



Haute Maurienne Vanoise

Guide activités été 2020

summer 2018 activities guide

Contempler Jouer **Se baigner**
Se balader Nager Observer
Pédaler **Flâner** S'amuser Sortir Courir
Photographier Visiter Crapahuter
Res sentir **Marcher**
Déguster S'éclater **Oser** Grimper Partager
Lâcher prise S'étonner Randonner
Savourer Se rafraîchir

L'effet HMV!

Tout ce que vous voulez faire, tout ce que vous pouvez faire sur les villages et les stations de Haute Maurienne Vanoise.
All that you want to do and can do in the villages and resorts of Haute Maurienne Vanoise.

SOMMAIRE / SUMMARY

MONTAGNE / MOUNTAIN

Biathlon	4
Stade de roller/Biathlon, tir laser, biathlon	
Glisses / <i>Rides</i>	5
Mountain board, luge, ski d'été, trottinette	
Haute montagne / <i>High mountain</i>	6
Alpinisme, canyoning, escalade, randonnées sur glacier, via ferrata	
Marche nordique / <i>Nordic walking</i>	8
Parapente / <i>Paragliding</i>	8
Randonnées / <i>Hiking</i>	9
Randonnées accompagnées, ruisseling	
Refuges / <i>Alpine huts</i>	11
Trail / <i>Trail running</i>	12
Via ferrata	12

EAU / WATER

Aquagym	14
Aquagym, aquabiking	
Aquasensations	15
Lacs de baignade / <i>Bathing lakes</i>	15
Paddle, canoë	16
Pêche / <i>Fishing</i>	16
Plans d'eau, pêche sportive, guide	
Piscines / <i>Swimming pools</i>	17
Plongée / <i>Diving</i>	18
Rafting	18
Ruisseling / <i>River walking</i>	19

AVEC LES ANIMAUX / WITH THE ANIMALS

Anes / <i>Donkeys</i>	20
Randonnées accompagnées avec un âne	
Cheval, poney / <i>Horse, pony</i>	21
Centres équestres, location, sorties, calèche	
Chiens de traîneaux / <i>Husky dogs</i>	22
Canis rando, cani trottinette, visite de chenil	
Visites de fermes / <i>Farms</i>	23

FORME & BIEN-ÊTRE / FITNESS & WELLBEING

Bien-être / <i>Wellbeing</i>	24
Magnétisme, feng-shui, naturopathie, remise en forme, reiki, sophrologie, yoga, zumba	
Massages	26
Massages, massages bien-être, modelage, tuina	
Salles de sport / <i>Gym</i>	29
Spas	29
Espaces spa, sauna	
Stages / <i>Workshops</i>	31
Botanique, feng-shui, reiki	

ENFANTS / CHILDREN

Clubs et garderies / <i>Kids' clubs</i>	32
---	----

CULTURE & TERROIR / HERITAGE & REGIONALITY

Ateliers / <i>Workshops</i>	34
Centres d'interprétation / <i>Heritage centres</i>	36
Églises et Chapelles / <i>Churches and chapels</i>	37
Excursions en Italie / <i>Day tours to Italy</i>	41
Expositions / <i>Exhibitions</i>	42
Musées / <i>Museums</i>	44
Parcs et Jardins / <i>Parks and gardens</i>	46
Sentiers à thème / <i>Theme trails</i>	46
Terroir / <i>Regionality</i>	47
Visites guidées / <i>Guided tours</i>	49
Bibliothèques / <i>Libraries</i>	53
Cinéma / <i>Cinemas</i>	53
Marchés / <i>Markets</i>	53

LOISIRS / LEISURE

Accroparcs et tyrolienne / <i>Adventure parks and zip line</i>	54
Astronomie / <i>Astronomy</i>	55
Avion, ULM / <i>Plane-Ultra light</i>	55
Bowling	55
Gyropode / <i>Segway</i>	56
Jeux d'évasion / <i>Escape games</i>	56
Mini quads/motos	57
Minigolfs	57
Paintball	57
Parcours jeux / <i>Treasure trails</i>	58
Parcours jeux, promenades savoyardes de découverte	
Plaines de jeux / <i>Soft play</i>	59
Tir à l'arc / <i>Bow and arrow</i>	59
Trampolines	59
Salles de jeux	60
Terrains multisports / <i>Multisport grounds</i>	60

