sauveteur

🕒 Du 12 avril au 18 octobre, mercredi de 18h45 à 19h15. Sur réservation. Fermé : 14 juillet et 15 août.

💶 Tarif unique : 7,50 € (hors prix d'entrée piscine)
Carte multi séances : 66 € (10 séances - hors prix d'entrée piscine - valable pour aquapalm et aquafitness).
Durée : 1h

☎ +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 avril au 18 octobre, tous les jours. Jours et horaires à prévoir avec les maîtres-nageurs-sauveteurs.

💶 1 enfant - 20 minutes : 13€ 2 enfants - 40 minutes : 10€/enfant 1 adulte - 30 minutes : 18€.

☎ +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.

🕒 Jusqu'au 09 juillet et du 04 septembre au 18 octobre, mardi et jeudi de 17h à 20h. Mercredi de 15h à 19h. Vendredi de 12h à 14h et de 17h à 19h. Samedi de 10h30 à 16h30. Dimanche de 10h à 12h30. Fermé le lundi. Du 10 juillet au 03 septembre, lundi, mercredi et vendredi de 10h30 à 19h. Mardi et jeudi de 10h30 à 12h30 et de 14h à 20h. Samedi de 10h30 à 12h30 et de 14h à 19h. Dimanche de 10h à 12h30. 14 juillet et le 15 août : de 10h à 12h30 uniquement.

💶 Adulte 4,2 €, Enfant (4-16 ans), demandeur d'emploi, personne handicapée : 2,9 €. Forfait famille, carte 10 entrées, tarifs groupe...

☎ +33 (0)4 79 05 26 43 / +33 (0)4 79 05 10 54

🌐 www.cchautemaurienne.com

LA NORMA

AQUAFITNESS -

Pascale vous attend pour un cours d'aquafitness à 1300 m d'altitude avec un panorama grandiose. Maillot de bain + chaussures d'eau.

🕒 Du 01 juillet au 03 septembre, mardi de 10h30 à 11h. Sur inscription à l'accueil du plan d'eau. 5 personnes minimum.

💶 Adulte : 5 €. + 3 € l'entrée à la zone aqualudique jusqu'à midi.
Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.la-norma.fr

NOUVEAU**COURS DE NATATION - EMILIE VERNIER****À partir de 6 ans**

Venez profiter du grand air et du plan d'eau de baignade de la base de loisirs aquatiques de La Norma pour vous initier ou vous perfectionner à la natation (toutes nages, tout public).

🕒 Du 01 juillet au 03 septembre, tous les jours, sur réservation. Sous réserve de conditions météo favorables. Reporté en cas de mauvais temps.

💶 Adulte : 18 € Adolescent (13-18 ans) : 15 €
Enfant (6-12 ans) : 13 €.
Durée : 20mn

☎ +33 (0)6 65 45 57 69

AUSOIS**SOIRÉE RELAX AVEC UNE AMBIANCE TAMISÉE****À partir de 16 ans**

La piscine Ô'Soi vous propose une soirée à l'ambiance tamisée et dans une eau à 30 degrés. Espace bien-être en accès libre. Séance réservée aux personnes de plus de 16 ans.

🕒 Du 30 juin au 25 août, vendredi de 19h45 à 21h15. Réservations fortement conseillées via notre site web : <https://piscine-bienetre-loisirs-ausois.ski/>

💶 Plein tarif : 13 €.

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <https://piscine-bienetre-loisirs-ausois.ski/>

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 06 juillet au 24 août, mardi et jeudi de 10h à 11h. Réservations fortement conseillées via notre site web : <https://piscine-bienetre-loisirs-ausois.ski/>

💶 Adulte : 12 €. Carte 10 cours : 108 €.
Durée : 45mn

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <https://piscine-bienetre-loisirs-ausois.ski/>

Ô'SOI - LOISIRS, PISCINE & BIEN-ÊTRE

Goûtez au plaisir de l'eau ! Profitez d'une piscine chauffée à 30°C et d'un espace bien-être tout équipé avec une vue imprenable sur les massifs environnants et un ensoleillement maximum.

🕒 Du 28 juin au 07 juillet et du 28 août au 3 septembre, mercredi, vendredi, samedi et dimanche de 15h à 19h. Du 08 juillet au 27 août, tous les jours de 14h à 19h30.

💶 Adulte 5.5 €, enfant : 4 €, gratuit pour les moins de 5 ans. Carte 10 entrées, forfait famille, abonnement à la semaine...

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <https://piscine-bienetre-loisirs-ausois.ski/>

VAL CENIS
Lanslevillard**AQUA-JOGGING - 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 09 juillet au 03 septembre, jeudi 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.
Durée : 45mn

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

🌐 <https://valcenispiscinepatinoire.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 09 juillet au 03 septembre, mercredi de 13h45 à 14h30. 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.
Durée : 45mn

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

🌐 <https://valcenispiscinepatinoire.wordpress.com/>

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

À partir de 16 ans

Ateliers aquatiques sous forme de circuit (trampoline, aquabike).

🕒 Du 09 juillet au 03 septembre, vendredi de 13h45 à 14h30. Réservation conseillée pendant les heures d'ouverture au public de l'établissement.

💶 Adulte : 15 € (par personne). Abonnement adulte : 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://valcenispiscinepatinoire.wordpress.com/>

COURS COLLECTIF D'AQUA-FITNESS - PISCINE MUNICIPALE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

À partir de 16 ans

Les bénéfices de la gym dans l'eau au rythme (intense) d'un cours de fitness : c'est ce que propose l'aqua fitness ! Aérez votre esprit, travaillez votre forme physique et modeliez votre corps.

🕒 Du 09 juillet au 03 septembre, mardi 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.
Durée : 45mn

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

🌐 <https://valcenispiscinepatinoire.wordpress.com/>

PISCINE MUNICIPALE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

Un espace aquatique chauffé à 29°C avec un bassin sportif de 25 m (1 ligne réservée aux nageurs), un bassin ludique, jacuzzi à l'intérieur, un espace extérieur dédié à votre amusement avec toboggan et pataugeoire.

🕒 Du 09 juillet au 03 septembre de 14h30 à 19h tous les jours. 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). Entrée adulte piscine, sauna, hammam 15 € (durée illimitée sur les horaires d'ouverture de la piscine).

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

🌐 <https://valcenispiscinepatinoire.wordpress.com/>

Base nautique

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

BASE NAUTIQUE DU MONT CENIS

À partir de 5 ans

La Base Nautique du Mont-Cenis propose à la location des kayaks, des pédalos, des embarcations pour les pêcheurs (de 30 minutes à 3 heures) et un service snacking à proximité du lac. Les enfants (à partir de 5 ans) doivent être accompagnés d'un adulte. Sur réservation pour les groupes, horaires flexibles

🕒 Du 26 juin au 07 juillet, du lundi au vendredi de 10h à 16h. Fermé samedi et dimanche. Du 08 juillet au 10 septembre, lundi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche de 10h à 18h. Mardi de 10h à 20h.

💶 Location de pédalos : 27 €/h, kayak 20 €/h.

☎ +33 (0)6 08 42 51 83 / +33 (0)6 78 74 79 38

Cascade

AVRIEUX

CASCADE DE SAINT-BENOIT

Très facile d'accès le long de la route touristique des forts de l'Esseillon D215, entre Aussois et Avrieux, au niveau de la Chapelle Saint-Benoît. La cascade, haute de 90 m, et son petit ruisseau vous rafraîchiront tel un brumisateur géant. Aire de pique-nique, ombrage et plages en herbe... Route réglementée en période estivale : uniquement dans le sens montant vers les forts.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

Espace aqualudique

VALFRÉJUS

ESPACE AQUALUDIQUE DU CHARMAIX

Située à proximité du ruisseau du Charmaix, en zone forestière, venez profitez de la fraîcheur de l'aire de jeux d'eau de Valfréjus. Aire de pique-nique, jeux pour enfants, panneaux muséographiques, et même la possibilité de vous tremper les pieds.

🕒 Du 1 mai au 31 octobre, tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 33 83

🌐 www.valfrejus.com

Hydrospeed

VAL CENIS Sollières-Sardières

DESCENTE EN HYDROSPEED - AGENCE SENSATIONS VANOISE

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 ! Savoir nager 25 m. A prendre : maillot de bain et serviette.

🕒 Du 08 juillet au 31 août, tous les jours à 11h30 et à 14h. En dehors de ces dates, me contacter.

€ Tarif unique : de 48 à 60 € (différents parcours selon le niveau et la difficulté souhaitée). Groupe : nous contacter. Durée : 2h30

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 www.sensationsvanoise.com

Jeux aquatiques

MODANE

LES BASSINS AQUAFUN - PISCINE INTERCOMMUNALE DE MODANE

À partir de 16 ans

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

🕒 Jusqu'au 09 juillet et du 4 septembre au 18 octobre : mercredi, samedi et dimanche. Mercredi et samedi de 15h à 17h. Samedi et le dimanche de 10h30 à 12h30 (petit bain uniquement). Du 10 juillet au 03 septembre, du lundi au vendredi de 15h à 17h et samedi de 14h à 16h. fermé : 14 juillet et 15 août.

€ Accès libre. Entrée piscine non comprise.

☎ +33 (0)4 79 05 26 43

🌐 www.cchautemaurienne.com

AUSSOIS

APRÈS-MIDI SPÉCIALE 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 28 juin au 3 septembre, mercredi de 14h à 19h. Réservations fortement conseillées via notre site web : <https://piscine-bienetre-loisirs-aussois.ski/>

€ Adulte : 5,50 € Enfant (5-11 ans) : 4 € Forfait famille : 18 €. Gratuit pour les moins de 5 ans. Durée : 5h

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <https://piscine-bienetre-loisirs-aussois.ski/>

VAL CENIS

Sollières-Sardières

AQUASENSATIONS - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 8 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, cylindres d'équilibre... Savoir nager.

🕒 Du 08 juillet au 31 août, tous les jours de 14h à 18h. Sur réservation. En dehors de ces dates, me contacter.

💶 Adulte : 20 € Enfant (12 ans) : 18 €. Tarif groupe à partir de 8 personnes. Groupe : nous contacter.
Durée : 2h

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 www.sensationsvanoise.com

Lacs de baignade

LA NORMA

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 01 juillet au 03 septembre 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 99 06

🌐 www.la-norma.fr

BESSANS

ESPACE LUDI'LACS

Lac de baignade surveillé. L'espace Ludi'lacs vous propose aux abords : kayak, paddle, snack, espace de pétanque, terrain de beach-volley, barbecues et tables de pique-nique. La baignade et l'accès à la plage sont interdits aux animaux domestiques.

🕒 Du 24 juin au 31 août, tous les jours de 12h à 18h.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 52

🌐 www.bessans.com

Paddle/Kayak/Pédalo

VAL CENIS

Sollières-Sardières

SORTIE DE PADDLE EN LAC - AGENCE SENSATIONS VANOISE

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 08 juillet au 31 août, tous les jours de 12h à 19h. Sur réservation en mai et juin.

💶 14 € pour 1h, 17 € pour 1h30, 21 € pour 2h.
Durée : 1h

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 www.sensationsvanoise.com

VAL CENIS

Termignon

LA PAGAIE'JO

À partir de 10 ans

École proposant des cours particuliers de kayak, de la découverte à la maîtrise et de la randonnée aquatique en rivière. Activités ouvertes à tout public à partir de 10 ans (obligatoire de savoir nager et s'immerger). Le matériel de navigation et de sécurité est fourni (combinaison néoprène intégrale et chaussettes, gilet de sauvetage et casque). Prévoir maillot de bain et vieilles baskets à utiliser dans d'eau.

🕒 Du 03 juin au 01 juillet et du 01 au 30 septembre, tous les jours, sur 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).

☎ +33 (0)6 78 66 15 02

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

RANDONNÉE ENCADRÉE EN KAYAK AU LAC DU MONT CENIS - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 10 ans

Randonnée en kayak biplace avec pause « position radeau au milieu du lac ». Savoir nager 25 m. Équipements compris dont combinaison isothermique 5 mm. A prendre : maillot de bain, serviette, coupe-vent.

🕒 Du 08 juillet au 31 août, lundi et vendredi à 15h30. Sur réservation. En dehors de ces dates, me contacter.

💶 Randonnée d'1h30 : 48 €. Groupes : me contacter.
Durée : 1h30

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 www.sensationsvanoise.com

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. Réservation sur place pour les individuels et par téléphone/mail pour les groupes.

🕒 Du 01 juillet au 27 août, tous les jours de 14h à 18h, sous réserve de conditions météo favorables.

💶 Tous les tarifs sur notre site internet.

☎ +33 (0)6 85 75 24 26

🌐 www.maisondesguides.net

Pêche en famille

VAL CENIS

Sollières-Sardières

LAC DE PÊCHE DE SOLLIÈRES

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 08 juillet au 31 août de 12h à 19h. En dehors de ces dates, me contacter.

💶 Accès au lac : 2 €, 1 truite : 4 €.

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 www.sensationsvanoise.com

BESSANS

LACS DE PÊCHE DE BESSANS

La société de pêche dispose de 3 lacs, essentiellement peuplés de truites arc-en-ciel et fario.

🕒 Du 18 juin au 08 octobre, sur présentation d'un permis de pêche de la société "Arc Supérieur" de Bessans en cours de validité.

💶 Plusieurs points de vente dans les commerces du villages : Boulangerie l'Albaron, Grenier Bessanais, Hôtel La Vanoise, Ludi'Snack ou auprès de Roger Mélot (numéro à l'Office de Tourisme), également sur : <http://www.bessans-tourisme.com/index.php/peche.html>

☎ +33 (0)6 46 73 07 37

🌐 www.bessans-tourisme.com/index.php/peche.html

Plongée

LA NORMA

BAPTÊME D'APNÉE - EMILIE VERNIER

À partir de 10 ans

Venez tenter une expérience rafraîchissante au cœur de la station de La Norma. Immergez-vous le temps d'un baptême d'apnée accompagnée d'une monitrice professionnelle et championne de France d'apnée.

🕒 Du 1 juillet au 3 septembre, tous les jours. Sur réservation.

💶 Adulte : 35 € Enfant (14 ans) : 30 €. Autorisation parentale requise < 18 ans.
Durée : 30mn

☎ +33 (0)6 65 45 57 69

Rafting

VAL CENIS Sollières-Sardières

NOUVEAU

DESCENTE DE L'ARC EN RIVER TUBING - AGENCE SENSATIONS VANOISE

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 08 juillet au 31 août, tous les jours à 9h et à 16h30, sur réservation. En dehors de ces dates, me contacter.
- 💶 Tarif unique : 48 € (par personne). Groupes : me contacter.
Durée : 1h30
- ☎ +33 (0)6 45 49 45 66
- 🌐 www.sensationsvanoise.com

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

DESCENTE EN RAFTING - 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 15 mai au 31 août, tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 17h. Sous réserve de conditions météo favorables et du niveau d'eau. Réservation au chalet Maison des guides de Val Cenis Lanslebourg uniquement (pas de réservation possible au départ de l'activité au chalet de Val Cenis Termignon).
- 💶 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 aquatiques

VAL CENIS Termignon

RANDONNÉE AQUATIQUE - LA PAGAIE'JO

À partir de 10 ans

Randonnée aquatique à la découverte de la rivière Arc. Activité ouverte à tout public à partir de 10 ans (obligation de savoir nager et s'immerger) souhaitant une alternative au canyoning. Plusieurs parcours sont proposés en fonction de votre aisance.

- 🕒 Du 1 août au 31 octobre, tous les jours sauf le jeudi, sur demande.
- 💶 Initiation à partir de 30 €/ personne, matériel fourni. 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).
- ☎ +33 (0)6 78 66 15 02

Summer floating

LA NORMA

NOUVEAU

SUMMER FLOATING - EMILIE VERNIER

À partir de 10 ans

Profitez du cadre idyllique de la forêt de La Norma pour vous évadez et vous laisser flotter à la surface de l'eau... relaxation et détente assurée.

- 🕒 Du 01 juillet au 10 septembre, tous les jours, sur réservation. Sous réserve de conditions météo favorables. Reporté en cas de mauvais temps.
- 💶 Adulte : 40 € Adolescent (13-18 ans) : 38 €
Enfant (10-12 ans) : 36 €.
Durée : 45mn
- ☎ +33 (0)6 65 45 57 69

Avec les Animaux



Husky Adventure - OTHMV



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Avec les chiens

LA NORMA

BAPTÊME DE KART À CHIENS - TROTT HUSKY

À partir de 5 ans

Promenez-vous assis dans un kart tracté par nos chiens, expérience inoubliable qui permet de profiter des paysages et du travail des chiens en étant aux premières loges.

- 🕒 Du 1 mai au 30 septembre, tous les jours, nous consulter pour les horaires.
- 💶 Adulte : 45 € Enfant (5-12 ans) : 30 €. Durée : 1h
- ☎ +33 (0)6 50 01 98 22 / +33 (0)6 08 10 09 01
- 🌐 www.trotthusky.com/

CANI-RANDONNÉE - TROTT HUSKY

À partir de 7 ans

Tout en créant un contact et un lien privilégié avec un chien, vous serez relié à lui avec un matériel adapté (ceinture confortable, longe amortie). Nos amis à 4 pattes travaillent pour vous aider lors de la promenade.

- 🕒 Du 1 mai au 30 septembre, tous les jours, nous consulter pour les horaires.
- 💶 Adulte : 35 € Enfant (7-12 ans) : 20 €. Durée : 2h
- ☎ +33 (0)6 50 01 98 22 / +33 (0)6 08 10 09 01
- 🌐 www.trotthusky.com/

AUSOIS

CANI-BALADE - HUSKY ADVENTURE - ÉCOLE DE SPORTS DE TRAÎNEAU À CHIENS

Âge mini : 6 ans - âge maxi : 10 ans

Après avoir découvert l'environnement de vie de nos chiens, nous vous présenterons le chien qui vous accompagnera, son caractère, ses besoins pour pratiquer nos activités, et l'éducation que nous leur donnons.

