



Haute Maurienne Vanoise

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



HIVER
2019
2020

Activités

Activities



SOMMAIRE / SUMMARY

AU GRAND AIR / OUTDOOR

Accroparc, tyrolienne / Adventure park, zipline.....	4
Airboard / Airboard.....	5
Avec les animaux / With the animals.....	5
Chiens de traîneaux, ski jöring, caëche	
Biathlon / Biathlon.....	6
Big Air Bag / Big Air Bag.....	6
Cours de ski / Ski lessons.....	6
Fatbike / Fatbike.....	9
Freeride-Freestyle / Freeride-Freestyle.....	9
Guides et accompagnateurs en montagne / Mountain guides.....	9
Hélski, cascade de glace, ski de randonnée, freeride, alpinisme, trail, paret, marche nordique, raquettes, via ferrata / hëlski, ice climbing, ski touting, freeride, mountaineering, trail running, paret, nordic walking, snowshoeing, via ferrata	
Luge / Sled.....	12
Mini quads / Mini quads.....	14
Parapente / Paragliding.....	14
Patinoire / Ice rink.....	15
Piste ludique / Funny slope.....	16
Plongée sous glace / Under ice diving.....	17
Pêche sur glace / Ice fishing.....	18
Raquettes à neige / Snowshoeing.....	18
Refuges / Refuges.....	19
Ski nocturne / Evening skiing.....	20
Snake gliss / Snake gliss.....	21
Snoc / Snoc.....	21
Snowkite / Snowkite.....	22
Snowpark/Boardercross / Snowpark/Boardercross.....	22
Snowscoot/Xbike / Snowscoot/Xbike.....	23
Snowtubing / Snowtubing.....	24
Speed Ride / Speed Ride.....	24
ULM / ULM.....	24
Via Ferrata / Via Ferrata.....	25
Wingjump / Wingjump.....	25
Yooner/Paret / Yooner.....	25
Parc national de la Vanoise / Vanoise national Park.....	26

EN INTÉRIEUR / INDOOR

Bowling / Bowling.....	27
Escape Games / Escape Games.....	27
Mini motos / Mini motos.....	28
Piscines / Swimming pools.....	28
Plaine de jeux / Soft play.....	29
Trampoline / Trampoline.....	29

FORME ET BIEN ETRE / FITNESS & WELLNESS

Bien-être / Wellness.....	30
Massage-Soin / Massage Care.....	32
Remise en forme / Fitness.....	34
Salle de sport / Sport gym.....	35
Spa / Spa.....	36
Stages et ateliers / Workshops & courses.....	37

CULTURE & PATRIMOINE / CULTURE & HERITAGE

Bibliothèques / Librairies.....	38
Cinéma / Cinemas.....	40
Expositions / Exhibitions.....	42
Musées / Museums.....	43
Sentiers à thème/Jeux de pistes / Thematic paths/ Treasure hunts.....	45
Stages et ateliers / Workshops & courses.....	47
Visites guidées / Guided tours.....	48
Visites libres / Free visits.....	50

TERROIR / LOCALS

Visites du terroir / Visits local products.....	53
Visites à la ferme / Farm visits.....	54
Marchés / Markets.....	55

PANORAMA.....

TRANSPORTS / TRANSPORTATION.....

LES GRANDS ÉVÈNEMENTS DE L'HIVER / THE MAIN EVENTS OF WINTER

DECEMBRE

- 01/12 Trophée du Beauport
Bessans
- 14/12 Tous en Piste
Val Cenis
- 20 au
21/12 Coupe du Monde de Ski Alpinisme
Aussois
- 24/12 Crèche vivante
Bessans

JANVIER

- 03 au
05/01 Samse National Tour Biathlon
Bessans
- 11 au
12/01 41^{ème} Marathon International
de Ski de Fond
Bessans
- 19 au
22/01 La Grande Odyssée Savoie Mont Blanc
Bessans, Bonneval sur Arc,
Aussois, Val Cenis,
- 25 au
31/01 Festival National d'Accordéon
Val Cenis Termignon

FEVRIER

- 26/02 Relai des Sorciers
ski randonnée
Aussois

MARS

- 07/03 K'ribou - Rencontre de télémark
Val Cenis
- 07 au
08/03 Critérium Jeunes Ski de Bosses
La Norma
- 14 au
15/03 Rencontre de la dernière glace
Bonneval sur Arc - Bessans
- 21 au
25/03 Festival C'est l'Printemps
Val Cenis
- 20 au
22/03 Lekkarod
Bessans - Bonneval sur Arc
- 29/03 Traversata des Rois Mages
Ski de randonnée
Valfréjus - Bardonecchia

HIVER 19-20

Du 19/12 au 11/04

13 spectacles
à l'Auditorium Laurent Gerra

voir programme page 41

Les 6 engagements Famille Plus à Aussois :

- Accueil personnalisé pour les familles
- Animations adaptées à tous les âges
- Du plus petit au plus grand : à chacun son tarif
- Des activités pour petits et grands, à vivre ensemble ou séparément
- Service médical de proximité pour les petits bobos
- Des enfants choyés par nos professionnels

Aussois Famille Plus 6 charter's commitments:

- A personalised welcome for families,
- Activities adapted to all ages
- From the smallest to the biggest: each has their own price,
- Activities for all ages, to be enjoyed separately or together
- A medical service close for small injuries
- Children pampered by our professionals



AU GRAND AIR OUTDOOR



**Base 2500
Val Cenis**

Accroparc/Tyrolienne Adventure park/Zipline

VALFRÉJUS

TYROLIENNE DU CHARMAIX - PARCOURS DES VERTIGES

À partir de 12 ans *From age 12*

Tyrolienne du Charmaix - Parcours des vertiges : 2 câbles de 150 m de long et 70 m de hauteur. À partir de 45kg (maxi 110kg) et 1m40. Enfant obligatoirement accompagné d'un adulte responsable et pratiquant. Durée : 1h30-2h. Sur réservation.

Zipline of Charmaix : 2 cables from 150 m long and 70 meters high. From 40kg (maxi 110kg) and minimum 1m40, child have to be accompanied by an adult practising. Duration: 1h30. On request.

📞 Nous consulter
Consult us

📞 Nous consulter
Consult us

☎ +33 (0)4 79 05 33 83 / +33 (0)4 79 05 99 06

AVRIEUX

PARCOURS AVENTURE DU DIABLE - PARCOBRANCHE DU DIABLE

À partir de 2 ans *From age 2*

Accrobranche et tyroliennes en forêt au milieu des sapins enneigés. Une expérience hivernale hors du commun à pratiquer en famille ou entre amis.

Tree climbing and ziplines in the forest in the middle of snowy fir trees. A winter experience out of the ordinary to practice with family or friends.

📞 Ouverture sur réservation. Minimum 6 personnes.
Open on request. Minimum 6 people.

€ Adulte : 26 € ; Enfant : 23€
Adult : 26 €; Child : 23€;

☎ +33 (0)6 84 48 26 17

🌐 www.parcduiable.fr

Airboard

Airboard

VAL CENIS

Lanslevillard

AIRBOARD - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 8 ans From age 8

Envie d'un max de sensations de glisse, venez découvrir ce concept à ras du sol entre dérapages, sauts, courbes, vitesse...

The thrilling experience of body-boarding on real snow, where participants zoom down the slope on a specially designed air inflated board!

☎ Tous les jours de 16h15 à 18h30. Sur réservation. Daily from 4.15 PM to 6.30 PM, upon registration.

€ Tarif unique : de 15 à 30 € (hors forfait de ski). Tarif groupe à partir de 8 personnes. Tarifs en fonction des descentes.

Durée : 1h30

One price: 15 to 30 € (skipass not included). Group rate available for > 8 people.

Duration: 1.30

☎ +33 (0)6 60 08 47 80 / +33 (0)6 45 49 45 66

W www.sensationsvanoise.com

Avec les animaux

With the animals

AUSSOIS

HUSKY ADVENTURE - ECOLE DE TRAÎNEAU À CHIENS

Activités proposées sur plusieurs sites de Haute Maurienne Vanoise : Baptême en traîneaux (laissez-vous guider), initiation à la conduite d'attelage (installez-vous aux commandes de votre propre traîneau)...

Winter: dog sled ride, drive sled dogs lessons

☎ +33 (0)6 70 80 72 78

W www.husky-adventure.net

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

BALADE EN CALÈCHE

Offrez-vous un petit tour en calèche (environ 30 minutes) dans les rues de Val Cenis Lanslebourg, vous découvrirez sûrement des endroits que vous ne soupçonnez pas !

Take place on board for a little carriage ride in the streets of the resort, you will surely discover places you do not suspect!

☎ Sur réservation. By reservation.

☎ +33 (0)6 60 65 88 74

HUSKY ADVENTURE - ECOLE DE TRAÎNEAU À CHIENS

Activités proposées sur plusieurs sites de Haute Maurienne Vanoise : Baptême en traîneaux (laissez-vous guider), initiation à la conduite d'attelage (installez-vous aux commandes de votre propre traîneau). Raids et soirées...

Winter: dog sled ride, drive sled dogs lessons

☎ +33 (0)6 70 80 72 78

W www.husky-adventure.net

VISITE DU PARC POLAIRE CANIN

À partir de 2 ans From age 2

À la base polaire du Mont Cenis, un partage d'émotions avec la gentillesse des chiens au sang mêlé de loups. Nous vous présenterons nos races de chiens, leurs spécificités, et leurs besoins comportementaux, nutritionnels et physiques spécifiques.

At the polar base of Mont Cenis, kennel of 50 dogs : Husky, Malamute, Alaskan, Greenland, Samoyed ... Sharing of emotions with the friendly dogs mixed blood of wolves Hugs, photos ...

€ Adulte : 12 €, Enfant (2-10 ans) : 10 €.

Adult: 12 €, Child (2-10 years): 10 €.

☎ +33 (0)6 70 80 72 78

W www.husky-adventure.net

BESSANS

SKI JOËRING - LA CALÈCHE À PIERROT

Découvrez le ski joëring, skiez tracté par un équidé pour de nouvelles sensations de glisse.

Ski joering along the high altitude plateau of Bessans.

☎ Sur réservation.

On reservation.

€ Tarifs sur demande.

Prices on request.

☎ +33 (0)6 47 50 69 68

HUSKY ADVENTURE - ECOLE DE TRAÎNEAU À CHIENS

Activités proposées sur plusieurs sites de Haute Maurienne Vanoise : Baptême en traîneaux (laissez-vous guider)

Come and let you be guided in a dog sled ride.

☎ +33 (0)6 70 80 72 78

W www.husky-adventure.net

Biathlon

Biathlon

AUSSOIS

LEÇON PARTICULIÈRE DE BIATHLON - ÉCOLE DE SKI ESF AUSSOIS

Faites une expérience, essayez le biathlon ! L'école du ski français vous propose des leçons particulières de biathlon, carabine comprise.

Make an experiment, try biathlon! The French ski school offers lessons biathlon rifle range.

€ Adulte : 64 € (le cours d'1h30).

Adult: 64 € (for 1h30).

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-aussois.com

BESSANS

BIATHLON - DANS LES PAS DE MARTIN FOURCADE - PASCAL BISON - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

Mettez-vous dans la peau d'un biathlète.... Maîtrise de soi, adresse, cibles à 10 m (carabine à plombs) à 50 m (carabine 22). Émotion assurée.

Feel like a biathlete.... Self-control, address, 10 m targets (pellet rifle) at 50 m (rifle 22). Emotion is assured.

€ 44 €/h à 10m. ; 55€/h à 50m.

10m - 44 €/h ; 50m - 55€/h.

☎ +33 (0)6 84 20 64 60

LEÇON PARTICULIÈRE DE BIATHLON - ÉCOLE DE SKI ESF BESSANS

Vous aimez le sport et la précision ? Venez vous initier au biathlon ! Une discipline qui allie le ski nordique et la précision du tir à la carabine sur cible.

Do you like sport and precision? Come learn biathlon! A discipline that combines Nordic skiing and the accuracy of target rifle shooting.

€ Tarif unique : à partir de 67 € (10m - 50m) : 73 €.

The tariff includes the plombs and the loan of rifle.

Durée : 1h

One price: from 67 €.

Duration: 1hrs

☎ +33 (0)4 79 05 80 05 / +33 (0)6 80 26 15 71

🌐 www.esf-bessans.com

Big Air Bag

Big Air Bag

AUSSOIS

BIG AIR BAG

À partir de 8 ans *From age 8*

Du débutant au confirmé, glissez en ski ou en snowboard et réceptionnez-vous sur un immense matelas d'air, sur le domaine skiable. Tentez des figures, découvrez l'apesanteur et l'adrénaline !

From 8 years on the ski area, try out figures, discover weightlessness and adrenaline! From beginner to advanced, ski or snowboard, and receive yourself on a huge air mattress.

€ Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 42 20

🌐 www.aussois.ski

VAL CENIS

Lanslevillard

BIG AIR BAG / AIR TUBBY

Envoyez-vous en l'air en toute sécurité avec le big air bag ! Découvrez des sensations uniques exceptionnelles !

Lie on your board, let yourself slide and land gently. Blow-up board so you can jump and land safely.

☎ +33 (0)6 44 69 95 69

🌐 www.snow-zone.fr

Cours de ski

Ski lessons

VALFRÉJUS

ÉCOLE DE SKI ESF VALFRÉJUS

En cours collectifs ou individuels, l'apprentissage et les progrès se font dans un contexte associant ski et plaisir. Du débutant ou confirmé, nos moniteurs vous offrent la possibilité de prendre confiance et de vous perfectionner.

In group or individual lessons, learning and progress are made in a context that combines skiing and pleasure. From beginner to advanced, our instructors offer you the opportunity to gain confidence and improve your skills.

€ Tarifs et réservation en ligne sur notre site internet.
Prices and booking online on our website.

☎ +33 (0)4 79 05 05 97

🌐 www.esf-valfrejus.com

ECOLE DE SKI ESI VALFRÉJUS

Ecole de ski proposant des cours collectifs pour enfants et adultes. Un jardin d'enfants, des leçons particulières en ski et snowboard, stages de snowboard, freeride, hors piste, snowboard freestyle, randonnée raquette en journée et en nocturne, handiski.

Ski school offering group lessons for adults and children maxi 8 pax, a kindergarten, private lessons in skiing and snowboarding, snowboard, freeride and off piste, snowshoeing and handiski.

- € Tarifs et réservation en ligne sur notre site internet.
Prices and booking online on our website.
- ☎ +33 (0)4 79 05 32 58
- 🌐 www.esivalfrejus.com

VALFREERIDE

À partir de 6 ans *From age 6*

Cours de ski alpin particuliers, hors-pistes et Freeride, Inter-stations Espace Haute Maurienne Vanoise, ski de randonnée, héliski, formation sécurité.

Private ski lessons, off-piste and Freeride, Inter-resorts "Espace Haute Maurienne Vanoise" ski touring, heliskiing, safety training.

- € A partir de 42€, par personne.
From 42 €/pers.
- ☎ +33 (0)6 45 98 77 26
- 🌐 www.valfreeride.com

LA NORMA

ECOLE DE SKI ESF LA NORMA

À partir de 3 ans *From age 3*

Avec l'ESF de La Norma, le plaisir de la glisse s'apprend facilement ! Disciplines enseignées : ski alpin, snowboard, freeride, freestyle, télémark, skwal, véloski, handiski, raquettes, ski de randonnée, snake gliss.

Thanks to the French skischool learning skiing becomes easy. You can learn: alpine skiing, snowboarding, freeride, freestyle, telemark, skwal, handiski, showshoewalking, snake gliss, ski touring...

- € Tarifs et réservation en ligne sur notre site internet.
Prices and booking online on our website.
- ☎ +33 (0)4 79 20 33 10
- 🌐 www.esf-lanorma.fr

AUSOIS

NOUVEAU

ANGIE SKI & TÉLÉMARK

Écouter et comprendre vos besoins pour un moment de plaisir et de partage : c'est ainsi que j'exerce mon métier. Angie Ski vous propose des cours collectifs enfants (8 élèves max) et des cours particuliers (enfants ou adultes) en ski alpin ou en télémark.

Alpine ski instructor and independent telemark and graduate. Perfect or discover the joys of skiing in a fun way, in a relaxed and friendly atmosphere! Customized and personalized children (up to 8 students) and adults classes thanks to a reduced staff.

- € Cours particuliers : à partir de 39€ l'heure, Cours collectifs : à partir de 110€ la semaine.
Private lessons: from 39 € per hour, Group lessons: from 110€/week.
- ☎ +33 (0)6 86 21 64 74
- 🌐 www.ski-glisse-aussois.fr/

ECOLE DE SKI ESF AUSOIS



École de glisse pour toute la famille et pour tous les goûts. 64 monitrices et moniteurs diplômés d'état et originaires de la vallée vous font découvrir et partager les plaisirs de la glisse et les joies de la montagne quel que soit votre niveau.

Ski school for the whole family and for all tastes. 64 instructors and graduates from the state and from the valley you discover and share the pleasures of skiing and the joys of the mountain regardless of your level : Alpine skiing and snowboarding, kindergarten, cross-country skiing, Internships off-piste, ski touring, biathlon, freestyle, telemark, snowshoeing, yooner, snowscoot, taxi-ski, handiski, ice climbing, via ferrata, alpinism.

- € Tarifs et réservation en ligne sur notre site internet.
Prices and booking online on our website.
- ☎ +33 (0)4 79 20 37 13
- 🌐 www.esf-aussois.com

ECOLE DE SKI LOISIRS & GLISSE POUR TOUS

L'école de ski Loisirs & glisse pour tous, vous propose, des cours de ski, snowboard, handiski, balade en dual ski ou tandem. Médailles gratuites pour les enfants après 4 cours. Location de matériel handisport (dualski et dualski piloté)

Patented state professionals, share their passion in a relaxed atmosphere. Recreation and slides for all individual courses, surf, ski and handi-taxi, snowshoeing. Tests and medals free for children.

- € Tarifs uniques pour toutes les disciplines : 1-2 pers : 38€/heure, + de 2 pers : 41€/heure. Location de matériel handisport : 15 € la journée (skis compris).
Unique rates for all disciplines: 1-2 people: 38€/hour, more than 2 people: 41€/hour. Rental of handisport equipment: 15 € per day (skis included).
- ☎ +33 (0)6 83 40 88 92 / +33 (0)6 08 94 64 18
- 🌐 www.proglisses.com/

AUSSOIS

O'SOISKI

A partir de 4 ans *From age 4*

Ô'Soiski - vos cours de ski à effectif réduit ! Avec Nathalie, monitrice de ski alpin diplômée d'état, cours collectifs enfants (6 maximum) et cours privés ski et snowboard avec passage des tests et médaille offerte en fin de semaine.

Ôsoiski - your ski lessons reduced! With Nathalie, a certified alpine ski instructor, group classes for children (6 maximum) and private ski and snowboard lessons with tests and a medal offered at the end of the week.

€ Leçons particulières à partir de 40€ Cours collectifs à partir de 110 €

Private lessons from 40 € Group lessons from 110 €

☎ +33 (0)6 83 49 91 46

🌐 www.cours-ski-aussois.com/

SOSKINORDIC

A partir de 3 ans *From age 3*



Sophie, monitrice de ski de fond, et son équipe de professionnels de la montagne, Gilles et Joris, vous ferons découvrir les plaisirs des activités nordiques : SKI de FOND : cours, balades, en alternatif ou skating, RAQUETTES : adultes, sortie "nocturne", MARCHÉ NORDIQUE et randonnée à pieds "A la rencontre des bouquetins".

Sophie, a cross-country ski instructor, and her team of mountain professionals, Gilles and Joris, will help you discover the pleasures of Nordic activities: Nordic Skiing: lessons, trips, alternative or skating, Snowshoeing: adults, night out, Nordik walk and hike "Meet the ibex".

€ Les tarifs des prestations varient en fonction des activités proposées. Nous consulter ou voir notre site internet.

Prices depending on the different activities proposed.

☎ +33 (0)6 33 60 18 95

🌐 <http://soskinordic.jimdo.com>

VAL CENIS Termignon

ECOLE DE SKI ESF TERMIGNON

Découvrez simplement le plaisir de progresser en ski, snowboard, télémark. Profitez pleinement de votre séjour avec nos 20 moniteurs. Randonnez en raquettes à la découverte d'une nature préservée. Découvrez le yooner ou xbike pour plus de sensations.

Beginners or expert skiers, you will find in our ski school, savoir-faire, skill and friendliness. Enjoy the family feel of a small ski school (20 instructors).

€ Tous les tarifs sur notre site internet.

All prices on our website.

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 <http://esf-termignon.com>

VAL CENIS Lanslevillard

ECOLE DE SKI ESF DE VAL CENIS

A partir de 3 ans *From age 3*

Depuis 50 ans, l'ESF de Val Cenis est à votre service pour un apprentissage personnalisé. Nos 136 moniteurs, monitrices d'enfants et guides de haute montagne accueilleront adultes et enfants désireux de progresser en toute sécurité et convivialité.

The French Ski School ESF Val Cenis has been at your service for customised teaching since 1969. Our 136 instructors, children's instructors and mountain guides welcome adults and children wishing to progress safely and in a friendly atmosphere.

€ Tous les tarifs sur notre site internet.

All prices on our website.

☎ +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 www.esf-valcenis.com

ECOLE DE SKI ESI VAL CENIS

Notre école de ski, à taille humaine, nous permet de travailler avec flexibilité et disponibilité pour un enseignement de qualité. Que vous soyez débutants ou expérimentés, enfants ou adultes découvrez nos prestations pour votre plus grand plaisir.