REMONTÉES MÉCANIQUES / LIFT RIDES

Télesièges et télécabines / <i>Chairlifts and Gondola</i> ..	62
--	----

VTT, VÉLO, VAE / MTB, BIKES, E-BIKES

Bike parks	64
Sorties accompagnées / <i>Guided tours</i>	65
Itinéraires / <i>Itineraries</i>	67
Location / <i>Rent</i>	67

TRANSPORT / TRANSPORTATION

PANORAMA	70
----------------	----

LES GRANDS ÉVÈNEMENTS DE L'ÉTÉ / THE MAIN EVENTS OF SUMMER

JUILLET / JULY

- 8** Montée cycliste de Bellecombe
Val Cenis Termignon
Rassemblement cyclotouriste
- 13** Fête du Rocher
Bessans - Bonneval sur Arc
Fête champêtre et ludique
- 13** Feu d'artifice et bal populaire
La Norma
- 14** Musique et feux d'artifice
Aussois, Val Cenis Termignon, Modane
- 14 AU
21** La Cordée Musicale
Villages Haute Maurienne Vanoise
Musique classique en plein air
- 16 AU
20** Semaine Cabaret
La Norma
- 22 AU
27** Transmaurienne Vanoise
Aussois et Val Cenis Lanslevillard
Course de VTT par étape en mode
compétition, randonnée et enfants



- 22** Fête de l'Alpage au Mont Cenis
Val Cenis Lanslebourg
Fête champêtre et agricole
- 29** X'trail
Val Cenis Termignon
Montée sèche jusqu'à Bellecombe
- 29** Fête de la Montagne
Val Cenis Lanslevillard au collet de la
Madeleine. Fête champêtre et ludique

AOÛT / AUGUST

- 5** EDF Cenis Tour
Val Cenis
Trail de 13 à 72 km et randonnée
- 6 AU
10** Semaine Cabaret
La Norma
- 11 AU
17** Festival de Scrabble
Val Cenis Termignon
- 12** Fête de la St Laurent
Val Cenis Sardières
Fête traditionnelle
- 15** Fêtes traditionnelles
Aussois, Val Cenis Bramans et Bessans



- 16** Biathlon Contest Bessans
Epreuve originale de biathlon en présence
des équipes de France
- 17** Festimômes
Val Cenis Lanslevillard
Fête familiale
- 18 AU
24** Festival de Tango
Val Cenis
Milongas, concerts, cours de danse
avec des maestros de renom



Randonnée accompagnée,
Mont-Cenis

Biathlon

Biathlon

BESSANS

BIATHLON - PASCAL BISON - ACCOMPAGNATEUR

Tir à 10 m ou 50 m - Discipline alliant maîtrise de soi et effort physique.

10m or 50 m shoot - Sport combining self control and physical effort.

☎ +33 (0)6 84 20 64 60



STADE DE ROLLER/BIATHLON

Au cœur des Alpes françaises, situé à 1800m d'altitude au pied du col de l'Iseran en Haute-Maurienne Vanoise, notre centre permanent d'entrainement est idéalement situé.

In the heart of the French Alps, located at 1800m altitude at the foot of the Iseran pass in Haute-Maurienne Vanoise, our permanent training center is ideally located.

€ Biathlon (piste+tir) : 6€/journée, 30€/semaine, 40€/10 séances. Roller (piste) -12 ans / + 12 ans : 3-4€/journée, 14-18€/semaine, 21-28€/10 séances. Point de vente des forfaits : Espace Nordique Le Carreley, au chalet-accueil.

Biathlon (track + shot): € 6 / day, € 30 / week, € 40/10 sessions. Roller (track) -12 years / + 12 years: 3-4 € / day, 14-18 € / week, 21-28 € / 10 sessions. Sale packages: Espace Nordique Le Carreley, at the chalet.