- 🕒 Du 01 mai au 15 septembre, tous les jours. Sur réservation. Calendrier et horaires précis sur notre site internet.
- 💶 Consultez notre site internet. Durée : 45mn
- ☎ +33 (0)6 70 80 72 78
- 🌐 www.husky-adventure.net



CANI-RANDONNÉE - HUSKY ADVENTURE - ÉCOLE 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 mai au 15 septembre, tous les jours. Sur réservation. Calendrier et horaires précis sur notre site internet.
- 💶 1 adulte (ou enfant seul) : 35 € ; 1 adulte + 1 enfant (en binôme avec un chien) : 55 €. Durée : 2h
- ☎ +33 (0)6 70 80 72 78
- 🌐 www.husky-adventure.net

Avec un cheval ou poney

VALFRÉJUS

EQUITATION HAUTE MAURIENNE VANOISE

Equitation Haute Maurienne Vanoise propose des activités de centre équestre, balade à cheval, raid en montagne.

- 🕒 Du 05 juillet au 25 août, du lundi au vendredi, sur réservation à l'Office de Tourisme de Valfréjus.
- 💶 Consultez nous.
- ☎ +33 (0)7 60 36 19 69

LA NORMA

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 08 juillet au 01 septembre, du dimanche au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Fermé le samedi. Sur réservation à l'Office de Tourisme de La Norma.
- 💶 Cheval : 27 € (1h), 45 € (2h), 100 € (5h), carte familiale 1h (2 parents + 2 enfants) : 76 €. Poney : 10 € (1/4h), 13 € (1/2h), 17 € (1h de location), 35 € (stage après-midi).
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 16
- 🌐 www.la-norma.fr

VAL CENIS Termignon

RANCH LA RAMASSE

Lionel vous accueille au centre équestre au Pont du Villard à Val Cenis Termignon. Balade à poney (1/4h, 1/2h, 1h ou 1/2 j) accompagnée par les parents. Randonnée à cheval (1h, 2h, 1/2 j) accompagnée par un professionnel.

🕒 Du 08 juillet au 02 septembre, du dimanche au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h. Sur réservation pour mieux vous accueillir. Fermé le samedi.

💶 Poney : 7 €/15mn, 10 €/30mn, 15 €/1h, 35 € 1/2 j. Cheval : 30 €/h, 45 €/2h, 60 €/1/2 j.

☎ +33 (0)6 89 93 70 29

Avec un âne

AUSOIS

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 10 juillet au 30 août, tous les jours. Uniquement sur réservation. En dehors de cette période, nous contacter.

💶 A partir de 45€. Tous les tarifs sur mon site internet. Durée : 2h

☎ +33 (0)6 83 49 91 46

🌐 www.aneetrando.com/

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 10 juillet au 30 août, tous les jours. Uniquement sur réservation.

💶 Consulter mon site internet. Durée : 3h

☎ +33 (0)6 83 49 91 46

🌐 www.aneetrando.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 10 juillet au 30 août, tous les jours. Uniquement sur réservation.

💶 Consulter mon site internet. Durée : 3h

☎ +33 (0)6 83 49 91 46

🌐 www.aneetrando.com/

VISITE DE L'ASINERIE



Plus qu'une visite, une expérience hors du temps... plongez dans l'univers fascinant de l'âne et découvrez avec émerveillement ce petit prince des montagnes... Une rencontre interactive dans une ambiance conviviale avec Nathalie à l'asinerie d'Aussois.

🕒 Du 10 juillet au 30 août, lundi et mercredi à 16h30. Uniquement sur réservation téléphonique ou SMS.

💶 Adulte : 14 €, Enfant (3-12 ans) : 10 €. Gratuit pour les moins de 3 ans. Les enfants doivent être obligatoirement accompagnés d'un adulte en tant que participant. Merci de votre compréhension.

☎ +33 (0)6 83 49 91 46

🌐 www.aneetrando.com/

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 10 juillet au 25 août, tous les jours, sur réservation.

💶 Tarifs non communiqués. Me contacter. Durée : 1h

☎ +33 (0)6 71 77 20 19

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 10 juillet au 25 août, 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

ÂNES VANOISE

Location d'ânes pour randonner ou pour des balades en famille (randonnée non accompagnée).

🕒 Toute l'année, tous les jours, sur réservation.

€ Contactez moi.

☎ +33 (0)6 60 65 88 74

On prend soin de Soi



D. Civelier - OTHMY



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Bien-être

FOURNEAUX

L'ALCHIMIE PARFAITE

Magasin de cosmétiques bio et de plantes aromatiques locales en tisanes. Vous y trouverez les ingrédients nécessaires pour créer vos cosmétiques maison. Vous pourrez aussi participer à des ateliers de confection de cosmétiques : voir notre site internet.

🕒 Toute l'année, du mardi au samedi de 9h30 à 12h et de 14h30 à 19h. Fermé les jours fériés.

🌐 Consultez notre site internet pour plus d'informations.

☎ +33 (0)9 79 10 24 92

🌐 www.lalchimie-parfaite.fr

MODANE

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...

🕒 Toute l'année, tous les jours de 8h30 à 18h, sur rendez-vous.

💶 Tarifs non communiqués.

☎ +33 (0)6 60 34 31 54

🌐 www.rebouteuse-magnetiseuse.com

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).

🕒 Toute l'année, 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

LA NORMA

HAKENA RETRAITES - GESSY & YANNICK - SOINS CHAMANQUES 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. Pour nous rencontrer, consultez les programmes d'animations des stations.

🕒 Toute l'année, sur rendez-vous.

💶 Nous consulter.

☎ +33 (0)6 21 33 73 24 / +33 (0)7 71 01 32 70

🌐 www.hakena-retraites.com/

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

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.

🕒 Toute l'année, tous les jours, sur rendez-vous.

💶 Me consulter.

☎ +33 (0)6 85 75 24 26

🌐 www.philipperoger.fr/

VAL CENIS

Lanslevillard

KINÉSIOLOGUE : TECHNIQUES DE LIBÉRATION DE STRESS : LUDYWINE BROU

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. Je propose également des massages énergétiques, bien-être sur réservation téléphonique.

🕒 Du 01 septembre au 30 juin. Du lundi au samedi de 8h45 à 19h. Dimanche de 14h à 19h.

💶 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...

🕒 Toute l'année, sur demande.

📞 Me consulter.

☎ +33 (0)6 87 20 15 71

🌐 www.chanter-ecrire-performer.com/

— BONNEVAL SUR ARC —

REIKI-SOINS ÉNERGÉTIQUES-MAGNÉTISEUR : CABINET VINCENT BLANC

Formé en Reiki, je vous propose des séances thérapeutiques afin d'aider le corps à retrouver un état d'harmonie physique et psychique. Problèmes physiques, mentaux ou émotionnels. Sur rendez vous, au cabinet ou à distance, pour tout public et animaux.

🕒 Toute l'année, tous les jours, sur rendez-vous.

💶 1re séance (1h30 environ) : 60 €.

☎ +33 (0)6 84 01 59 48

Feldenkrais

— BESSANS —

DÉCOUVERTE DU FELDENKRAIS

À partir de 12 ans

Retrouvez dynamisme et vitalité avec le Feldenkrais. Guidé.e.s par la voix de l'enseignante, en réalisant des mouvements doux, conscient.e.s de vos sensations et de votre corps en mouvement, vous renouvelez votre plaisir à bouger.

🕒 Du 19 juillet au 23 août, mercredi de 18h20 à 19h20. Sur inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme.

💶 Plein tarif : 5 €. Tenue chaude et confortable conseillée et possibilité de venir avec son tapis.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

Marche active

VILLARODIN-BOURGET

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 05 juillet au 30 août, mercredi de 10h à 11h30. Sur réservation téléphonique.

💶 Adultes : 18 €. Enfant (de 11 ans à 17 ans) : 10 €. Durée : 1h30

☎ +33 (0)6 77 77 53 46

🌐 www.chambres-dhotas-haute-maurienne.fr/massages-detente-chambres-dhotas/

— VAL CENIS — Sollières-Sardières

NOUVEAU

MARCHE NORDIQUE BIEN-ÊTRE ET RELAXATION BIO-DYNAMIQUE - THIERRY BARDAGI - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

Sortie marche nordique accessible à tous en pleine nature. Expérimentez cette technique de marche avec deux bâtons. Rentrez plus loin dans le bien-être par une initiation à la "Relaxation Bio-dynamique".

🕒 Du 01 mai au 15 octobre, mercredi de 14h30 à 17h30. Sur réservation.

💶 21 € par personne. Durée : 3h

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

VAL CENIS

Termignon

NOUVEAU

MARCHE PIEDS NUS EN VANOISE - THIERRY BARDAGI - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

Sortie en plein cœur du Parc National de la Vanoise au bord des lacs à la découverte du "bien" marcher pieds nus.

- 🕒 Du 01 mai au 15 octobre, mercredi de 9h à 12h. Sur réservation.
- 💶 21 € par personne. Durée : 3h
- ☎ +33 (0)4 79 05 86 68 / +33 (0)6 85 06 51 43 / +33 (0)6 51 00 19 08

BESSANS

MARCHE NORDIQUE - NORDIC BISON

Votre salle de sport en pleine nature. Accessible à toutes et à tous, venez découvrir une activité de loisirs et de détente ! De l'apprentissage pour débutant au marcheur sportif, chacun trouvera son rythme.

- 🕒 Du 15 juin au 15 septembre, tous les jours, sur réservation.
- 💶 Me consulter par téléphone pour affiner votre demande. Durée : 1h30
- ☎ +33 (0)6 84 20 64 60
- 🌐 <https://nordic-bisonpascal.pagesperso-orange.fr/>

Massages-Bien-être

MODANE

BEAUTÉ PASSION

Soins esthétiques et corporels, prothèses ongulaires, rehaussement de cils, endermologie LPG, cosmétiques Zao, Payot et Baïja. Lumière Pulsée. Maquillage Purobio.

- 🕒 Toute l'année, le lundi, mardi et jeudi de 9h à 18h. Vendredi de 9h à 19h. Samedi de 9h à 15h. Fermé mercredi et dimanche. Sur rendez-vous, en ligne sur la plateforme Planity.
- 💶 Consulter notre site internet.
- ☎ +33 (0)4 79 64 29 66
- 🌐 <https://institut-beautepassion.fr/>

SOIF DE BIEN-ETRE

À partir de 12 ans

Faites une pause et prenez un temps pour vous : Véronique, esthéticienne-masseuse intervient en Haute Maurienne Vanoise, à domicile, sur lieu du séjour, de location ou permanences hôtels. Massages, soins corps & visage. Au plaisir de vous chouchouter...

- 🕒 Toute l'année, sur rendez-vous. Fermé le dimanche.
- 💶 Consultez notre site internet. Tarif groupe sur demande.
- ☎ +33 (0)7 86 63 87 97
- 🌐 <https://soifdebienetre.fr>

VILLARODIN-BOURGET

LES MASSAGES DE DÉTENTE - SOPHROLOGIE ET SOINS ÉNERGÉTIQUES - CABINET ESTELLE DEHAN

Offrez-vous un moment de ressourcement profond en recevant un massage ressourçant (massage du dos relaxant et déstressant), détente des pieds ou relâchement des jambes.

- 🕒 Toute l'année, du lundi au vendredi, sur rendez-vous uniquement.
- 💶 Massage ressourçant : 30 € (30 mn) ou 45 € (45 mn). Massage détente des pieds : 45 € (45 mn). Massage des jambes : 30 € (30 mn). Durée : 30mn
- ☎ +33 (0)6 77 77 53 46
- 🌐 www.chambres-dhotes-haute-maurienne.fr/massages-detente-chambres-dhotes/

AVRIEUX

ESPACE ESTHÉTIQUE ET BIEN ÊTRE

Annie vous accueille dans un lieu où détente et performance s'harmonisent avec exigence. C'est dans une ambiance cocooning qu'esthétique, bien-être et relaxation sont proposés. Épilation, massage et hammam. Soin du visage, beauté des mains et des pieds.

- 🕒 Toute l'année sauf le jeudi, samedi et dimanche. Sur rendez-vous uniquement.
- 💶 Me consulter.
- ☎ +33 (0)4 79 20 39 67
- 🌐 www.esthetique-avrieux.com

MASSAGE AMMA ASSIS

À partir de 16 ans

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

- 🕒 Toute l'année du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Sur réservation.
- € Selon la séance, le nombre de personnes, et si c'est en entreprise ou pour un évènement.
- 📞 +33 (0)6 34 24 73 81

LA NORMA

ESPACE AUX P'TITS SOINS

À partir de 6 ans

Laura et Aurore vous accueillent dans un cocon de bien-être en plein cœur de la station : des massages et soins du visage pour passer des vacances relaxantes. Vivre un moment de détente et de relaxation à soi, pour soi, avec soi.

- 🕒 Du 08 juillet au 31 août, du lundi au vendredi de 9h30 à 18h. Sur rendez-vous.
- € Nous consulter.
- 📞 +33 (0)6 11 39 40 08 / +33 (0)6 72 07 62 65

AUSSOIS

AUORE & SENS - MASSAGES BIEN-ÊTRE

Aurore vous accueille au sein du charmant hôtel du Soleil***, pour vivre un moment de détente et de reconnexion à vous, pour vous, avec vous. Massages bien-être pour une relaxation intense et drainage corps et visage selon la méthode Renata França.

- 🕒 Du 15 juin au 15 septembre, mardi et jeudi de 9h à 20h, sur rendez-vous.
- € Massages bien-être : 30 mn : 40 €, 60 mn : 60 €, 90 mn : 90 €. Méthode Renata França : Drainage lymphatique : 1h30 : 120 €, Miracle face : 30 mn : 60 €.
- 📞 +33 (0)6 11 39 40 08

NOUVEAU

INSTITUT DE BEAUTÉ - DOUCE HEURE D'OÉ

Douce Heure d'Oé vous propose de venir vous évader le temps d'un instant et de profiter d'un rituel avec les produits My Spa. Il vous fera voyager à travers ses senteurs tout au long de votre soin.

- 🕒 Du 20 mai au 25 juin, mardi et mercredi, sur rendez-vous. Du 26 juin au 01 septembre, tous les jours sauf le dimanche, sur rendez-vous.
- € Soin du corps à partir de 85 €. Soin du visage à partir de 40 €. Soin épilation à partir de 10 €.
- 📞 +33 (0)6 40 51 17 37
- 🌐 <https://douce-heure-d-oe.netlify.app/>

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

INSTITUT DE BEAUTÉ CHEZ LAURENCE

Dans un cadre apaisant et chaleureux Laurence vous propose différents types de soins dont des massages, sauna, spa bike, baignoire d'hydromassages actifs, gommages...

- 🕒 Jusqu'au 30 juin et à partir du 1 septembre, du jeudi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h. Du 01 juillet au 31 août, du lundi au 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/

LES MASSAGES DE LAURENT - BIEN-ÊTRE ET SOINS

Osez un soin unique, comme vous... Et profitez de l'expertise d'un professionnel de santé à votre service pour vos massages de bien-être, récupération sportive, future maman et pour vos soins de reboutement.

- 🕒 Toute l'année, de 8h à 22h, sur réservation.
- € Tous nos tarifs sur notre site internet.
- 📞 +33 (0)6 13 40 18 63
- 🌐 www.lesmassagesdelaurent.com/

SPA D'ALTITUDE Ô DES CIMES - RÉSIDENCE CGH LES CHALETES DE FLAMBEAU

Vous serez séduits par la douceur des manœuvres et l'expertise de nos praticiennes.

- 🕒 Du 26 juin au 04 septembre, lundi de 10h à 12h et de 15h à 20h. Mardi et jeudi de 10h à 12h et de 14h à 20h. Mercredi et vendredi de 14h à 20h. Fermé samedi et dimanche.
- € 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

— 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 Ayurvédiques avec soins et massages, soins énergétiques, massages de récupération musculaire, relaxation par massages de lithothérapie ou aromatiques.

🕒 Du 01 juillet au 31 août, lundi, mardi, jeudi et vendredi, de 10h à 18h. Sur rendez vous. D'autres créneaux seront possibles selon la demande.

€ De 45 € à 150 € suivant la prestation et sa durée.

☎ +33 (0)6 50 90 84 95

🌐 www.ayurvaidez-vous.fr/

Qi Gong

— AUSSOIS —

NOUVEAU

COURS DE QI GONG - FLEURS DES SHAN

À partir de 12 ans

Mouvements fluides, relaxation et auto-massages.

🕒 Du 04 juillet au 24 août, jeudi de 16h15 à 17h30. Sur réservation téléphonique

€ 15 € par personne.
Durée : 1h15

☎ +33 (0)6 51 37 67 71

— BESSANS —

NOUVEAU

COURS DE QI GONG - FLEURS DES SHAN

À partir de 12 ans

Mouvements fluides, relaxation et auto-massages.

🕒 Du 04 juillet au 24 août, mardi de 16h15 à 17h30. Sur réservation téléphonique.

€ 15 € par personne.
Durée : 1h15

☎ +33 (0)6 51 37 67 71

Remise en forme

— VAL CENIS — Lanslevillard

FITNESS EN ALTITUDE

À partir de 8 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 09 juillet au 31 août, mardi de 10h30 à 11h30. Sur réservation sur <https://www.valcenis.ski>. Il est conseillé de prendre la télécabine dès son ouverture à 10h car le cours commence à 10h30.

€ Tarif unique : 11,50 €. Achat en ligne sur www.valcenis.ski uniquement.
Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

PILATES EN ALTITUDE

À partir de 12 ans

Avant une belle randonnée en famille ou juste pour votre bien-être, profitez d'une séance de pilates 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 09 juillet au 31 août, lundi de 10h30 à 11h30. Sur réservation sur <https://www.valcenis.ski>. Il est conseillé de prendre la télécabine dès son ouverture à 10h car le cours commence à 10h30.

€ Tarif unique : 11,50 €. Achat en ligne sur www.valcenis.ski uniquement.
Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski

VITA' FORME

À partir de 16 ans

Vita'Forme propose des cours de remise en forme dispensés par des coachs diplômés dans différents lieux en Haute Maurienne Vanoise : Val Cenis Lanslebourg et Lanslevillard, Aussois, Modane. Retrouvez nos activités sur le site internet ou contactez nous !

🕒 Jusqu'au 31 juillet, du lundi au vendredi. Sur réservation. Voir programme détaillé sur notre site.

€ Règlement sur place de la séance.