Our ski school based on a human scaled team allows us to be flexible and available for a quality teaching experience.

☎ Contact par téléphone à partir de 17h30.

Phone call from 5.30 PM.

€ Tous nos tarifs sur notre site internet.

All prices on our website.

☎ +33 (0)6 43 49 87 97

🌐 www.esi-valcenis.com

BESSANS

ECOLE DE SKI ESF BESSANS

Une école dynamique et professionnelle orientée vers le plaisir et l'apprentissage. Depuis 1978 nos moniteurs et monitrices, diplômés d'Etat, de l'ENSA et de l'ENSF, vous font découvrir et partager les plaisirs de la glisse et les joies de la montagne.

A dynamic and professional ski school focused on pleasure and education. Since 1978 our ski instructors, all schooled and graduated from ENSA and ENSF, will bring to you and share the pleasure of skiing and joy of mountain.

€ Tous les tarifs sur notre site internet.

All prices on our website.

☎ +33 (0)4 79 05 80 05 / +33 (0)6 80 26 15 71

🌐 www.esf-bessans.com

BONNEVAL SUR ARC

ECOLE DE SKI ESF BONNEVAL SUR ARC

À partir de 3 ans From age 3

Les moniteurs et guides de haute montagne de l'Ecole de Ski Français ESF de Bonneval sur Arc vous accueillent dans leur station village, pour vous faire partager leur passion, donner des cours de ski et encadrer vos aventures.

The instructors and high mountain guides of the Bonneval sur arc ski school ESF welcome you in their village-resort, to share their passion for ski, give you ski lessons and back you up on your adventures.

€ Tarifs et réservation en ligne sur notre site internet.
Prices and booking online on our website.

☎ +33 (0)4 79 05 95 70

W www.esf-bonnevalsurarc.fr/

Fatbike

Fatbike

AUSSOIS

SPORT 2000



Location de Fat bike électrique : vélo équipé de gros pneus qui vous permettent de rouler sur la neige, terrain de jeu idéal pour de nouvelles sensations !

Electric fatbike rental: bicycle equipped with large tires that allow you to ride on snow.

⌚ Tous les jours de 9h à 19h.
Daily between 9 AM and 7 PM.

☎ +33 (0)4 79 20 31 11

W www.aussois.sport2000.fr/fr/

BESSANS

SPORT 2000 TRACQ SPORTS

Cet hiver, retrouvez pour la 3ème année la location de Fatbike. L'occasion de rouler sur la neige, et de profiter de la neige différemment.

This winter, for the third year in a row, you can rent a Fatbike. The opportunity to ride on the snow, and enjoy the snow in a different way.

€ Nous consulter
Consult us

☎ +33 (0)4 79 05 20 13

W www.tracq.sport2000.fr/

Freeride-Freestyle

Freeride-Freestyle

VAL CENIS

Lanslevillard

FREESTYLE MOTION - ECOLE DE SKI ESF DE VAL CENIS

À partir de 10 ans From age 10

Tu as envie de progresser différemment ? Envie de nouvelles sensations, envie de neige fraîche, envie de t'éclater ? Alors ce stage est fait pour toi ! A partir du niveau étoile d'or et + de 10 ans.

Do you want to progress differently? Want new sensations, want fresh snow, want to have fun? So this course is for you! From the star level of gold and more than 10 years.

€ Tarif unique : 188 €.

Durée : 3h

One price: 188 €.

Duration: 3hrs

☎ +33 (0)4 79 05 92 43

W www.esf-valcenis.com

Guides et accompagnateurs en montagne

Mountain guides

MODANE

BRUNO COBUS, GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Guide de Haute montagne. Prestations sur demande.

Mountain guide.

€ Tarifs sur demande

☎ +33 (0)6 74 07 43 60

THIERRY BARDAGI - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

Thierry Bardagi est accompagnateur en montagne diplômé. Il propose de nombreuses sorties de découverte des patrimoines du Parc National de la Vanoise. Il associe randonnée, marche nordique et bien-être (yoga, yoga du rire, marche afghane).

Thierry Bardagi is a certified mountain guide. He offers numerous excursions to discover the heritage of the Vanoise National Park.

☎ +33 (0)6 85 06 51 43

AVRIEUX

GUIDE DE HAUTE MONTAGNE - GRÉGORY COUBAT

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

Greg, a mountain guide, invites you to share his passion by (re) discovering the activities offered by the winter mountains.

☎ +33 (0)6 31 69 19 44

🌐 <http://leshautsieux.e-monsite.com>

AUSOIS

BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE AUSOIS

A partir de 5 ans From age 5



Découverte de la via ferrata et du parcobranche du diable avec ses tyroliennes géantes. Initiation au ski de randonnée ou balade à ski hors piste, cascade de glace.

Ice climbing, ski touring, off piste skiing, zipline, via ferrata, accroparc ...

📞 Renseignements et inscriptions à l'Ecole du Ski Français selon programme.
Information and registration at the French Skis school.

👉 Nous consulter.
Ask us.

☎ +33 (0)6 84 48 26 17 / +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.guides-savoie.com

VAL CENIS Sollières-Sardières

UP SKI AND MOUNTAIN GUIDES

Ecole de ski spécialisée dans le ski hors-piste et ski de randonnée en Maurienne, encadré par des guides de Haute Montagne UIAGM. Skiez là où les autres ne vont pas !

Ski school specialized in off-piste skiing and ski touring in Maurienne, supervised by guides of Haute Montagne IFMGA. Ski where others don't go!

👉 Engagement privé à partir de 350 € (1 à 2 skieurs) et 380 € (3 à 6 skieurs). Hors-piste en groupe à partir de 90 €/personne (maxi 6 personnes par guide).

Private commitment from 350 € (1 to 2 skiers) and 380 € (3 to 6 skiers). Off-piste groups from 90 €/person (max 6 people per guide).

☎ +33 (0)7 85 62 21 53 / +33 (0)6 24 65 73 65

🌐 www.upguides.com/fr/

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ACCOMPAGNATEURS MONTAGNE DE VAL CENIS VANOISE

Regroupement de guides et accompagnateurs de diverses spécialités (vélo / randonnée / voyages et bien entendu ... la connaissance de la Haute Maurienne Vanoise). A la demande.

Group of guides and guides of various specialties (cycling/ hiking/ travel and of course ... knowledge of the Haute Maurienne Vanoise). Upon request.

👉 Nous consulter.
Nous consulter.

☎ +33 (0)6 81 87 16 83

VAL CENIS Lanslevillard

AGENCE ANTIPODES

A ski, en parapente, en hélico, partagez un moment d'exception avec Zeb et son équipe : connu pour ses ascensions et vols depuis les plus hauts sommets de la planète, son enthousiasme pour toutes les activités outdoors est contagieuse. Antipodes organise aussi des olympiades pour entreprises.

Ski, paragliding, helicopter, share an amazing moment with Zen and his team : famous for his climbs and flights from the highest summits in the planet. His enthusiasm for outdoors activities is contagious. Antipodes also organize olympics for companies.

🕒 Toute l'année.
All year long.

👉 Ski hors pistes, ski de randonnée, cascade de Glace : Tarif journée : 400 € Demi journée : 250 €
Off piste skiing, ski touring, ice climbing : Day : 400 €. Half day : 250 €

☎ +33 (0)6 18 23 69 05

🌐 www.antipodeszeb.com

AGENCE MONTAGNE - RÉGIS BURNEL

Activités encadrées par un guide de haute montagne. Ski hors pistes et de randonnée, raquettes, via ferrata, cascade de glace, héliski, taxiski, soirées montagne, yooner.

Activities supervised by a mountain guide. Off piste skiing and hiking, snowshoeing, via ferrata, ice climbing, heliskiing, taxiski, mountain evenings, yooner.

👉 - Sortie raquettes journée ou 1/2 journée : 25 € à 33 € - Ski hors pistes : 45 € à 90 € - Ski de randonnée (journée) : 90 € - Héliski : à partir de 250 € - Via Ferrata : 40 € - Escalade sur cascade de glace : 90 € - Tandem ski - Taxi ski : 63 € (1h30) / 84 € (2h) - Yooner : 20 € - Soirée Montagne : 38 € (apéritif, repas, raquettes ou ski)
From 20 € depending on the activity proposed.

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

🌐 www.regis.burnel.free.fr

AMBROISE DE SIMONE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 10 ans *From age 10*

Sorties raquettes ou randonnées. Programme à la carte, semaine à thème : chemins de l'Histoire, fortifications, archéologie, villages. Animateur du patrimoine local.

Snowshoe outings. On demande à la carte, theme week: path of history, fortifications, archeology, villages, local heritage.

☎ Nous consulter.

Ask us.

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

🌐 www.residencelesmelezes.com

BUREAU DES GUIDES DE VAL CENIS

Ski de randonnée, ski hors pistes, trail blanc...

Ski touring, freeride, white trail...

☎ Tous les jours.

Everyday

☎ Tarifs en fonction des prestations

Fares depending on activities

☎ +33 (0)6 99 41 09 59

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

JEAN LIGNIER - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 6 ans *From age 6*

Amoureux de nature, épicurien et grand voyageur, laissez-moi vous faire partager mes expériences et découvrez toutes les beautés de la Haute Maurienne Vanoise en toute convivialité et bonne humeur en raquettes. Labellisé Esprit Parc National.

Nature lover, epicurean and great traveler, let me share my experiences and discover all the beauties of the Haute Maurienne Vanoise in a friendly atmosphere and good mood on snowshoes.

☎ Tous les jours, sur réservation uniquement.

Everyday, on booking.

☎ Sortie raquettes 1/2 journée : 25 €, Journée : 35 €, matériel (bâtons et raquettes) et transport compris. *Snowshoe excursion 1/2 day: 25 € including equipment (sticks and rackets). Snowshoe outing day: € 35 including material (sticks and snowshoes).*

☎ +33 (0)6 78 97 46 73 / +33 (0)4 79 05 97 46

🌐 www.srochecreation.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 et une grande partie de l'arc alpin, elle est également responsable de la gestion de la Maison des Guides.

Karine, mountain guide, is a good mood and a knowledge of the valley unparalleled! She has traveled the great massifs of the world and a large part of the alpine arc, she is also responsible for the management of the Maison des Guides.

☎ Tous les jours

Everyday

☎ Nous consulter.

Ask us.

☎ +33 (0)6 71 77 20 19

🌐 <http://maisondesguides.net/>

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.

☎ Tous les jours.

Everyday

☎ Tarifs en fonction des activités proposées.

Prices depending on the different activities proposed.

☎ +33 (0)6 70 63 94 65

🌐 www.guidesmontagnebessans.com

GUIDES GLACE MAURIENNE

À partir de 12 ans *From age 12*

Les Guides Glace Maurienne proposent l'initiation et le perfectionnement en cascade de glace, principalement sur site-école de la Barmette. A l'engagement, autres sites de Haute Maurienne.

The Guides Glace Maurienne offer ice climbing initiation and improvement, mainly on the school site of La Barmette. At the engagement, other sites of Haute Maurienne.

☎ +33 (0)6 14 50 60 31

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

OLIVIER TROMPETTE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

Randonnées accompagnées et découvertes naturalistes en Haute Maurienne Vanoise. Chaque semaine, des randonnées à thème vous sont proposées. Labellisé Esprit Parc National.

Guided hikes and naturalistic discoveries in Haute Maurienne Vanoise. Discover the mountain "nature side", time for a half day, day or night hike. Weekly theme hikes are offered.

☎ 1/2 journée : 18€ adulte, 12€ enfants, 50€ famille (2 adultes et 2 enfants), Journée : 24€ adulte, 17€ enfant, Nocturne : 40€ adulte, 35€ enfant (repas inclus). Bon plan : 3 sorties demi-journées effectuées = la 4ème est offerte !

☎ +33 (0)6 75 80 67 57

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

PASCAL BISON - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 10 ans *From age 10*

Sorties raquettes en journée et demi-journée à la découverte du plateau de Bessans et de sa nature préservée.

Snowshoe trips in day and half-day to discover the plateau of Bessans and its unspoiled nature.

☎ 1/2 journée à partir de 25€ par personne (4 personnes mini) enfants 17 €, tarif groupe me consulter.

1/2 day from 25€ per person (4 people mini) children 17 €, groups ask me.

☎ +33 (0)6 84 20 64 60

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

— BONNEVAL SUR ARC —

ANSELMET RÉGIS - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Accompagnement en montagne, ski de randonnée, raquettes, marche nordique, cascade de glace...

Mountain guide, ski touring, snowshoeing, nordic walking, ice climbing ...

☎ Nous consulter.
Consult us.

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

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.

For beginners and alpinists, Bonneval Alpin Center, Yves and Yannik Anselmet, Father and Son, introduce you to and guide you in Bonneval, in Haute Maurienne Vanoise, all over the alpine range and on all the remote summits of the world.

☎ Tarifs selon niveau et nombre de personnes.
Price according to level and number of people.

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

🌐 <http://bonneval-alpin-center.com>

BUREAU DES GUIDES DE BONNEVAL SUR ARC

Cascade de glace, randonnée à ski, ski hors-pistes...

Ski touring, freeride, ice climbing...

🕒 Tous les jours
Everyday

☎ Nous consulter
Consult us

☎ +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

Luge Sled

— VALFRÉJUS —

BOB PARK

À partir de 5 ans *From age 5*

Le Bob Park est une piste de luge sur 2 km avec virages relevés, tunnels, ambiance western et ouverture en nocturne selon conditions.

The Bob Park is a sledge slope with different runs, tunnels and a western atmosphere. It opens in the afternoon and evening (depending on the weather forecast conditions)

🕒 Les mardis et jeudis hors vacances scolaires. Les mardis, mercredis et jeudis en vacances scolaires.
Tuesdays and Thursdays outside school holidays. Tuesdays, Wednesdays and Thursdays during school holidays.

☎ Tarif unique : 8,50 € (remontée mécanique + luge + casque inclus). 25 € les 4 descentes (carte non nominative). Tarifs à confirmer Gratuit pour les moins de 10 ans (accompagnés d'un adulte payant).

One price: 8.50 €. Free entry for children < 10 years. 25 € for 4 runs. (price is not determinate yet)

☎ +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 www.valfrejus.ski

— LA NORMA —

ESPACE LUGE GULLI

Âge mini : 4 ans - âge maxi : 12 ans *Minimum age: 4 - maximum age: 12*

Retrouvez l'univers de Gulli sur les 2 pistes de luge éclairées : une est réservée aux enfants de moins de 6 ans et une autre fait le bonheur des plus grands.

Have fun with your children on our 2 runs with lighting facilities: one is dedicated to the children under 6 and another one for the older ones.

☎ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 31 46

🌐 www.la-norma.ski

AUSSOIS

PISTE DE LUGE FRONT DE NEIGE

À partir de 3 mois *From age 3*



Une piste idéale pour les tout-petits, intégrée au front de neige. Ses atouts : 2 parcours dont un réservé aux 2/6 ans, une exposition plein sud, un faible dénivelé, un espace délimité et sécurisé, un éclairage en nocturne une fois par semaine.

A perfect track for toddlers, integrated snow front. Its advantages: 2 courses including one for 6.2 years, a southern exposure, low altitude, a space defined and secure lighting at night once a week.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 42 20

W www.aussois.ski

PISTE DE LUGE MARIE-CHRISTINE

À partir de 12 mois *From age 12*



Un espace libre situé à l'entrée du village en direction des forts de l'Esseillon. Ses atouts : une longue piste avec arrêt en douceur, un grand champ enneigé avec des bancs pour les spectateurs, une vue dégagée et une superbe exposition.

Free space at the entrance of the village towards strong Esseillon. Its assets: a long track with soft stop, a large snowy field with benches for spectators an unobstructed view and a beautiful display.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

VAL CENIS Sollières-Sardières

PISTE DE LUGE

Les plaisirs de la luge en famille, à proximité du chalet nordique à Sardières.

Enjoy with your family near the Sardières nordic area !

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

VAL CENIS Termignon

ESPACE LUGE ENFANTS

Une piste de luge pour le bonheur des enfants, à côté du télésiège de la Girarde à Termignon. Empruntée sous votre propre surveillance et responsabilité.

Toboggan run for the children's enjoyment.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

W www.valcenis.com

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ESPACE LUGE ENFANTS PRÉ NOVEL

Une piste de luge pour le bonheur des enfants, à côté du départ du télésiège de Pré Novel. Empruntée sous votre propre surveillance et responsabilité.

Toboggan run for the children's enjoyment.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

W www.valcenis.com

VAL CENIS Lanslevillard

ESPACE LUGE ENFANTS COLOMBA

Une piste de luge pour le bonheur des enfants, à côté du départ du télésiège du Colomba. Empruntée sous votre propre surveillance et responsabilité.

Toboggan run for the children's enjoyment.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

W www.valcenis.com

ESPACE LUGE ENFANTS TERRES GRASSES

Une piste de luge pour le bonheur des enfants, au sommet du télési des Terres Grasses. Empruntée sous votre propre surveillance et responsabilité.

Toboggan run for the children's enjoyment.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

W www.valcenis.com

PISTE DE LUGE DE 900M

À partir de 6 ans *From age 6*

A l'arrivée de la télécabine de Val Cenis-Le-Haut, retrouvez le départ de la piste de luge de 900 m de long avec bosses et virages relevés.

At the arrival of the gondola Val Cenis Le Haut, find the start of the toboggan run 900 m long with bumps and turns taken.

€ Accessible aux détenteurs de forfait de ski ou piéton en cours de validité.
Skipass needed.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

W www.valcenis.com

VAL CENIS Lanslevillard

SOIRÉE LUGE

800m de descente éclairée. Enfants de -1m25 en luge avec un adulte. Les enfants de +1m25 conduisent seuls leur luge sous la surveillance d'un adulte.

800m downhill lighted track. Children of -1m25 in sledge with an adult. Children of 1m25 are alone driving their own sled under the supervision of an adult. Pass on sale on the spot.

🕒 Tous les mardis de 18h à 20h. Egalement le mercredi pendant les vacances scolaires françaises.

Every Tuesday between 6 PM and 8 PM. Also on Wednesday during French school holidays.

💶 Tarif unique : 6 € (pour une descente). Pass en vente sur place. Pass 4 luges : 18€ Montée en télésiège et prêt du matériel inclus.

One price: 6 €. Sales on site. Ride and equipment loan included. 18 € (pass 4 sledges).

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.com

BESSANS

PISTES DE LUGE ENFANTS

Deux pistes de luge pour le bonheur des enfants : une au pied des remontées mécaniques et une autre à côté du bâtiment du Carreley (départ des pistes nordiques).

Two toboggan runs for the children's enjoyment: one at the foot of the lifts and another next to the Carreley building (departure of the Nordic runs).

🆓 Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

BONNEVAL SUR ARC

PISTE DE LUGE ENFANTS

Accessible à tous pour partager de beaux moments en famille et se fabriquer de jolis souvenirs d'enfants.

Accessible to all to share beautiful moments with family and make beautiful memories of children.

🆓 Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 95 09

Mini quads Mini quads

LA NORMA

MINI-QUADS ENFANTS

À partir de 3 ans *From age 3*

Laissez vos enfants découvrir les joies du mini quad électrique en toute sécurité sur un circuit gonflable !

Here is great way for your children to discover electrical mini quad bikes!

🕒 Tous les jours en fin d'après-midi, sauf le samedi.
Open end afternoon, except on Saturday.

💶 7 €
7 €

☎ +33 (0)6 81 33 83 11

Parapente Paragliding

AUSOIS

O2 TANDEM PARAPENTE / ULM

Avec O2 parapente venez prendre un grand bol d'oxygène et découvrir le ciel comme si vous étiez un oiseau. Ruiz Paulo professionnel diplômé jeunesse et sport vous accompagnera pour réaliser votre rêve d'Icare.

Get a taste of oxygene and discover the sky like a bird with O2 Parapente. Ruiz Paulo, Jeunesse et sport certified professional will coach you to make your Icarus dream come true.

🕒 Tous les jours selon conditions météo.
Everyday, depending of the weather forecast.

💶 Nous consulter
Consult us

☎ +33 (0)6 16 14 64 25

VAL CENIS

Termignon

BY AIR PARAPENTE

À partir de 6 ans *From age 6*

Réalisez le plus beau rêve de l'homme : voler ! Survolez la Haute Maurienne Vanoise en biplace, à Val Cenis et Aussois. Accueil de personnes en situation de handicap.

Achieve the most beautiful dream of man: fly! Fly over the Haute Maurienne Vanoise in tandem, in Val Cenis and Aussois. Reception of people with disabilities.

- 🕒 Tous les jours
Everyday
- € Vols de 10 à 50mn : 80 à 150 €
Flights from 10 to 50mn: 80 to 150 €
- ☎ +33 (0)6 84 36 67 81

VANOISE PARAPENTE

Pierre Olivier Rosaz, professionnel diplômé d'état vous fait découvrir la montagne autrement par les airs, pour des vols qui ressembleront à des voyages inoubliables.

Pierre Olivier Rosaz, a state-certified professional, lets you discover the mountain in a different way by air, for flights that will look like unforgettable journeys.

- € Vols de 10 à 50mn : 80 à 150 €
Flights from 10 to 50mn: 80 to 150 €
- ☎ +33 (0)6 70 57 02 44

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

MICHEL TROUCHE PARAPENTE

À partir de 5 ans *From age 5*

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.

Paragliding Tandem flight with Michel, a pro, for a thriving souvenir!