☎ +33 (0)6 33 25 15 34 / +33 (0)4 79 05 96 65

TIR LASER - STADE DE ROLLER/BIATHLON

Initiation gratuite hebdomadaire. Possibilité de louer une carabine laser.

Free trial. Laser rifle for rental.

€ Utilisation carabine laser 1/4h : 2.50€/ personne.

☎ +33 (0)6 33 25 15 34

Glisses

Rides

AUSOIS

MOUNTAIN BOARD - BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE AUSOIS

À partir de 8 ans From age 8

Le mountain board est une planche de skate adaptée pour rouler dans les chemins et sur différents modules. Venez vous initier ou vous perfectionner à cette pratique dans un parc aménagé. A partir de 8 ans. Durée de la séance à la carte.

Mountain board is a board suitable for riding in skate paths and different modules. Come and learn or improve your skills in this practice in a park. Duration on demand.

€ Tarif : de 38 € à 48 €.

Price: 38 € to 48 €.

☎ +33 (0)4 79 20 31 16

🌐 www.guides-savoie.com

VAL CENIS Lanslevillard

MOUNTAIN BOARD - ECOLE DE GLISSE D'ÉTÉ

À partir de 7 ans From age 7

Pas besoin d'être skateur ou snowboarder pour pratiquer le mountain board. L'engin se prend en main en un clin d'oeil. Une fois la confiance acquise (initiation), vous découvrirez le domaine de Val Cenis grâce à la télécabine de Val Cenis le Haut

No need to be a skater or snowboarder to practice mountain board. The device is user friendly. Once you have gained confidence, discover Val Cenis ski resort thanks to the gondola of Val cenis le Haut.

€ Tarif groupe à partir de 10 personnes. 15€ l'initiation (1heure) 28€ la rando à l'Arcelle (2 heures).

Durée : 1h

Group rate available for > 10 people. 15€ for beginner (1 hour) 28€ the Arcelle ride (2 hours).

Duration: 1hrs

☎ +33 (0)6 63 93 85 30

🌐 www.ecoledeglissedete.fr

SKI ET SNOWBOARD D'ÉTÉ - ECOLE DE GLISSE D'ÉTÉ

Incredibly but true ! Vous pouvez skiez en plein été... Quel bonheur de glisser à plus de 3000m d'altitude avec des panoramas à vous coupez le souffle. Venez découvrir les fabuleux glaciers de Tignes ou de Val d'Isère en ski/snowboard.

Unbelievable but true ! You can ski during summer .. what a chance to ski at 3000m altitude surrounded by wonderful panoramas. Come and discover the fabulous glaciers in Tignes or Val d'Isère.

€ Tarif unique : 149 € (au départ de la Haute Maurienne Vanoise avec transport, forfaits, encadrement).

One price: 149 € (from Haute Maurienne Vanoise with transportation, skipass, guiding).

☎ +33 (0)6 63 93 85 30

🌐 www.ecoledeglissedete.fr

TROTTELETTE DE DESCENTE - INTERSPORT ALTITUDE

À partir de 12 ans From age 12

Avez-vous déjà pratiqué la trottinette de descente ? Nous vous proposons d'essayer cette activité très ludique pour vivre des sensations uniques ! A découvrir sans hésitation, à consommer sans modération !

Have you ever practiced downhill scooters? We suggest you try this very fun activity to experience unique sensations! To discover without hesitation, to consume without moderation!

€ Du 15/06 au 09/09/2018, tous les lundis, séances à 14h et à 15h30. Tarif unique : 25 €.

Durée : 1h30

15/06-09/09, every Monday at 14:00 and 15h30.

Price : 25€

Duration: 1.30

☎ +33 (0)4 79 05 89 06

🌐 www.jeannot-sports.com

Haute montagne

High mountain

Programmes complets des sorties disponibles dans les Offices de tourisme.

VILLARODIN-BOURGET

LICHAIRE JEAN-CHRISTIAN GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

CANYONING ALPINISME ESCALADE VIA FERRATA

Je vous propose des prestations à la carte sur les engagements journée : activités d'alpinisme le printemps, l'été et l'automne. Guide de haute montagne et moniteur de canyoning.