☎ +33 (0)6 66 10 83 38

🌐 <https://vitaforme73.jimdo.free.com/>

BESSANS

CYRIL TOSI

À partir de 18 ans

Préparateur physique diplômé de l'université de Grenoble et professeur de Hatha Yoga, Cyril Tosi vous propose des stages sportifs et de yoga. Il intervient également comme consultant bien-être et santé en entreprise.

🕒 Toute l'année sur réservation.

€ Contactez le prestataire.

☎ +33 (0)6 07 39 94 28

🌐 www.inspire-et-vous.com

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 08 juillet au 25 août, tous les jours de 16h à 2h. Réservation fortement conseillée.

€ Accès espace collectif : 22 €/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. 85 € pour 2 personnes, 120 € pour 3 personnes,... 20% de réduction pour toute réservation à partir de 22 h.

☎ +33 (0)4 79 64 08 43

LA NORMA

NORMASPA

À partir de 18 ans

Situé en plein cœur de la Norma, venez vivre un véritable moment de détente dans un espace de bien être privatisé pour vous, conçu pour se détendre, seul, en couple, en famille ou entre amis au cours de votre séjour dans la station.

🕒 Toute l'année, tous les jours de 9h à 21h, sur réservation.

€ À partir de 25 € par personne.

☎ +33 (0)7 82 26 63 95

🌐 <https://spa-sauna-lanorma.com>

AUSOIS

Ô'SOI - ESPACE SPA

À partir de 16 ans

Espace Spa dédié au bien-être avec une vue imprenable sur les massifs environnants et un ensoleillement maximum ! 2 saunas, 2 jacuzzis, 1 hammam et une salle de détente sont à votre disposition pour un maximum de relaxation. Offrez-vous votre moment détente : Spa 1h30 + piscine illimitée. Dernières arrivées à 17h30. Possibilité de privatisation de l'espace spa en dehors des horaires d'ouverture (réservation obligatoire).

🕒 Du 28 juin au 7 juillet et du 28 août au 3 septembre, mercredi, vendredi, samedi et dimanche de 15h à 19h. Du 08 juillet au 27 août, tous les jours de 14h à 19h30. Réservation conseillée. Évacuation des bassins 15 minutes avant la fermeture.

€ Tarif unique : 20 € Carte 10 entrées : 126 €. L'Espace Spa est privatisable sur demande pour 12 personnes maximum au prix de 220 €. Pour la période estivale profitez de -30% sur le tarif SPA 14 € au lieu de 20 €.

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <https://piscine-bienetre-loisirs-ausois.ski/>

VAL CENIS Sollières-Sardières

Ô SPA VANOISE

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 € et prévoir de l'eau.

🕒 Du 15 avril au 01 juillet, tous les jours. Sur réservation téléphonique. Du 02 juillet au 31 août, tous les jours de 10h30 à 0h.

€

Du 02/07 au 31/08/2023

Adulte : de 27 à 45 € (par personne).

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 www.sensationsvanoise.com

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 03 juillet au 03 septembre, tous les jours de 10h à 20h. Sous réserve de disponibilités, réservation obligatoire (créneau de 1h30).

€ 20 € par personne pour une durée d'1h30 (15 € pour les clients de l'hôtel).

☎ +33 (0)4 79 05 56 00

🌐 www.hotel-saintcharles.com

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 1 juillet au 31 août, sur réservation. Consultez notre site internet.

€ Espace détente : 16 €. Salle de sport : 5 €. Espace salle de sport 1h + espace détente 30 mn : 10 €. Soins : consultez notre site internet.

☎ +33 (0)7 61 61 24 92

🌐 www.valfontaine.com

VAL CENIS

Lanslevillard

EQUIPEMENTS-DÉTENTE DE LA PISCINE DES GLIÈRES

À partir de 16 ans

Espace détente avec jacuzzi, sauna, hammam et coin détente avec bains de soleil, accessible aux horaires d'ouverture de la piscine.

🕒 Du 09 juillet au 03 septembre de 14h30 à 19h tous les jours. Dernière entrée à 18h15.

€ Entrée hammam, sauna, jacuzzi : 15 € par personne (accès piscine compris). Carte 5 séances : 62,5 €.

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

🌐 <https://valcenis piscinepatinoire.wordpress.com/>

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 24 juin au 02 septembre, tous les jours de 10h à 12h et de 14h30 à 20h. Sur rendez-vous.

€ Massages : de 55 à 90 €, gommages : 45 €, soins : de 80 à 90 €, variables selon la durée. Forfaits expériences (soin + massage) et cartes massages disponibles. Pour tout achat d'un soin, bénéficiez d'un accès à notre espace bien-être avec piscine, saunas, hammams, bains bouillonnants.

☎ +33 (0)4 79 59 52 16

🌐 www.les-balcons.com/service/spa-du-platinum-val-cenis/

BESSANS

SAUNA DE L'HÔTEL LA VANOISE

Venez-vous détendre dans l'espace bien-être de l'hôtel.

🕒 Du 25 juin au 31 août, tous les jours, sur réservation.

€ Tarif unique : 10 € (par personne, serviette fournie).

☎ +33 (0)4 79 05 96 79

🌐 www.hotel-vanoise.com

SAUNA DU CLOS VANOISE

Le sauna est ouvert aux clients de la résidence et aux personnes extérieures. Serviettes non fournies.

🕒 Du 24 juin au 02 septembre de 17h à 19h. Tous les jours sauf jeudi et dimanche. Sur réservation uniquement. Fermé les jours fériés.

€ Tarif unique : 25 € (la demi-heure pour 1 à 4 personnes).

☎ +33 (0)4 79 05 95 22

🌐 www.montagneimmo.com

Yoga

VILLARODIN-BOURGET

NOUVEAU

LOTUS ET NUAGE

Lors de votre séjour, découvrez les bienfaits du yoga, de la méditation et du reiki grâce à Lotus et Nuage. Cours individuels et collectifs sur réservation.

🕒 Toute l'année, tous les jours. Possibilité de réserver un cours en ligne sur le site internet.

€ Tarifs non communiqués.

☎ +33 (0)7 43 01 40 52

🌐 <https://lotus-et-nuage.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.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours. En basse saison : du lundi au vendredi. Sur réservation.
- 💶 12 € la séance par personne. Carte 10 cours : 120 €, 20 cours : 200 €.
- ☎ +33 (0)6 80 98 15 26

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.

- 🕒 Toute l'année, lundi et mercredi de 18h à 19h30 sauf les jours fériés. Possibilité également de cours privés sur demande. Inscriptions par sms.
- 💶 15 €/séance, abonnement 10 séances : 110 €.
- ☎ +33 (0)6 88 89 10 03

SOIRÉE RELAX ET AQUAYOGA AVEC AMBIANCE TAMISÉE - Ô'SOI - LOISIRS, PISCINE & BIEN-ÊTRE

À partir de 14 ans

La piscine Ô'Soi vous propose une soirée à l'ambiance tamisée et dans une eau à 30 degrés. Espace bien-être en accès libre. Le plus du mardi soir, découvrez tous les bienfaits de l'aquayoga avec Raphaëlle. Moment de bien-être assuré !

- 🕒 Du 11 juillet au 22 août, mardi de 19h45 à 21h15. Réservation conseillée sur notre site net ou directement sur place.
- 💶 Aquayoga + accès à l'espace bien être : 13 €. Durée : 45mn
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 24
- 🌐 <https://piscine-bienetre-loisirs-aussois.ski/>

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 ! Rdv au départ du télésiège du Grand Jeu, muni d'un forfait en cours de validité, une serviette et une bouteille d'eau.

- 🕒 Vendredi 7 et 21 juillet de 9h30 à 11h. Du 04 au 25 août, vendredi de 9h30 à 11h. Annulé en cas de mauvais temps.
- 💶 Adulte : 8 €.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.aussois.com

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ATELIER MULTI-ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE ET ÉQUILIBRE POUR SÉNIORS - THIERRY BARDAGI

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 !

- 🕒 Toute l'année, lundi de 10h à 11h30. Sur réservation.
- 💶 Adulte : 15 € (par séance et par personne). 10 € pour les adhérents APPASH (informations : 06 43 49 87 97). Durée : 1h30
- ☎ +33 (0)4 79 05 86 68 / +33 (0)6 85 06 51 43 / +33 (0)6 51 00 19 08

VAL CENIS Lanslevillard

YOGA EN ALTITUDE

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 09 juillet au 31 août, mercredi de 10h30 à 11h30. Il est conseillé de prendre la télécabine dès son ouverture à 10h car le cours commence à 10h30. Sur réservation.
- 💶 Tarif unique : 11,50 €. Achat en ligne sur www.valcenis.ski uniquement. Durée : 1h
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48
- 🌐 www.valcenis.ski

— BESSANS —

NOUVEAU

OXYGÉNATION EN MONTAGNE - CYRIL TOSI

Lav Sharma et Cyril Tosi vous proposent un week-end Hatha Yoga au cœur de la Vanoise, à Bessans (alt 1740 m). Travail des postures, Nada Yoga, Pranayama, marche méditative, apports théoriques en ayurvéda et d'autres thématiques seront au programme.

🕒 Du samedi 29 au dimanche 30 juillet 2023.

€ Coût enseignement : 150 € le week-end/pers. Hébergement et repas au centre de la Bessanaise : Formule 1 pension complète version confort : 178 €/pers. Formule 2 pension complète version confort : 168 €/pers. Formule 3 pension complète version standard : 140 €/pers. Les repas seront pris au centre, sous forme de buffet (adapté aux végétariens) Compris dans votre formule, accès au SPA (jacuzzi, hammam et sauna).

☎ +33 (0)6 07 39 94 28

NOUVEAU

WEEK-END YOGA DANS UNE FERME D'ALPAGE EN VANOISE - THIERRY BARDAGI

Thierry Bardagi, accompagnateur en moyenne montagne et professeur de Yoga vous propose un week-end en plein cœur de la Vanoise. Randonnée pédestre, découverte de la vie d'une ferme d'alpage et pratique de différentes formes de Yoga vous attendent.

🕒 Du 03 juin au 01 octobre, samedi et dimanche de 9h30 à 17h.

€ 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

— BONNEVAL SUR ARC —

NOUVEAU

YOGA NATURE - AYURV'AIDEZ-VOUS

À partir de 8 ans

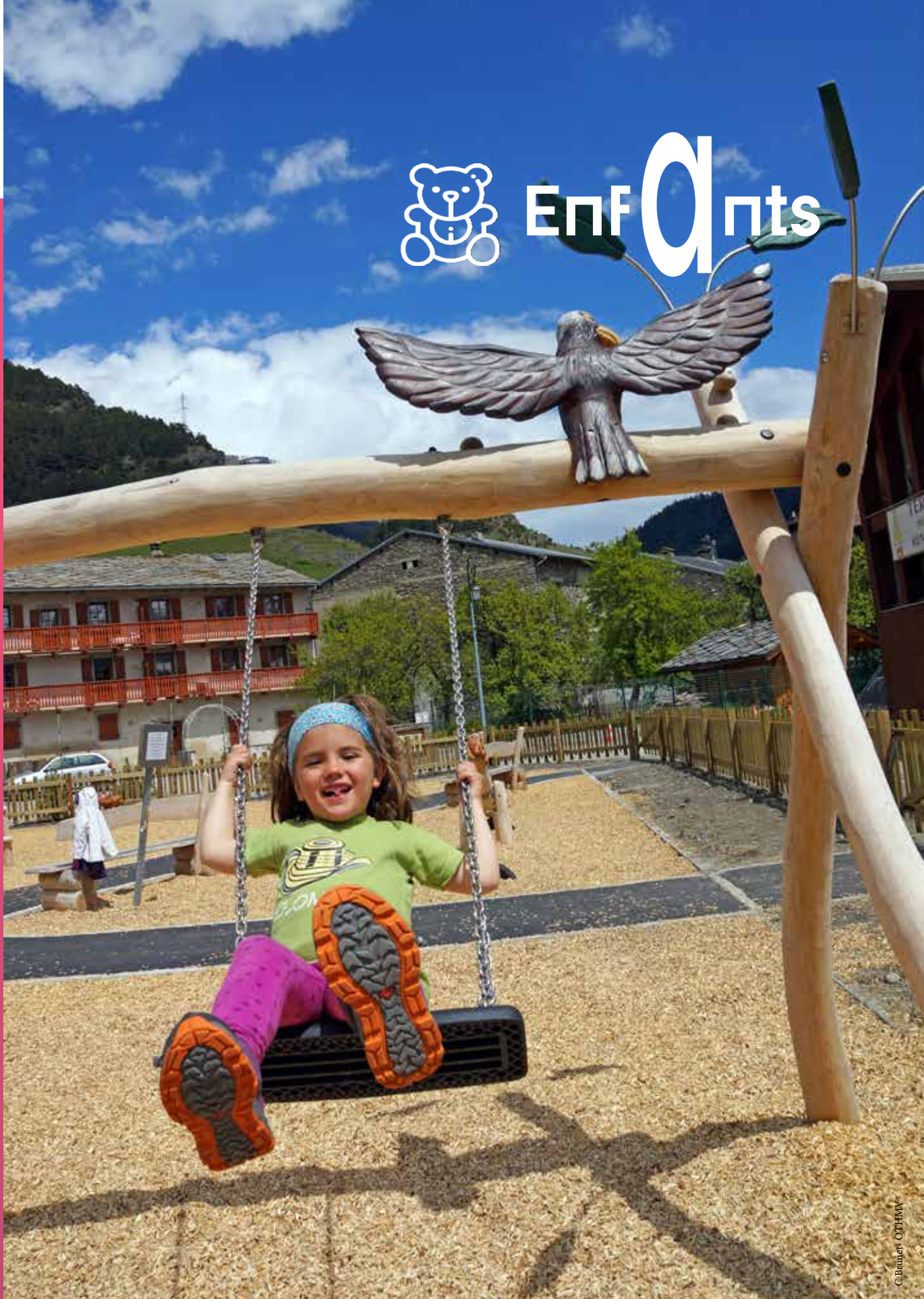
Séance de yoga nature en plein air avec Coralie (Ayurv'Aidez-Vous). Profitez d'une pause pour aborder le yoga traditionnel indien. Salutation au soleil, ouverture énergétique, chants de mantra pour un réveil musculaire et énergétique en douceur.

🕒 Du 05 juillet au 30 août, mercredi de 10h à 11h30. Reporté en cas de mauvais temps. Sur réservation auprès du prestataire avant le mardi soir 18h

€ Adulte : 15 € Enfant (8-16 ans) : 10 €. Durée : 1h30

☎ +33 (0)6 50 90 84 95

🌐 www.ayurvaidez-vous.fr/



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Aires de jeux

AUSSOIS

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 !

🕒 Du 01/01 au 31/12.

€ 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. Sous réserve de conditions météo favorables.

€ 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.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Sous réserve de conditions météo favorables.

€ 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.

€ 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 14/05 au 05/11.

€ 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. Sous réserve de conditions météo favorables.

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

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bonneval-sur-arc.com

Bien-être bébés

AUSSOIS

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



Âge mini : 3 mois - âge maxi : 3 ans

Les cours de bébés nageurs apaisent avec une eau chauffée à 32°C, détendent et amusent les enfants. Ils offrent aussi de grands moments de complicité aux tout-petits et à leurs parents.

🕒 Du 5 juillet au 23 août, mercredi de 10h à 11h45. Réservations fortement conseillées via notre site web : <https://piscine-bienetre-loisirs-aussois.ski/>

💶 Adulte : 10 €. Gratuit pour les moins de 5 ans. Durée : 1h45

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <https://piscine-bienetre-loisirs-aussois.ski/>

NJ DOULA

Massage ayurvédique pour femmes, femmes enceintes et bébés. Doula : Accompagnement à la naissance et à la parentalité. Cercles maman/bébé et femmes (dates événements à communiquer). Possibilité de déplacement à domicile, massages et accompagnement Doula.

🕒 Tous les jours, sur réservation.

💶 60 € : 1h-1h30 séance massages femmes/femmes enceintes. 50 € : 1h séance massage bébé. Les autres tarifs sont visibles sur le site internet. Tarifs pour les quotients familiaux CAF de moins de 1200 € (sur présentation d'un justificatif).

🌐 www.njdoula.fr/

VAL CENIS Termignon

BÉBÉ BONHEUR

Ateliers de massages femme enceinte, massage bien-être du bébé, séance de baby yoga, atelier de portage physiologique...autant de réponses possibles aux besoins de votre bébé. Ensemble créons cet univers pour le "bien-être" de toute votre famille. Bébé bonheur propose également des séances "Yoga famille" à Bessans, Val Cenis Termignon et Lanslevillard (voir Bulletin d'animations).

🕒 Toute l'année, tous les jours, sur rendez-vous.

💶 Consultez mon site internet.

☎ +33 (0)6 61 50 37 32

🌐 www.bebe-bonheur.org/

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

CLAIRE BURDIN - 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.

🕒 Toute l'année, du lundi au samedi, sur rendez-vous.

💶 Me consulter.

☎ +33 (0)6 63 02 57 71

🌐 www.parentenfanthautemaurienne.fr

Clubs et garderies

LA NORMA

CLUB ENFANTS 3 À 12 ANS

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 12 ans

Votre enfant va passer des vacances inoubliables à la montagne. Notre équipe de professionnels propose toutes sortes d'activités : ateliers artistiques, créatifs, sorties...

🕒 Du 10 juillet au 01 septembre du lundi au vendredi de 8h30 à 17h. Sur réservation.

💶 Été : Demi-journée : de 16 à 19 €. Journée : de 26 à 32 €. 5 demi-journées : de 64 à 80 €. 5 journées : de 104 à 128 €.

☎ +33 (0)4 79 20 40 71

AUSSOIS

CLUB 6-12 ANS - LES P'TITS MONTAGNARDS - BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE

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 8 juillet au 3 septembre, tous les jours. Sur inscription par téléphone, sur place lors des permanences au bureau (juillet et en août) ou sur le site internet du bureau des guides : www.guides-savoie.com

💶 A la journée : 43 €. Semaine complète : 199 €. Ce prix comprend le prêt du matériel et l'encadrement par un professionnel. Il ne comprend pas le pique-nique du midi, ni les en-cas de la journée.