- 🕒 Tous les jours, sur réservation. Horaires de vol en fonction de la météo.
Everyday, on booking, depending of the weather forecast.
- € Baptême en biplace : à partir de 80 €.
Tandem flight from € 80.
- ☎ +33 (0)6 30 08 24 53

VAL CENIS

Lanslevillard

BIPLACE PARAPENTE - AGENCE ANTIPODES

À partir de 7 ans *From age 7*

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

Enjoy a flight over Haute Maurienne's beautiful villages with a team of experienced passionate well-travelled guides with 35 years of experience. World record of the 1st tandem flight ever from the Everest at 8850m alt..

- 🕒 Toute l'année.
All year long.
- € Vol découverte : 80 €/pers., vidéo + photos : +20 €, piétons départ en luge : +10€.
Durée : 45mn
Paragliding: Flight rate: 80 € / pers. Video + photo 20 € - Pedestrians (with sledge) : +10€.
Duration: 45mn
- ☎ +33 (0)6 18 23 69 05 / +33 (0)4 79 05 92 43
- 🌐 www.antipodeszeb.com

Patinoire

Ice rink

VALFRÉJUS

PATINOIRE NATURELLE

Venez profiter de la patinoire naturelle de 450 m² située au cœur de la station. Jusqu'à la fonte des glaces, elle vous attend tous les jours en fin d'après-midi ! Organisation de matchs de hockey, animation pour enfants, initiation curling, golf...

Come enjoy the natural ice rink of 450 m² located in the heart of the resort. Until the ice melts, she waits for you every day at the end of the afternoon! Organization of hockey games, animation for children, initiation curling, golf ...

- 🕒 Du lundi au vendredi de 16h30 à 19h. Dimanche de 17h30 à 19h.
From Monday to Friday, from 4.30 PM to 7 PM. Sunday from 5.30 PM to 7 PM.
- € Tarif unique : 5 €. Entrée et locations de patins. Possibilité de prêt gratuit de casque. Gants obligatoires.
One price: 5 €. Entrance and skate rentals. Possibility of free loan of headphones. Mandatory gloves.
- ☎ +33 (0)6 10 65 86 78 / +33 (0)4 79 05 99 06

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

PATINOIRE LA RAMASSE

300m² de piste. Glisse améliorée. Vitesse / sensation. Matériel de hockey à disposition. Gants et casque obligatoire. Sous réserve d'ouverture pour la saison d'hiver 2019/2020.

300m² of track. Improved glide. Speed / sensation. Hockey equipment available. Gloves and helmet mandatory. Subject to opening for the winter season 2019/2020

€ Tarifs non communiqués.

Prices not available.

☎ +33 (0)4 79 05 91 62

VAL CENIS

Lanslevillard

PATINOIRE ARTIFICIELLE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

A la recherche d'une activité en famille ? Venez patiner sur de la glace artificielle, dans une ambiance conviviale avec du matériel pédagogique mis à disposition. Jeux, soirées à thèmes.

Looking for a family activity ? Put your ice skates on and enjoy the ride. Educational equipment available.

🕒 Tous les jours sauf le samedi jusqu'au 28/03 de 14h30 à 19h30. Sous réserve des conditions climatiques et techniques.

To 28/03, everyday except Saturday from 2.30 PM to 7.30 PM.

€ Adulte : 4,60 €, Enfant (3-12 ans) : 3,20 € Location des patins en supplément.

Adult: 4.60 € Child: 3.20 €. Free entry for children < 3 years.

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

BESSANS

PATINOIRE NATURELLE

Patinoire naturelle de 400 m², au centre du village à côté de l'Espace Albaron.

Natural rink of 400 m², in the center of the village next to Espace Albaron.

€ Tarif unique : 3,50 € Carte 5 entrées : de 14 à 24 € (sans location des patins / location des patins incluse) Location de patins : 3,50 €. Entrée + location de patins : 6 €.

One price: 3.50 € 5 tickets: 14 to 24 € skate rental: 3.50 €.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

BONNEVAL SUR ARC

PATINOIRE NATURELLE

Merveilleux moment de détente en famille après le ski ou en soirée. La patinoire naturelle est située en face de l'Office de Tourisme. Le service animation propose de temps à autre des animations pour tous (balaï-foot sur glace et autres jeux...).

Wonderful family relaxation after skiing or in the evening. The natural ice rink is located in front of the Tourist Office. The animation service offers from time to time animations for all (broom on ice and other games ...).

🕒 Tous les jours sauf samedi, de 16h à 21h en fonction des conditions de la glace.

Every day except Saturday, from 4 PM to 9 PM depending on the conditions of the ice.

€ Adulte : à partir de 7 € Enfant : à partir de 5 €. Location de patins comprise dans le prix d'entrée.

Adult: from 7 € Child: from 5 €. Skate rental included in the price of entry.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

Piste ludique

Funny slope

VALFRÉJUS

KID PARK

Espace ludique enfants : une balançoire, un énorme château de neige et un tourniquet attendent les petits et leurs parents sur le Plateau d'Arrondaz pour un moment idéal entre glisse et jeux de neige !

Playful ski area

€ Gratuit pour les moins de 5 ans.

Free entry for children < 5 years.

☎ +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 www.valfrejus.ski

LA NORMA

PISTE LUDIQUE GULLI

Les enfants s'amuseront sur le parcours ludique Gulli de niveau vert ! Ils passeront des obstacles et des bosses, traverseront un tunnel... A faire et à refaire en famille et entre amis !

Have fun on this fun, easy slope and ski through obstacles, bumps and a tunnel!

€ Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 31 46

🌐 www.la-norma.ski

AUSSOIS

NOUVEAU

PISTE LUDIQUE MARMOT'PARK



Venez découvrir la nouvelle piste ludique : Le Marmot'Park ! Une piste ludique familiale composée de multiples modules notamment une variété d'éléments interactifs. Un espace tout public pour s'amuser en famille !

*Come and discover a new funny slope.
Le Marmot'Park for the entire family.*

€ Accès libre. Forfait de ski valide obligatoire.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 42 20

W www.aussois.ski

VAL CENIS Termignon

EASY PARK

Version familiale et accessible du snowpark pour découvrir ou se perfectionner au freestyle : boxes, rails, mini tables.

Family and accessible version of the snowpark to discover or improve freestyle: boxes, rails, mini tables.

€ Gratuit. Accessible aux détenteurs d'un forfait de ski du domaine en cours de validité.

Free of charge. Skipass needed.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

W www.valcenis.com

VAL CENIS Lanslevillard

PISTES DU JOURNAL DE MICKEY

Le Journal de Mickey et tous vos personnages Disney préférés s'invitent à Val Cenis. Les enfants les retrouveront sur les 3 boardercross adaptés : virages relevés, bosses et figurines...pour apprendre le ski en s'amusant !

The Mickey's Diary and all your favorite Disney characters are invited to Val Cenis. Find them on 3 boardercross suitable for children: bends, bumps and figurines ... to learn skiing while having fun!

€ Gratuit. Accessible aux détenteurs du forfait de ski du domaine skiable en cours de validité.
Free of charge. Skipass needed.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

W www.valcenis.com

BONNEVAL SUR ARC

EASY PARK DE BONNY

Suivez Bonny, notre marmotte fétiche, sur une piste ludique accessible depuis le télésiège du Vallonnet, où vous pourrez faire de la musique avec vos bâtons de ski, shooter dans des cloches, des mains... et traverser un tunnel...

Follow Bonny, our favorite marmot, on a fun track accessible from the chairlift Vallonnet, where you can make music with your ski poles, shoot in bells, hands ... and cross a tunnel...

€ Accès libre. Sous condition d'être porteur d'un forfait en cours de validité.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 95 09

Plongée sous glace Under ice diving

VAL CENIS Sollières-Sardières

PLONGÉE SOUS GLACE - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 12 ans *From age 12*

Prêt pour le grand frisson ? Venez découvrir de nouvelles sensations dans un monde fabuleux avec des combinaisons entièrement étanches. Aucun niveau requis.

Fancy a thrill ? Come and discover a fabulous world protected with a n exposure diving suit. No level required.

🕒 Du jeudi au samedi à partir de 9h, nocturne le jeudi à 19h. Sur réservation. Fin de saison en fonction des conditions climatiques.

From Thursday to Saturday from 9 AM, Thursday at 7 PM, on reservation. End of season depending on the weather conditions.

€ de 90 à 130 € (jour/nuit).

Durée : 1h30

90 to 130 € (day/night)

Duration : 1.30

☎ +33 (0)6 60 08 47 80 / +33 (0)6 45 49 45 66

W www.sensationsvanoise.com

Pêche sur glace

Ice fishing

VAL CENIS

Sollières-Sardières

NOUVEAU

PÊCHE SUR GLACE - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 6 ans From age 6

Vous avez toujours rêvé de jouer les esquimaux ? Et si votre rêve devenait réalité !!! Dès cet hiver, découvrez la pêche sur glace !

Become an Eskimo and discover the fishing on ice.

€ Tarif unique : 40 €.

Durée : 2h

One price: 40 €.

Duration: 2hrs

☎ +33 (0)6 60 08 47 80

🌐 www.sensationsvanoise.com

Raquettes à neige

Snowshoeing

VALFRÉJUS

ECOLE DE SKI ESF VALFRÉJUS

☎ +33 (0)4 79 05 05 97

ECOLE DE SKI ESI VALFRÉJUS

☎ +33 (0)4 79 05 32 58

IMMERSION MONTAGNE NATURE

☎ +33 (0)7 52 62 50 54

LA NORMA

ECOLE DE SKI ESF LA NORMA

☎ +33 (0)4 79 20 33 10

LES RANDOS DU LAVVU

☎ +33 (0)6 20 37 11 18

BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE LA NORMA

☎ +33 (0)4 79 20 31 46 / +33 (0)4 79 05 99 16

AUSOIS

BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE AUSOIS

☎ +33 (0)6 84 48 26 17

ECOLE DE SKI ESF AUSOIS

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

SOSKINORDIC

☎ +33 (0)6 33 60 18 95

VAL CENIS

Termignon

ECOLE DE SKI ESF TERMIGNON

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

VAL CENIS

Lanslevillard

ACCOMPAGNATEURS MONTAGNE DE VAL CENIS VANOISE

☎ +33 (0)6 81 87 16 83

AGENCE ANTIPODES

☎ +33 (0)6 18 23 69 05

AGENCE MONTAGNE - RÉGIS BURNEL

☎ +33 (0)6 71 47 07 18

AMBROISE DE SIMONE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

☎ +33 (0)6 08 98 71 72

ECOLE DE SKI ESF DE VAL CENIS

☎ +33 (0)4 79 05 92 43

JEAN LIGNIER - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

☎ +33 (0)6 78 97 46 73

KARINE ROUTIN - ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

☎ +33 (0)6 71 77 20 19

BESSANS

ECOLE DE SKI ESF BESSANS

☎ +33 (0)4 79 05 80 05

GROSSET SPORTS

☎ +33 (0)4 79 05 94 29

OLIVIER TROMPETTE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

☎ +33 (0)6 75 80 67 57

PASCAL BISON - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

☎ +33 (0)6 84 20 64 60

BONNEVAL SUR ARC

BONNEVAL ALPIN CENTER

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

ECOLE DE SKI ESF BONNEVAL SUR ARC

+33 (0)4 79 05 95 70

Refuges Refuges

Accessibles pour la plupart en ski de randonnée ou en raquettes, les gardiens sont heureux de vous accueillir et de vous faire partager leur cadre de vie. Vérifiez les conditions d'accès, de météo et de sécurité avant de vous engager. N'hésitez pas à vous faire accompagner par les professionnels de la montagne.

Accessible for the most part in ski touring or snowshoeing, the shelters keepers are happy to welcome you and share their environment. Check the weather forecast and access conditions before going. Do not hesitate to be accompanied by mountain professionals.

VALFRÉJUS

REFUGE DU MONT THABOR

Gardé sur réservation du 15/02 au 26/04, tous les jours.

Kept on demand from 02/15 to 04/26, daily.

+33 (0)4 79 20 32 13 / +33 (0)6 82 74 35 96

<http://refugedumontthabor.ffcam.fr/>

AUSOIS

CHALET-REFUGE DE CHANTOVENT

Gardé sur réservation du 21/12 au 17/04, tous les jours.

Kept on demand from 12/21 to 04/17, daily.

+33 (0)6 51 32 81 51 / +33 (0)6 11 80 08 58

www.chalet-dechantovent.com

REFUGE DU FOND D'AUSOIS

Gardé du 14/03 au 03/05, tous les jours.

Kept from 03/14 to 05/03, daily.

+33 (0)4 79 20 39 83 / +33 (0)6 70 46 52 94

www.fondausois.refuges-vanoise.com

REFUGE LA DENT PARRACHÉE

Gardé du 28/02 au 03/05, tous les jours.

Kept from 02/28 to 05/03, daily.

+33 (0)4 79 20 32 87

<https://refugeladentparrachee.ffcam.fr/>

VAL CENIS

Bramans

REFUGE D'AMBIN

Gardé sur réservation du 21/04 au 31/05, tous les jours.

Kept on demand from 04/21 to 05/31, daily.

+33 (0)6 30 92 60 53 / +33 (0)6 12 73 21 31

<https://refugedambin.ffcam.fr>

VAL CENIS

Termignon

REFUGE DE PLAN DU LAC

Gardé du 06/04 au 26/04, tous les jours.

Kept on demand from 04/06 to 04/26, daily.

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

<http://refuge-plandulac.vanoise.com/>

REFUGE DE L'ARPONT

Gardé du 01/04 au 01/05, tous les jours.

Kept on demand from 04/01 to 05/01, daily.

+33 (0)9 82 12 42 13

<http://refuge-arpont.vanoise.com/>

REFUGE DE LA FEMMA

Gardé du 06/03 au 01/05, tous les jours

Kept from 03/06 to 05/01, daily.

+33 (0)4 79 05 45 40 / +33 (0)6-78-64-46-40

<http://refuge-femma.vanoise.com/>

REFUGE DE LA LEISSE

Gardé du 28/03 au 10/05, tous les jours.

Kept on demand from 03/28 to 05/10, daily.

<http://refuge-leisse.vanoise.com/>

VAL CENIS

Lanslevillard

REFUGE DE VALLONBRUN

Gardé du 20/12 au 05/01 et du 01/02 au 31/03, tous les jours.

Kept from 12/20 to 01/05 and from 02/01 to 03/31, daily.

+33 (0)4 79 05 93 93 / +33 (0)7 68 48 26 44

<http://refuge-vallonbrun.vanoise.com/>

BESSANS

REFUGE D'AVÉROLE

Gardé du 21/03 au 23/05, tous les jours.

Kept from 03/21 to 05/23, daily.

+33 (0)4 79 05 96 70

<https://refugedaverole.ffcam.fr/>

BONNEVAL SUR ARC

REFUGE DES EVETTES

- 🕒 Gardé du 21/03 au 23/05, tous les jours.
Kept from 03/21 to 05/23, daily.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 64
- 🌐 <http://refugedesevettes.ffcam.fr/>

REFUGE DU CARRO

- 🕒 Gardé du 21/03 au 23/05, tous les jours.
Kept from 03/21 to 05/23, daily.
- ☎ +33 (0)4 79 05 95 79
- 🌐 <http://refugeducarro.ffcam.fr/>

Ski nocturne

Evening skiing

VALFRÉJUS

SKI NOCTURNE

Accès autorisé avec un titre de transport en cours de validité.

Access with a skipass available on Monday (day or half a day, season pass, valfrejus 6 days pass included the monday)

- 🕒 Tous les lundis soir pendant les vacances de Noël et vacances d'hiver
Every Monday evening during Christmas holidays and winter holidays
- ☎ +33 (0)4 79 05 32 71
- 🌐 www.valfrejus.ski

AUSOIS

AFTER SKI



Jouez les prolongations sur le téléski de la Charrière ! Il reste ouvert plus longtemps juste pour vous faire plaisir !

Play extra time on the Charrière ski lift! It stays open longer just to please you!

- € Gratuit.
Free of charge.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06

SKI NOCTURNE

Skier gratuitement pendant 1 heure sous les étoiles. Téléski de la charrière. Ouvert à tous

Ski for free for 1 hour under the stars.

- 🕒 Le jeudi, du 04/01 au 08/02/2020, de 18h30 à 19h30, du 07/03 au 17/04/2020 de 21h à 22h. Sous réserve de conditions d'enneigement.
Thursday. From 04/01 to 08/02/2020 6.30 PM to 7.30 PM, from 07/03 to 17/04/2020 from 9 Pm to 10 PM. Depending on snow conditions.
- € Gratuit.
Free of charge.
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 20

VAL CENIS

Termignon

SKI DE NUIT

Testez de nouvelles sensations de glisse.

Night skiing in Val Cenis Termignon, during the school holidays, on the ski lift Tannes.

- 🕒 Le lundi. Vacances de Noël : de 17h30 à 19h30, Vacances d'Hiver : de 18h à 20h. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables
Monday, from 5.30 PM to 7.30 PM during Christmas holidays, and from 6 PM to 8 PM during Winter holidays.
- € Accessible aux détenteurs de forfait de ski du domaine skiable en cours de validité.
Accessible to holders of valid ski pass of the ski area.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48
- 🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS

Lanslevillard

SKI DE NUIT

Nouvelles sensations de glisse avec le ski de nuit ! (Sous réserve, renseignez-vous dans les Offices de Tourisme). Navettes gratuites entre Lanslebourg et Lanslevillard toutes les 30min, de 19h30 à 22h30.

Night skiing in Val Cenis Lanslevillard, on the Colomba chairlift.

- 🕒 le jeudi de 20h à 22h. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables
Thursday from 8 PM to 10 PM. Subject to snow conditions and favorable weather conditions
- € Accessible aux détenteurs de forfait de ski du domaine skiable en cours de validité.
Accessible to holders of valid ski pass of the ski area.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48
- 🌐 www.valcenis.com

Snake Gliss

Snake Gliss

VALFRÉJUS

SNAKE GLISS - ECOLE DE SKI ESF VALFRÉJUS

En famille ou entre amis, de 7 à 77 ans venez tester cet engin insolite qu'est le Snake gliss ! Activité ouverte à toute personne pouvant pratiquer de la luge classique.

With family or friends, from 7 to 77 years old come to test this unusual device that is Snake gliss! Activity open to anyone who can practice classic tobogganing.

- 🕒 2 ou 3 fois par semaine, sur réservation.
2 or 3 times a week, on booking.
- € Tarif unique : 8,50 €. Le tarif comprend : location de la luge + location du casque + montée en télésiège.
One price: 8.50 €.
- ☎ +33 (0)4 79 05 05 97
- 🌐 www.esf-valfrejus.com

AUSOIS

DESCENTE EN SNAKE GLISS -

À partir de 4 ans *From age 4*

A partir de MARS (dates à confirmer) : embarquez pour une descente sensationnelle et inoubliable à bord d'un train de luges articulées sur le domaine skiable en après-ski.

From March : A train of sledges for raids guarantees unforgettable sensations. 2 courses: 1 150m and 500m descent supervised by a professional. Ski pass or ticket required pedestrian, gloves, boots and insurance.

- 🕒 Du 02/03 au 17/04, tous les jours à 16h30. Dates à confirmer.
Du 02/03 au 17/04, everyday at 4.30 PM. Dates to be confirmed.
- € Tarif unique : de 15 à 25 € (descente familiale ou sportive. Tarif par personne.).
Durée : 1h
One price: 15 to 25 €.
Duration: 1hrs
- ☎ +33 (0)6 76 71 63 89

VAL CENIS Lanslevillard

SNAKE GLISS - AGENCE ANTIPODES

À partir de 8 ans *From age 8*

Le Snake Gliss est un train de luges fixées les unes aux autres par une articulation, il ondule tel un serpent sur la neige, piloté par un professionnel. Votre défi sera de rester dans la luge, hilarant !!! A partager avec toute la famille...

The Snake Gliss is a set of sleds, fixed to each other. The sledge snake descends along the blue track "Chamois", the pilot, a professional activity, directs the head.

- 🕒 Tous les jours à 16h15, sur réservation.
Everyday at 4:15 PM on reservation.
- € Adulte : 20 € Enfant (11 ans) : 15 €. Tarif groupe à partir de 10 personnes. Être porteur d'un forfait en cours de validité.
Durée : 45mn
Adult: 20 € Child (11 years): 15 €. Group rate available for > 10 people.
Duration: 45mn
- ☎ +33 (0)4 79 05 92 43 / +33 (0)6 18 23 69 05
- 🌐 www.antipodeszeb.com

Snooc

Snooc

BESSANS

INITIATION SNOOC - GILLES SPORT

À partir de 9 ans *From age 9*

Avec le snooc, retrouvez la magie de la montagne ! Expérimentez les joies d'une rando-découverte en montagne se terminant par un ride confortable et ludique, assis sur un ski. Au départ des pistes de ski alpin de Bessans.

With the snooc, find the magic of the mountain! Experience the joys of a mountain discovery hike ending with a comfortable and playful ride, sitting on a ski. From the ski slopes of Bessans.

- 🕒 Dimanche de 14h à 16h30 pendant les vacances scolaires de Noël et d'hiver. Sous réserve de conditions d'enneigement.
Sunday from 2 to 4:30 PM during Christmas and winter holidays if good snow conditions.
- € Gratuit.
Free of charge.
- ☎ +33 (0)4 79 05 95 01
- 🌐 www.gillessport.com/

Snowkite

Snowkite

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

COURS DE SNOWKITE - ECOLE DE SNOWKITE PRO GLISSES

À partir de 13 ans *From age 13*

Se déplacer en glissant sur les skis, tracté par une aile gonflée par le vent. En après-midi, lorsque toutes les conditions climatiques sont réunies.