I offer, à la carte, services on day commitments: mountaineering activities in spring, summer and autumn.

€ Demi-journée : 170 € Journée : 340 €

☎ +33 (0)6 85 75 36 20

🌐 www.haute-montagne.net

AVRIEUX

MAURIENNE SENSATIONS

À partir de 8 ans From age 8

CANYONING ALPINISME ESCALADE VIA FERRATA

Toutes les activités "montagne" à portée de main et pour tous les niveaux. Encadrement par des professionnels diplômés et passionnés.

All activities "mountain" for all levels. Supervised by qualified and passionate professionals.

€ A partir de 35 € par personne
From €35 per person

☎ +33 (0)6 87 20 42 00

🌐 www.maurienne-sensations.com/

LA NORMA

BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE LA NORMA

À partir de 5 ans From age 5

CANYONING ALPINISME ESCALADE VIA FERRATA

Vous êtes venus en vacances à la montagne ? N'hésitez pas à pratiquer les activités (pour tous les âges) proposées par des professionnels pour une découverte ou un perfectionnement.

Did you come on holiday in the mountains? Feel free to practice the activities (for all ages) proposed by professionals for a discovery or a development.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.guides-savoie.com

AUSOIS

BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE AUSOIS

À partir de 5 ans From age 5



CANYONING ALPINISME ESCALADE VIA FERRATA

Des professionnels à votre service pour vous faire découvrir et vous accompagner dans la pratique d'activités "montagne".

Professionals at your service to help you discover and accompany you in the practice of "mountain" activities.

☎ +33 (0)4 79 20 31 16

🌐 www.guides-savoie.com

VAL CENIS Termignon

BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE TERMIGNON

CANYONING ALPINISME ESCALADE VIA FERRATA

Activités montagne, activités d'eau ou balade avec les chiens de traîneau, un panel de sorties proposées et accompagnées par les professionnels de la montagne.

Mountain activities, water activities or dog sled rides, a range of outings offered and accompanied by mountain professionals.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.guides-savoie.com

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

MAISON DES GUIDES

À partir de 8 ans From age 8

CANYONING ALPINISME ESCALADE VIA FERRATA

Vivez l'aventure avec les guides qui sauront vous transmettre leur passion à travers les différentes activités en fonction des saisons : alpinisme, via ferrata, randonnée pédestre et équestre, paddle...

Live the adventure with the guides who will pass on their passion through the different activities according to the seasons.

€ A partir de 20€

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

🌐 www.maisondesguides.net

AGENCE ANTIPODES

CANYONING ALPINISME ESCALADE VIA FERRATA

Antipodes organise vos sensations fortes : baptêmes parapente, haute montagne, ski hors piste, héliski, escalade sur glace, ski de randonnée, canyoning, via ferrata, snakegliss. Séminaires entreprises.

Antipodes organizes your thrills: paragliding tandem flight, alpinism, off piste skiing, heliskiing, ice climbing, touring skiing, canyoning, via ferrata, snakegliss. Available for incentives.

€ Parapente, tarif vol 75€/personne - Vidéo + photo 20€ - Nouveau 360° 30€. Sorties guidées, tarif : nous consulter. Snakegliss, tarif : enfant jusqu'à 12 ans 15€, adulte 20€. Tarif groupe mini 10 pers : remise 10%

Paragliding: Flight rate: 75 € / pers. Video + photo 20 € - New 360 ° 30 €. Guided tours: contact us. Snakegliss, price: child up to 12 years 15 €, adult 20 €. Group rate mini 10 pers: discount 10%

☎ +33 (0)6 18 23 69 05 / +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 www.antipodeszeb.com

AGENCE MONTAGNE

À partir de 5 ans *From age 5*

CANYONING ALPINISME ESCALADE VIA FERRATA

Guide de haute montagne, je vous propose un encadrement qualifié pour des expériences uniques dans la pratique d'activités liées à la montagne.