☎ +33 (0)4 79 20 31 16

🌐 www.guides-savoie.com

GARDERIE LA MAISON DES ENFANTS 6 MOIS-5 ANS



Âge mini : 6 mois - âge maxi : 5 ans

Confiez-nous vos enfants et profitez de vos vacances ! La garderie accueille les enfants de 6 mois à 6 ans non révolus. Grande terrasse, jeux extérieurs, activités manuelles et de motricité... Repas, goûters...

🕒 Du 10 juillet au 01 septembre de 8h45 à 12h et de 13h30 à 17h15 du lundi au vendredi. Sous réserve de modifications.

€ Demi-journée "mini" 8h45-12h ou 13h30-17h15 : 19 €. Demi-journée "maxi" 8h45-13h30 repas inclus : 33 €. 1 journée (avec repas) 8h45-17h15 : 45 €. Pack 5 demi-journées consécutives 8h45-12h00 ou 13h30-17h15 : 73 €. Pack 5 journées repas inclus : 177 €. Fourniture des repas possible pour les enfants à partir de 12 mois, fourniture du goûter par les parents. Une réduction de 10% est accordée sur les forfaits semaine, pour le 2e ou 3e enfant d'une même fratrie ou d'un même foyer.

☎ +33 (0)4 79 20 22 93

VAL CENIS Lanslevillard

MAISON DES ENFANTS DE VAL CENIS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 15 ans

Pendant les vacances d'été, la Maison des Enfants accueille vos enfants de 3 mois à 15 ans. De nombreux stages sont proposés : poney, VTT, hip hop, rando avec nuit en refuge, escalade, activités aquatiques... plus d'informations sur notre site internet.

🕒 Du 03 juillet au 01 septembre, lundi de 13h30 à 17h30. Du mardi au vendredi, de 8h30 à 17h30. Fermé samedi et dimanche. Ouverture exceptionnelle : 5 et 6 août.

€ 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/ete/

BESSANS

MICRO-CRÈCHE LES MINI DIABLES 3 MOIS-6 ANS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 6 ans

Nous sommes là pour eux ! Confiez-nous vos enfants et profitez de la montagne... Une équipe de professionnelles de la petite enfance et une infirmière accueillent vos enfants de 3 mois jusqu'à la veille des 6 ans.

🕒 Du 01 juillet au 31 août, du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30. Fermé samedi et dimanche. Sur réservation.

€ 6 € l'heure. Toute heure entamée sera facturée.

☎ +33 (0)6 34 27 10 12 / +33 (0)4 79 59 20 98

- BONNEVAL SUR ARC -

GARDERIE LES P'TITS CHABOTTES 3 MOIS - 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 03 juillet au 01 septembre de 8h30 à 18h du lundi au vendredi. Sur réservation. Fermé les jours fériés.

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

☎ +33 (0)4 79 56 59 77

🌐 www.lesptitschabottes.fr/

Parcs ludiques

LA NORMA

CIRCUIT MINI-QUAD ÉLECTRIQUE ENFANTS

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 12 ans

Laissez vos enfants découvrir les joies du mini quad électrique en toute sécurité.

🕒 Du 08 juillet au 31 août, tous les jours de 16h à 19h.

€ Enfant : à partir de 7 € (les 10 min).

☎ +33 (0)6 81 33 83 11

LUODOPARC

Âge mini : 4 ans - âge maxi : 15 ans

C'est l'endroit idéal pour que vos enfants passent des vacances inoubliables : terrain de beach-volley, beach-tennis, petaca beach, badminton, châteaux gonflables, quilles finlandaises et jeu de palets.

🕒 Du 17 juillet au 01 septembre, du lundi au vendredi de 10h à 18h.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.la-norma.fr

🎫 Tarif réduit avec les Pass Activités HMV

AUSOIS

CHÂTEAU GONFLABLE GRATUIT

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 14 ans

Maison-toboggan gonflable à l'arrivée du télésiège du Grand Jeu.

- 🕒 Du 27 juin au 06 juillet et du 29 au 31 août, du mardi au jeudi de 9h15 à 11h45 et de 14h à 17h. Du 09 juillet au 27 août, tous les jours sauf le samedi, de 9h15 à 11h45 et de 14h à 17h.
- € Accès libre, les enfants jouent sous la responsabilité des parents ou des adultes les accompagnant.
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 20

VAL CENIS

Sollières-Sardières

LA TÊTE À L'ENVERS - PLAINE DE JEUX

À partir de 18 mois

Sur plus de 600 m², le complexe de jeux la Tête à l'Envers vous invite à passer un agréable moment. Vous trouverez des structures de jeux, des trampolines, un circuit mini-karting et un restaurant.

- 🕒 Du 05 mai au 31 décembre, tous les jours. Plus de renseignements sur notre site internet ou par téléphone.
- € A l'heure ou à la journée. Réduction pour les moins de 3 ans. Plus d'informations sur notre site internet.
- ☎ +33 (0)4 79 59 52 19 / +33 (0)7 77 94 20 73
- 🌐 <https://latetealenvers-valcenis.fr>

VAL CENIS

Lanslevillard

BULLE DE LOISIRS

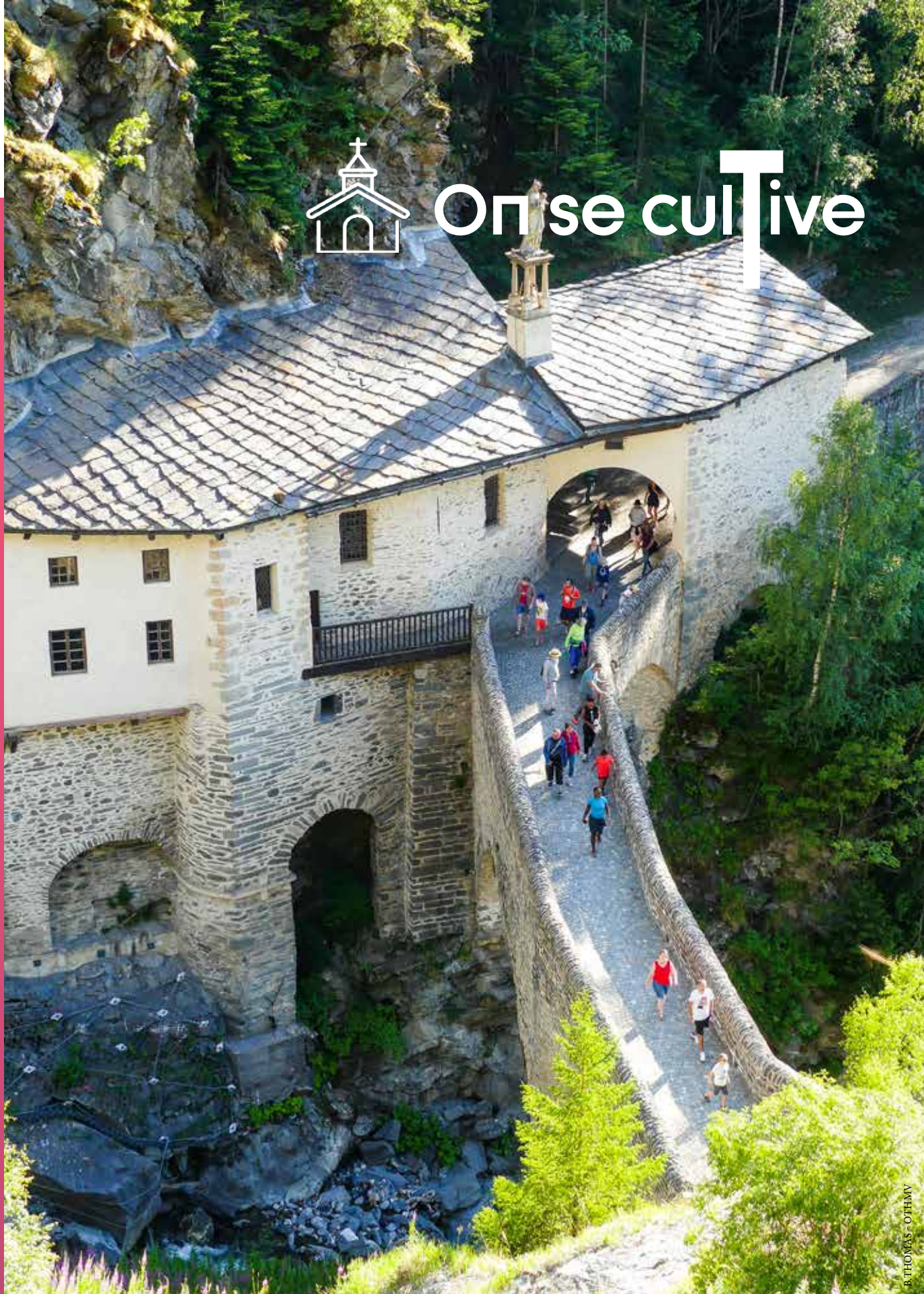
Âge mini : 3 ans - âge maxi : 12 ans

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 03 juillet au 31 août : 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.
- ☎ +33 (0)6 02 28 91 92 / +33 (0)6 80 88 67 03



On se cultive



ETHOMAS - OTHMY



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Astronomie

MODANE

LES ETOILES DES CÎMES

Activités et animations en astronomie. Pour les activités été 2023 : plusieurs soirées d'observation et planétarium sont prévues : Retrouvez les dates sur les programmes d'animation et sur le site internet de Haute Maurienne Vanoise.

🕒 Toute l'année, sur réservation.

💶 Consultez mon site internet.

☎ +33 (0)6 28 48 10 63

🌐 www.lesetoilesdescimes.fr

Ateliers

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.

🕒 Toute l'année, du mardi au samedi, à la demande.

💶 Tarifs sur demande (famille, duo...).
Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 05 07 62

🌐 <https://studioviart.com/>

AUSOIS

ATELIER CUEILLETTE & CUISINE AVEC DES PLANTES - MAISON DE LA MONTAGNE

À partir de 6 ans

Cuisine et préparation d'un goûter sucré-salé à base de produits locaux et de plantes récoltées aux alentours du village.

🕒 Du 19 juin au 30 octobre, tous les jours, sur réservation.

💶 Nous contacter.
Durée : 2h30

☎ +33 (0)6 81 46 57 48

🌐 <http://aussoislocation.com>

NOUVEAU

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.

🕒 Du 04 juillet au 24 août, jeudi de 14h à 16h. Sur réservation téléphonique

💶 20 € par personne.

Durée : 2h

☎ +33 (0)6 51 37 67 71

NOUVEAU

SORTIE ETHNOBOTANIQUE - FLEURS DES SHAN

À partir de 12 ans

Aux abords du village, nous observerons les plantes (alimentaires, médicinales, vétérinaires...) qui accompagnaient le quotidien des mauriennais dans le mode de vie agro-pastoral.

🕒 Du 04 juillet au 24 août, jeudi de 10h à 12h. Sur réservation téléphonique

💶 20 € par personne.

Durée : 2h

☎ +33 (0)6 51 37 67 71

VANOISE ORIGAMI

À partir de 7 ans

Venez plier des objets ludiques, esthétiques, fascinants, dans un papier de qualité assurant plaisir de pliage et durabilité. Je sélectionne les modèles pour leur excellent rendu final, leur ingéniosité et leur intérêt pédagogique. Convivialité garantie !

🕒 Toute l'année, lundi et mercredi de 14h à 16h.

💶 15 € TTC l'atelier de 2 heures, fournitures incluses. Supplément de 1, 2 ou 3 € pour certains ateliers nécessitant une grande quantité de papier.

☎ +33 (0)6 86 15 23 10

🌐 www.vanoise-origami.fr/

VAL CENIS Bramans

LE BOIS S'AMUSE

Artisans créateurs : tous objets bois, mobilier, cuisines, trophées, récompenses sportives, jeux...et également des ateliers de travail du bois pour enfants et adultes.

🕒 Jusqu'au 18 août et après le 11 septembre, tous les jours de 14h à 19h sauf le dimanche. Hors-vacances scolaires, s'assurer de notre présence par téléphone.

💶 Tarifs non communiqués.

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

🌐 www.leboissamuse.fr

VAL CENIS

Sollières-Sardières

ARTSBRICO

À partir de 5 ans

Isabelle vous propose de laisser parler votre créativité, vos émotions et de partager un moment de bien-être par l'expression artistique ou le loisir créatif : arts plastiques, loisirs créatifs, peinture sur bois, chantournage, rando-art...

🕒 A la demande : nous nous déplaçons dans la structure qui le désire et suivant le programme établi ensemble.

💶 Tarif sur devis

☎ +33 (0)6 64 79 00 00

🌐 www.artsbrico.com/

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 29 juin au 14 septembre, jeudi de 14h à 16h30. Sur inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme ou auprès du Musée.

💶 Adulte : 9,5 €, enfant 7,5 €.
Durée : 2h30

☎ +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/

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 27 juin au 12 septembre, mardi de 14h à 16h30. Sur inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme ou auprès du Musée.

💶 Adulte 9,5 €, enfant 7,5 €.
Durée : 2h30

☎ +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/

LE GRAND JEU ARCHÉOLOGIQUE DE JEAN DUCAILLOU - MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

À partir de 7 ans

Au Musée d'Archéologie : Partez sur les traces de notre archéologue en chef Jean Ducaillou ! Vous 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 27 juin au 14 septembre du lundi au jeudi de 14h à 18h. Vendredi de 14h à 15h30. Fermé samedi et dimanche. Réservation conseillée auprès du Musée.

💶 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/

VAL CENIS

Lanslevillard

ATELIER : LES PLANTES COMESTIBLES ET MÉDICINALES DU SENTIER DU PETIT BONHEUR -

À partir de 6 ans

Sur le sentier du Petit Bonheur, une approche en balade simple, pour nous reconnecter aux bienfaits de Mère Nature en abordant les plantes du milieu.

🕒 Dimanche 9 et 16 juillet, 6 août, samedi 15 juillet, 12 et 19 août, de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30. Sur réservation téléphonique.

💶 Gratuit pour les moins de 6 ans. Adulte : 15€, enfant : 7€.
Durée : 2h30

☎ +33 (0)6 20 89 87 92

🌐 www.nathalie-fosse-naturopathe.fr/

BESSANS

NOUVEAU

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.

🕒 Du 04 juillet au 24 août, mardi de 14h à 16h. Sur réservation téléphonique.

💶 20 € par personne.
Durée : 2h

☎ +33 (0)6 51 37 67 71

NOUVEAU**SORTIE ETHNOBOTANIQUE - FLEURS DES SHAN****À partir de 12 ans**

Aux abords du village, nous observerons les plantes (alimentaires, médicinales, vétérinaires...) qui accompagnaient le quotidien des mauriennais dans le mode de vie agro-pastoral.

🕒 Du 04 juillet au 24 août, mardi de 10h à 12h. Sur réservation téléphonique.

💶 20 € par personne.
Durée : 2h

☎ +33 (0)6 51 37 67 71

STAGE D'INITIATION À L'AQUARELLE -**À partir de 12 ans**

Osez l'aquarelle, dans l'esprit du carnet de voyage. Un atelier convivial où l'on se laisse surprendre par ses capacités créatives ! Ouvert aux adultes et adolescents.

🕒 Du mardi 1er au jeudi 3 août. Samedi 5 août. Réservation indispensable (places limitées).

💶 Hors hébergement. Journée seule : 80 € Stage de 3 jours : 210 € Location du matériel : 8 € En option, soirée conception de son carnet de voyage le dernier jour du stage de 17h à 19h : 10 €.

☎ +33 (0)6 10 62 06 53

🌐 <https://christinejumelle-peintre.com>

Bibliothèques

SAINT-ANDRÉ**BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE**

45 Rue Sous Lion.

🕒 Toute l'année, lundi de 14h à 19h, mercredi et vendredi de 10h à 12h, jeudi de 13h à 19h. 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).

☎ +33 (0)4 79 05 03 14

🌐 <https://standre.bibenligne.fr/>

FOURNEAUX**BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE**

Immeuble Les Gentianes, rue Jean Moulin.

🕒 Jusqu'au 30 juin et à partir du 1er septembre, mardi de 16h30 à 18h30.

💶 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 07 46

BOITE À LIVRES

Abri-bus - Rue de la Concorde

🕒 Toute l'année.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 07 46

MODANE**BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE MODANE**

130 rue Paul Bert.

🕒 Toute l'année, mardi et jeudi de 13h30 à 18h, mercredi de 10h à 11h30 et de 13h30 à 18h, samedi de 9h à 11h30.

💶 Adulte : à partir de 9 € (9€ pour les résidents et 13€ pour les non résidents 10€ pour les touristes (avec caution de 160 €)) Enfant (0-17 ans) : à partir de 0 € (gratuit pour les résidents et 6€ pour les non résidents) Etudiant : 6 €. Gratuit pour les moins de 18 ans, les demandeurs d'emploi. Accès internet 0.50€ pour 30 minutes.

☎ +33 (0)4 79 05 12 93

🌐 <https://modane.bibenligne.fr/>

BOITE À LIVRES

Rue de la République : boîte ou espace où l'on peut trouver des livres, à donner ou à prendre, en bon état, propices à l'échange.

🕒 Toute l'année.

💶 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 !

🕒 Voir jours et heures d'ouverture de l'Office de Tourisme.

💶 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

VILLARODIN-BOURGET

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Montée Château Feuillet.

🕒 Toute l'année, mercredi de 17h30 à 18h30.

€ Voir sur place.

☎ +33 (0)4 79 05 25 15

LA NORMA

BOÎTE À LIVRES

En face de la boulangerie, devant la chapelle Notre-Dame de la Salette.

🕒 Du 08 juillet au 01 septembre, tous les jours 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

9 rue de l'Artisanat.

🕒 Jusqu'au 30 juin, mercredi de 17h à 19h. Du 03 au 09 juillet et du 21 août au 3 septembre, lundi et vendredi de 16h30 à 18h30. Du 10 juillet au 20 août, lundi, mercredi et vendredi de 17h à 19h. A partir du 05 septembre, lundi de 16h30 à 18h30.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

🌐 www.mairie-aussois.com

BOÎTE À LIVRES

Rue d'en Haut, en face de la Boulangerie.