Slide on your skis, pulled by a wind-inflated kite. Possible in the afternoons, subject to weather conditions.

☎ Du 09/03 au 19/04/2020, tous les jours de 13h à 17h. Suivant les conditions météo et nivologique. *From 09/03 to 19/04, daily between 1pm and 5pm.*

€ Découverte privée d'1h : 80€ (+10€ par pers. sup). Initiation privée de 3h : 200€ (+15€ par pers. sup). Découverte collective d'1h : 50€. Initiation collective de 2h : 90€. Initiation collective de 3h : 110€.

Private discovery of 1h: 80 € (+ 10 € per extra pers). Private initiation of 3h: 200 € (+ 15 € per extra pers). Collective discovery of 1h: 50 €. Collective initiation of 2h: 90 €. Group initiation of 3h: 110 €.

☎ +33 (0)6 08 94 64 18

🌐 www.proglisses.com/

Snowpark/Boarder

Snowpar/Boardercross

VALFRÉJUS

BOARDERCROSS

Boardercross au départ du télésiège du Petit Vallon c'est un parcours constitué de virages relevés, de bosses et de sauts. Cette piste au relief tourmenté est praticable en skis ou en snowboard.

Boardercross

€ Accès libre. Accessible aux détenteurs d'un forfait de ski du domaine en cours de validité.

Free access. Free of charge. Skipass needed.

☎ +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 www.valfrejus.ski

LA NORMA

SNOWPARK LA REPOSE

Snowpark avec plusieurs petits modules débutants : barre de slide, wave, hip... installés dans un décor magnifique en forêt !

Snowpark with several small beginners modules: slide bar, wave, hip and so on, all set in a beautiful scenery in the forest!

€ Accès libre. Accessible aux détenteurs d'un forfait de ski du domaine en cours de validité. *Free access. Free of charge. Skipass needed.*

☎ +33 (0)4 79 20 31 46

🌐 www.la-norma.ski

AUSOIS

BOARDERCROSS RAIL PARK

Aménagé pour retrouver les sensations du boardercross ! Un parcours sinueux et bosselé, spécialement conçu pour les snowboarders est en place à côté de la piste de Bellecôte. Des modules de rail y sont installés.

Suitable for recall the feeling of the boardercross! A winding and bumpy path, specially designed for snowboarders is in place next to the track of Bellecôte

€ Accès libre. Accessible aux détenteurs d'un forfait de ski du domaine en cours de validité.

Free access. Free of charge. Skipass needed.

☎ +33 (0)4 79 20 42 20

🌐 www.ausois.ski

VAL CENIS

Termignon

BOARDERCROSS

Parcours ludique, proposant divers niveaux techniques, allant du débutant au skieur confirmé. Seul ou à plusieurs, lancez-vous à l'assaut des virages relevés et des whoops !

Fun course, offering various technical levels, from beginners to advanced skiers. Alone or with others, go for the assault of the turned turns and the whoops!

€ Gratuit. Accessible aux détenteurs de forfait de ski Val Cenis ou Haute Maurienne Vanoise en cours de validité.

Free of charge. Skipass needed.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Lanslevillard

NOUVEAU

SNOWPARK DES ESSARTS

Tout nouveau snowpark sur le secteur des Essarts.

New snowpark on the area of Essarts.

€ Gratuit. Accessible à tout détenteur du forfait du domaine skiable de Val Cenis ou Haute Maurienne Vanoise.

Free access with a ski pass.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.com

BONNEVAL SUR ARC

LES BOARDERCROSS

2 boardercross sont à votre disposition : un bleu accessible depuis le télésiège du Moulinet, et un rouge accessible par les télésièges des Lacs.

2 boardercross are at your disposal: a blue accessible from the ski lift of Le Moulinet, and a red accessible by the ski lifts of the Lakes.

€ Accès libre. Sous condition d'être porteur d'un forfait en cours de validité.

Free access with a ski pass.

☎ +33 (0)4 79 05 95 09

Snowscoot/Xbike Snowscoot/Xbike

AUSOIS

SNOWSCOOT - ECOLE DE SKI ESF AUSOIS

À partir de 12 ans *From age 12*

Mix entre BMX et snowboard, le snowscoot est composé d'un cadre, de 2 planches, d'une fourche et d'un guidon pour piloter dans les descentes.

Snowscoot is a sport that is played down in the same environment as skiing and requires a skier pass. Its practise is allowed everywhere on the Aussois ski area.

📞 Nous consulter
Consult us

€ Nous consulter
Durée : 1h30
Consult us
Duration: 1.30

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-aussois.com

VAL CENIS Termignon

XBIBIKE, LA TROTTINETTE SUR NEIGE - ECOLE DE SKI ESF TERMIGNON

À partir de 9 ans *From age 9*

Mix entre un VTT et une trottinette, le Xbike ne possède ni selle, ni pédale, mais un large repose-pied sur lequel le pilote se tient debout. Il n'y a pas besoin de savoir skier pour piloter l'engin, le Xbike est accessible dès 9 ans.

Mix between an ATV and a scooter, the Xbike has no saddle or pedal, but a wide footrest on which the driver stands upright. There is no need to know how to ski to control the machine, the Xbike is accessible from 9 years.

🕒 Le mercredi après le ski (à partir de 16h30).

Wednesday after ski (from 4:30 PM).

€ Tarif unique : 14 € (1 heure).

Durée : 1h

One price: 14 €.

Duration: 1hrs

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 <http://esf-termignon.com>

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

SNOWSCOOT GLISSE

À partir de 5 ans *From age 5*

Snowscoot Glisse vous propose la location de snowscoots, genre BMX des neiges.

Snowscoots rental, close to a snow BMX.

€ A partir de 30 €.

From 30 €.

☎ +33 (0)6 47 97 32 87

Snowtubing

Snowtubing

AUSSOIS

SNOWTUBING, GLISSE EN BOUÉES

À partir de 4 ans *From age 4*



Que de sensations ! Glissez à vive allure dans une bouée, plusieurs pistes et un remonte pente. A pratiquer en famille ou entre amis, partagez de belles glissades en journée mais aussi en soirée sur la piste de la Dotta au cœur du village.

For families or friends, this activity can share magical moments and beautiful slides during the daytime and in the evening on the trail of La Dotta in the village.

- 🕒 Du dimanche au vendredi, de 13h30 à 20h pendant les vacances scolaires, de 16h à 20h hors vacances scolaires.
Sunday to Friday, from 1.30 PM to 8 PM during school holidays and from 4 PM to 8 PM off school holidays periods.
- 💶 Tarif groupe à partir de 15 personnes. 2 € le tour, 7 € la demi-heure, 10 € l'heure.
Group rate available for > 15 people. € 2 round, € 7 half an hour, € 10 per hour.
- ☎ +33 (0)6 82 15 08 99

VAL CENIS

Lanslevillard

BASE-2500 BASE DE SNOWTUBING

À partir de 6 ans *From age 6*

À plus de 2500m d'altitude, la Base-2500 vous propose une descente en bouée de 60 mètres dans un vallon naturel. Casque obligatoire.

At more than 2500m altitude, the Base-2500 offers a descent in buoy 60 meters in a natural valley. Helmet mandatory.

- 🕒 Le mardi, jeudi et dimanche de 13h à 16h.
Tuesday, Thursday and Sunday from 1 PM to 4 PM.
- 🆓 Gratuit. Accessible à tout détenteur d'un forfait de ski Val Cenis ou Haute Maurienne Vanoise en cours de validité, ou d'un pass piéton.
Free of charge. Accessible to holders of ski pass valid ski area or a pedestrian pass.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48
- 🌐 www.valcenis.com

SNOWTUBING

Embarquez à bord de bouées et dévalez une piste toboggan spécialement conçue pour ces types de glisses. Fun et sensations au programme.

Let yourself slide and enjoy!

- 🕒 Nous consulter
Consult us
- 💶 Tarifs non communiqués
Unknown prices
- ☎ +33 (0)6 44 69 95 69
- 🌐 www.snow-zone.fr

Speed Ride

Speed Ride

VALFRÉJUS

SPEED RIDE - ECOLE DE SPEED-RIDING ATAKA

Ataka est une école de speedriding à Valfréjus. Le speedriding est un sport qui allie le parapente et le ski et qui permet de découvrir de nouvelles sensations de glisse.

Ataka is a speedriding school. Speedriding is a sport mixing paragliding and ski with which you can discover new sensations.

- ☎ +33 (0)6 62 10 54 07 / +33 (0)4 79 56 61 76
- 🌐 www.ecole-speedriding.com

ULM

ULM

VAL CENIS

Sollières-Sardières

VOLS ULM - AÉROCLUB HAUTE MAURIENNE

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

Introductory flights, ULM classe 2 or 3.

- ☎ +33 (0)6 60 47 03 06 / +33 (0)6 08 37 39 35
- 🌐 <http://club.quomodo.com/achm/accueil.html>

VOLS BIPLACES EN ULM - MAURIENNE ULM

À partir de 6 ans *From age 6*

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.

First flights in the microlight : our pilot will make you discover the magnificent curves of the Alps and will propose you an extraordinary trip over Val Cenis. Accessible to people with disabilities.

- 💶 30 €/8mn, 70 €/15mn, 110 €/30mn. Tarifs par personne.
Flights 30 €/8mn, 70 €/15mn, 110 €/30mn per person.
- ☎ +33 (0)6 08 37 39 35

VAL CENIS Lanslevillard

BAPTÊME ULM-HÉLICOPTÈRE - AGENCE ANTIPODES

Prenez place dans la plus extraordinaire machine volante créée par l'homme. Vous êtes en place copilote avec une vue époustouflante !!!

Get in the most amazing flying machine built by the Man. We are the co-pilot enjoying an astonishing view.

⌚ Tous les jours sous réserve de conditions météo favorables.

Everyday, every day subject to favorable weather conditions.

€ Tour forts d'Aussois 15' : 105€ Tour du Mt Cenis 30' : 210€ Tour du Mt Blanc : 2h 800€.

☎ +33 (0)6 18 23 69 05

W www.antipodeszeb.com

Via Ferrata Via Ferrata

AUSOIS

VIA FERRATA DU DIABLE

À partir de 5 ans *From age 5*

La via ferrata du Diable combine 7 tronçons indépendants de difficultés différentes (facile à très difficile). La boucle totale représente une longueur de 3 760m et varie de 6 à 8 heures. Il est impératif de respecter le sens des itinéraires.

The via ferrata du Diable combines seven independent sections of various difficulty (easy to very difficult), the total length is 3 760m and varies from 6 to 8 hours. It is imperative to respect the meaning of routes.

⌚ Sous réserve de conditions météo favorables. Encadrement par un professionnel conseillé : renseignez-vous auprès des Guides de Haute Montagne.

Subject to favorable weather conditions. Supervision by a professional adviser: ask the Mountain Guides.

€ Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

Wingjump Wingjump

VAL CENIS Lanslevillard

WINGJUMP - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 12 ans *From age 12*

Équipé d'une voile, vous découvrirez de nouvelles sensations de glisse en ski : grande courbe, diminution de votre poids de 30%, sensations de portance et petits sauts contrôlés.

Discover news skiing sensations.

€ Tarif unique : 17 € (Hors forfait de ski et casque). Tarif groupe à partir de 7 personnes.

One price: 17 €. Group rate available for > 7 people.

☎ +33 (0)6 60 08 47 80 / +33 (0)6 45 49 45 66

W www.sensationsvanoise.com

Yooner/Paret Yooner

AUSOIS

YOONER - ECOLE DE SKI ESF AUSOIS

À partir de 6 ans *From age 6*

Véritable kart des neiges, le yooner permet de glisser sur les pistes facilement en profitant de sensations surprenantes, le tout sans apprentissage.

The Yooner is a gliding on which you sit leading down the tracks making improved edging. To use the lifts, practitioners must have a valid skier skipass.

€ Tarif unique : 30 € (initiation 2 heures.).

Durée : 2h

One price: 30 €.

Duration: 2hrs

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

W www.esf-aussois.com

VAL CENIS Termignon

YOONER, LE PARET NOUVELLE GÉNÉRATION - ECOLE DE SKI ESF TERMIGNON

Assis à 20 cm du sol, cet engin, léger et maniable, vous permettra de « tailler des courbes » pour plus de plaisir et de sensations.

Sitting 20 cm from the ground, this machine, light and handy, will allow you to "cut curves" for more pleasure and sensations. With passionate ESF instructors, in après-ski.

🕒 Le mercredi après le ski (à partir de 16h30).

Wednesday after ski (from 4:30 PM).

€ Tarif unique : 14 € (1 heure).

Durée : 1h

One price: 14 €.

Duration: 1hrs

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 <http://esf-termignon.com>

VAL CENIS Lanslevillard

YOONER - AGENCE MONTAGNE - RÉGIS BURNEL

À partir de 8 ans *From age 8*

Une fois les pistes désertées par les skieurs, nous vous proposons de découvrir cette activité aux sensations surprenantes : moderne, léger, maniable et confortable, une nouvelle manière de glisser.

Once the skiers have deserted the slopes, come and try out this modern, lightweight, easily maneuverable and comfortable snow sport and enjoy a sensational new activity!

🕒 Tous les jours à 17h

Everyday until 5 PM.

€ Adulte : 20 €.

Durée : 45mn

Adult: 20 €.

Duration: 45mn

☎ +33 (0)6 71 47 07 18

🌐 www.regis.burnel.free.fr

Parc national de la Vanoise *Vanoise national park*

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. La plupart des sentiers étant recouverts de neige en hiver, 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 en cette période. Toute la nature semble endormie mais la faune, quand elle n'hiberne pas ou n'a pas migré vers d'autres régions plus clémentes, lutte pour la survie. Il faut l'avoir à l'esprit quand on se balade ou pratique des sports de nature, en montagne l'hiver. Plusieurs animations vous sont proposées par le Parc, découvrez-les dans le bulletin d'animations et temps forts.

The Vanoise National Park, the first national park created in 1963, is a land of discoveries and emotions. Protection zone in the service of nature and men, it is a protected natural environment that offers exceptional biodiversity. Most of the trails are covered with snow in winter, so we invite you to get closer to our mountain professionals. With their knowledge, they are able to make you discover the fauna and the mountain environment at this time. All nature seems sleepy but wildlife, when it does not hibernate or migrate to other milder areas, fights for survival. It must be in mind when you walk or practice outdoor sports in the mountains in winter. Several animations are proposed to you by the Park, discover them in the «bulletin d'animations et temps forts».



EN INTÉRIEUR INDOOR



Plaine de jeux
La Tête à l'Envers
Val Cenis Sollières

Bowling

Bowling

VAL CENIS
Lanslevillard

BOWLING-RESTAURANT LE 1480

À partir de 4 ans *From age 4*

6 pistes de bowling avec bumpers pour les enfants dans une ambiance que vous ne retrouverez nulle part ailleurs... Venez jouer en famille.

6 bowling alleys with bumpers for children in an atmosphere you will not find anywhere else ... Come play with family.

- 🕒 Tous les jours de 9h à 0h30.
Everyday from 9:00 AM to 00:30 PM.
- € Adulte : 9,60 € - Enfant (9 ans) : 8,60 € la partie avec chaussures de bowling.
Adult: 9.60 € - Child (9 years): 8.60 €, the party with bowling shoes.
- ☎ +33 (0)4 79 05 21 87
- 🌐 www.bowling-le-1480.fr

Escape Games

Escape Games

AVRIEUX

ESCAPE GAME LA PORTE DES SECRETS

À partir de 8 ans *From age 8*

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 !

Along with your team-mates, you have 1 hour to escape the room! Escape game only in French!

- 🕒 Toute l'année, sauf jours fériés, sur réservation.
Open on request, except on bank holidays.
- € Adulte : de 15 à 27 € (Selon le nombre de personne (de 2 à 6 joueurs)) Enfant (12 ans) : 10 €. Gratuit pour les moins de 8 ans.
Adult: 15 to 27 € (Depending on the number of people (from 2 to 6 players).) Child (12 years): 10 €. Free entry for children < 8 years.
- ☎ +33 (0)6 78 22 48 38
- 🌐 www.redoutemarietherese.fr

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

ESCAPE GAME ROOMS

À partir de 6 ans From age 6

Les Escape Rooms sont des salles de jeux dans des décors de cinéma où il faut résoudre une suite d'énigmes et de manipulations dans un temps imparti afin que les histoires se terminent bien.

The Escape Rooms are game rooms in movie sets where you have to solve a series of puzzles and manipulations in a given time so that the stories end well.

- 🕒 Ouverture sur réservation.
Open on request.
- € Adulte : de 23 à 35 €. Tarifs dégressifs en fonction du nombre de personnes.
Adult: 23 to 35 €.
- ☎ +33 (0)4 79 64 23 69
- 🌐 www.escapegames-valcenis.com

NOUVEAU

ESCAPE I-QUEST

À partir de 6 ans From age 6

Nouveau et insolite ! Croyez-vous aux lutins, gnomes ou autre monde parallèle ? Grâce à l'Escape I-Quest, découvrez sur les pistes de skis ou dans nos villages ce que vous ne pouvez voir avec vos yeux !

New and unusual! Do you believe in goblins, gnomes or other parallel worlds? Thanks to the Escape I-Quest, discover on the ski slopes or in our villages what you can not see with your eyes!

- 🕒 Ouverture sur réservation.
Open on request.
- € Tarif unique : 80 €.
One price: 80 €.
- ☎ +33 (0)4 79 64 23 69
- 🌐 www.escapegamesunited.com

NOUVEAU

ESCAPE MOBILE

À partir de 6 ans From age 6

L'escape game viens chez vous ! En extérieur ou dans nos rooms mobiles.

The escape game come to you! Outside or in our mobile rooms.

- 🕒 Ouverture sur réservation.
Open on request.
- € Tarifs non communiqués. Devis sur demande.
Prices not available.
- ☎ +33 (0)4 79 64 23 69
- 🌐 www.escapegamesunited.com

Mini motos

Mini motos

VAL CENIS

Sollières-Sardières

MINI-MOTOS - LA TÊTE À L'ENVERS

Sur plus de 600 m carré, le complexe de jeux la Tête à l'Envers vous invite à venir passer un agréable moment. Vous trouverez des structures, des trampolines, un circuit mini-moto et un restaurant. Accessible à partir de 18 mois.

More than 600 m2, the Tête à l'Envers complex invites you to share an enjoyable moment. You will find playgrounds, trampoline, a mini-moto track and a restaurant. Access from 18 months old.

- 🕒 Tous les jours de 10h à 22h.
Everyday from 10 AM to 10 PM.
- € A l'heure ou à la journée. Réduction pour les moins de 3 ans. Voir le site internet.
1 hour or all day. Discount for less than 3 years old. Check the website.
- ☎ +33 (0)7 77 94 20 73 / +33 (0)4 79 59 52 19
- 🌐 <http://latetealeners-valcenis.fr>

Piscines

Swimming pools

AUSSOIS

Ô'SOI - LOISIRS, PISCINE & BIEN-ÊTRE

Goûtez au plaisir de l'eau ! Profitez d'une piscine chauffée à 29° et d'un espace bien-être tout équipé avec une vue imprenable sur les massifs environnants et un ensoleillement maximum. Nous vous proposons également des cours d'aquagym, bébés nageurs et nocturnes à thème...

Have a taste of water benefits. New infrastructure dedicated to wellness and relaxation with an outstanding view over the surrounding mountains et a maximum of sunlight. Heated swimming pool.

- 🕒 Tous les jours de 14h à 19h. Évacuation des bassins 15min avant.
Everyday, from 2 PM to 7 PM. Evacuation of the pools 15min before.
- € Adulte : 5,50 €, Enfant (5-11 ans) : 4 €, gratuit moins de 5 ans. Cartes 10 entrées, abonnements.
Adults 5,50€, Children (5-11 yo) 4€, free under 5, Passes, 10 access cards
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 24
- 🌐 <http://o-soi.ski/>

VAL CENIS Lanslevillard

PISCINE MUNICIPALE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

Un espace aquatique chauffé à 29°C avec un bassin sportif de 25 m, un bassin ludique et baignoires bouillonnantes. Séances d'aquagym, aquajogging, aquatraining, aqua-familles.

An aquatic area heated to 29 ° C with a 25 m sports pool, a fun pool and hot tubs. Aquagym sessions, aquajogging, aquatraining, aqua-families.

🕒 Du dimanche au jeudi de 15h à 19h, le vendredi de 11h à 18h.

Sunday to Thursday from 3 PM to 7 PM, Friday from 11 AM to 6 PM

€ Adulte : 4,60 € Enfant : 3,20 € (Enfant - 12 ans) Gratuit - 3 ans. Cartes Semaine, Abonnements Saison.

Adult : 4,60 € Child : 3,20 € (under 12 years) Free under 3 years Weekly Cards, Season Pass.

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

Plaine de jeux Soft play

VAL CENIS Sollières-Sardières

LA TÊTE À L'ENVERS - VAL CENIS

À partir de 18 mois *From age 18*

Sur plus de 600 m carré, le complexe de jeux la Tête à l'Envers vous invite à venir passer un agréable moment. Vous trouverez des structures, des trampolines, un circuit mini-moto et un restaurant. Accessible à partir de 18 mois.

More than 600 m2, the Tête à l'Envers complex invites you to share an enjoyable moment. You will find playgrounds, trampoline, a mini-moto track and a restaurant. Access from 18 months old.

🕒 Tous les jours de 10h à 22h.
Everyday from 10 AM to 10 PM.

€ A l'heure ou à la journée. Réduction pour les moins de 3 ans. Voir le site internet.
1 hour or all day. Discount for less than 3 years old. Check the website.