Mountain guide, I offer qualified coaching for unique experiences in the practice of mountain-related activities.

€ Tarifs sur demande
Fares on request

☎ +33 (0)6 71 47 07 18

🌐 <http://regis.burnel.free.fr/>

BUREAU DES GUIDES DE VAL CENIS

CANYONING ALPINISME ESCALADE VIA FERRATA

Les montagnes n'attendent que vous ! Avec l'équipe de professionnels du bureau des guides, offrez-vous des moments magiques de découverte ou de perfectionnement et pourquoi pas une initiation au trail en montagne ?

The mountains are waiting for you! With the team of professionals of the office guides, offer you magical moments of discovery or improvement and why not an introduction to trail in the mountains?

€ Tarifs en fonction des prestations
Fares depending on activities

☎ +33 (0)6 99 41 09 59

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

BUREAU DES GUIDES DE BESSANS

CANYONING ALPINISME ESCALADE VIA FERRATA

Prêts à découvrir la montagne sous toutes ses formes ? Partez en toute confiance avec les guides qui vous feront partager leur passion pour cette montagne qu'ils connaissent bien.

Ready to discover the mountain in all its forms? Leave with confidence with the guides who will share their passion for this mountain they know well.

€ Tarifs en fonction des activités proposées.

Rates according to the proposed activities.

☎ +33 (0)6 70 63 94 65

🌐 www.guidesmontagnebessans.com

BONNEVAL SUR ARC

ANSELMET RÉGIS

ALPINISME ESCALADE VIA FERRATA

Accompagnement en montagne : massif de la Vanoise, massif du Grand Paradis, et massif du Mont Rose, massif des Ecrins, massif du Mont-Blanc. Le départ des courses et randonnées se fait à Bonneval sur Arc. Montée en refuge et rendez-vous en refuge.

Mountaineering: Vanoise massif, Gran Paradiso massif, and Monte Rosa massif, Ecrins massif, Mont Blanc massif. The start of the races and hikes are at Bonneval sur Arc.

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

🌐 <http://genevrier.sitew.com>

BONNEVAL ALPIN CENTER

CANYONING ALPINISME ESCALADE VIA FERRATA

Pour les débutants et ceux qui veulent découvrir plus, Yves et son fils Yannik Anselmet, ainsi que Louise Anselmet, accompagnatrice en montagne, proposent de vous initier à la magie des paysages de Haute Maurienne et du massif de la Vanoise.

For beginners and those who want to discover more, Yves and his son Yannik Anselmet, as well as Louise Anselmet, mountain guide, offer to introduce you to the magic of the landscapes of Haute Maurienne and the Vanoise massif.

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

🌐 www.anselmet-yves.com

BUREAU DES GUIDES DE BONNEVAL-SUR-ARC

CANYONING | ALPINISME | ESCALADE | VIA FERRATA

Toutes les activités "montagne" vous sont proposées en toute convivialité par les professionnels du bureau des guides et faites de votre rêve, une réalité !

All activities "mountain" are proposed to you in all friendliness by the professionals of the office of the guides and make of your dream, a reality!

€ Tarifs en fonction des activités proposées.

Rates according to the proposed activities.

☎ +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

Marche nordique Nordic walking

VILLARODIN-BOURGET

INITIATION ET PERFECTIONNEMENT MARCHE NORDIQUE - GUY MORNIEUX

À partir de 10 ans *From age 10*

Programme d'initiation et perfectionnement en marche nordique en 2h : présentation de l'activité, du matériel, échauffements musculaires et articulaires spécifiques à la randonnée (affinements techniques, étirements).

Introductory or improvement sessions of afghan and nordic walking. Included in the session; appropriate poles, presentation of the activity, warm-up, walk through the snow (depending on snow cover), stretching and relaxation. Suitable for children age 10+

€ Adulte : à partir de 13 €.

Durée : 2h

Adult: from 13 €.