🕒 Toute l'année.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

VAL CENIS

Bramans

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE VAL CENIS BRAMANS

Place Saint-Clair.

🕒 Toute l'année, mardi et vendredi de 16h45 à 18h45. Fermé les jours fériés.

€ Gratuit pour les moins de 18 ans. Cotisation de 2.50 € à l'inscription, pour adultes de plus 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 au réseau e-médi@s de Savoie-biblio (presse en ligne, autoformation, Savoie-ciné-biblio, livre numérique), pour la durée de leur séjour. Tarif résident à l'année : 5 €. Toute inscription est également valable sur les bibliothèques de Termignon et Lanslebourg (EPM), aux mêmes conditions.

☎ +33 (0)4 79 59 62 05

🌐 <https://biblio.mairie-valcenis.fr/>

LES LIVRES NOMADES

Office de Tourisme, accueil de la Mairie, camping, devant la boulangerie, auvent de la Maison des Associations.

🕒 Toute l'année.

€ Accès libre.

VAL CENIS

Termignon

LA BIBLI - BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Place de la Vanoise.

🕒 Toute l'année, lundi et vendredi de 16h à 19h. Mardi et jeudi de 9h à 11h. Mercredi de 16h30 à 18h30. Fermé les jours fériés.

€ 2,50 € /adulte/semaine, gratuit pour les enfants + chèque de caution de 50 €/famille. Avec votre inscription, accès au réseau e-médi@s de Savoie-biblio (presse en ligne, autoformation, Savoie-ciné-biblio, livre numérique), pour la durée du séjour. Wifi gratuit, accessible à tous. Ordinateur portable à disposition pour consultation en libre service (payant), connexion internet possible (payante). Possibilité d'impressions papier (payant).

☎ +33 (0)9 67 07 72 97

🌐 <https://biblio.mairie-valcenis.fr/>

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

ESPACE PUBLIC MULTIMÉDIA

1 rue de la Chaîne.

🕒 Jusqu'au 30 juin et à partir du 1 septembre, lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h. Vendredi de 10h à 12h. Fermé mardi, samedi et dimanche et les jours fériés. Du 01 juillet au 31 août, lundi, mercredi, jeudi et samedi de 16h30 à 19h30. Mardi et vendredi de 10h à 12h et de 16h30 à 19h30. Fermé le dimanche et les jours fériés.

€ Abonnement semaine : 2,50 € (livres, magazine), 7,50 € (livres + DVD). Gratuit pour les demandeurs d'emploi et les étudiants. 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 noir et blanc : 0,30 €/page, la page en couleur : 0,60 €.

☎ +33 (0)4 79 05 53 16

VAL CENIS

Lanslevillard

LA BOÎTE À LIRE

Hall de la Mairie

🕒 Toute l'année, lundi, mardi, vendredi de 13h30 à 16h.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 93 78

BESSANS

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE LA DIABLERIE

Place de la Mairie

🕒 Jusqu'au 8 juillet et à partir du 2 septembre, samedi de 10h30 à 12h. Du 10 juillet au 25 août, lundi et vendredi de 17h30 à 19h.

€ 3 € la semaine avec caution de 30 € par famille. Tarif dégressif pour plusieurs semaines. Abonnement annuel 12 €.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

BONNEVAL SUR ARC

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Salle communale La Ciamarella.

🕒 Du 3 juillet au 31 août, lundi de 17h30 à 18h30.

€ 0.50 € par livre emprunté.

☎ +33 (0)4 79 05 94 94

🌐 www.mairie-de-bonnevalsurarc.fr/

Expositions

MODANE

NOUVEAU

EXPOSITION : LA TRIBU DES MARMOTTES

Maison Cantonale : "La Tribu des Marmottes", exposition sur la vie de cet animal très attachant.

🕒 Du 01 juillet au 31 août, tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 57 94

NOUVEAU

EXPOSITION PHOTO

18 avenue Jean Jaurès : A l'intérieur du magasin, exposition photo sur les paysages, fleurs, animaux, villages et lacs de Haute Maurienne Vanoise mais aussi sur le Népal et l'Islande.

🕒 Toute l'année, aux horaires d'ouverture du magasin Studio Viart.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 07 62

🌐 <https://gallery-viart.fr/>

NOUVEAU

FRÉJUS-LAVOIR, HOMMES ET FORTIFICATIONS

42 rue de la République : Le Muséobar présente sa nouvelle exposition "Fréjus-Lavoir, Hommes et Fortifications". Exposition de Laurent Demouzon, spécialiste de l'histoire militaire en Maurienne.

🕒 Du 27 juin au 11 novembre, mardi et mercredi de 15h à 19h. Jeudi, vendredi et samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h. Fermé lundi et dimanche.

€ Adulte : de 2 à 4,50 €, Enfant (7-17 ans) : de 2 à 3 €.

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 www.museobar.com/

AVRIEUX

NOUVEAU

EXPOSITION L'ESSEILLON & LES GUERRES

À partir de 6 ans

Redoute Marie-Thérèse-RD 1006 : Le service Patrimoine de la commune d'Avrieux propose une exposition inédite sur les forts de l'Esseillon et les guerres. Que s'est-il produit aux forts durant les conflits mondiaux ? jusqu'à quand l'Esseillon était militarisé ?

🕒 Du 09 au 30 juin et du 1 au 17 septembre, du vendredi au dimanche de 14h à 18h. Du 01 juillet au 31 août, tous les jours de 11h à 18h.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.redoutemarietherese.fr/

NOUVEAU

EXPOSITION ARTISTIQUE - "L'UNIVERS DE MEHIWM"

Redoute Marie-Thérèse-RD 1006 : Mehiwm : jeune artiste autodidacte de Saint Jean de Maurienne expose ses œuvres pour la saison au fort. Vous trouverez des illustrations variées d'animaux, de monuments et autres thèmes exprimant sa créativité via diverses techniques de dessin.

🕒 Du 09 au 30 juin et du 1 au 17 septembre, du vendredi au dimanche de 14h à 18h. Du 01 juillet au 31 août, tous les jours de 11h à 18h.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.redoutemarietherese.fr/

AUSOIS

NOUVEAU

EXPOSITION : LA VÉRITÉ VRAIE SUR LE DAHUT

Musée l'Arche d'Oé : "Jamais personne n'a pu apporter les preuves de la non-existence du Dahut ! Et ensuite, les preuves avaient fatigué la vérité". Présent dans le monde entier, c'est au Dahut savoyard que l'on doit la création des trottoirs.

🕒 Du 05 juillet au 25 août, lundi et vendredi de 9h30 à 12h et de 15h à 19h. Mardi et jeudi de 15h à 19h. Mercredi et dimanche de 15h à 18h. Fermé le samedi.

€ Gratuit. L'entrée au musée de l'Arche d'Oé est payante.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

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

VAL CENIS

Bramans

EXPOSITION - MINÉRAUX ET LICHENS ENDÉMIQUES

A l'Office de Tourisme : plus de 50 minéraux et 120 lichens répertoriés en Haute Maurienne.

🕒 Du 24 juin au 03 septembre, tous les jours. Pendant les horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

NOUVEAU

EXPOSITION ARTISTIQUE : ET SI CE N'ÉTAIT QU'UN RÊVE...?

Ancienne fromagerie, rue des grands prés. Dessins d'écoliers : projet "aire terrestre éducative". Dessins d'Elisabeth Claus : "une carrière à Bramans?" Panneaux : exploitation traditionnelle de la pierre. Exposition en soutien au collectif "Non ZSC Maurienne". Moment de rencontre samedi 19/8 à 17h.

🕒 Du 17 au 25 août, tous les jours de 15h30 à 19h30.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)6 75 75 17 69

🌐 <http://sites.google.com/site/elisabethclaus/>

VAL CENIS

Sollières-Sardières

EXPOSITION - DE LA MOISSON AU PAIN

Four banal, à côté du Musée d'Archéologie : toute l'histoire du pain, depuis la culture des céréales jusqu'au pétrissage et la cuisson en commun.

🕒 Du 27 juin au 14 septembre du lundi au jeudi de 14h à 18h. Vendredi de 14h à 15h30. Fermé samedi et dimanche.

€ Accès libre.

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

🌐 www.valcenis.com

EXPOSITION : « ARTISANS DU FEU, FOURS À CHAUX, FOURS À PLÂTRE ET CHARBONNIÈRES »

Musée d'Archéologie : Que se cache-t-il derrière nos lieux-dits "le Raffour" ? Que sont ces ronds de pierres qui émaillent nos forêts ? Évocation d'un temps où les communautés des hautes vallées vivaient de ce que la montagne leur donnait : la pierre, le bois, l'eau et le feu.

🕒 Du 27 juin au 14 septembre, du lundi au jeudi de 14h à 18h. Vendredi de 14h à 15h30. Fermé samedi et dimanche.

€ Accès libre.

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

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Termignon

EXPO PHOTO - TERMIGNON EN TOUTES SAISONS

Place de la Vanoise : une installation photographique semi-permanente, poétique, artistique et joyeuse de Anne-Bettina Brunet, tout au long d'une promenade aménagée dans et autour du village.

🕒 Toute l'année, tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

EXPOSITION - TERMIGNON AU FIL DES ROCHES

A la Maison de la Vanoise : 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.

🕒 Toute l'année, accessible aux horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)7 81 06 35 89

EXPOSITION PERMANENTE - ENTREZ EN VANOISE

A la Maison de la Vanoise : 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.

🕒 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

NOUVEAU

EXPO-VENTE PEINTURES ET AQUARELLES JACQUES DAUGERON

A l'Espace Public Multimedia, découvrez les peintures à l'huile et aquarelles de l'artiste professionnel chambérien Jacques Daugeron. La Haute Maurienne Vanoise est largement représentée, à côté d'autres thèmes figuratifs ou abstraits.

🕒 Du 18 juillet au 19 août de 16h à 18h45, du mardi au samedi.

€ Entrée libre.

☎ +33 (0)6 73 23 76 51

🌐 www.jacquesdaugeron.com

NOUVEAU

EXPOSITION - DU CHEMIN DE FER FELL AU LYON TURIN

Maison Franco-Italienne : "A pied, à cheval, en train et en voiture : l'épopée de la traversée des Alpes en Haute Maurienne". 21 panneaux réalisés par l'association "Mémoire sans Frontière".

🕒 Du 3 juillet au 03 septembre, du lundi au samedi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30. Dimanche de 9h à 17h30.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 86 36 / +33 (0)6 69 65 15 51

EXPOSITION - LANSLEBOURG AU FIL DU TEMPS

Au Lavoir, rue du Mont Cenis : 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 15 juin au 15 septembre : tous les jours de 9h à 19h30.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

EXPOSITION VIRTUELLE - LE MONT CENIS

Espace Public Multimédia, 1 rue de la Chaîne : 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).

🕒 Jusqu'au 30 juin et à partir du 1 septembre, lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h. Vendredi de 10h à 12h. Fermé les jours fériés. Du 01 juillet au 31 août, lundi, mercredi, jeudi et samedi de 16h30 à 19h30. Mardi et vendredi de 10h à 12h et de 16h30 à 19h30. Fermé le dimanche et jours fériés.

€ Gratuit. Pièce d'identité en dépôt de garantie.

☎ +33 (0)4 79 05 53 16

— BONNEVAL SUR ARC —

NOUVEAU

EXPOSITION PHOTO - BALADE AUTOMNALE

Restaurant La Cabane : exposition Balade d'automne du Connemara au glacier des Evettes. Venez découvrir les couleurs automnales qui restent éclatantes d'un pays à l'autre. Face à cette nature grandiose nous sommes et resterons toujours captivés.

🕒 Du 24 juin au 10 septembre du mardi au dimanche de 9h à 18h. Non accessible pendant les services.

€ Entrée libre.

☎ +33 (0)4 79 05 34 60 / +33 (0)6 07 70 90 55

🌐 www.freeview.fr/

Fortifications

— MODANE —

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 !

🕒 Tous les jours

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

VILLARODIN-BOURGET

LE FORT DE SAINT-GOBAIN

Element de la ligne Maginot des Alpes, le fort Saint-Gobain est un ouvrage de la guerre 1939-45 unique dans son état de conservation. Véritable « sous-marin » terrestre, permettant à son équipage de vivre en totale autarcie pendant plus de 3 mois.

🕒 Du 15 juin au 15 septembre, lundi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche de 14h à 18h30. Mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30. Fermé le mardi.

€ Adulte : 8 € Groupe adultes : 6 €. Gratuit pour les moins de 15 ans. Tarif groupe à partir de 15 personnes.

☎ +33 (0)4 79 05 01 50 / +33 (0)6 79 74 23 49

🌐 www.fortifications-maurienne.com/

— AVRIEUX —

REDOUTE MARIE-THÉRÈSE

Barrière de l'Esseillon, RD1006 : découvrez un lieu unique sur le patrimoine alpin fortifié. Au programme : visites, expositions, jeux de piste pour les enfants, escape game, boutique de souvenirs et restauration sur place.

🕒 Du 09 au 30 juin et du 1 au 17 septembre, du vendredi au dimanche de 14h à 18h. Du 01 juillet au 31 août, tous les jours de 11h à 18h.

€ Adulte : 4 €. Enfant : 2 € (Gratuit pour les moins de 7 ans). Tarif réduit (étudiant, demandeur d'emploi, handicapé : 2 €. Forfait famille : 10 €. Tarif groupe à partir de 10 personnes.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.redoutemarietherese.fr/

— AUSSOIS —

CIMETIÈRE SARDE

Ce cimetière militaire avait pour vocation d'accueillir les défunts des garnisons de l'Esseillon. Vous pouvez notamment observer les deux reposoirs où l'on déposait leurs corps lorsque le sol gelé ne permettait pas l'inhumation.

🕒 Tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

🌐 www.mairie-aussois.com

IL ÉTAIT UNE FOIS LE FORT VICTOR EMMANUEL - VISITE NOCTURNE



À partir de 7 ans

A la lueur des lanternes, partez à la conquête de ce fort monumental qui renferme mille et une histoires qui émerveilleront les plus jeunes comme les plus anciens. Une atmosphère particulière pour cette découverte du fort et de ses mystères...

🕒 Jeudi 13 et 20 juillet, lundi 24 juillet, vendredi 4 août, mardi 8 août, jeudi 17 août de 21h à 22h30. Inscription obligatoire avant le jour même midi (places limitées) dans l'Office de Tourisme de votre choix.

💶 Adulte : 8 €, Enfant (6-12 ans) : 6 €, Forfait famille : 20 € (2 adultes + 2 enfants). Gratuit pour les moins de 6 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.fondation-facim.fr

LES FORTS DE L'ESSEILLON

Classés Monuments Historiques, les forts, construits au début du XIXe par le royaume de Piémont-Sardaigne, portent les prénoms de la famille royale : Victor-Emmanuel, Marie-Thérèse, Marie-Christine, Charles-Albert et Charles-Félix.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sous réserve des conditions d'enneigement.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.aussois.com

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.

🕒 Tous les jours. 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

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. Accessible en randonnée à la journée avec vue exceptionnelle sur le lac du Mont-Cenis.

🕒 Tous les jours. 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.

🕒 Tous les jours. 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

Érigé par l'Italie contre la France, c'est aussi un point de vue imprenable sur le lac du Mont-Cenis.

🕒 Tous les jours. Visites groupes sur demande.

💶 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 ...)

🕒 Tous les jours. 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 sur le lac du Mont Cenis, les montagnes italiennes, Val Cenis Lanslebourg et la Haute Maurienne Vanoise.

🕒 Du 01 juin au 31 octobre, 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

Musées

MODANE

CARRÉ SCIENCES : LABORATOIRE SOUTERRAIN DE MODANE

À partir de 10 ans

1125 route de Bardonnèche : un espace muséographique qui présente de manière ludique et interactive les expériences du Laboratoire Souterrain de Modane.

🕒 Toute l'année, du lundi au vendredi de 14h à 17h.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 22 57

🌐 www.lsm.in2p3.fr/

MUSÉOBAR - MUSÉE DE LA FRONTIÈRE

42 rue de la République : 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 11 mai au 11 novembre, mardi et mercredi de 15h à 19h. Jeudi, vendredi et samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h. Fermé lundi et dimanche. Fermé les jours fériés.

€ Adulte : 4,50 €, Enfant : 3 €, le samedi : 2 €. Gratuit pour les moins de 7 ans.

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 www.museobar.com/

AUSOIS

NOUVEAU

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 08 juillet au 15 septembre, tous les jours de 10h à 12h et de 13h30 à 18h.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

🌐 www.mairie-aussois.com

L'ARCHE D'OÉ - MUSÉE AGRO-PASTORAL



7 rue de l'Eglise : 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 12 juin au 8 septembre, lundi et vendredi de 9h30 à 12h et de 15h à 19h. Mardi et jeudi de 15h à 19h. Mercredi et dimanche de 15h à 18h. Fermé le samedi. Du 11 au 30 septembre, mardi et jeudi de 15h à 18h. Ouverture exceptionnelle et gratuite : 16 et 17 septembre dans le cadre des Journées du Patrimoine.

€ Adulte 4,50 €, Enfant 3,20 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VISITE GUIDÉE DE L'ARCHE D'OÉ



A l'Arche d'Oé : plongez dans l'histoire d'Aussois racontée par les bénévoles de l'association "Les Amis du Musée".

🕒 Du 12 juin au 28 août : jeudi de 17h à 19h. Sur réservation.

€ 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 Sollières-Sardières

MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

Rue du Château, Sollières Envers: le musée présente les découvertes faites à la grotte des Balmes qui domine Val Cenis Sollières.

🕒 Du 27 juin au 14 septembre, du lundi au jeudi de 14h à 18h. Vendredi de 14h à 15h30. Fermé samedi et dimanche.

€ 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 €.