☎ +33 (0)4 79 59 52 19 / +33 (0)7 77 94 20 73

🌐 www.latetealensvers-valcenis.fr/

Trampoline Trampoline

VAL CENIS Sollières-Sardières

TRAMPOLINES - LA TÊTE À L'ENVERS

Sur plus de 600 m carré, le complexe de jeux la Tête à l'Envers vous invite à venir passer un agréable moment. Vous trouverez des structures, des trampolines, un circuit mini-moto et un restaurant. Accessible à partir de 18 mois.

More than 600 m2, the Tête à l'Envers complex invites you to share an enjoyable moment. You will find playgrounds, trampoline, a mini-moto track and a restaurant. Access from 18 months old.

🕒 Tous les jours de 10h à 22h.
Everyday from 10 AM to 10 PM.

€ A l'heure ou à la journée. Réduction pour les moins de 3 ans. Voir le site internet.
1 hour or all day. Discount for less than 3 years old. Check the website.

☎ +33 (0)4 79 59 52 19

🌐 www.latetealensvers-valcenis.fr/



FORME ET BIEN-ÊTRE

FITNESS & WELLNESS



Bien-être

Wellness

MODANE

JOY INSIDE - THÉRAPIE ET RELAXATION

"Joy Inside" cabinet de psychothérapies et relaxation, mais également Art Thérapie, Bio-énergétique, Conseil en Image (Personal Branding)

- 🕒 Vendredi et samedi, sur rendez-vous uniquement.
Friday and Saturday, on booking only.
- 💶 49 à 60 euros
- ☎ +33 (0)7 77 83 79 35
- 🌐 www.samanthamillioz.com

LUC BUISSON - NATUROPATHE

Luc Buisson, créateur, fabricant et revendeur des huiles essentielles et des 1ers savons qui soignent, de la marque déposée La Forêt qui Soigne. Formé en naturopathie, auriculomédecine, etiomédecine, micronutrition et hypnose.

Luc Buisson, creator, producer and retailer of essential oils and first ever healing soap branded La Forêt qui Soigne. Naturopath.

- 🕒 Sur rendez-vous.
By appointment.
- ☎ +33 (0)6 07 50 87 33
- 🌐 <https://osteopathe-grenoble-modane.fr/>

— VILLARODIN-BOURGET —

SOPHROLOGIE ET MASSAGE CABINET ESTELLE DEHAN

Véritable bouffée d'oxygène, la sophrologie associe le relâchement musculaire, la respiration, la mise en avant des pensées positives et permet de retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Real breath of oxygen, sophrology combines relaxation of the muscles, breathing, highlighting positive thoughts and helps to find harmony between body and mind. Specialization sophro & sport, specialization sophro and child & teen

☎ Sur rendez-vous
By appointment

€ Séance de sophrologie : Adulte 1h : 45 €, Enfant jusqu'à 13 ans 50 mn : 35 €. Massages californien, relaxant, déstressant, ou détente des pieds, 30mn à 1h : 30 à 60 €.

Sophrology course: Adult 1h: 45 € - Child under 13 years: 50 min: 35 € - Massages 30 or 60mn : 30 € to 60 €.

☎ +33 (0)6 77 77 53 46

— AUSSOIS —

DR CHARPENTIER ANNE-SOPHIE

Médecin, praticienne en EMDR, médecine chinoise, ostéopathie, massage biodynamique, méditation. Reconexion à soi, soins du corps, tous types de maux.

Doctor, chinese medicine, osteopath, massage, meditation, inner connexion, healthcare...

€ 1/2h : 50 €, 1h : 100 €, 1h30 : 130 €. Sur réservation
1/2h : 50€, 1h : 100€, 1h30 : 130€. By reservation.

☎ +33 (0)6 42 00 43 41

NATUROPATHE CABINET DUROULE JACKIE

Jackie Duroule, praticienne en naturopathie, praticienne en réflexologie énergétique chinoise, relaxologue. Un instant bien-être avec une médecine naturelle. Massage Amma assis... Consultation en cabinet sur rendez-vous.

Jackie Duroule, naturopathic practitioner, practitioner in Chinese energy reflexology, relaxologist. A moment of well-being at home with a natural medicine. Amma massage sitting ... only with appointment

☎ Du lundi au vendredi de 8h à 20h.
Monday to Friday, from 8 AM to 8 PM.

€ Séance bilan naturopathie et réflexologie plantaire 1h30 : 55 €. Séance de suivi 1h : 50 €. Séance réflexologie palmaire ou faciale 45 mn : 45 €, 30 mn : 30 €. Massage Amma Assis 30 mn : 30 € ; 20 mn : 20 €.

Naturopathy and foot reflexology session (1h30): 55 €. Follow-up session (1h): 50 €. Palmar or facial reflexology session (45 mn): 45 €; 30 mn: 30 €. Amma Sitting Massage (30 mn): 30 €; 20 mn: 20 €.

☎ +33 (0)6 37 96 19 33

🌐 <https://naturopathe-reflexologie-aussois.fr/>

— VAL CENIS — Lanslebourg-Mont-Cenis

MARIE DELVAUX - DÉVELOPPEMENT DE SOI, REIKI, FENGSHUI

Psychothérapie - Coaching certifié MBTI - Intelligence émotionnelle - Thérapie émotionnelle et développement de soi.

Certified coaching - Emotional intelligence - Psychotherapy - Emotional and self-confidence therapy.

☎ Sur rendez-vous
By appointment

☎ +33 (0)6 33 05 17 30

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

— VAL CENIS — Lanslevillard

LUDYWINE BROT, KINÉSIOLOGIE

Développement personnel, aide à l'apprentissage (scolaire, sportif...), libération stress émotionnel, bien-être, équilibration énergétique. Méthode basée sur la médecine chinoise, établir le lien entre l'émotionnel et la douleur. Séances de 1h à 1h30.

Personal development, learning skills support (school, sport...), emotional stress liberation, well being, energetic rebalance.

☎ Tous les jours sur rendez-vous.
Everyday by appointment.

€ Séance de 1h / 1h30 : 50 €.
Session 1h / 1h30 : 50 €.

☎ +33 (0)6 85 68 92 26

🌐 www.kinesiologie-albertville.com

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 pour sportifs, quadras, quinquas ou seniors, des stages d'écriture pour écrivains...

Sing, write, perform, breathe ... You are alive! Pat Milesi leads internships for voice professionals and motivated amateurs, internships for athletes, quadras, fifties or seniors, writing courses for writers ...

☎ Tous les jours.
Everyday

€ A partir de 70€/journée (base 4-7 pers.). 190 € cours privé
From 70€/day (4-7 pers.). 190€ private lesson.

☎ +33 (0)6 87 20 15 71

🌐 www.chanter-ecrire-performer.com/

**PHILIPPE ROGER,
MAGNÉTISEUR-HYPNOTHÉRAPEUTE**

Praticien magnétiseur-hypnotérapeute, certifié formation IFTA. Hypnose. Bio énergie, anxiété, trouble de la personnalité, coaching personnel.

Magnetic healer, hypnotherapist. Bio energy. Anxiety. Personality disorders. Personal coaching. Appointments only.

- ☎ Tous les jours sur rendez-vous.
Everyday by appointment
- ☎ Nous consulter.
- ☎ +33 (0)6 85 75 24 26
- 🌐 www.philipperoger.fr

BONNEVAL SUR ARC

**CABINET DE REIKI, SOINS
ÉNERGÉTIQUES, MAGNÉTISEUR
VINCENT BLANC**

Vincent Blanc, formé en Reiki, propose des séances thérapeutiques ouvertes à tous publics, afin d'aider le corps à retrouver un état d'harmonie physique et psychique. problème physique, mental ou émotionnel.

Vincent Blanc, trained in Reiki, offers therapeutic sessions open to all, to help the body find a state of physical and psychic harmony.

- ☎ Sur rendez-vous
By appointment
- ☎ Première séance 60 € quelle que soit la durée de celle-ci (environ 1h30), suivi : 40 € l'heure (soin pris à 3 mois d'intervalle maximum entre les séances), Demi-journée (développer sa sensibilité aux énergies du corps et de l'environnement) : 50 € (environ 3h).
First session 60 € whatever the duration of it (about 1:30). Follow-up: 40 € per hour (approximately 1h, is considered as "follow-up" a treatment taken at 3 months maximum interval between sessions) Half day (Develop your sensitivity to the energies of the body and the environment): 50 € (about 3h)
- ☎ +33 (0)6 84 01 59 48
- 🌐 <http://reiki-bonnevalsurarc.vpweb.fr>

Massage-Soin
Massage-Care

SAINT-ANDRÉ

ESTHÉTIQUE VALÉRIE DERMARINE

Soins visage, corporel, pose de faux ongles, épilations, maquillage, beauté des mains, beauté des pieds, drainage esthétique Biogénie, modelages du corps,...

Facial, body treatments, manucure, wax, make-up, feet beauty, Biogeny detox, body massages,...

- ☎ Du lundi au vendredi de 9h30 à 20h, sur rendez-vous.
Monday to Friday from 9.30 AM to 8 PM. By appointment.
- ☎ +33 (0)6 61 17 65 13
- 🌐 <http://institut-dermarine.fr>

MODANE

BEAUTÉ PASSION

Modelages, soins visage et corps, épilation, maquillage, bien-être. Cosmétiques ArtDéco, prothèses ongulaires, parfums.

Massage, makeup, wellness.

- ☎ Sur rendez-vous
By appointment
- ☎ +33 (0)4 79 64 29 66

HARMONIE BIEN-ETRE

Relaxation corporelle, ouverture du Soi à travers des Massages bien-être, soins énergétiques, Reiki. Pour tous.

Body Relaxation, Self-opening through Well-being Massages, Energetic Care, Reiki. For everyone.

- ☎ Du lundi au vendredi de 9h à 19h, sur rendez-vous.
Monday to Friday from 9 AM to 7 PM, on booking.
- ☎ 60 € de l'heure, 32 € la 1/2 heure.
60 € 1 hour, 32 € half-hour
- ☎ +33 (0)6 85 69 82 68
- 🌐 www.harmoniebienetre.org

JAMILLE BEAUTÉ

À partir de 10 ans From age 10

Institut de beauté et bien-être, sauna et balnéothérapie, soins visage, corps, massage, épilation, onglerie, maquillage jour et soirée... Vente maquillage et produits visage et corps.

Beauty and well-being institute. Sauna and balneotherapy. Face, body, massage, hair removal, nail care, day and evening make-up. Make-up sale and face and body products.

- ☎ Sur rendez-vous
By appointment
- ☎ Nous consulter
Consult us
- ☎ +33 (0)7 69 81 21 55 / +33 (0)4 57 17 94 48
- 🌐 www.jamillebeaute.com/

LITTLE BREAK

Massage relaxation et communication en image de soi, à domicile.

Relaxation massage and self-image communication at home.

☎ +33 (0)7 67 35 97 36

🌐 www.emmanuellegregoire.fr

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 au planning. Épilations, massage et hammam. Soins du visage, beauté des mains et des pieds.

Annie offers relaxation massage and waxing. You can also use the hammam.

🕒 Tous les jours, sur réservation uniquement.
Everyday, only by reservation.

☎ +33 (0)4 79 20 39 67

🌐 www.esthetique-avrieux.com

LA NORMA

ESPACE AUX P'TITS SOINS

Un cocon de bien-être en plein cœur de la station ! Laura, esthéticienne et masseuse-bien-être diplômée, vous propose des soins du visage et du corps ainsi que des massages et des épilations.

During your holidays take some time to relax and treat yourself with a massage or a body treatment.

🕒 Tous les jours sauf le samedi de 10h à 18h30, sur rendez-vous.
Everyday except on Saturday, from 10 AM to 6.30 PM, by appointment.

€ Soins : 30 min : 35 € - 1 heure : 55 € - 2 heures : 100 €

Cares : 30 min : €35 - 1 hour : €55 - 2 hours : €100

☎ +33 (0)6 72 07 62 65

AUSOIS

INSTITUT UNIVERS DE DÉTENTE

Un écrin de bien-être au naturel où le corps se délasse et l'esprit s'apaise. Le temps n'a plus de prise : laissez au vestiaire votre stress, vos tensions, pour une parenthèse de douceur, d'oubli du temps.

A haven of well-being in which the body naturally relaxes and soothes the mind. Time has taken over, let the cloakroom your stress, your tension for a moment of sweetness, you forget the time ...

🕒 Tous les jours.
Everyday.

€ Nous consulter
Consult us

☎ +33 (0)4 79 20 34 74 / +33 (0)6 66 66 86 89

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

INSTITUT DE BEAUTÉ UN INSTANT À SOI - CHEZ LAURENCE

Soins du visage, épilations, beauté des mains et des pieds, pose de vernis classique et semi-permanent, maquillage, soins du corps, massages, gommage...

In a warm space take the time of a moment of beauty overall.

🕒 Tous les jours sauf dimanche, de 9h à 12h et de 14h à 19h.
Everyday except Sunday, from 9 AM to 12 AM and from 2 PM to 7 PM.

☎ +33 (0)4 79 05 80 38

🌐 www.laurence-esthetique.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.

Dare a unique care, as you ... And enjoy the expertise of a health professional at your service.

🕒 Tous les jours de 8h à 23h, sur réservation.
Everyday from 8 AM to 11 PM, on reservation.

€ Toutes les prestations et les tarifs :
<https://www.lesmassagesdelaurent.com/massages-et-soins>

☎ +33 (0)6 13 40 18 63

🌐 www.lesmassagesdelaurent.com

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

SPA PURE ALTITUDE

Prenez soin de vous et entrez dans le Spa Pure Altitude de l'Hôtel Saint-Charles ! Un espace dédié à votre bien-être. Notre équipe vous propose un large éventail de soins du corps ou du visage, pressothérapie, épilation, soins pieds et mains.

Take care of yourself by enjoying the services offered by the Pure Altitude Spa of the 4 Hotel Saint-Charles in Val Cenis! It's a place fully dedicated to your health and well-being. Our team offers a wide range of treatments for body or face. Discover pressotherapy, a treatment that promotes the body's natural detoxifying functions by stimulating the venous and lymphatic circulation through successive pressure.*

☎ Jusqu'au 07/04, tous les jours de 10h à 20h.
To 07/04, daily from 10 AM to 8 PM.

📞 Nous consulter
Consult us

☎ +33 (0)4 79 05 56 00

BESSANS

NIRA MASSAGE

Nira Massage vous invite à un massage exceptionnel dans un cadre atypique, le kota, à quelques mètres du Carreley, juste derrière le gîte "Le petit bonheur".

Nira Massage invites you to an exceptional massage in an atypical setting, the kota, a few meters from the Carreley, just behind the cottage "Le petit bonheur".

🕒 Tous les jours de 14h à 21h.
Daily between 2 PM and 9 PM.

💰 A partir de 30 €
from € 30

☎ +33 (0)6 38 05 51 89

🌐 www.massages-hautemaוריenne.com

Remise en forme

Fitness

MODANE

THIERRY BARDAGI - YOGA

Thierry Bardagi est accompagnateur en montagne diplômé et propose des sorties mêlant randonnée ou marche nordique avec différents types de yoga.

Thierry Bardagi is a certified mountain guide. He offers you numerous excursions combining hiking and yoga.

📞 Me consulter.
Ask me.

☎ +33 (0)6 85 06 51 43

AVRIEUX

PARVATI YOGA

Nolwenn Le Ligné est professeuse certifiée formée en Inde. Parvati Yoga : dynamique avec transitions actives.

Nolwenn Le Ligné is certified teacher trained in India. Parvati Yoga : dynamic with active transitions.

📞 Nous consulter.
Consult us

💰 12€/1h30 - 100€/abonnement 10 séances.
12€/1h30 - 100€/subscription 10 sessions.

☎ +33 (0)6 50 04 45 60

AUSSOIS

ASSOCIATION LES BARTAVELLES

Gymnastique en salle, mixte-adulte. Maintien et amélioration de votre condition physique, sans compétition, avec des séances très variées.

Indoor gymnastics, mixed-adult. Maintenance and improvement of your physical condition, without competition, with very varied sessions.

💰 6 € la séance d'une heure.
6€/hour

☎ +33 (0)4 79 20 30 71

O'YOGA POUR TOUS

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..... Séance collective ou privée. Prof de Hatha-Yoga, certifiée Yoga Alliance International

Unroll the mat for a Hatha-Yoga session, a wellness break. Group sessions on Monday at 6pm. Private Duo sessions on request. Certificate of Yoga Alliance.

🕒 Le lundi à 18h (séance collective) et le mercredi. Séances duo à la demande.

Monday at 6 PM (collective courses) and Wednesday (individual),

💰 15€/séance Abonnement 10 séances 100€
15€ per lesson

☎ +33 (0)6 88 89 10 03

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

ANDRÉE ANSELMET - YOGA & QI-GONG

Yoga technique Eva Ruchpaul et Qi-Gong. Cours donnés à Val Cenis Lanslebourg.

Yoga technique Eva Ruchpaul & Qi-Gong. Lessons in Val Cenis Lanslebourg.

🕒 Le mercredi de 17h15 à 18h15, Qi-Gong. De 18h15 à 19h30, Hatha-Yoga.
Wednesday from 5:15 to 6:15 PM, Qi-Gong. From 6:15 to 7:30 PM, Hatha-Yoga.

💰 10 € la séance. Inscription la veille par téléphone.
Lesson : 10 €. Reservation the day before.

☎ +33 (0)6 72 43 85 28 / +33 (0)4 79 05 94 32

VAL CENIS

Lanslevillard

COURS DE HATHA YOGA, YOGA DYNAMIQUE AVEC BABETH

Babeth propose un cours ouvert à l'année aux habitants et vacanciers.

Babeth Blanc offers Hatha Yoga classes open to the year for permanent residents and holidaymakers.

- 🕒 Le lundi de 18h à 19h15.
Monday from 6:00 PM to 7:15 PM.
- € Tarif unique : 15 €. Durée : 1h15.
One price: 15 €. Duration: 1.15
- ☎ +33 (0)6 62 12 05 08

VITA' FORME

À partir de 16 ans *From age 16*

Cours de zumba (plusieurs niveaux), fitness, step/ia, pilates, gym tonique, sur les villages de Haute Maurienne Vanoise

Zumba, fitness, step, gym tonic courses in Haute Maurienne Vanoise.

- 🕒 Du lundi au vendredi, sauf pendant les vacances scolaires de la zone A. Voir programme détaillé sur notre site.
Monday to Friday, see detailed program on our website
- € 5€ la séance, 45€ les 10 séances (plus adhésion à l'association).
5€ the session, 45€ for 10 sessions.
- ☎ +33 (0)6 66 10 83 38
- 🌐 <http://vitaforme73.jimdo.com/>

BESSANS

CYRIL TOSI

Cyril Tosi, professeur diplômé de Hatha Yoga, diplômé de l'UFRAPS Grenoble et spécialisé dans le coaching et l'accompagnement de particuliers vous propose des stages de Hatha Yoga pour découvrir ou approfondir la pratique du Yoga.

Cyril Tosi, certified teacher of Hatha Yoga, graduate of the UFRAPS Grenoble and specialized in the coaching and private individuals' support (accompaniment) proposes you internships (training courses) of Hatha Yoga to discover or deepen (fathom) the practice of the Yoga.

- 🕒 Sur rendez-vous
By appointment
- ☎ +33 (0)6 07 39 94 28

MARCHE AFGHANE ET YOGA - GROSSET SPORTS

Sur-oxygénation naturelle avec un retentissement très positif sur notre intérieur, la marche afghane met l'accent sur la synchronisation de la respiration et le rythme des pas avec une marche plus rapide.

Over-natural oxygenation with a very positive impact on our interior, the Afghan walking emphasizes the synchronization of breathing and the pace of steps and a faster walk.

- 🕒 Jusqu'au 31 mars, jeudis à 9h30.
Until the 31/03/20, Thursdays at 9.30 AM.
- € Tarif unique : 20 €. Durée : 3h
One price: 20 €. Duration: 3hrs
- ☎ +33 (0)6 70 80 70 35 / +33 (0)4 79 05 08 47

BONNEVAL SUR ARC

HATHA YOGA BABETH

Babeth Blanc vous propose une séance de yoga bénéfique après vos efforts de la journée.

Babeth Blanc offers a beneficial yoga session after your efforts of the day.

- 🕒 Le jeudi à 18h sur réservation.
Thursday at 6 PM on request.
- € 15 € la séance.
Lesson: 15 €
- ☎ +33 (0)6 62 12 05 08

NORDIC' ZEN, L'ATOUT FORME - COACH BIEN-ÊTRE : ATOUT FORME

À partir de 12 ans *From age 12*

Pour des vacances zen, ayez les bons réflexes ! Tirez le meilleur bénéfice de vos vacances avec Sophie : conseils bien-être et diététique, marche nordique, pilates, renforcement musculaire, yoga, stretching...

For a zen holiday, have the right reflexes! Make the most of your holidays with Sophie: wellness and dietary advice, Nordic walking, pilates, muscle building, yoga, stretching ...

- 🕒 Tous les jours, voir programme détaillé sur notre site
Everyday, see detailed program on our website
- € Nous consulter
Consult us
- ☎ +33 (0)6 10 80 96 65
- 🌐 www.atoutforme.net

Salle de sport

Sport gym

FOURNEAUX

LIBERTY GYM

Le Fitness haut de gamme à petit prix pour tous en toute liberté.