Duration: 2hrs

☎ +33 (0)6 89 81 21 74

LA NORMA

NORDIC'ZEN - ATOUT FORME

À partir de 10 ans *From age 10*

Aérez-vous dans nos montagnes avec le Nordic'Zen : alliance de la marche nordique et du yoga pilates en plein air d'une durée d'environ 2h Zen attitude garantie. Matériel fourni, vous avez juste besoin d'une serviette

Come and breathe in our mountains with the Nordic'Zen: a mix of nordic walking and yoga pilates. The session lasts about 2 hours. Equipment provided, you just need to bring a towel

€ Tarif unique : 20 €.

One price: 20 €.

☎ +33 (0)6 10 80 96 65

W www.atoutforme-coaching-bienetre.fr

AUSSOIS

NORDIC'ZEN - ATOUT FORME

À partir de 10 ans *From age 10*

L'alliance de la marche nordique associée au yoga-pilates au grand air d'une durée d'environ 2 h, matériel fourni, juste besoin d'une serviette zen attitude garantie !

The combination of Nordic walking combined with yoga-pilates in the open air lasting about 2 h, material provided, just need a towel zen attitude guarantee!

€ Tarif unique : 20 €.

One price: 20 €.

☎ +33 (0)6 10 80 96 65

W www.atoutforme-coaching-bienetre.fr

BESSANS

MARCHE NORDIQUE - PASCAL BISON - ACCOMPAGNATEUR

Votre salle de sport en pleine nature. Accessible à toutes et à tous, venez découvrir une activité de loisirs et de détente ! Un moyen de redécouvrir des itinéraires dans un cadre de haute montagne à plus de 1750m d'altitude.

Your outdoor fitness center. Accessible for everyone, come and discover nordic walking, this leisure and well-being sport ! A way to (re)discover the itineraries in the heart of altitude mountains at more than 1750 m altitude.

€ Tarif unique : 19 € (Bâtons inclus).

Durée : 2h

One price: 19 € (Walking sticks included).

Duration: 2hrs

☎ +33 (0)6 84 20 64 60

Parapente Paragliding

AUSSOIS

BAPTÊME EN PARAPENTE - BY AIR PARAPENTE

À partir de 6 ans *From age 6*



Découvrez le parapente avec Philippe Hamichi, professionnel diplômé d'état avec 25 ans d'expérience. Réalisez le plus beau rêve de l'homme : voler ! Survolez la Haute Maurienne en biplace. A partir de 6 ans. Activité accessible à tous.

Discover paragliding with Philippe Hamichi, certified professional status and make the most beautiful dream of man to fly! Two-seater paraglider accessible to everyone, adult and child.

€ Vol bi-place : 75 €

Tandem flight: € 75

☎ +33 (0)6 84 36 67 81

VOL EN PARAPENTE - O2 TANDEM PARAPENTE / ULM

À partir de 4 ans From age 4

Vol découverte, ascendance, prestige pour réaliser votre rêve d'Icare accompagné par O2 tandem parapente.

Discovery flights, descent, prestige to realize your dream of Icarus accompanied by O2 paragliding.

☎ Tarif unique : de 75 à 240 €.

One price: 75 to 240 €.

☎ +33 (0)6 16 14 64 25

VAL CENIS Termignon

BY AIR PARAPENTE

À partir de 6 ans From age 6

Découvrez le parapente avec Philippe Hamichi, professionnel diplômé d'état avec 25 ans d'expériences. Réalisez le plus beau rêve de l'homme : voler ! Survolez la Haute Maurienne en biplace. A partir de 6 ans. Activité accessible à tous.

Discover paragliding with Philippe Hamichi, certified professional status and make the most beautiful dream of man to fly! Two-seater paraglider accessible to everyone, adult and child.

☎ Baptême biplace : 75€. Vol biplace performance : 140€. Film baptême : 20€

Tandem flight: 75 €. Tandem flight performance: 140 €. Flight movie: 20 €

☎ +33 (0)4 79 56 88 62 / +33 (0)6 84 36 67 81

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

BAPTÊME EN PARAPENTE - MICHEL TROUCHE PARAPENTE

À partir de 5 ans From age 5

Activité ouverte à tout le monde toute l'année (pas de vertige). Envol et atterrissage en quelques pas. Survol de la vallée confortablement installé. Possibilité d'effectuer plusieurs baptêmes en même temps.