☎ +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/

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 27 juin au 14 septembre, vendredi de 16h à 17h30. Sur inscription à l'accueil de l'Office du Tourisme ou auprès du musée.
- 💶 Gratuit pour les moins de 6 ans. Adulte : 5,9 €, enfant : 3,8 €, Forfait famille : 13 € (1 adulte + 2 enfants). Adulte supplémentaire : 5,4 €. Enfant supplémentaire : 3,3 €. Pass Maurienne adulte : 4,8 €, enfant : 3,8 €.
- ☎ +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/

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

MUSÉE DE LA PYRAMIDE DU MONT-CENIS

Plan des Fontainettes : 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 03 juillet au 27 août du mardi au samedi de 13h30 à 17h30. Dimanche de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30. Fermé le lundi.
- 💶 Adulte : 4 € Enfant (6-16 ans) : 3 € Groupe adultes : 3,50 €. Tarif groupe à partir de 10 personnes. 3,5 € aux porteurs du Pass Musée (tout type) adulte, 2,5 enfant.
- ☎ +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 86 36

VAL CENIS Lanslevillard

ESPACE CULTUREL SAINT-ROCH

Rue Saint Roch : il présente des objets provenant de tombes gallo-romaines ainsi que des éléments de culte des 16ème et 17ème siècles découverts à Lanslevillard. Exposition permanente consacrée aux communautés montagnardes du 16ème siècle. Point de départ des "Chemins de l'Histoire", itinéraire de découverte des dix chapelles autour de Lanslevillard, qui racontent l'histoire des communautés montagnardes du village et de Haute Maurienne Vanoise. Exposition sur l'art rupestre en Haute Maurienne Vanoise.

- 🕒 Du 03 juillet au 03 septembre de 16h15 à 18h30 du lundi au vendredi. Fermé les jours fériés.
- 💶 Accès libre.
- ☎ +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valcenis.com

Patrimoine divers

SAINT-ANDRÉ

LES MOULINS DE PRALOGNAN

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 14 juillet au 25 août, tous les jours. Sur réservation au 06 84 36 53 09 ou d.benard2@wanadoo.fr
- 💶 Gratuit. Groupe sur demande du 15/05 au 30/09.
- ☎ +33 (0)6 84 36 53 09
- 🌐 www.moulins-telegraphe-chappe-st-andre.fr

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 15 mai au 30 septembre, tous les jours.
- 💶 Accès libre.
- ☎ +33 (0)6 84 36 53 09
- 🌐 www.moulins-telegraphe-chappe-st-andre.fr

VISITE DU TÉLÉGRAPHE CHAPPE DU PLAN DE L'OURS

Les bénévoles de l'association "Moulins et patrimoine de Saint-André" vous expliquent en détail le fonctionnement mécanique du télégraphe Chappe et le principe de codage et décodage des messages.

- 🕒 Du 14 juillet au 25 août, vendredi de 14h à 18h.
- 💶 Gratuit pour les individuels et scolaires. Groupe constitué (à partir de 8 personnes) : 2€/pers.
- ☎ +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 lauze se caractérisent par leur canal d'amenée d'eau en bois creusé.

- 🕒 Du 15 mai au 30 septembre, vendredi de 14h à 18h. Sur réservation au 06 84 36 53 09 ou d.benard2@wanadoo.fr. Possibilité d'accueillir les groupes constitués en dehors de ces horaires, sur réservation.
- € Gratuit. Tarif groupe à partir de 10 personnes. Visite de groupe : 2 €/pers.
- ☎ +33 (0)6 84 36 53 09
- 🌐 www.moulins-telegraphe-chappe-st-andre.fr

AVRIEUX

DU TORRENT AU COURANT - LA CENTRALE EDF D'AVRIEUX

À partir de 12 ans

Faites partie des privilégiés : pénétrez dans les lieux à la découverte des installations qui turbinent les eaux des barrages EDF du Mont Cenis et de Bramans. Revivez la grande épopée du développement de la houille blanche dans la vallée !

- 🕒 Du 13 juillet au 31 août, jeudi de 9h30 à 11h30. Du 24 juillet au 14 août, lundi de 14h30 à 16h30. Inscription obligatoire avant la veille 18h (places limitées) dans l'Office de Tourisme de votre choix. Prévoir carte d'identité.
- € 8 € (les enfants de moins de 12 ans ne sont pas acceptés). Inscription obligatoire avant la veille 18h dans les Offices de Tourisme.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.chemins-hydroelectricite.com

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.

- 🕒 Site en accès libre. Visites et animations : se reporter au Bulletin.
- € Accès libre.
- ☎ +33 (0)6 79 58 53 74
- 🌐 <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 07 juillet au 25 août, vendredi de 13h à 16h30, pas de réservation nécessaire.
- € Gratuit.
- ☎ +33 (0)6 79 58 53 74
- 🌐 <https://avrieux.com/telegraphe-chappe/>

AUSOIS

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.

- 🕒 Tous les jours.
- € Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 20 30 40
- 🌐 www.mairie-aussois.com

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.

- 🕒 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

NOUVEAU

RANDONNÉE PÉDESTRE ACCOMPAGNÉE - LA NUIT DES TEMPS - CHRISTIAN VAIR - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 6 ans

A la lueur des étoiles, laissez-vous guider vers un site où la géologie rencontre l'archéologie. Sur ces dalles de marbre polies par le glacier, nos ancêtres ont gravé les signes énigmatiques de leur vision du monde.

- 🕒 Du 15 juin au 15 septembre, mardi à 21h30. Sur réservation.
- € Adulte : 19 € Enfant (6-13 ans) : 14 € Forfait famille : 54 € (2 adultes + 2 enfants - enfant supplémentaire : 11 €). Durée : 2h
- ☎ +33 (0)4 79 20 31 16
- 🌐 www.guides-savoie.com

NOUVEAU

RANDONNÉE PÉDESTRE ACCOMPAGNÉE : ENTRE NATURE ET CULTURE - CHRISTIAN VAIR - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 6 ans

Les environs d'Aussois offrent un formidable concentré de patrimoine naturel et culturel. De la houille blanche du XXe siècle aux gravures rupestres de l'âge du Fer, cette balade est à la fois une vraie randonnée en montagne et un voyage dans le temps.

🕒 Du 15 juin au 15 septembre, mercredi à 10h. Sur réservation.

💶 Adulte : 33 € Enfant (6-13 ans) : 23 € Forfait famille : 98 € (2 enfants + 2 adultes - enfant supplémentaire : 19 €.).

☎ +33 (0)4 79 20 31 16

🌐 www.guides-savoie.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.

🕒 Tous les jours en accès libre, pupitres pédagogiques visibles de mi-mai à fin septembre.

💶 Accès libre. Une urne peut accueillir vos dons.

☎ +33 (0)6 16 51 90 91

VISITE EXCEPTIONNELLE DU BARRAGE EDF DE BRAMANS : VISITE GUIDÉE

À partir de 12 ans

Faites partie des privilégiés et découvrez une installation hydroélectrique en activité. Votre guide vous fera vivre l'épopée de l'hydroélectricité en Haute Maurienne.

🕒 Mercredi 12, 19, 31 juillet de 10h à 11h30. Lundi 14 août de 10h à 11h30. Inscription obligatoire avant la veille 18h (places limitées) dans l'Office de Tourisme de votre choix. Accès soumis à conditions.

💶 Tarif unique : 8 €. Activité réservée aux plus de 12 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.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 en été. En hiver, site accessible sous réserve de conditions météo, neige favorables et itinéraire adapté.

💶 Tous les jours. Le bâtiment est ouvert uniquement en été.

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

🌐 www.valcenis.com

VISITE DE LA GROTTES DES BALMES

À partir de 6 ans

Au Musée d'Archéologie : vous commencerez par la visite guidée du Musée. Ensuite, un accompagnateur vous emmènera sur le site des Balmes, où vous découvrirez la grotte, ancien chantier de fouilles, et serez initiés à la lecture du paysage.

🕒 Du 07 juillet au 01 septembre, vendredi de 14h à 17h, sur inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme avant la veille.

💶 Adulte : 29 €, Enfant (7-16 ans) : 22 €. Gratuit pour les moins de 7 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.archeologie-sollieres-sardieres.com/

VISITE DU TÉLÉGRAPHE CHAPPE DU MOLLARD FLEURY

Découvrez, au cœur du Parc national de la Vanoise, le télégraphe Chappe, un système de télécommunications optiques développé par Napoléon. Le poste du Mollard Fleury est situé sur la ligne Lyon-Milan construite en 1807.

🕒 Du 03 juillet au 28 août, le lundi de 10h à 15h.

💶 Gratuit.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

LE JARDIN ALPIN DU MONT-CENIS

À partir de 3 ans

Le Jardin Alpin présente plus de 250 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 à retrouver dans le Bulletin d'animations.

🕒 Du 03 juillet au 01 novembre, tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)6 69 65 15 51 /
+33 (0)4 79 05 86 36

🌐 www.valcenis.com

PLONGÉE DANS LE FABULEUX BESTIAIRE DE CHRISTELLE : VISITE D'UN ATELIER D'ARTISTE À LANSLEBOURG

Prêts pour une expérience inédite ? C'est parti pour une immersion dans l'univers fantastique de Christelle Borot, artiste plasticienne et guide du patrimoine ! Une visite participative et baroque qui enchante petits et grands !

🕒 Mardi 18 juillet de 10h30 à 12h. Jeudi 3 et 24 août de 17h30 à 19h. Inscription obligatoire avant le jour même midi dans l'Office de Tourisme de votre choix.

€ Adulte : 4 €, Enfant (6-12 ans) : 2 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.fondation-facim.fr

VISITE GUIDÉE DU JARDIN ALPIN

À partir de 6 ans

Venez découvrir la flore des Alpes lors d'une visite guidée dans notre jardin ! Laissez-vous guider par nos gardes-animateurs passionnés qui partageront avec vous l'histoire, l'utilisation et les bienfaits des végétaux qui peuplent notre jardin.

🕒 Du 14 juillet au 28 août, lundi, vendredi et samedi de 14h à 15h. Sur réservation.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 86 36 / +33 (0)6 69 65 15 51

VAL CENIS

Lanslevillard

LA CANOPÉE DES CÎMES

Plateforme panoramique en surplomb avec vue sublime sur le lac du Mont-Cenis et bien au-delà !

🕒 Du 09 juillet au 31 août de 10h à 16h du dimanche au mercredi par la télécabine du Vieux Moulin et le télésiège du Solert suivi de moins d'une heure de marche.

€ Accès libre. Pour les randonneurs, par les remontées mécaniques (télécabine du Vieux Moulin + télésiège du Solert).

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski

BESSANS

L'ERABLO

Rue Maison Morte : 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 04 juillet au 30 août, mercredi de 9h à 10h. Uniquement en visite guidée. Créneaux supplémentaires de 10h à 11h et de 11h à 12h. A ouvrir dès que le créneau précédent est complet.

€ Tarif unique : 3 €, gratuit pour les moins de 12 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

Sentiers à thème & Jeux de piste

MODANE

JEU DE PISTE "COUP DE FEU À MODANE"

Le Muséobar vous invite à mener l'enquête dans les rues de Modane des années 30. Il s'agit d'un jeu de piste sur smartphone au cours duquel des indices apparaissent au fur et à mesure qu'on trouve les flashcodes dans le quartier de la gare.

🕒 Tous les jours, départ depuis le Muséobar.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 www.museobar.com/

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.

🕒 Tous les jours, départ depuis le Muséobar.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 www.museobar.com/

VALFRÉJUS

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.

🕒 Tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

SENTIER DE LA CHAPELLE ET DES ESSARTS

Sentier en forêt avec panneaux informatifs faune et flore. Une très jolie balade sans difficulté où l'on découvre le patrimoine religieux de Valfréjus, anciennement hameau du Charmaix et où l'on entend couler l'eau des torrents en été.

🕒 Tous les jours, sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

VILLARODIN-BOURGET

23 - SENTIER DÉCOUVERTE DE L'ORGÈRE

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 mai au 15 octobre, sous réserve de conditions météo favorables.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

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 mai au 1 novembre.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 16

🌐 www.la-norma.fr

LA NORMA

51 - LE SENTIER DE L'ART

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.

🕒 Tous les jours, sous votre propre responsabilité

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

CHASSE AUX TRÉSORS

Pour ouvrir le coffre aux trésors, il nous faut un code et une clé. Or toutes les énigmes sont éparpillées dans La Norma. Venez rejoindre l'équipe d'animation et aidez-les à découvrir le trésor. RDV devant la Maison de La Norma.

🕒 Du 8 juillet au 1 septembre, tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.la-norma.fr

NOUVEAU

SENTIER DE LA FORÊT D'ERICA

Le sentier d'Erica est un itinéraire ludique et de ressourcement adapté à tous les marcheurs : débutants, petits et grands, jeunes et moins jeunes. Il permet de s'imprégner de l'atmosphère de cette forêt à haute valeur environnementale.

🕒 Tous les jours, sous votre propre responsabilité.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.la-norma.fr

29 - SENTIER DES SCULPTURES



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 votre propre responsabilité.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

33 - LE SENTIER DES BÂTISSEURS

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 !

🕒 Tous les jours, sous votre propre responsabilité

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

52 - SUR LES TRACES DES MARABOUTS

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 votre propre responsabilité.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

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.

🕒 Tous les jours

€ Carnet de jeu en vente à l'Office de Tourisme-Maison d'Aussois : 7 €.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.aussois.com

JEU DE PISTE DANS LE VILLAGE : LES SECRETS DE VICTOIRE



À partir de 6 ans

Jeu de piste familial dans le village, en autonomie. "Kit jeu" à récupérer au musée de l'Arche d'Oé.

🕒 Du 12 juin au 8 septembre, lundi et vendredi de 9h30 à 12h et de 15h à 19h. Mardi et jeudi de 15h à 19h. Mercredi et dimanche de 15h à 18h. Fermé le samedi.

€ Kit de jeu : 4 € par famille.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

PROMENADE CONFORT DU FORT VICTOR-EMMANUEL



Promenade confort, partie du fort accessible à tous.

🕒 Du 1 mai au 1 novembre, sous votre propre responsabilité.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.aussois.com

VAL CENIS

Bramans

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.

🕒 Tous les jours. Selon la période, 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

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 mai au 15 novembre, sous votre propre responsabilité. Pour se procurer la tablette de jeu, voir dates et heures d'ouverture de l'Office de Tourisme.

€ Location de la tablette : 8 €, caution demandée. Récompense supplémentaire : 2 €.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS

Sollières-Sardières

19 - L'ÉPOPÉE DE BÉROLD DE SAXE

À partir de 6 ans

Une manière ludique de partir à la découverte du Monolithe, au cœur de sa forêt. Prenez-vous au jeu et réinventez une balade très appréciée par petits et grands.

🕒 Du 15 mai au 15 octobre. Selon les conditions climatiques (fonte de neiges, chutes de neiges).

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

PARCOURS JEU - L'ÉPOPÉE 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 mai au 15 octobre, sous votre propre responsabilité. 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

VAL CENIS

Termignon

20 - LA VOIE DES PLANTES

L'occasion idéale pour initier les plus jeunes 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 1 mai au 30 novembre, sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

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.

🕒 Toute l'année.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

NOUVEAU

EXPLORER TERMIGNON À PIED : A LA DÉCOUVERTE DU VILLAGE

Circuit pédestre dans le village de Val Cenis-Termignon. Découverte de l'histoire du village et de ses différents monuments à travers 21 panneaux explicatifs implantés tout au long du parcours.

🕒 Toute l'année.

€ Accès libre.

JEU DE PISTE "A LA RECHERCHE DU TRÉSOR DE LA VANOISE"

À partir de 6 ans

A la recherche du trésor de la Vanoise. Depuis la terrasse du refuge de Plan du Lac à Val Cenis-Termignon, tout en découvrant le paysage qui nous entoure, il vous faudra percer les mystères, deviner, dénicher les indices qui vous mèneront au trésor.

🕒 Du 01 juin au 30 septembre, tous les jours.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 20 51 53 / +33 (0)4 79 20 54 54

🌐 www.vanoise-parcnational.fr/fr

JEU DE PISTE : LES TERMIGNONADES

Le jeu de piste grandeur nature ! Pendant les vacances, flânez seul, en famille ou entre amis dans le village de Termignon, pour débusquer les macarons dispersés.

🕒 Du 01 juillet au 31 août, du lundi au vendredi.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)9 67 07 72 97

🌐 <https://biblio.mairie-valcenis.fr/>

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 03 juillet au 03 septembre de 16h15 à 18h30 du lundi au vendredi. Fermé les jours fériés.

€ 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)6 69 65 15 51 / +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 mai au 15 octobre, sous votre propre responsabilité. 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

BALADE AU COEUR DE BESSANS

Muni du livret illustré de photographies, vous partez à la découverte du vieux village. Jeux et devinettes inclus.

- 🕒 Tous les jours, sous votre propre responsabilité. Se référer aux dates et horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme de Bessans.
- 💶 3 € le livret, à retirer à l'Office de Tourisme.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.bessans.com

BONNEVAL SUR ARC

CHASSE AUX TRÉSORS

Arpentez le village de Bonneval sur Arc et trouvez les indices qui vous mèneront au fameux trésor ! Pour jouer, il vous suffit de récupérer votre feuille à l'Office de Tourisme de Bonneval sur Arc. Durée de parcours : entre 1h et 2h.

- 🕒 Tous les jours.
- 💶 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.bonneval-sur-arc.com

Visites chez les producteurs

MODANE

DÉCOUVREZ LA BRASSERIE DES TERRES BLANCHES

ZA des Terres Blanches - 213 rue du Roc Rouge : La Brasserie des Terres Blanches a été créée par 2 amis d'enfance natifs de la Maurienne. Tous deux passionnés par le milieu brassicole, ils vous feront partager cette passion et vous expliqueront ce qu'est le métier de brasseur de bière.

- 🕒 Tous les jours, sur demande uniquement.
- 💶 Participation libre.
- ☎ +33 (0)6 72 68 03 96

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 08 juillet au 31 août, tous les jours de 15h à 20h.
- 💶 Accès libre.
- ☎ +33 (0)6 86 16 08 80

VILLARODIN-BOURGET

VISITE DE LA BRASSERIE DES SOURCES DE VANOISE

124 Montée Château Feuillet : 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 8 juillet au 1er septembre : tous les mercredis à 17h et à 18h.

💶 3 €/personne, gratuit pour les moins de 16 ans.

☎ +33 (0)6 81 31 16 21 / +33 (0)4 79 20 39 83

🌐 www.brasserievanoise.com/

LA NORMA

BALADE DÉCOUVERTE DU MONDE DES ABEILLES - LES RANDO 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 ruche d'observation pour comprendre le monde des abeilles, ses secrets et surprises. Activité accessible à tous, petits et grands et sans aucun danger !