Exclusive fitness center at low cost for everyone

- 🕒 Lundi et vendredi de 13h à 20h, mardi et jeudi de 9h à 18h, samedi de 9h à 12h.
Monday and Friday from 1 PM to 8 PM, Tuesday and Thursday from 9 AM to 6 PM, Saturday from 9 AM to 12AM.
- € Tous les tarifs sur le site internet.
All fares on the website.
- ☎ +33 (0)6 69 95 13 60
- 🌐 www.libertygym-modane.fr/

AUSOIS

STRUCTURE ARTIFICIELLE D'ESCALADE INDOOR

À partir de 5 ans From age 5

En cas de mauvais temps, grimpez gratuitement dans cette salle de 64m². Clef à retirer à l'Office de Tourisme, caution demandée.

Artificial climbing structure 64 m2 indoors. Information Maison d'Aussois.

€ Gratuit. Caution de 50 € pour la clef de la salle.

Free of charge. € 50 deposit for the room key.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

AUSOIS

ESPACE DÉTENTE SPA HÔTEL DU SOLEIL

Nous proposons aux clients extérieurs à l'hôtel de vivre un agréable moment de détente en profitant de notre spa bien-être extérieur, avec bain nordique et sauna panoramique.

Wellness and massage open to all.

€ Nous consulter.

Ask us for information.

☎ +33 (0)4 79 20 32 42

W www.hotel-du-soleil.com

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

VALFONTAINE - SALLE DE SPORT

À partir de 12 ans From age 12

Salle de musculation légère.

Light fitness centre.

🕒 Lundi, mardi, jeudi, vendredi et samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h30. Mercredi et dimanche de 15h à 19h30.

Monday, Tuesday, Thursday, Friday, Saturday from 10 AM to 12 AM and from 3 PM to 7.30 PM, Wednesday and Sunday from 3 PM to 7.30 PM.

€ 5 €

5 €

☎ +33 (0)7 61 61 24 92

W www.valfontaine.com

Spa
Spa

VALFRÉJUS

SPA DARJEELING

Le SPA possède 3 espaces de bien-être composés chacun d'un hammam, un sauna & un jacuzzi (1 espace collectif et 2 espaces privés). Le port du maillot de bain est obligatoire ainsi que la réservation.

The SPA has 3 well-being areas, each consisting of a hammam, a sauna & a jacuzzi (1 collective space and 2 private spaces). The wearing of the swimsuit is obligatory as well as the reservation.

🕒 Tous les jours à partir de 10h.

Daily from 10 AM.

€ Tarifs non communiqués.

Prices not available.

☎ +33 (0)4 79 64 08 43

W www.spa-valfrejus.fr

O'SOI - ESPACE SPA

À partir de 16 ans From age 16

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. Réservation conseillée.

Spa area dedicated to wellness and relaxation with stunning views of the surrounding massifs and maximum sunshine. 2 saunas, 2 jacuzzis, 1 hammam and a relaxation room area at your disposal for maximum relaxation.

🕒 Tous les jours de 14h à 19h. Possibilité de privatisation en dehors de ces horaires, sur demande.

Daily from 2 PM to 7 PM. On request, you can privatize outside these opening hours.

€ Adulte : 18 € Carte 10 entrées : 162 €.

Adult: 18 € 10 tickets: 162 €.

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

W <http://o-soi.ski/>

SPA UNIVERS DE DÉTENTE

Institut de beauté, soins, hammam, sauna, bainé. Un écrin de bien-être au naturel où le corps se détend et l'esprit s'apaise. Le temps n'a plus de prise, laissez au vestiaire votre stress, vos tensions, pour une parenthèse de douceur, d'oubli du temps.

A haven of well-being in which the body naturally relaxes and soothes the mind. Time has taken over, let the cloakroom your stress, your tension for a moment of sweetness, you forget the time ...

🕒 Tous les jours de 10h à 20h.

Daily between 10 AM and 8 PM.

€ Tarif unique : 15 €.

One price: 15 €.

☎ +33 (0)4 79 20 34 74 / +33 (0)6 66 66 86 89

VAL CENIS

Sollières-Sardières

O SPA VANOISE

À partir de 6 ans From age 6

Envie d'un moment de détente et de bien-être ? Venez vous blottir dans votre spa privatif, au creux des montagnes dans un cadre idyllique. Accès sauna au poêle à bois, bain chaud, bain froid.

Looking for relaxation and wellness? Come and nestle into your privatized spa, at the foot of the mountain ideally located. Acces to the cosmic sauna, hot and cold tub.

- 🕒 Tous les jours de 14h à minuit.
Daily from 2 PM to midnight.
- € Adulte : de 25 à 38 €, Enfant (jusqu'à 12 ans) : de 20 à 33 €.
Adult : 25 to 38€, Child (under 12) 20 to 33€.
- ☎ +33 (0)6 60 08 47 80 / +33 (0)6 45 49 45 66
- 🌐 www.sensationsvanoise.com

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

ESPACE DÉTENTE DU SAINT-CHARLES HÔTEL&SPA 4*

À partir de 16 ans From age 16

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.

Area dedicated to wellness, wellbeing, sport recovery. You will appreciate its sauna, hammam, transition room, relaxation room, sensation therapy with essentiaals scents shower, its swedish tubs. Pure Altitude cares.

- 🕒 Jusqu'au 07/04, tous les jours de 10h à 12h et de 16h à 20h.
To 07/04, everyday from 10 AM to 12 AM and from 4 PM to 8 PM.
- € Nous consulter.
Consult us.
- ☎ +33 (0)4 79 05 56 00

VALFONTAINE ESPACE FORME ET BIEN ÊTRE

À partir de 16 ans From age 16

Valfontaine, centre de beauté, bien-être et remise en forme, sauna, hammam, jacuzzi. Soins visage et corps, maquillage, épilations bio, massages.

Valfontaine, center of beauty, well-being and fitness, sauna, steam room, jacuzzi. Face and body care, make-up, organic hair removal, massages.

- 🕒 Tous les jours de 10h à 12h et de 15h à 20h.
Everyday from 10 AM to 12 AM and from 3 PM to 8 PM.
- € Espace détente : 15 € Espace détente 1h + accès à la salle de sport : 18 €.
Relaxation area 1h: 15 € Relaxation area 1h + access to the gym: 18 €.
- ☎ +33 (0)7 61 61 24 92
- 🌐 www.valfontaine.com

BESSANS

SAUNA DE L'HÔTEL LA VANOISE

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

Relax in the hotel's wellness area. By appointment.

- 🕒 Tous les jours, sur réservation.
Daily by appointment.
- € 10 € par personne, serviette fournie.
10 €/pers, towel provided.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 79
- 🌐 www.hotel-vanoise.com

SAUNA DU CLOS VANOISE

Sur réservation uniquement.

Upon request only

- 🕒 Tous les jours sauf mercredi et jeudi.
Daily except Wednesday and Thursday.
- € Tarif unique : 20 € (30 minutes - 1 à 4 personnes).
One price: 20 € (30 minutes - 1 to 4 people).
- ☎ +33 (0)4 79 05 95 22

Stages & ateliers

Workshops & courses

AUSSOIS

DÉCOUVERTE DE LA NATUROPATHIE ET INITIATION À LA RÉFLEXOLOGIE - NATUROPATHE CABINET DUROULE JACKIE

Jackie, praticienne en naturopathie et réflexologie énergétique chinoise, vous propose un atelier découverte de la naturopathie et initiation à la réflexologie

Discover Chinese medicine and foot reflexology with Jackie, enjoy this wellness workshop and its effects during your stay in the mountains.

- 🕒 le mercredi de 15h à 16h15
Wednesday 3 PM to 4.15 PM
- € Tarif unique : 10 €. Sur réservation.
Durée : 1h15
One price: 10 €. Upon reservation. Duration: 1.15
- ☎ +33 (0)6 37 96 19 33
- 🌐 <https://naturopathe-reflexologie-aussois.fr/>



CULTURE & PATRIMOINE

CULTURE & HERITAGE



Fort Victor Emmanuel / Aussois

Bibliothèques

Libraries

SAINT-ANDRÉ

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

45 Rue Sous Lion.

45 Rue Sous Lion.

🕒 Lundi et jeudi de 16h30 à 18h30, sauf jours fériés, et le 1er samedi de chaque mois de 10h à 12h.

Monday and Thursday from 4:30 PM to 6:30 PM, except on bank holidays, and 1st Saturday of each month from 10 AM to 12 AM.

€ Cotisation annuelle : 3 € adulte, gratuit pour les moins de 16 ans.

Annual fee : 3 € for adult and free for children under 16 yo

☎ +33 (0)4 79 05 85 19 / +33 (0)4 79 05 03 14

🌐 <https://standre.bibenligne.fr/>

FOURNEAUX

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Immeuble Les Gentianes, rue Jean Moulin.

Immeuble Les Gentianes, rue Jean Moulin.

🕒 Le mardi de 17h à 19h sauf pendant les périodes de vacances scolaires de la zone A.

Tuesday from 5 PM to 7 PM, except during school holidays zone A.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 07 46

MODANE

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

130 rue Paul Bert.

130 rue Paul Bert.

🕒 Lundi et jeudi de 13h30 à 18h, mercredi de 10h à 11h30 et de 13h30 à 18h, samedi de 9h à 11h30, sauf jours fériés.

Monday and Thursday from 1.30 PM to 6 PM, Wednesday from 10 AM to 11.30 AM and from 1.30 PM to 6 PM, Saturday from 9 AM to 11.30 AM. Except on bank holidays.

☎ +33 (0)4 79 05 12 93

VALFRÉJUS

BOÎTE À LIVRES

A l'Office de Tourisme .

At the tourist office.

€ Gratuit.

Free of charge.

☎ +33 (0)4 79 05 33 83

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com/valfrejus

VILLARODIN-BOURGET

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Montée Château Feuillet.

Montée Château Feuillet.

🕒 Mercredi de 18h à 19h.

Wednesday from 6 PM to 7 PM.

€ Nous consulter.

Consult us.

☎ +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.

In front of the bakery, near chapelle Notre-Dame de la Salette.

€ Gratuit.

Free of charge.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

AUSSOIS

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE ALP'PAGES

9 rue de l'Artisanat.

9 rue de l'Artisanat.

🕒 Lundi, mercredi et vendredi de 16h30 à 18h30.

Monday, Wednesday and Friday from 4.30 PM to 6.30 PM.

€ Gratuit.

Free of charge.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

🌐 www.mairie-aussois.com

BOÎTE À LIVRES

Rue d'en Haut en face de la Boulangerie.

Located in front of the bakery.

€ Gratuit.

Free of charge.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

VAL CENIS

Bramans

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Place Saint-Clair.

Saint-Clair square.

🕒 Mardi et vendredi de 17h à 19h.

Tuesday and Friday from 5 PM to 7 PM.

€ Gratuit.

Free of charge.

☎ +33 (0)4 79 05 10 71

🌐 <http://bibliothequebraman.wixsite.com/bibliothequebramans>

LES LIVRES NOMADES

Office du Tourisme, accueil de la Mairie, camping, boulangerie, auvent de la Maison des Associations, Auberge les Glaciers.

Tourist Office, Townhall, camping, bakery, Maison des Associations, Auberge les Glaciers.

€ Gratuit.

Free of charge.

🌐 <http://bibliothequebraman.wixsite.com/bibliothequebramans>

VAL CENIS

Termignon

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE - LA BIBLI

Place de la Vanoise.

Place de la Vanoise.

🕒 Lundi et vendredi de 16h à 19h, mardi et jeudi de 9h à 11h, mercredi de 16h30 à 18h30.

Monday and Friday from 4 PM to 7 PM. Tuesday and Thursday from 9 AM to 11 AM. Wednesday from 4.30 PM to 6.30 PM.

€ Adulte : cotisation de 2.50€ pour une semaine au moment de l'inscription, prêt gratuit pour les enfants. Consultation gratuite.

Adult: contribution of 2.50 € for one week at the time of registration, free loan for children. Free consultation.

☎ +33 (0)9 67 07 72 97

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ESPACE PUBLIC MULTIMÉDIA

1 rue de la Chaîne.

1 rue de la Chaîne.

- 🕒 Lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h30, mardi et vendredi de 10h à midi et de 16h30 à 19h30, samedi de 17h à 19h, sauf jours fériés.

Monday, Wednesday and Thursday from 4.30 PM to 7.30 PM, Tuesday and Friday from 10 AM to noon and from 4.30 PM to 7.30 PM, Saturday from 5 PM to 7 PM, except on bank holidays.

- 📁 Abonnement semaine 2.50 € (livres, magazine), 7.50 € (livres + DVD)

Weekly subscription 2.50 € (books, magazine), 7.50 € (books + DVD)

- ☎️ +33 (0)4 79 05 53 16

VAL CENIS Lanslevillard

LA BOÎTE À LIRE

Hall de la Mairie.

Townhall entrance.

- 🕒 du lundi au vendredi de 14h à 17h30.

Monday to Friday from 2 PM to 5.30 PM.

- 📁 Gratuit.

Free of charge.

- ☎️ +33 (0)4 79 05 93 78

BESSANS

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Place de la Mairie.

Townhall place.

- 🕒 Lundi et vendredi de 17h à 18h30, mercredi de 11h à 12h.

Monday and Friday between 5 PM and 6.30 PM, Wednesday from 11 AM to 12 AM.

- 📁 Accès libre.

Free access.

- ☎️ +33 (0)4 79 05 96 05

BONNEVAL SUR ARC

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Salle communale La Ciamarella.

Communal hall La Ciamarella.

- 🕒 Lundi de 18h à 19h.

Monday from 6 PM to 7 PM.

- 📁 0.50 € par livre emprunté.

Loan per book: 0.50 €.

- ☎️ +33 (0)4 79 05 94 94

Cinémas Cinemas

Retrouvez tous les programmes dans le bulletin d'animations et temps forts.

Find the program in the «bulletin d'animations et temps forts».

FOURNEAUX

CINÉMA L'EMBEILLIE

- 🕒 46 rue de la Liberté
46 rue de la Liberté

- ☎️ +33 (0)4 79 05 36 60

- 🌐 www.cchautemaurienne.com/cinemas

LA NORMA

CINÉMA LE GRAND AIR

- 📍 Chalet le Grand Air
Chalet le Grand Air

- ☎️ +33 (0)4 79 05 25 15 / +33 (0)9 64 25 64 76

- 🌐 www.allocine.fr/seance/salle_gen_csalle=W7330.html

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

CINÉMA LA RAMASSE

- 🕒 9 Rue des Jardins
9 rue des Jardins

- ☎️ +33 (0)4 79 05 92 65

- 🌐 www.cchautemaurienne.com/cinemas

VAL CENIS Lanslevillard

CINÉMACHANTELOUVE

- 🕒 1 rue de la Mairie
1 rue de la Mairie

- ☎️ +33 (0)4 79 05 92 01

- 🌐 www.cinemachantelouve.fr

AUDITORIUM

Laurent Gerra



SAISON 2019/20 CULTURELLE

piquante

19/12 SOIRÉE DE PRÉSENTATION (*CATCH D'IMPRO*) / **26/12** LES DÉSAXÉS (*HUMOUR MUSICAL*)
09/01 DIDIER SUPER (*HUMOUR DÉCALÉ*) / **16/01** PIAF L'ÊTRE INTIME (*THÉÂTRE MUSIQUE*)
23/01 UN BANC POUR DEUX (*COMÉDIE*) / **06/02** JOËLLE LÉANDRE (*JAZZ CONTEMPORAIN*)
13/02 D'IRQUE & FIEN (*CIRQUE*) / **20/02** FLIP LA GRENOUILLE (*CINÉ-CONCERT*)
27/02 TRIO ABOZEKRY (*MUSIQUE ORIENTALE*) / **05/03** AGATHE DA RAMA (*BLUES JAZZY*)
12/03 LES CHATOUILLES OU LA DANSE DE LA COLÈRE (*DANSE*)
05/04 FABRICE MELQUIOT (*THÉÂTRE D'IMPRO*) / **11/04** TANGUISIMO (*TANGO*)...



Val Cenis
Haute Maurienne Vanoise

haute-maurienne-vanoise.com
+33 (0)4 79 05 99 06

Expositions

Exhibitions

MODANE

EXPOSITION - LES SECRETS DE L'ALAMBIC

À partir de 6 ans From age 6

La distillation artisanale et l'eau-de-vie sont lourdes de symboles : la « gnôle » évoque autant la tradition du terroir que la convivialité du digestif partagé après un repas, ou l'échange des dernières nouvelles lors du passage de l'alambic ambulante.

The artisanal distillation and the eau-de-vie are heavy with symbols: the "gnôle" evokes as much the tradition of the soil as the conviviality of the digestive shared after a meal, or the exchange of the last news during the passage of the still traveling.

🕒 Mardi et mercredi de 15h à 19h, du jeudi au samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h.

Tuesday and Wednesday from 3 PM to 7 PM, Thursday to Saturday from 10 AM to 12 AM and from 3 PM to 7 PM.

🎫 Tarif réduit : 2 € (le samedi), Adulte : 4,50 €, Enfant : 3 €, Forfait famille : 2 € (à partir de 4 personnes), Groupe adultes : 2 €. Gratuit pour les moins de 7 ans.

Reduced price: 2 €, Adult: 4.50 €, Child: 3 €, Family pass: 2 €, Group adults: 2 €. Free entry for children < 7 years.

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

VALFRÉJUS

EXPOSITION - ENTRE LES LIGNES SUR LE MASSIF DU THABOR

Maison du Thabor : découvrez son exceptionnelle diversité : faune, flore, pastoralisme, histoire, géologie...

Maison du Thabor : discover its exceptional diversity: fauna, flora, pastoralism, history, geology ...

📍 Renseignements à l'Office de Tourisme.
Information at the Tourist Office.

🎫 Gratuit.

Free of charge.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)4 79 05 33 83

VAL CENIS Bramans

EXPOSITION MINÉRAUX, LICHENS ENDÉMIQUES

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

At the Tourist Office: More than 50 minerals and 120 lichens listed in Haute Maurienne.

🕒 Jusqu'au 31/03, tous les jours de 9h à 12h et de 13h à 17h30. Du 01/04 au 22/04, tous les jours de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30.

To 31/03: everyday from 9 AM to 12 AM to from 1 PM to 5.30 PM. From 01/04 to 22/04: everyday from 9 AM to 12 AM and from 1.30 PM to 5.30 PM.

🎫 Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

VAL CENIS Sollières-Sardières

EXPOSITION "RUPESTRES"

Musée d'archéologie : la représentation de l'homme dans l'art rupestre de Haute Maurienne et des Alpes : moulages de pierres gravées et photos des plus belles gravures du massif alpin.

Museum of archeology: the representation of the human in the rock art of Haute Maurienne and the Alps: castings of engraved stones and photos of the most beautiful engravings of the alpine massif

🕒 Du mardi au vendredi de 14h à 18h sauf jours fériés.

Tuesday to Friday from 2 PM to 6 PM except on bank holidays.

🎫 Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 59 33

🌐 www.archeologie-sollieres-sardieres.com/

EXPOSITION - DE LA MOISSON AU PAIN

Exposition permanente qui retrace tout ce travail et son histoire. Four banal, à côté du Musée d'Archéologie, Sollières Envers.

Permanent exhibition that traces all this work and its history. Communal oven, beside the Museum of archaeology, Sollières To.

🕒 Du mardi au vendredi de 14h à 18h sauf jours fériés.

Tuesday to Friday from 2 PM to 6 PM, except on bank holidays.

🎫 Gratuit.

Free of charge.

☎ +33 (0)4 79 20 59 33

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.

Place de la Vanoise : a semi-permanent, poetic, artistic and joyful photographic installation by Anne-Bettina Brunet, all along an organized walk in and around the village.

€ Gratuit.
Free.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

MAISON DE LA VANOISE - ENTREZ EN VANOISE

A l'Office de Tourisme : exposition permanente colorée et vive qui permet de découvrir ou redécouvrir les rythmes et transformations de la montagne au fil des saisons.

At the Tourist Office: colorful and lively permanent exhibition which allows to discover or rediscover the rhythms and transformations of the mountain with the seasons. .

🕒 Jusqu'au 31/03, tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h30, du 01/04 au 22/04, tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h.

To 31/03, everyday from 9 AM to 12 AM and from 2 PM to 6.30 PM, from 01/04, everyday from 9 AM to 12 AM and from 2 PM to 6 PM.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)6 36 98 72 82

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

EXPOSITION - CHANTOURNART

Espace public multimédia, 1 rue de la Chaîne. Tableaux d'une extrême finesse à la scie à chantourner.

Espace public multimédia, 1 rue de la Chaîne. Tables of extreme finesse with scroll saw.

🕒 Jusqu'au 24/02, lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h30, mardi et vendredi de 10h à 12h et de 16h30 à 19h30, samedi de 17h à 19h, sauf jours fériés.

Monday, Wednesday and Thursday from 4.30 PM to 7.30 PM. Tuesday and Friday from 10 AM to 12 AP and from 4.30 PM to 7.30 PM. Saturday from 5 PM to 7 PM, except on bank holidays.

€ Entrée libre.
Free entry.

☎ +33 (0)4 79 05 53 16

EXPOSITION PHOTOS "LA FAUNE EN HIVER"

Espace public multimédia, 1 rue de la Chaîne. 15 portraits de la faune de nos montagnes. Saurez-vous tous les reconnaître dans leur manteaux d'hiver ?

Espace public multimédia, 1 rue de la Chaîne. 15 portraits of the fauna of our mountains. Will you recognize them all in their winter coats?

🕒 Tous les jours selon les horaires de l'Espace Multimédia.

Everyday, depending on the opening hours of the Espace Multimédia.

€ Entrée libre.

Free entry.