Activity open to everyone all year round (no dizziness). Flight and landing in a few steps. Overview of the valley comfortably installed. Ability to perform several baptisms at the same time.

☎ Tarif unique : 75 €.

One price: 75 €.

☎ +33 (0)6 30 08 24 53

VAL CENIS Lanslevillard

VOLS EN DUO - AGENCE ANTIPODES

À partir de 7 ans From age 7

Découvrez les plaisirs du vol avec une équipe de passionnés super expérimentés, près de 30 ans de pratique sur tous les continents ! Antipodes détient le record du premier biplace jamais réalisé depuis l'Everest à 8850m.

Enjoy a flight with a team of experienced passionate well-travelled guides with more than 30 years of experience. Antipodes has the record of the first tandem slight ever launched from the Everest at 8850m altitude.

☎ Tarif unique : à partir de 75 €. Tarif groupe à partir de 10 personnes. Vidéo + photo 20€ - Nouveau 360° 30€.

Durée : 45mn

One price: from 75 €. Group rate available for > 10 people. Video + photo 20 € - New 360 ° 30 €.

Duration: 45mn

☎ +33 (0)6 18 23 69 05 / +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 www.antipodeszeb.com

BONNEVAL SUR ARC

BONNEVAL PARAPENTE

À partir de 5 ans From age 5

Vol découverte, vol de durée, vol sensation et vol montagne.

Discovery flight, duration flight, sensation flight and mountain flying.

☎ +33 (0)7 87 87 04 47

🌐 www.bonneval-parapente.com

Randonnées Hiking

Carte balades et randonnées en vente dans les Offices de tourisme (4€). 104 itinéraires de la balade familiale à la randonnée sportive.

VALFRÉJUS

IMMERSION MONTAGNE NATURE

Immersion Montagne Nature propose des sorties encadrées : randonnées et VTT.

Hiking and mountain bike practise supervised.

☎ +33 (0)6 71 76 93 46 / +33 (0)6 71 76 93 46

🌐 <https://immersionmontagne.fr>

— VILLARODIN-BOURGET —

GUY MORNIEUX

Guy Mornieux, accompagnateur en montagne, vous propose des sorties découvertes été comme hiver.

Guy Mornieux is a mountain guide who has a great knowledge of the whole Maurienne valley. With him you will discover wild areas and you will find out more about the local fauna and flora. You can do day long hikes, trails, treks and so on

☎ +33 (0)6 89 81 21 74

🌐 <https://randonneesdecouvertesvalcenis.jimdo.com/>

LES RANDOS DU LAVVU

Sandrine et Dominique, accompagnateurs en montagne diplômés d'état, sommes passionnés de montagne et de nature. Nous organisons pour votre bien-être des balades et des randonnées en toute sécurité.

Sandrine and Dominique, graduated Mountain Guides for some years already, are passionate about mountain and nature. We organize for you wellbeing safe outings and hikings.

☎ +33 (0)6 20 37 11 18

🌐 <http://lesrandodulavvu.wixsite.com>

— AUSSOIS —

MAISON DE LA MONTAGNE

À partir de 4 ans From age 4

Bénédicte, accompagnatrice en montagne, vous propose des randonnées pour tout public au dessus du village d'Aussois, aux portes du Parc de la Vanoise sur les plantes culinaires et médicinales et des randonnées culturelles autour des forts de l'Esseillon.

Bénédicte, mountain guide, offers treks for all public above the village of Aussois, near the Vanoise Park on culinary and medicinal plants and cultural hikes around the forts Esseillon.

€ Adulte : 14 € - Enfant : 9 €. Tarif famille : nous consulter.

Adult: € 14 - Child: € 9. Family fare upon request.

☎ +33 (0)4 79 20 41 39 / +33 (0)6 81 46 57 48

🌐 <http://aussoislocation.com>

— VAL CENIS — Termignon

RANDO EN HAUT

À partir de 4 ans From age 4

Joris vous propose des sorties accompagnées rando et VTT.