🕒 Du 01 juillet au 31 août, tous les jours. Renseignements jours / horaires et inscription auprès du prestataire.

💶 Tarifs non communiqués. Durée : 2h30

☎ +33 (0)6 20 37 11 18

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

AUSOIS

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 4 juillet au 28 août, mardi de 18h à 19h.

💶 Gratuit.

☎ +33 (0)9 86 62 13 48

🌐 www.brasserieoe.com/

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 27 juin, 11, 25 juillet, 8, 22 août de 16h30 à 17h30. Réservation obligatoire jusqu'à la veille de l'activité au 04 79 20 49 57.

💶 Gratuit pour les moins de 6 ans. Adulte : 6 € - Enfant : 4,50 €.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VAL CENIS Termignon

TRANCHE DE VIE EN ALPAGE : JEU DÉCOUVERTE EN FAMILLE À BELLECOMBE

Venez jouer en famille et tentez de percer les secrets des recettes traditionnelles des alpages ! Au programme : jeux, rencontre avec une agricultrice passionnée et bien sûr dégustations !

🕒 Mercredi 19, 26 juillet et 9 août de 16h à 17h30. Inscription obligatoire avant midi le jour même (places limitées) dans les Offices de Tourisme de Haute Maurienne Vanoise.

💶 Adulte : 8 €, Enfant (6-12 ans) : 6 €. Gratuit pour les moins de 6 ans. Forfait famille (2 adultes + 2 enfants) : 20 €.

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

🌐 www.valcenis.com

VISITE DES CAVES D'AFFINAGE D'ANOUSHKA

Visite des caves d'affinage avec exposition sur la vie de la ferme tout au long des saisons par photos et film.

🕒 Du 19 juin au 03 septembre, tous les jours. Jours et horaires donnés au magasin.

💶 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 20 46 49

🌐 <http://fromagerie-anouchka-termignon.com/>

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ESCAPADE BAVARDE ET GOURMANDE AU MONT CENIS

Partez à la découverte du Mont Cenis en compagnie d'une guide. Ce lieu aux paysages exceptionnels vous livrera son histoire et ses anecdotes. Puis rencontrez un agriculteur au moment de la traite. Il vous racontera sa passion autour d'une dégustation.

🕒 Jeudi 20 juillet, 10 et 17 août de 15h30 à 18h30. Sur inscription avant 12h le jour même dans les Offices de Tourisme de Haute Maurienne Vanoise. Prévoir un véhicule pour se déplacer.

💶 Adulte 8 €, Enfant (6-12 ans) 6 €, gratuit pour les moins de 6 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

PARCOURS AUTONOME DE VISITE DE LA COOPÉRATIVE LAITIÈRE DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

Elle comprend : notre film de 17 mn "Un Territoire, Des Hommes, Une Coop", l'accès au circuit avec vue sur l'atelier Beaufort (fabrication tous les matins), dégustation de Beaufort et Bleu de Bonneval-sur-Arc et visite des caves d'affinages. Durée 1h.

🕒 Jusqu'au 02 juillet et du 27 août au 30 septembre, tous les jours de 9h à 12h et de 14h30 à 19h. Du 03 juillet au 26 août, tous les jours de 9h00 à 18h. Sur réservation.

💶 Gratuit pour les moins de 5 ans. 2 € par personne. Possibilité de formule visite en autonomie pour les groupes, à partir de 10 et jusqu'à 35 personnes (20 € pour le groupe).

☎ +33 (0)4 79 05 20 36

🌐 www.coophautemaurienne.fr/

Visites de villages

AUSSOIS

BALADE HISTORIQUE DANS LE VILLAGE

À partir de 6 ans

Fifine vous propose de venir découvrir l'histoire de ce beau village de montagne : Aussois.

🕒 Du 17 juillet au 21 août, lundi de 17h à 18h30. Sur réservation téléphonique, la veille au plus tard.

💶 Adulte : 4,50 € (inclus la visite individuelle du musée), Enfant (6-12 ans) : 3,20 € (inclus la visite individuelle du musée). Gratuit pour les moins de 6 ans.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

BESSANS

LES AVENTURES DE L'ÂNE ANTOINE À BESSANS : VISITE-JEU EN FAMILLE

Partir en famille à la découverte du village de Bessans en suivant dans ses déambulations un âne énigmatique monté sur roulettes...Vous trouvez ça original, insolite, voire intrigant ? Dites-vous que ce n'est rien par rapport à ce qui vous attend vraiment !

🕒 Du 10 juillet au 28 août, lundi de 20h30 à 21h30. Inscription obligatoire le jour même avant midi dans l'Office de Tourisme de votre choix.

💶 Adulte : 4 €, Enfant (6-12 ans) : 2 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.fondation-facim.fr

- BONNEVAL SUR ARC -

BALADE AUX FLAMBEAUX

A la tombée de la nuit, laissez-vous guider par Sylvia, Guide du Patrimoine Savoie Mont-Blanc, à travers les rues du village à l'aide de vos flambeaux. Vous pourrez échanger après la visite autour d'un pot convivial.

🕒 Mercredi 19 juillet, 21 et 23 août à 21h. Sur réservation à l'accueil de l'Office de Tourisme ou auprès de la guide avant 18h.

💶 Adulte : 6 €, enfant (10-14 ans) : 3 €, gratuit pour les - de 10 ans.

☎ +33 (0)6 62 11 61 50 / +33 (0)4 79 05 99 06

IL ÉTAIT UNE FOIS BONNEVAL-SUR-ARC À LA LUEUR DES LANTERNES : VISITE GUIDÉE NOCTURNE

Petits et grands écouteront l'histoire d'un village de montagne préservé en regardant danser les ombres des lanternes dans ses ruelles. Visite commentée par un guide du Pays d'art et d'histoire des Hautes vallées de Savoie.

🕒 Mardi 11, 25 juillet et 8 août de 21h à 22h30. Inscription obligatoire avant le jour même 12h dans l'Office de Tourisme de votre choix.

💶 Adulte : 4 €, Enfant (12-16 ans) : 2 €. Gratuit pour les moins de 12 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.fondation-facim.fr

LES AVENTURES DE L'ÂNE ANTOINE À BONNEVAL : VISITE-JEU EN FAMILLE

Partir en famille à la découverte du village de Bonneval en suivant dans ses déambulations un âne énigmatique monté sur roulettes...Vous trouvez ça original, insolite, voire intrigant ? Dites-vous que ce n'est rien par rapport à ce qui vous attend vraiment !

🕒 Du 21 juillet au 25 août, vendredi de 10h30 à 12h. Inscription obligatoire la veille avant 18h dans l'Office de Tourisme de votre choix.

💶 Adulte : 4 €, Enfant (6-12 ans) : 2 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.fondation-facim.fr

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, dégustation de produits locaux.

🕒 Jeudi 20 juillet, 3, 17, 24 août à 10h30. Sur réservation à l'accueil de l'Office de Tourisme ou auprès de la guide avant la veille au soir.

💶 Adulte : 8 €, enfant (8-14 ans) : 4 €, gratuit pour les - de 8 ans.

☎ +33 (0)6 62 11 61 50 / +33 (0)4 79 05 99 06

Églises & chapelles

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.

🕒 Tous les jours, toute l'année.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 07 95

VALFRÉJUS

CHAPELLE NOTRE-DAME DU CHARMAIX

Bâti au XV^{ème} 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 XIX^{ème} siècle.

🕒 Visitable uniquement lors des visites guidées des Guides du Patrimoine (renseignements à l'Office de Tourisme).

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com/

VISITE GUIDÉE ESTIVALE DE LA CHAPELLE NOTRE DAME DU CHARMAIX

Visite guidée de la Chapelle Notre Dame du Charmaix. Parmi les thèmes abordés : lecture de paysage, Parc National de la Vanoise, histoire du Royaume Piémont Sarde.

🕒 Du 12 au 19 juillet et du 2 au 30 août, mercredi à 18h. Mardi 25 juillet à 18h. Sur réservation à l'accueil de l'Office de Tourisme.

€ 4 €, gratuit pour les - de 8 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

VILLARODIN-BOURGET

EGLISE SAINT-JULIEN : EN ACCÈS LIBRE

Imbriquée dans les maisons du village, l'église se signale par la flèche en tuf de son clocher. Tel un phare, il vous aidera à débusquer l'église dans le dédale des bâtisses !

🕒 Du 03 juillet au 30 août, lundi et mercredi de 15h à 16h30.

€ Accès libre.

🌐 www.fondation-facim.fr

EGLISE SAINT-PIERRE-AUX-LIENS : EN ACCÈS LIBRE

Tout comme sa cousine Saint-Julien de Villarodin, l'église Saint-Pierre-aux-Liens est lovée au cœur du village. Vous la trouverez sans difficulté toutefois grâce à son clocher blanc orné de « bandes lombardes » et sa couverture de lauzes.

🕒 Du 04 juillet au 31 août, mardi et jeudi de 15h à 16h30.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 25 15

🌐 www.fondation-facim.fr

AVRIEUX

VISITE GUIDÉE DE L'EGLISE SAINT THOMAS-BECKET ET DE LA CHAPELLE NOTRE-DAME DES NEIGES

À partir de 6 ans

Avec une guide du patrimoine, percez les mystères des somptueux décors baroques de l'église Saint Thomas-Becket et de la chapelle Notre-Dame des Neiges. Rendez-vous devant l'église. S'habiller chaudement : l'édifice n'est pas chauffé.

🕒 Du 06 juillet au 31 août, jeudi de 16h à 18h. En dehors de ces horaires, sur demande selon disponibilité de la guide. Du 06 au 27 juin et du 05 au 19 septembre, mardi de 15h à 17h. Sur réservation préalable au 06.78.22.48.38. En dehors de ces horaires, sur demande selon disponibilité de la guide.

€ Gratuit pour les moins de 7 ans. Adulte : 5.5 €, enfant : 4.5 €.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 <https://avrieux.com/>

AUSSOIS

EGLISE NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION - AUSSOIS

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 !

🕒 Tous les jours de 9h à 18h.

€ Accès libre.

🌐 www.fondation-facim.fr

VISITE DE L'ÉGLISE BAROQUE D'AUSSOIS

À partir de 8 ans

Venez visiter l'Église d'Aussois, un magnifique témoin de l'art baroque en Savoie.

🕒 Mercredis 5, et 19 juillet puis 2 et 16 août de 17h à 19h. Sur inscription téléphonique au musée.

€ Gratuit.

📞 +33 (0)4 79 20 49 57

VAL CENIS Bramans

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 XI^e siècle. La tradition fait remonter la fondation à deux disciples de Saint-Pierre.

🕒 Tous les jours.

€ Accès libre.

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

🌐 www.valcenis.com

LE BAROQUE, ALLEZ-Y PAR QUATRE CHEMINS ! CIRCUIT GUIDÉ

Un panorama à couper le souffle, une mystérieuse église en ruines, une chapelle transformée en "cabinet de curiosités", une dégustation de délicieuses "rissoles"... quand le baroque se met en 4, les curieux de nature et friands de culture sont servis !

🕒 Jeudi 27 juillet, 3, 10, 17 et 24 août de 15h à 17h30. Réservation obligatoire le jour même avant midi dans l'Office de Tourisme de votre choix.

€ Adulte : 4 €, Enfant (6-12 ans) : 2 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.

📞 +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.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 27 juin au 14 septembre du lundi au jeudi de 14h à 18h. Vendredi de 14h à 15h30. Fermé samedi et dimanche.

€ Accès libre.

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

🌐 www.valcenis.com

EGLISE SAINT-ETIENNE - SOLLIÈRES : EN ACCÈS LIBRE

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 04 juillet au 01 septembre, mardi et vendredi de 17h à 18h. Sur rendez-vous uniquement auprès de la mairie au 04 79 20 50 90.

€ Accès libre.

📞 +33 (0)6 69 65 15 51

EGLISE SAINT-LAURENT - SARDIÈRES : EN ACCÈS LIBRE

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 04 juillet au 01 septembre, mardi et vendredi de 18h à 19h. Sur rendez-vous uniquement auprès de la mairie au 04 79 20 50 90.

€ Accès libre.

🌐 www.fondation-facim.fr

VAL CENIS Termignon

CHAPELLE NOTRE-DAME DE LA VISITATION - EN ACCÈS LIBRE

Depuis 1536, cette chapelle est aussi appelée « Notre-Dame du Poivre »... Voilà qui a de quoi interpeller ! Mais pourquoi le poivre vient-il mettre son grain de sel dans ce petit édifice baroque ? !

🕒 Du 12 juin au 14 septembre, 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 : EN ACCÈS LIBRE

C'est au XVIII^e siècle que le petit édifice du XIII^e 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 13 juin au 16 septembre, mardi, mercredi, vendredi et samedi de 15h à 18h.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

🌐 www.valcenis.com

NUIT D'OR À TERMIGNON : VISITE SENSORIELLE

Suivez votre guide pour une visite à travers le village, les siècles et les traditions, qui vous mènera à la chapelle de la Visitation. Là, ouvrez vos sens et laissez-vous surprendre par une découverte originale de ce joyau de l'art baroque !

🕒 Du 12 juillet au 30 août, mercredi de 20h30 à 22h. Inscription obligatoire à l'accueil de l'Office de Tourisme de votre choix le jour même avant midi.

€ Adulte : 4 €, Enfant (6-12 ans) : 2 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.fondation-facim.fr

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 17^e siècle. Restaurée à diverses reprises, elle fait aujourd'hui l'objet d'une nouvelle restauration par une peintre décoratrice de la vallée.

🕒 Du 12 au 30 juin et du 1 au 17 septembre de 16h30 à 19h. Lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h. Le vendredi de 10h à 12h. Du 01 juillet au 31 août, lundi, mercredi, jeudi et samedi de 16h30 à 19h30. Mardi et vendredi de 10h à 12h et de 16h30 à 19h30.

€ Accès libre.

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

🌐 www.valcenis.com

EGLISE NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION - LANSLEBOURG : EN ACCÈS LIBRE

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 12 juin au 17 septembre, lundi, mardi, jeudi, vendredi et dimanche de 15h à 18h. Mercredi de 13h45 à 16h45. Jeudi de 9h30 à 11 h du 27 juillet au 24 août.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

VAL CENIS Lanslevillard

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 statuariers des XVI^e et XVII^e siècles, ainsi que des objets issus de tombes gallo-romaines.

🕒 Du 03 juillet au 03 septembre de 16h15 à 18h30 du lundi au vendredi. Fermé les jours fériés.

€ Accès libre.

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

🌐 www.valcenis.com

CHAPELLE SAINT-SÉBASTIEN

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 12 juin au 17 septembre du dimanche au vendredi de 14h à 16h.

€ 2 €.

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

🌐 www.valcenis.com

PASSEZ DE CHAPELLE EN CHAPELLE ET RETROUVEZ-VOUS DE L'AUTRE CÔTÉ DU DÉCOR : VISITE GUIDÉE

Avant, les peintures murales, les fresques, vous ne faisiez que les regarder et les admirer. Mais après avoir découvert l'envers du décor avec Armelle, restauratrice et peintre à ses heures, vous les verrez d'un autre œil. Celui du connaisseur.

🕒 Mercredi 26 juillet, 2, 9, 16 et 23 août de 10h30 à 12h15. Réservation obligatoire la veille avant 18h dans l'Office de Tourisme de votre choix.

€ Adulte : 4 €, Enfant (6-12 ans) : 2 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.escapades-baroques.fr

VISITE GUIDÉE - ORS, COULEURS & LUMIÈRES

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 Val Cenis-Lanslevillard. Visite de plusieurs monuments historiques.

🕒 Du 01 juillet au 31 août, mardi à 10h30. Réservation obligatoire directement auprès du guide la veille avant 18h au 06 72 32 90 08. Lieu de rdv précisé lors de votre inscription.

€ Gratuit pour les moins de 15 ans. Tarif : 5 €.

☎ +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 mai au 1er novembre, tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

🌐 www.bessans.com

CHAPELLE SAINT-ANTOINE : ACCÈS LIBRE

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 13 au 30 juin, du mardi au dimanche de 15h à 18h Du 1er juillet au 31 août, du mardi au samedi de 10h à 12h et de 15h à 18h, dimanche de 15h à 18h.

€ Plein tarif : 2 €.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

🌐 www.fondation-facim.fr

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 18 juillet au 17 août, le mardi et le jeudi. 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 10 juillet au 31 août, le mercredi de 15h à 17h.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE, UNE EXPÉRIENCE COMPLÈTEMENT BAROQUE ! - VISITE SENSORIELLE

Plus qu'une visite de la chapelle et de l'église, c'est une rencontre avec celles et ceux qui les ont bâties, décorées et fréquentées que vous propose Christelle, guide du patrimoine. Et croyez-nous, vu du 17ème siècle, ça donne un tout autre éclairage !

🕒 Mardi 25 juillet au 22 août de 14h à 15h30. Réservation obligatoire le jour même avant midi dans l'Office de Tourisme de votre choix.

€ Adulte : 4 €, Enfant (6-12 ans) : 2 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

EGLISE SAINT-JEAN-BAPTISTE : EN ACCÈS LIBRE

En bordure d'un plateau, l'église domine le village. Cette vieille dame existait déjà au Moyen-Age, mais elle vous contera surtout l'histoire du baroque, entre autres par ses sculptures façonnées par des artistes bessanais.

🕒 Du 13 au 30 juin de 15h à 18h du mardi au dimanche. Du 01 juillet au 31 août, du mardi au samedi de 10h à 12h et 15h à 18h. Dimanche de 15h à 18h.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

🌐 www.fondation-facim.fr

BONNEVAL SUR ARC

CHAPELLE NOTRE-DAME DE LA TOUTE PRUDENCE

La chapelle Notre Dame de Toute Prudence au Col de l'Iseran a été édifiée en 1939 par Maurice Novarina. Elle porte, au-dessus du porche, une statue de la Vierge, signée du sculpteur Edgar Delvaux.

🕒 Du 11 juin au 30 août, nous contacter pour connaître les jours et horaires d'ouverture.

€ 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.