☎ +33 (0)4 79 05 93 78

EXPOSITION VIRTUELLE LE MONT CENIS

1 rue de la Chaîne, Le Mont Cenis, lieu emblématique de la Maurienne et de la frontière franco-italienne...avant le barrage. Des personnes qui y vivent ou y ont vécu vous racontent son histoire à travers une découverte virtuelle (audioguide).

The Mont Cenis, emblematic place of the Maurienne and the Franco-Italian border ... before the dam. People who live or have lived there tell you its story through a virtual discovery (audioguide).

🕒 Prêt possible aux horaires d'ouverture de l'Espace Public Multimédia et au refuge-restaurant d'altitude "le Relais du Col" au Mont-Cenis.

Possible loan to the opening hours of the Multimedia Public Space and at the refuge-mountain restaurant "le Relais du Col."

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

Free of charge.

☎ +33 (0)4 79 05 53 16 / +33 (0)4 79 59 47 84

Musées

Museums

MODANE

CARRÉ SCIENCES : LABORATOIRE SOUTERRAIN DE MODANE

"Les petits secrets de l'univers", exposition permanente où le public découvre une séquence de thèmes qui vont de l'évolution de la physique à celle de notre univers... 1125 route de Bardonnèche.

"The little secrets of the universe", permanent exhibition where the public discovers a sequence of themes that range from the evolution of physics to that of our universe ... 1125 route de Bardonnèche.

🕒 Du lundi au vendredi de 14h à 17h.

Monday to Friday from 2 PM to 5 PM.

€ Entrée libre.

Free entry.

☎ +33 (0)4 79 05 22 57

🌐 www.lsm.in2p3.fr/

LA RIZERIE - CENTRE D'EXPOSITION DE LA LIAISON LYON-TURIN

Cette ancienne rizerie à la forme de temple grec, abrite le centre d'exposition de la future liaison ferroviaire Lyon-Turin. Place du 17 septembre 1943

This old rice mill in the shape of Greek temple, houses the exhibition center of the future Lyon-Turin rail link. Place du 17 septembre 1944

🕒 Du lundi au vendredi de 14h à 18h, sauf jours fériés. Monday to Friday from 2 PM to 6 PM, except on bank holidays.

€ Entrée libre.

Free entry.

☎ +33 (0)4 79 05 84 31

🌐 www.telt-sas.com

MUSÉOBAR - MUSÉE DE LA FRONTIÈRE

L'ambiance festive d'une ville frontière de montagne au moment du rattachement de la Savoie à la France et du percement du premier tunnel ferroviaire, au son des pianos mécaniques. 42 rue de la République

The festive atmosphere of a mountain border town at the time of the attachment of Savoy to France and the drilling of the first railway tunnel, the sound of mechanical pianos. 42 rue de la République

🕒 Mardi et mercredi de 15h à 19h, jeudi, vendredi et samedi de 10h à midi et de 15h à 19h.

Tuesday and Wednesday from 3 PM to 7 PM, Thursday, Friday and Saturday from 10 AM to noon and from 3 PM to 7 PM.

€ Adulte : 4,50 €, Enfant : 3 €. Tarif réduit le samedi : 2 €.

Adult: 4.50 € - Child: 3 €. Special price on Saturday: 2 €.

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 www.museobar.com/

L'ARCHE D'OÉ - MUSÉE AGRO-PASTORAL



Ferme traditionnelle, une des plus anciennes maisons 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. 7 rue de l'Eglise.

Traditional farm, one of the oldest houses that welcomed men and animals. Through the testimonies of the inhabitants, discover the life of the mountain community from its agro-pastoral origins to its tourist activity. 7 rue de l'Eglise.

🕒 Tous les jours sauf le samedi de 15h à 19h (mercredi et dimanche de 15h à 18h).

Everyday from 3 PM to 7 PM (Wednesday and Sunday from 3 PM to 6 PM).

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

Adults 4,50 €, Children 3 €, free under 6.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

A la découverte des premiers agriculteurs-éleveurs du Néolithique en Haute Maurienne. Rue du Châtel, Sollières Envers.

Discovering the first farmers-breeders of the Neolithic in Haute Maurienne. Châtel street, Sollières Envers.

🕒 Du lundi au vendredi de 14h à 18h, sauf jours fériés. Fermé le lundi hors vacances scolaires.

From Monday to Friday, from 2 PM to 6 PM, except banks holidays and Mondays out of french holidays.

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

Adult: 4.50 € - Child: 3 €.

☎ +33 (0)4 79 20 59 33

🌐 www.archeologie-sollieres-sardières.com/

ESPACE CULTUREL SAINT-ROCH

Pivot des Chemins de l'Histoire, circuit culturel que vous ferez en famille ou entre amis, à votre rythme... Rue Saint Roch

Pivot of the Paths of History, cultural circuit that you will do with family or friends, at your own pace. Saint Roch street

🕒 Du lundi au vendredi de 16h à 18h30. Fermeture exceptionnelle les jours fériés.

Monday to Friday, from 4 PM to 6.30 PM. Exceptional closure on public holidays.

€ Entrée libre.

Free entry.

☎ +33 (0)6 36 98 72 82

Sentiers à thème/Jeux de pistes

Thematic paths/Treasure hunts

AVRIEUX

SOUS LE SOLEIL D'AVRIEUX

Quel destin exceptionnel que celui de ce village évoluant entre tradition et modernité. De l'éclat du baroque au souffle d'une industrialisation de haute technologie.

What an exceptional destiny that this village evolves between tradition and modernity ... From the brilliance of the Baroque to the breath of a high-tech industrialization.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 33 16

🌐 www.avrieux.com

AUSOIS

ITINÉRAIRE DE RANDONNÉE : SENTIER DES ARTS

Sculptures en pleine forêt sur le thème de la Famille : Serge Couvert, sculpteur local, donne libre cours à sa créativité en utilisant sur place des essences naturelles.

Land-art trail in the forest of the monolith on the theme of family. Mostly local sculptor Serge gives free rein to his creativity using onsite natural essences. Track Jomier between Ausois and Sardières: walking 20min for beginning.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 26 67 / +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.cchautemaurienne.com

JEU DE PISTE DANS LE VILLAGE : LES SECRETS DE VICTOIRE

À partir de 6 ans From age 6

En 2006, Raymond découvre un document me concernant, il est fort endommagé par un incendie. Reconstituez cette lettre afin de me découvrir. Pour cela, suivez les énigmes dans les ruelles de notre village. Une récompense vous attend. Pour jouer, il vous suffit de récupérer votre kit de jeu à l'Arche d'Oé.

In 2006, Raymond discovers a document concerning me, he is very damaged by a fire. Reconstitute this letter in order to discover me. For that, follow the riddles in the alleys of our village. A reward is waiting for you. To play, simply grab your game kit at l'Arche d'Oé.

🕒 Ouverture le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h à 19h. Le mercredi et dimanche de 15h à 18h.

Opening hours on Monday, Tuesday, Thursday and Friday between 3 PM and 7 PM. On Wednesday and Sunday between 3 PM and 6 PM.

€ Kit de jeu : 4 €.
Game Kit: 4 €.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

JEU DE PISTE DU FORT VICTOR-EMMANUEL, PROMENADE CONFORT

Promenade savoyarde de découverte et jeu de piste sur les traces d'Alessandro, soldat sarde en garnison au fort Victor Emmanuel. Munis d'un baluchon, du carnet de jeu et des instruments, vous partirez à la découverte d'indices répartis sur le parcours.

Treasure hunt on the theme of Alessandro, one of the Sardinian soldiers garrisoned at the Fort Victor-Emmanuel. Armed with a kit bag containing the game and various tools, you will set off to search for clues hidden along the trail.

🕒 Accessible à pied ou en raquettes. En fonction des conditions climatiques et d'enneigement.

The fort is accessible in winter on foot or snowshoes. Depending of the snow and weather conditions.

€ 7 € le kit de jeu (en vente à l'Office de Tourisme)
Game kit: 7€ (for sale in the Tourist Office)

☎ +33 (0)4 79 20 30 80

LE SENTIER DES BÂTISSEURS

Sur les pas du soldat sur son chemin de ronde, arpentez la forteresse de l'Esseillon, majestueuse barrière édifée par le royaume de Piémont Sardaigne au début du XIXème siècle, pour se prémunir des invasions françaises.

Follow the route patrolled by the soldiers garrisoned at the Esseillon forts, an intimidating barrier built by the kingdom of Piedmont Sardinia at the beginning of the 19th century to dissuade the French from invading.

🕒 Accessibles à pied ou en raquettes en fonction des conditions d'enneigement.

Accessible on foot or snowshoes depending on snow conditions.

€ Gratuit.
Free of charge.

☎ +33 (0)4 79 20 30 80

🌐 www.cchautemaurienne.com

VAL CENIS

Bramans

CIRCUIT DANS LES RUELLES DE BRAMANS

Découvrez les métiers d'autrefois en suivant les panneaux explicatifs permanents tout en vous promenant dans les ruelles des 2 hameaux.

Discover old crafts by strolling around and you will be surprised with a sculptured detail or a secret passage. Educational panels along the trail through village and hamlets. On the way, observe the reproduction of St Pierre d'Extravache's paintings.

- € Gratuit.
Free of charge.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06

PARCOURS-JEU - LE MYSTÈRE DES CLOCHES

A partir de 8 ans *From age 8*

Les cloches de la célèbre église de Saint-Pierre d'Extravache ont disparu !!! En famille ou entre amis, menez l'enquête, cherchez les indices et faites des hypothèses sur la borne interactive pour résoudre ce mystère.

The bells of the famous church of Saint-Pierre d'Extravache are gone !!! In family or between friends, lead the investigation, look for the indications and make hypotheses on the interactive terminal to solve this mystery.

- € Gratuit.
Free of charge.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06

VAL CENIS

Termignon

CHASSE AUX TRÉSORS

Vous avez toutes les vacances pour arpenter le village de Val Cenis Termignon et trouver les indices qui vous mèneront au fameux trésor ! Pour jouer, il vous suffit de récupérer votre feuille de jeu à l'Office de Tourisme de Val Cenis Termignon.

You have all the holidays to walk the village of Val Cenis Termignon and find clues that will lead you to the famous treasure! To play, simply grab your game sheet at the Val Cenis Termignon Tourist Office.

- € Gratuit.
Free of charge.
- ☎ +33 (0)4 79 20 51 49 / +33 (0)4 79 05 99 06

VAL CENIS

Lanslevillard

LES CHEMINS DE L'HISTOIRE

"Les Chemins de l'Histoire de Val Cenis" en Haute Maurienne Vanoise est un circuit regroupant la découverte de plusieurs chapelles au départ de la chapelle Saint-Roch (se reporter aux horaires). Une clef remise par l'hôtesse vous permettra leur ouverture.

"The Chemins of the History of Val Cenis" in Haute Maurienne Vanoise is a circuit gathering the discovery of several chapels starting from the chapel Saint-Roch (see opening time). A key given by the hostess will allow you their opening.

- 🕒 Tous les jours
Everyday
- € Rendez vous à l'Espace Culturel Saint Roch. Location de la clef : tarif unique 5 € (+ caution de 30 €). Pour avancer à votre rythme, possibilité de conserver la clef la semaine.
Go to the Cultural Center Saint Roch. Rent of the key: single fare 5 € (+ deposit of 30 €). To advance at your own pace, possibility to keep the key the week.
- ☎ +33 (0)6 36 98 72 82 / +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

BESSANS

BALADE AU COEUR DE BESSANS

Muni du livret illustré de photographies, vous partez à la découverte du vieux village. Jeux et devinettes inclus. Le livret est en vente à l'Office de Tourisme de Bessans.

Along with your booklet illustrated with pictures, you discover the old village. Games and clues included.

- € 1€ / le livret à retirer à l'Office de Tourisme.
1€ the booklet at the Tourist Office.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

Stages & ateliers

Workshops & courses

MODANE

FORMATION PHOTO - STUDIO VIART STUDIO VIART PHOTOGRAPHIE ET CIE

Vous voulez apprendre les bases de la photo ou approfondir vos connaissances techniques ? Nos formations photos sont faites pour vous ! Jean-Luc Viart / Studio Viart vous transmettra sa passion pour la photographie.

You want to learn the basics of photography or deepen your technical knowledge, then our photo courses are made for you.

- 🕒 Programme des stages sur demande.
Programme on request.
- € Tarifs famille, duo, enfant sur demande.
Other fares (family, children, duo) upon request.
- ☎ +33 (0)4 79 05 07 62
- 🌐 <http://studioviart.com/>

AUSOIS

ATELIER D'INITIATION À LA PEINTURE DÉCORATIVE TRADITIONNELLE - SCHIOUPLÉ

À partir de 8 ans *From age 8*

Initiation au décor floral traditionnel. En une heure et demie, vous apprenez à maîtriser l'association de deux couleurs contrastées afin d'obtenir en un coup de pinceau, un dégradé qui donnera vie à votre dessin.

Come learn how to paint in this craft store. With the method known: 2 colors on the brush. From 8 years. free participation, limited seating.

- 🕒 du 17/03/2020 au 30/04/2020, mardi, mercredi et jeudi de 16h à 17h30.
From 17/03/2020 to 30/04/2020, Tuesday, Wednesday, Thursday from 4 PM to 5.30 PM.
- € Participation libre. Selon votre appréciation.
Free to participate. As you appreciate.
- ☎ +33 (0)4 79 05 22 46 / +33 (0)7 82 20 08 41

VAL CENIS Bramans

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

À partir de 5 ans *From age 5*

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

A wood workshop unlike any other. Shop, teaching room, woodwork workshops and guided visits on reservation all year long for groups and individuals.

- 🕒 Tous les jours sauf samedi, dimanche et jours fériés.
Daily except Saturday, Sunday and bank holidays.
- € Tarifs selon les ateliers et prestations.
Prices depending on workshops.
- ☎ +33 (0)9 79 10 64 17 / +33 (0)6 41 67 97 00
- 🌐 www.leboissamuse.fr

VAL CENIS Lanslevillard

ARMELLE FILLIOL, LES ATELIERS DU PATRIMOINE

Peintre en décor, restauratrice d'art et guide conférencière, Armelle propose sur réservation des ateliers de peintures anciennes.

Painter in decor, art restorer and guide speaker, Armelle offers on reservation workshops of old paintings.

- 🕒 Du lundi au vendredi de 9h à 12h. Inscription au plus tard la veille.
Monday to Friday, from 9 AM to 12 AM on reservation before the day before
- € Sur demande
On request
- ☎ +33 (0)6 72 32 90 08

Visites guidées

Guided tours

VALFRÉJUS

VISITE GUIDÉE AUX FLAMBEAUX DE LA CHAPELLE NOTRE-DAME DU CHARMAIX

À partir de 6 ans From age 6

Avec un Guide du Patrimoine Savoie Mont Blanc, découvrez l'histoire de la Savoie, la chapelle et son histoire : Vierge noire, retable néo-baroque du XIXe, bâtiment du XVe siècle.

Guided tour with torchlight of the chapel of Notre-Dame du Charmaix with a Savoie Mont Blanc heritage guide. History of Savoy, visit the chapel and its history. Religious sanctuary, black virgin, neo-baroque altarpiece of the nineteenth.

🕒 Mercredi 25/12, 01/01, 26/02 et 4/03, lundi 10/02 et 17/02 à 18h30. Sur réservation à l'Office de Tourisme.

Wednesday 25/12, 01/01, 26/02 and 4/03, Monday 10/02 and 17/02 at 6:30 PM. On reservation at the Tourist Office.

€ Gratuit.
Free of charge.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

AVRIEUX

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

À partir de 6 ans From age 6

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.

Discovering religious heritage through Baroque art and everyday life in the 17th century

🕒 Du 03/01 au 25/04, le jeudi à 14h, sur réservation From 03/01 to 25/04, Thursday at 2 PM, upon registration.

€ Adulte : 5,50 €, Enfant (7-15 ans) : 4,50 €. Gratuit pour les moins de 7 ans.

Adult: 5.50 €, Child (7-15 years): 4.50 €. Free entry for children < 7 years.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.avrieux.com

VISITE GUIDÉE DE LA REDOUTE MARIE-THÉRÈSE

À partir de 5 ans From age 5

Découvrez le patrimoine fortifié de la barrière de l'Esseillon et la Redoute Marie-Thérèse. Pourquoi ces forts ? qu'est-ce qu'une redoute ? pourquoi ici ? comment et par qui ont-ils été construits ? Vous saurez tout sur ces forts du 19ème siècle !

Discover the fortified heritage of the Esseillon barrier, especially the Redoute Marie-Thérèse. Why these forts, what is a redoubt, why in this part of the valley, how and by whom were they built, when?

🕒 Le mardi de 14h à 15h30 sauf jours fériés, sur réservation.

Thursday at 2 PM, except bank holidays. Upon registration.

€ Adulte : 5,50 €, Enfant (7-15 ans) : 4,50 €. Gratuit pour les moins de 7 ans.

Adult: 5.50 €, Child (7-15 years): 4.50 €. Free entry for children < 7 years.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.redoutemarietherese.fr

VAL CENIS

Sollières-Sardières

VISITE COMMENTÉE DU MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

À partir de 6 ans From age 6

La grotte des Balmes, qui domine Val Cenis Sollières, est une référence dans l'archéologie alpine. En compagnie d'un guide, devenez le témoin privilégié de la vie quotidienne et de la culture de ces premiers agriculteurs-éleveurs de la Néolithique.

The Balmes cave above Val Cenis Sollières is a major alpine archaeological site. With your guide, you become the privileged witness of the daily life and culture of these first farmers and cattle breeders of the Neolithic

Le mercredi de 14h à 15h30 sauf le 08/01 et jours fériés.

Wednesday from 2 PM to 3.50 PM, except 8/01 and bank holidays

Adulte : 5,50 €, Enfant (6-16 ans) : 3,50 €, Forfait famille : 11 € (1 adulte + 2 enfants. Adulte supplémentaire : 5 €, enfant supplémentaire : 3 €.). Gratuit pour les moins de 6 ans.

Adult: 5.50 €, Child (6-16 years): 3.50 €, Family pass: 11 €. Free entry for children < 6 years.

+33 (0)4 79 20 59 33 / +33 (0)4 79 05 99 06

www.archeologie-sollieres-sardières.com/

VAL CENIS

Lanslevillard

VISITE DU PATRIMOINE - ORS, COULEURS, LUMIÈRES

Les somptueux décors de la chapelle St Sébastien, les retables dorés de l'église St Michel ou les fresques de la chapelle St Jean Baptiste sont des monuments historiques incontournables à Val Cenis ! Visite guidée par un guide conférencier agréé.

The sumptuous decorations of the St Sebastian chapel, the gilded altarpieces of the St Michel church or the frescoes of the St Jean Baptiste chapel are unmissable historical monuments in Val Cenis! Guided tour by an approved guide.

Mercredis, jeudis et vendredis de 10h à 12h. Réservation obligatoire au plus tard la veille. Groupe minimum de 10 pers. Lieu de rendez-vous donné par téléphone.

Wednesdays, Thursdays and Fridays from 10.00 to 12.00. Reservation required at the latest the day before. Minimum group of 10 people. Meeting place given by phone.

Tarif unique : 6 €.

One price: 6 €.

+33 (0)6 72 32 90 08

BESSANS

VISITE DE L'ERABLO

Découvrez l'habitat et la vie quotidienne des Bessanais jusqu'à la seconde moitié du XXe siècle, dans un "Erablo" du XVIIe siècle. On dormait à cette époque dans la même pièce que les bêtes pour profiter de leur chaleur.

In the old house of the seventeenth century, discover the habitat and daily life of the peasant community that lasted until the second half of the twentieth century. We slept in the same room as the animals to enjoy their warmth ...

Mercredi de 9h à 10h, sur réservation avant la veille 17h à l'Office de Tourisme

Wednesday 9 PM to 10 PM, on reservation at the Tourist Office

3 €. Gratuit pour les moins de 12 ans

3 €. free for children under 12 yo

+33 (0)4 79 05 99 06

BONNEVAL SUR ARC

BALADE GUIDÉE AU CŒUR DE BONNEVAL

À partir de 6 ans From age 6

Partez à la découverte du village de Bonneval sur Arc, village classé, et du musée Neige et Montagne.

A tour of Bonneval sur Arc. Discover the village and the snow and mountain museum.

Mardi et jeudi à 14h30.

Tuesday and Thursday at 2.30 PM.

Tarif unique : 5 €, Gratuit pour les moins de 6 ans. Réservation dans l'Office de Tourisme de votre choix. Pour les inscriptions du mardi : jusqu'au mardi 10h ; Pour les inscriptions du jeudi : jusqu'au jeudi 12h.

Single price: 5 €, Free for children under 6 yo. Reservation at the Tourist Office. For Tuesday registrations: until Tuesday 10am; For Thursday registrations: until Thursday 12am.

+33 (0)4 79 05 95 95 / +33 (0)4 79 05 99 06

www.haute-maurienne-vanoise.com

LAISSEZ-VOUS CONTER BONNEVAL-SUR-ARC

En compagnie du colporteur des alpages et d'une animatrice de découverte locale, apprenez à déchiffrer et à comprendre l'histoire et l'architecture d'un des plus beaux villages de France. La visite est suivie d'une dégustation de Beaufort.

Come and discover the history and the architecture of one of the most beautiful village in France. Cheese tasting.

Mercredis 25 décembre, 1er janvier, 26 février et 4 mars, à 18h30, Lundis 10 et 17 février à 18h30, Sous réserve de conditions météo favorables : annulé en cas de mauvais temps.