🕒 Tous les jours

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bonneval-sur-arc.com

Cinémas

FOURNEAUX

Cinéma l'Embellie

☎ +33 (0)4 79 05 36 60

🌐 www.cchautemaurienne.com/cinemas

LA NORMA

Cinéma "Le Grand Air"

☎ +33 (0)4 79 20 31 46

🌐 www.cchautemaurienne.com/cinemas

VAL CENIS -

Lanslebourg-Mont-Cenis

Cinéma La Ramasse

☎ +33 (0)4 79 05 92 65

🌐 www.cchautemaurienne.com/cinemas

VAL CENIS - Lanslevillard

Cinéma Chantelouve

☎ +33 (0)4 79 05 92 01

🌐 www.cinemavalcenis.com

Marchés

HAUTE MAURIENNE VANOISE

Saint Jean de Maurienne : samedi matin

Saint Michel de Maurienne : vendredi matin

Modane : jeudi matin

Aussois : mardi journée

Val Cenis Bramans : lundi matin

Val Cenis Lanslevillard : mercredi journée

Bessans : lundi matin

Bonneval sur Arc : dimanche journée

ITALIE

Torino : Tous les matins (alimentaire), samedi journée (grand marché), 2e dimanche du mois (aux puces)

Bussoleno : lundi matin

Susa : mardi journée

Bardonecchia : jeudi & samedi matin

On s'amUse



A.Pernet - OTHMY



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

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 09 juillet au 31 août, tous les jours de 15h à 0h30. Réservation conseillée.

💶 Adulte : 9,90 € Enfant (11 ans) : 8,90 €.

☎ +33 (0)4 79 05 21 87

🌐 www.bowling-le-1480.fr

Jeux d'évasion

MODANE

LES MONDES DE ALF - BOUTIQUE DE JEUX DE SOCIÉTÉ ET BAR À JEUX

L'unique magasin spécialisé de Maurienne avec plus de 1000 références en boutique et des milliers sur commande. Un bar à jeux avec plus de 200 jeux à l'essai, dans une ambiance unique "taverne Viking". Consommation obligatoire pour la partie bar à jeux.

🕒 Toute l'année du mardi au samedi de 10h à 12h et de 14h30 à 19h. Fermé lundi et dimanche. Réservation téléphonique conseillée.

💶 Nous consulter.

☎ +33 (0)4 79 05 90 26

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 09 au 30 juin et du 1 au 17 septembre, du vendredi au dimanche de 14h à 18h. Du 01 juillet au 31 août, tous les jours de 11h à 18h. Sur réservation.

💶 Adulte : à partir de 15 € (par personne, varie selon le nombre de participants.) Enfant (8-12 ans) : à partir de 10 €. Gratuit pour les moins de 8 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 09 au 30 juin et du 1 au 17 septembre, du vendredi au dimanche de 14h à 18h. Du 01 juillet au 31 août, tous les jours de 11h à 18h. Sur réservation. Sous réserve de conditions météo favorables.

💶 Tarif unique : 35 € (de 2 à 6 joueurs). Gratuit pour les moins de 8 ans.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.redoutemarietherese.fr/

AUSOIS

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 12 juin au 8 septembre, lundi et vendredi de 9h30 à 12h et de 15h à 19h. Mardi et jeudi de 15h à 19h. Mercredi et dimanche de 15h à 18h. Fermé le samedi.

💶 Tarif groupe à partir de 4 personnes. Tarif unique : 28 € pour un groupe de 4 personnes maximum (adulte, enfant). 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 MOBILE VAL CENIS : ESCAPE APÉRO

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.

- 🕒 Ouvert toute l'année. 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.
- ☎ +33 (0)4 79 64 23 69 / +33 (0)6 32 06 73 37
- 🌐 www.escapegamesunited.com

ESCAPE OUTDOOR VAL CENIS

À partir de 6 ans

Le 1er escape game en réalité augmentée. Croyez-vous aux lutins, gnomes ou autres mondes parallèles ? Grâce à l'Escape Outdoor, à découvrir sur les pistes de skis ou dans nos villages. 2 jeux différents : « Le Portail Magique » et « Opération Mindfall ».

- 🕒 Toute l'année, tous les jours. Réservation en ligne ou par téléphone.
- € 80 € la location du kit.
- ☎ +33 (0)4 79 64 23 69
- 🌐 www.escapegamesunited.com

ESCAPE ROOMS VAL CENIS

À partir de 6 ans

1 heure, 1 univers, 1 équipe, vivez le frisson ! Entrez dans des lieux au décor de cinéma et tentez de résoudre les suites d'énigmes et de manipulations afin que les histoires se terminent bien. Les jeux : le tunnel, l'avalanche, la forteresse et la coulée.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours. Réservation en ligne ou par téléphone.
- € Adulte : de 23 à 40 € (par personne). Tarifs dégressifs en fonction du nombre de personnes. Un acompte de 25 € est demandé lors de la réservation.
- ☎ +33 (0)4 79 64 23 69 / +33 (0)6 32 06 73 37
- 🌐 www.escapegamesunited.com

VAL CENIS

Lanslevillard

VAL-VR

À partir de 7 ans

Salle de jeux Arcade en réalité virtuelle, en box ou sur simulateurs de mouvements, en solo ou en multi, venez découvrir la réalité virtuelle et plongez dans un monde immersif ultra réaliste.

- 🕒 Jusqu'au 24 juin et à partir du 6 septembre, mercredi et samedi de 14h à 21h. Uniquement sur réservation (4 personnes minimum). Du 25 juin au 05 septembre, du dimanche au vendredi de 15h à 22h, samedi de 17h à 22h.
- € Tarif unique de 7 à 30 €. Réduction de 10% pour les saisonniers selon formules choisies. Carte d'abonnement offerte sous conditions.
- ☎ +33 (0)6 50 89 42 91
- 🌐 www.val-vr.com

Minigolfs

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 25 juin au 27 août, tous les jours de 9h à 17h30.
- € Adulte : 5 € Enfant : 3 €. Gratuit pour les moins de 3 ans.
- ☎ +33 (0)4 79 05 33 83

AUSSOIS

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 28 juin au 07 juillet et du 30 août au 3 septembre, mercredi, vendredi, samedi et dimanche de 15h à 19h. Du 08 juillet au 28 août, du dimanche au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 19h30. Le samedi de 10h à 19h.
- € Adulte : 4 €. Enfant (6-12 ans : nés entre 2011 et 2017) : 3,50 €. Gratuit pour les moins de 6 ans (nés à partir de 2017) sur présentation d'un justificatif d'identité.
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 24

Murs d'escalade artificiels

AUSOIS

NOUVEAU

STRUCTURE ARTIFICIELLE D'ESCALADE INDOOR

À partir de 5 ans

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

- 🕒 Toute l'année, selon ouverture de la Maison d'Aussois.
- € Accès libre. Caution de 50 € pour la clef de la salle, à retirer à l'Office de Tourisme - Maison d'Aussois. Don possible à l'association OeScalade (renseignements sur place).
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.aussois.com

VAL CENIS Lanslevillard

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. Le gestionnaire décline toute responsabilité en cas d'accident.

- 🕒 Du 15 mars au 15 novembre, tous les jours.
- € Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 93 78

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 mai au 31 octobre, tous les jours, sur réservation.
- € 20 €/personne pour 2h.
Durée : 2h
- ☎ +33 (0)6 85 19 28 81

Terrains de sport

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

LA NORMA

CITY STADE

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

- 🕒 Toute l'année.
- € Accès libre. Sous la responsabilité des usagers.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 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 08 juillet au 02 septembre, sur réservation, aux 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

AUSSOIS

TERRAINS DE TENNIS



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

🕒 Du 28 juin au 07 juillet et du 30 août au 03 septembre, mercredi, vendredi, samedi et dimanche de 15h à 19h. Du 08 juillet au 27 août, tous les jours, de 10h à 12h30 et de 14h à 19h30.

💶 Tarif unique : 6 € (Tarif pour 1h : Location raquettes et balles comprises). Gratuit pour les moins de 5 ans. Pass Aussois : accès illimité pendant la durée de votre Pass. Pass HMV Liberté : 4.50 € au lieu de 6 € pour 1h.

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

VAL CENIS Bramans

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.

💶 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

TERRAINS 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.

🕒 Du 1 mai au 30 septembre, sur réservation à l'accueil du camping Val d'Ambin.

💶 Tarifs non communiqués. Détail des tarifs à l'accueil du camping municipal du Val d'Ambin.

☎ +33 (0)4 79 05 03 05

VAL CENIS Sollières-Sardières

TERRAIN DE PÉTANQUE

Un terrain de pétanque à Val Cenis-Sardières devant l'ancien Gîte, à côté du parking de l'Eglise.

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

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 51 49

VAL CENIS Termignon

TERRAIN DE FOOTBALL

Terrain de football à la Fennaz.

🕒 Du 15/05 au 15/10. Réservation auprès de la mairie de Val Cenis Termignon.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 51 49

TERRAIN DE PÉTANQUE

Terrain de pétanque à côté de la salle polyvalente. Éclairage nocturne.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Toute l'année sauf en présence de neige.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

TERRAINS 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

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

TERRAIN MULTISPORTS

Jouez au basket, volley et foot sur notre city-stade, en accès libre, au bord de l'Arc et à proximité de l'aire de jeux pour les plus petits. Éclairage nocturne par un minuteur à actionner sur place.

🕒 Du 01/04 au 30/11. En fonction des conditions d'enneigement.

€ Accès libre. Sous la responsabilité des usagers.

☎ +33 (0)4 79 05 91 62

TERRAINS 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.

€ Gratuit. Remise des clés, à l'Office de Tourisme de Val Cenis Lanslebourg.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

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.

🕒 Tous les jours.

€ Accès libre. Sous la responsabilité des usagers.

☎ +33 (0)4 79 05 93 78

TERRAIN DE PÉTANQUE - PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

Terrain de pétanque.

🕒 Du 15/06 au 31/10.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 93 78

TERRAIN 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 15/06 au 31/10.

€ 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 avril au 15 novembre, tous les jours.

€ Accès libre. Sous la responsabilité des usagers.

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

🌐 <https://valcenispiscinepatinoire.wordpress.com/>

TERRAINS 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.

🕒 Tous les jours sur réservation.

€ Tarif unique : 6 € (1 heure).

☎ +33 (0)4 79 05 90 03

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 14/05 au 05/11.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 52

COURTS DE TENNIS

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

🕒 Du 14/05 au 05/11.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

TERRAIN DE VOLLEY

Terrain près des courts de tennis.

🕒 Du 14/05 au 05/11.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

TERRAIN DE FOOT

Terrain de foot communal.

🕒 Du 14/05 au 05/11.

€ 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 14/05 au 05/11.

€ 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. Sous réserve des conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 94 94

TERRAIN DE PÉTANQUE

Tournois amicaux gratuits en été organisés par l'Office de Tourisme, 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. Sous réserve des conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

TERRAIN DE TENNIS

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

🕒 Du 01/07 au 31/08.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06



Remontées mécaniques



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Télésièges & télécabines

VALFRÉJUS

TÉLÉCABINE D'ARRONDAZ

La télécabine permet d'aller de la station jusqu'au plateau d'Arrondaz à 2 200m d'altitude, départ de randonnées pédestres et VTT.

🕒 Du 10 juillet au 30 août, du lundi au mercredi de 9h30 à 12h15 et de 14h à 16h30. Sous réserve de conditions météo favorables.

💶 Montée VTT : 9.5 €. Journée VTT : 13 €. Aller adulte ou enfant : 9.5 €. Journée piéton : 13 €. + 2 € support carte. Gratuit pour les moins de 5 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 www.valfrejus.ski

TÉLÉSIÈGE DE CHARMASSON

Le Télésiège de Charmasson est situé à 200 m de l'entrée de Valfréjus, et offre l'accès à plusieurs départs de sentiers VTT.

🕒 Du 09 juillet au 31 août, jeudi et dimanche de 9h30 à 12h15 et de 14h à 16h30. Sous réserve de conditions météo favorables.

💶 Montée VTT : 9.5 €. Journée VTT : 13 €. Aller adulte ou enfant : 9.5 €. 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 grâce à la toute nouvelle télécabine. Profitez des activités VTT et randonnée à 2000 m d'altitude.

🕒 Du 09 juillet au 31 août, du dimanche au jeudi, de 9h30 à 12h15 et de 14h à 16h30. Fermé vendredi et samedi.

💶 Gratuit pour les moins de 5 ans, les plus de 75 ans. 9.50 € la montée, 13 € la journée, support compris.

☎ +33 (0)4 79 20 31 46

🌐 www.la-norma.ski

AUSOIS

TÉLÉSIÈGE DU GRAND JEU



Télésiège 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. A l'arrivée : château gonflable gratuit (3-14 ans).

🕒 Du 27 juin au 06 juillet et du 29 août au 1 septembre, mardi, mercredi et jeudi de 9h15 à 11h45 et de 14h à 17h. Du 09 juillet au 27 août, du dimanche au vendredi de 9h15 à 11h45 et de 14h à 17h. Fermé le samedi. Du 02 au 03 septembre, samedi et dimanche de 9h15 à 11h45 et de 14h à 17h. Le risque d'orage entraîne la fermeture du télésiège, la descente en télésiège n'est pas assurée.

💶 Gratuit pour les moins de 5 ans. 1 Montée VTT ou piéton : 9 € (adulte), 7 € (enfant 7-11 ans). Forfait Famille : 28 € (2 adultes + 2 juniors nés entre 2006 et 2018 + junior supplémentaire : 7 €). Journée VTT : 15 € (adulte), 12 € (enfant). Pass 6 jours consécutifs : 30 € (adulte), 24 € (enfant). Saison (nominatif) : 70 €. Carte 10 entrées (non nominatif) : 70 € (non nominatif).

☎ +33 (0)4 79 20 42 20

VAL CENIS Termignon

REMONTÉES MÉCANIQUES VAL CENIS TERMIGNON ETÉ

Les télésièges de la Girarde et des Roches Blanches transportent VTTistes et randonneurs sur les hauteurs du domaine. Vue panoramique sur les glaciers de la Vanoise, départ des sentiers pédestres et VTT.

🕒 Du 09 juillet au 31 août, jeudi de 10h à 16h30. Dernière descente par le télésiège de la Girarde à 16h30. Dernière descente par le télésiège de Roches Blanches à 16h15.

💶 Gratuit pour les moins de 5 ans, les plus de 75 ans. Tarif unique : aller-retour (piéton ou VTT) : 9,5 €. Journée illimitée (piéton ou VTT) : 14 €.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski

VAL CENIS Lanslevillard

REMONTÉES MÉCANIQUES VAL CENIS LANSLEVILLARD ETÉ

La télécabine du Vieux Moulin et le télésiège du Solert transportent VTTistes et randonneurs sur les hauteurs du domaine. Vue panoramique sur la vallée, départ des sentiers pédestres et VTT.

🕒 Du 09 juillet au 31 août, lundi mardi, mercredi et dimanche de 10h à 16h30. Dernière descente 16h30 pour la télécabine du Vieux Moulin Dernière descente à 16h15 pour le télésiège du Solert.

💶 Gratuit pour les moins de 5 ans, les plus de 75 ans. Tarif unique : aller-retour (piéton ou VTT) : 9,5 €, journée illimitée (piéton ou VTT) : 14 €.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski



Transports

ÉTÉ SUMMER 2023

Réseau de transport en Haute Maurienne Vanoise



Haute
Maurienne
Vanoise

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



LIGNES PERMANENTES

- S52** Modane - Val Cenis Lanslebourg via Ausois
- S53** Modane - Bonneval sur Arc
- 1** Valfréjus - Modane
- 2** La Norma - Modane
- 3** L'Orgère - Modane
- 4** Val Cenis Bramans - Val Cenis Termignon Bellecombe - Entre-Deux-Eaux (de Termignon à Bellecombe la navette est gratuite)
- 5** Bessans - Avérole
- 7** Bonneval sur Arc - L'Écot

LIGNE SUR RÉSERVATION

- 6** Bonneval sur Arc - Pont de l'Ouletta

Correspondances Connections

Les lignes ne sont pas automatiquement en correspondance. Pour plus d'informations se reporter aux grilles horaires.
Lines are not automatically in connection. Read timetables for more informations.

Tarifs Prices

L'été, toutes les lignes sont payantes. Pour tout renseignement, rapprochez-vous de l'Office de tourisme, rapprochez-vous de l'Office de tourisme ou bien consultez le Guide Mobilité.
During the summertime, paid services. For information, contact the Tourist Office or check the Mobility Guide.

Informations

Office de tourisme
Haute Maurienne Vanoise :

04 79 05 99 06 87



Offices de Tourisme

POINT INFO TOURISME MODANE GARE

Jusqu'au 27 août

Du lundi au vendredi 8h30-12h /13h30-18h

Samedi 9h30-12h/14h- 18h

Dimanche 10h-12h/15h-18h

A partir du 28 août

Du lundi au jeudi 8h30-12h /13h30-17h30

Vendredi 8h30-12h

VALFRÉJUS

→ Jusqu'au 2 septembre

Tous les jours 9h-12h/14h-18h

Le dimanche 9h30-12h/15h-18h

LA NORMA

→ Jusqu'au 2 septembre

Tous les jours 9h-12h30/13h30-18h

AUSOIS

→ Jusqu'au 3 septembre

Tous les jours 9h-12h/14h-18h

VAL CENIS :

Val Cenis-Bramans

→ Jusqu'au 2 septembre

Du mercredi au samedi 9h-12h/14h à 18h

Val Cenis-Sollières

→ Jusqu'au 27 août

Les samedis 9h-12h/14h à 18h

Les dimanches 9h30-12h/14h30-18h

Val Cenis-Termignon

→ Jusqu'au 10 septembre

Tous les jours 9h-12h/14h-18h

Val Cenis-Lanslebourg

Val Cenis-Lanslevillard

→ Jusqu'au 10 septembre

Tous les jours 9h-12h/14h-18h

BESSANS

→ Jusqu'au 10 septembre

Du lundi au samedi 9h-12h/14h-18h

Dimanche et jours fériés 9h30-12h/14h30-18h

BONNEVAL SUR ARC

→ Jusqu'au 10 septembre

Tous les jours 9h-12h/14h-18h



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