Wednesday 25/12, 01/01, 26/02, 4/03 at 6.30 PM, Monday 10/02, 17/02 at 6.30 PM, Subject to favorable weather conditions: canceled in case of bad weather.

Adulte : 6 €, Enfant : 2 € (moins de 16 ans).

Adult : 6€, Child under 16 : 2€

+33 (0)4 79 05 99 06

www.fondation-facim.fr

Visites libres

Free visits

SAINT-ANDRÉ

MAISON DITE DE L'ÉVÊQUE

La Maison dite de l'évêque fait partie des 2 monuments inscrits à Saint-André, à quelques kilomètres de Modane, dans le hameau de Saint-Etienne. Elle date du 13e siècle. Peut-être les restes d'un ancien chateau.

The bishop's house is part of the 2 registered historical monuments of Saint-André, few kilometers away from Modane.

€ Gratuit.

Free of charge.

☎ +33 (0)4 79 05 03 14

MODANE

EGLISE DE MODANE : NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION

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.

The former church of Modane was destroyed during the Anglo-American bombing in the night of September 16th 1943. Only the bell tower remained. Its reconstruction took place between 1951 and 1954.

🕒 Ouverture tous les jours de 8h30 à 18h.

Open daily from 8.30 AM to 6 PM.

€ Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 07 95

LE FORT DU REPLATON

Construit pour défendre l'entrée du tunnel ferroviaire à la fin du XIXe siècle. Ce fort de type Serré de Rivière est un ouvrage d'un système de défense : la ligne Maginot des Alpes. L'intérieur du fort ne se visite pas.

Built to defend the entrance of the railway tunnel at the end of the 19th century. This Serré de Rivière type fort is a work of a defense system: the Maginot line of the Alps.

€ Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 01 50

🌐 www.fortifications-maurienne.com/

MAISON PENCHÉE

A la sortie de Modane, en direction de Valfréjus, la maison penchée porte bien son nom... A l'intérieur de ce blockhaus dynamité par les allemands en 1944, vous défiez les lois de l'équilibre !

At the exit of Modane, towards Valfréjus, the leaning house is aptly named ... Inside this blockhouse dynamited by the Germans in 1944, you defy the laws of balance!

€ Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

VALFRÉJUS

CHAPELLE NOTRE-DAME DU CHARMAIX

Bâti au XVème siècle, sur le rocher dans une gorge étroite, ce sanctuaire abrite une vierge noire, visible et éclairée depuis l'extérieur. Il est le lieu de pèlerinage le plus visité de Maurienne. Retable du XIXème.

Built in the XV th century on the roc in a narrow cliffside, this sanctuary is the end of a pilgrimage and the most visited religious place in Maurienne Valley. Altarpiece from the XIX th century.

€ Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 33 83 / +33 (0)4 79 05 99 06

AVRIEUX

AVRIEUX, COEUR DE VILLAGE

Avrieux, village authentique de Haute Maurienne Vanoise, se laisse découvrir à travers ses vieilles ruelles, son église baroque Saint-Thomas Becket, sa Redoute Marie-Thérèse, élément incontournable de la barrière des forts de l'Esseillon.

Avrieux, authentic village of Haute Maurienne which can be discovered through its old streets, its Saint-Thomas Becket church, its Redoute Marie-Thérèse, essential element of the barrier of the forts of Esseillon.

€ Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.avrieux.com

AUSSOIS

CIMETIÈRE SARDE

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

The military cemetery was intended to welcome the dead garrisons Esseillon. You can watch the particular two altars where the bodies of the dead were deposited when the frozen ground did not permit burial.

€ Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

🌐 www.mairie-aussois.com

AUSOIS

EGLISE D'AUSOIS : NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION

Si son aspect extérieur est sobre, à l'intérieur éclatent les ors et les couleurs : la richesse des retables, des fresques et des tableaux... La poutre de gloire est l'une des plus belles de Savoie.

Her exterior is understated, inside burst golds and colors: rich altarpieces, frescoes and paintings ... The rood is one of the most beautiful of Savoie.

☉ Tous les jours de 9h à 18h.
Daily from 9 AM to 6 PM.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

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.

Classified Historic Monument. Built in the early 19th century by the Kingdom of Piedmont-Sardinia, the strong bear the names of the royal family: Victor Emmanuel, Marie Thérèse, Marie-Christine, Charles Albert and Charles Felix.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.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. Parcours pédagogiques accessibles hors périodes d'enneigement.

The archaeological park offers visitors a chance to go back in time, observing the many hundreds of signs left by the people of Aussois from 1000 BC up to the Middle Ages. Educational trail open to the general public outside of periods of snow.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

VAL CENIS Bramans

EGLISE DE SAINT-PIERRE D'EXTRAVACHE

Ici subsistent les restes d'une église dont la tradition fait remonter la fondation à deux disciples de Saint-Pierre. La partie la plus ancienne, l'abside, remonte au XIe siècle. Elle constitue un des rares témoignages de l'époque romane en Savoie.

Here remains the remains of a church whose tradition traces the foundation to two disciples of St. Peter. The oldest part, the apse, dates back to the 11th century. It is one of the rare testimonies of the Romanesque period in Savoy.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)6 36 98 72 82 / +33 (0)4 79 05 03 45

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

VAL CENIS Sollières-Sardières

CHAPELLE SAINT-PIERRE

Cette chapelle attenante au Musée d'Archéologie abrite les expositions temporaires de l'Association d'Archéologie, d'Histoire et du Patrimoine de Sollières-Sardières.

This small chapel adjoining the Museum of Archeology houses exhibitions by the "Association d'Archéologie, d'Histoire et du Patrimoine de Sollières Sardières". The topic of the current one, "Rupestres", is about rock art.

☉ Du lundi au vendredi de 14h à 18h, sauf lundi hors vacances scolaires et jours fériés.

Monday to Friday from 2 PM to 6 PM, except Monday in January and March and bank holidays.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)6 36 98 72 82

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

VAL CENIS Termignon

LA PLEUREUSE DE TERMIGNON

Ce monument aux morts, tout à fait unique en son genre, représente une femme en costume du pays pleurant un proche. Elle proteste contre la guerre et met en lumière la douleur d'une mère ou d'une épouse face à la perte d'un être aimé.

This WWI unique memorial, represents a lady in local dress crying for a relative dead at war. Luc Jaggi-Couvert, originally from Termignon, created this masterpiece.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)6 36 98 72 82

EGLISE DE LANSLEBOURG - NOTRE DAME DE L'ASSOMPTION

Cette église, bâtie entre 1820 et 1830 en forme de croix grecque (dans le style néoclassique), est composée d'un décor peint, classé, œuvre d'artistes piémontais.

The church, built between 1820 and 1830 in the shape of a greek cross (neoclassical), presents a listed painted decor made by piemontese artists.

🕒 Le mercredi de 14h à 15h30, sauf jours fériés.
Every Wednesday from 2 PM to 3.50 PM, except bank holidays.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)6 36 98 72 82

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

MÉMORIAL DU CHIEN FLAMBEAU

Visites libres

Free visits

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)6 36 98 72 82

CIRCUIT DE VISITE DE LA COOPÉRATIVE LAITIÈRE DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

Rue de l'Arc : vue sur la salle et les cuves de fabrication du Beaufort AOP.

Rue de l'Arc: view of the room and the Beaufort AOP production tanks.

🕒 Tous les jours de 9h à 12h et de 15h30 à 19h.
Everyday from 9 AM to 12 AM and from 3.30 PM to 7 PM.

€ En accès libre
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 92 79

🌐 www.coophautemaurienne.fr/

CHAPELLE SAINT SÉBASTIEN

Chapelle classée du XVe siècle. Construite au Moyen-Age, d'allure modeste à l'extérieur, cette chapelle est entièrement décorée à l'intérieur d'exceptionnelles peintures murales racontant des épisodes de la vie du Christ et le martyr de St Sébastien

Listed historical chapel of the fifteenth century. Built in the Middle Ages, with a modest appearance on the outside, this chapel is entirely decorated with exceptional wall paintings relating episodes of the life of Christ and the martyrdom of St Sébastien.

🕒 Le lundi de 15h15 à 16h, sauf jours fériés.
Monday from 3.15 PM to 4 PM, except bank holidays.

€ Plein tarif : 2 €.
Full price: 2 €.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)6 36 98 72 82

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

CHAPELLE SAINT-ROCH

Rue 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 statuaires (XVIe et XVIIe siècle), ainsi que des objets issus de tombes gallo-romaines.

Saint Roch Street: Built in 1634, after the great plague of 1630, which made 136 victims out of the 550 inhabitants, the chapel Saint Roch shelters objects of worship and statuary elements (XVIe and XVIIe century), as well as objects resulting from Gallo-Roman tombs

🕒 Du lundi au vendredi de 16h à 18h30 sauf jours fériés.
Monday to Friday from 4 PM to 6.30 PM except on bank holidays.

€ En accès libre
Free access.

☎ +33 (0)6 36 98 72 82 / +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

EGLISE SAINT-MICHEL

L'église Saint-Michel, comme toutes les églises de Haute Maurienne Vanoise, a subi de grandes modifications au cours des siècles. Elle abrite les reliques de Saint-Landry, moine de l'abbaye de la Novalaise.

The Saint-Michel church, like all the churches of Haute Maurienne Vanoise, has undergone major changes over the centuries. It shelters the relics of Saint-Landry, monk of the abbey of Novalaise.

🕒 Le lundi de 15h à 16h, sauf jours fériés.
Monday from 3 PM to 4 PM, except bank holidays.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)6 36 98 72 82



TERROIR LOCALS



Visites du terroir Visits local products

— VILLARODIN-BOURGET —

VISITE DE LA BRASSERIE DES SOURCES DE LA VANOISE

Dans un cadre convivial et intimiste, découvrez la fabrication d'une bière artisanale bio au safran (blanche, blonde, ambrée et bières de saison) puisant sa force dans l'eau de source de la Vanoise.

Visit a local brewery and taste organic beers with saffron. During the tour you will learn more about the production of home-made beers.

- 🕒 Le jeudi à 17h et 18h. Réservation conseillée dans l'Office de Tourisme de votre choix. 1ère visite à 17h, 2ème à 18h.
Thursday at 5 PM and 6 PM. Booking recommended in the Tourist Office of your choice. 1st visit at 5 PM, 2nd at 6 PM.
- € Adulte : 3 € (à partir de 18 ans).
Adult: 3 €.
- ☎ +33 (0)6 81 31 16 21 / +33 (0)4 79 20 39 83
- 🌐 www.brasserievanoise.com/

— AUSSOIS —

DÉMONSTRATION À LA MIELLERIE

Découvrez l'extraction du miel des ruches.

Discover the extraction of honey from the hives.

- 🕒 Le mercredi et le jeudi à 17h.
Wednesday and Thursday at 5 PM.
- € Gratuit.
Free of charge.
- ☎ +33 (0)6 62 17 68 22

VISITE DE LA BRASSERIE D'OÉ

Découvrez comment se fabrique une bière organique et bio aux saveurs particulières et pourquoi elle se fabrique à Aussois ! Dégustation gratuite.

Three friends Aussois we decided to create their own beer, with flavors of Aussois. They start brewing in 2015 to see the birth of beer unfiltered and organic Oe. Go visit them in their brewery in the heart of the village.

- 🕒 Le mardi et le jeudi de 18h à 19h.
Tuesday and Thursday from 6 PM to 7 PM.
- € Gratuit.
Free of charge.
- ☎ +33 (0)6 63 26 91 55

AUSOIS

VISITE GOURMANDE À L'ARCHE D'Œ



Visite guidée du musée suivie d'un repas typique : découvrez le patrimoine culturel et culinaire d'Aussois. Kir-violette offert, dégustation de la soupe à l'ancienne cuite sur le poêle à bois, tomate, pain.

Guided tour of the museum followed by a typical meal: discover the cultural and culinary heritage of Aussois. Kir violet offered, tasting of the old soup cooked on the wood stove, tomato, bread. Registration the day before 6 PM.

- 🕒 Le jeudi à 18h pendant les vacances scolaires et le mercredi à 18h hors vacances scolaires.
Thursday at 6 PM during school holidays, Wednesday at 6 PM, out of school holidays periods.
- € Adulte : 8,50 €, Enfant : 4,50 €. Réservation obligatoire.
Adult: 8.50 €, Child: 4.50 €.
- ☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

VISITE DE LA COOPÉRATIVE LAITIÈRE

Vidéo sur l'agriculture de Haute Maurienne, la fabrication du Beaufort et du Bleu de Bonneval sur Arc. Commentaire et échange avec le guide, dégustation.

Video on the agriculture of Haute Maurienne, the manufacture of Beaufort and the manufacture of Bleu de Bonneval sur Arc. Comment and exchange with the guide. Tasting of wine and cheese offered at the end of the visit.

- 🕒 Mardi à 17h et jeudi à 9h30. Sur réservation.
Tuesday at 5 PM and Thursday at 9.30 AM. On reservation.
- € Adulte : 4 €, Enfant (5-11 ans) : 2,30 €. Gratuit pour les moins de 5 ans.
Adult: 4 €, Child (5-11 years): 2.30 €. Free entry for children < 5 years.
- ☎ +33 (0)4 79 05 92 79
- 🌐 www.coophautemaurienne.fr/

Visites à la ferme Farm visits

VAL CENIS Bramans

FERME PÉDAGOGIQUE L'ETOILE DU BERGER

Immersion libre ou commentée de la ferme pédagogique, familiale et conviviale, uniquement aux jours de fonctionnement de la navette Val d'Ambin.

Free or commented immersion of the pedagogical farm, family and friendly, only on the days of operation of the shuttle Line Val d'Ambin.

- 🕒 Jus'qu'au 15/03, du mercredi au dimanche. En dehors de ces jours, sur réservation pour groupe + 15 personnes.
To 15/03, from Wednesday to Sunday. Outside opening days, on reservation for group more than 15 people.
- € Tarifs non communiqués. Tarif groupe à partir de 15 personnes.
Prices not available. Group rate available for > 15 people.
- ☎ +33 (0)4 79 05 29 55 / +33 (0)6 22 68 59 78

VAL CENIS Termignon

LA FERME D'ANOUCKA

Visite de la ferme à la rencontre des brebis, chèvres, vaches et autres animaux de la ferme. Passez au magasin et Anoucka vous donnera les horaires de visite !

Visit the farm to meet the sheep, goats, cows and other animals of the farm. Go to the store and Anoucka will give you the visiting hours!

- 🕒 Magasin ouvert tous les jours de 8h30 à 12h30 et de 15h30 à 19h30.
Shop open daily from 8.30 AM to 12.30 AM and from 3.30 PM to 7.30 PM.
- € Adulte : 1 €. Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans.
Adult: 1€. Free for children under 12 years.
- ☎ +33 (0)4 79 20 46 49
- 🌐 <http://fromagerie-anouchka-termignon.com/>

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

LA FERME DES PTI' BOUTS

Venez découvrir et nourrir les petits animaux de la ferme : veaux, agneaux, lapereaux, chevreaux... et rencontrer les vaches laitières.

Come and feed the young animals from the farm: veels, baby rabbits and lambs and meet the milking cows.

🕒 Du lundi au vendredi de 10h à 12h et de 15h à 17h30.

From Monday to Friday, from 10 AM to 12 AM and from 3 PM to 5.30 PM.

€ Plein tarif : 4 €. Gratuit pour les moins de 3 ans.

Full price: 4 €. Free entry for children < 3 years.

☎ +33 (0)6 84 85 00 07

BONNEVAL SUR ARC

VISITE DE LA BERGERIE LA MASEÏ D'EVE

Venez visiter la Maseï d'Eve et découvrir les brebis en famille.

Come and visit the Maseï d'Eve and discover the sheep herd with your family.

🕒 Tous les mercredis à 17h30. Sur réservation dans l'Office de Tourisme de votre choix avant 16h.

Every Wednesday at 5.30 PM. On reservation in the Tourist Office of your choice before 16h.

€ Adulte : 3 €, Enfant (4-13 ans) : 2 €. Gratuit pour les moins de 4 ans.

Adult: 3 €, Child (4-13 years): 2 €. Free entry for children < 4 years.

☎ +33 (0)6 62 13 26 70

Marchés

Markets

LISTE DES MARCHÉS

Bessans : lundi journée / *Monday all day*

Aussois : mardi journée / *Tuesday all day*

Val Cenis Lanslevillard : mercredi journée / *Wednesday all day*

Modane : jeudi matin / *Thursday morning*

Valfréjus : jeudi journée / *Thursday all day*

Bonneval sur Arc : dimanche journée / *Sunday all day*

PANORAMA HAUTE



MAURIENNE VANOISE



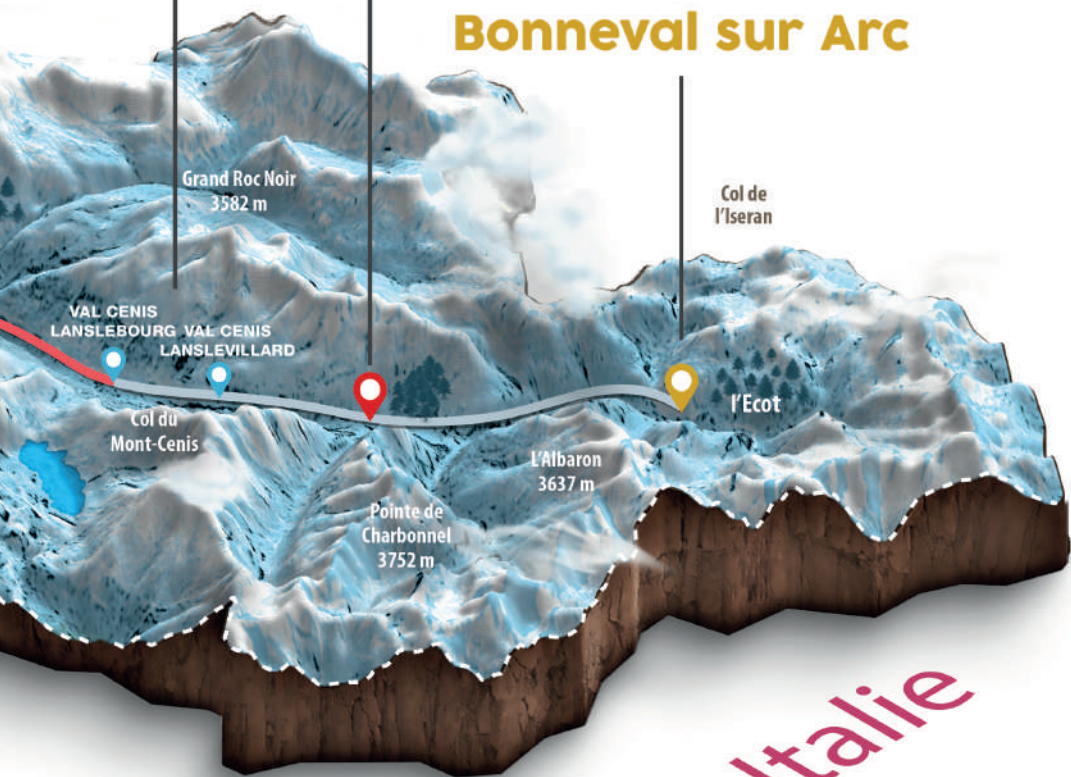
Val Cenis



Bessans



Bonneval sur Arc



Vers SUSA
Vers TURIN



Haute Maurienne
Vanoise

HIVER WINTER 2019 - 2020

Du 15 décembre 2019 au 24 avril 2020

From 15th december 2019 to 24th april 2020

Réseau de transport en Haute Maurienne



- 1** **Saint-André - Modane**
Transport à la demande - sur réservation
- 2** **Le Bourget - La Norma**
Transport à la demande - sur réservation

- M9 M10** **Valfréjus - La Norma**
Attention, le **SAMEDI**, cette ligne ne dessert pas la Gare SNCF de Modane. Pour rejoindre la gare, se référer aux horaires précisés dans le Guide Mobilité 2019 / 2020.
- M11** **Modane - Val Ceniz Lanslebourg**
- M12** **Modane - Bonneval sur Arc**

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



Ces services de transport sont mis en place par la Haute Maurienne Vanoise, en partenariat avec la Région Auvergne Rhône Alpes.



Correspondances Conn

Les lignes ne sont pas automatiquement aux grilles horaires. Lines are not automa

Vanoise



- A** Navette interne Aussois
- B** Navette Val Cenis Termignon - Val d'Ambin
- C** Navette Val Cenis Termignon - Val Cenis Lanslevillard
- D** Navette interne Val Cenis Termignon
- E** Navette interne Bonneval sur Arc



Remontées mécaniques
Ski lifts



Domaine Nordique
Nordic area



Stade de Biathlon
Biathlon stadium



Piscine
Swimming pool

Informations

Office de Tourisme
Haute Maurienne Vanoise :

 **04 79 05 99 06**

ctions

en correspondance. Pour plus d'informations se reporter
tically in connection. Read timetables for more informations.



Valfréjus

l'esprit pionnier

valfréjus.com

+33 (0)4 79 05 33 83



La Norma

la station cosy

la-norma.com

+33 (0)4 79 05 99 16



Aussois

le village station des familles

aussois.com

+33 (0)4 79 20 30 80



Val Cenis

l'exception alpine

valcenis.com

+33 (0)4 79 20 51 67



Bessans

l'âme nordique

bessans.com

+33 (0)4 79 05 96 52



Bonneval sur Arc

la station-village pépète

bonneval-sur-arc.com

+33 (0)4 79 05 95 95



Haute Maurienne Vanoise

haute-maurienne-vanoise.com

+33 (0)4 79 05 99 06