Joris offers accompanied excursions, hiking and mountain biking.

€ Tarifs variables en fonction des sorties.

Prices online on our website

☎ +33 (0)6 23 57 59 15

🌐 www.rando-en-haut.com

— VAL CENIS — Lanslebourg-Mont-Cenis

RAND'O2

À partir de 7 ans From age 7

Anthony Trottier, créateur de Rand'O2, propose des randonnées pédestres, VTT et VAE, douces ou sportives pour découvrir les secrets de la montagne suivies pourquoi pas d'une nuit en refuge.

Anthony Trottier, creator of Rand'O2, brings soft or tough hiking, mountainbiking and e-mountainbiking to mountain holiday makers in Haute Maurienne Vanoise and Val Cenis. Some outings even combine a night in a mountain hut called refuge.

€ Sur demande uniquement.

Upon request only

☎ +33 (0)6 20 07 22 33

— VAL CENIS — Lanslevillard

AMBROISE DE SIMONE

À partir de 10 ans From age 10

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

Program a la carte, theme week: path of history, fortifications, archeology, villages, local heritage.

☎ +33 (0)4 79 05 93 82

🌐 www.residencelesmelezes.com

KARINE ROUTIN, ACCOMPAGNATRICE MAISON DES GUIDES

Karine, c'est la bonne humeur et une connaissance de la vallée hors pair. Elle a parcouru les grands massifs du monde.

With Karine, good mood on the move and a perfect knowledge of the valley. She has travelled the major international mountains.

☎ +33 (0)6 71 77 20 19

BESSANS

OLIVIER TROMPETTE, ACCOMPAGNATEUR MONTAGNE

Randonnées accompagnées et découvertes naturalistes en Haute Maurienne Vanoise. Découvrez la montagne "côté nature" le temps d'une randonnée en demi-journée, journée ou nocturne. Chaque semaine des randonnées à thème vous sont proposées.

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.

€ Demi-journée : 17 € adulte - 12 € enfant - 50 € famille (2 adultes + 2 enfants). Journée : 23 € adulte - 17 € enfant. Nocturne : 40 € adulte - 30 € enfant - Repas inclus. 3 sorties 1/2 journées effectuées : la 4ème offerte !

Half day: €17 adult - €12 child - € 50 family. Full day: €23 adult - €17 child. Night: € 40 adult - € 30 child - Meal included.

☎ +33 (0)6 75 80 67 57

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

Refuges Alpine huts

VALFRÉJUS

Refuge du Mont Thabor (2501m)

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

VILLARODIN-BOURGET

Refuge de l'Aiguille Doran (1835m)

☎ +33 (0)6 80 72 46 63

Refuge de l'Orgère (1947m)

☎ +33 (0)4 79 05 11 65

AUSSOIS

Chalet-Refuge de Chantovent (1650m)

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

Refuge de Plan Sec (2320m)

☎ +33 (0)4 79 20 31 31

Refuge de la Fournache (2340m)

☎ +33 (0)6 09 38 72 38

Refuge du Fond d'Aussois (2350m)

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

Refuge la Dent Parrachée (2520m)

☎ +33 (0)4 79 20 32 87

VAL CENIS - Bramans

Refuge Le Petit Mont Cenis (2110m)

☎ +33 (0)4 79 05 88 67

Refuge Lo Tsamou (2060m)

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

Refuge d'Ambin (2270m)

☎ +33 (0)4 79 20 35 00 / +33 (0)6 71 35 52 56

Refuge de Bramanette (2080m)

☎ +33 (0)6 75 48 57 27

VAL CENIS - Termignon

L'Auberge de Bellecombe (2350m)

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

Refuge Entre Deux Eaux (2120m)

☎ +33 (0)4 79 05 27 13

Refuge de Plan du lac (2365m)

☎ +33 (0)4 79 20 50 85 / +33 (0)6 49 57 41 09 / +33 (0)6 82 68 30 27

Refuge de l'Arpont (2309m)

☎ +33 (0)9 82 12 42 13

Refuge de la Femma (2352m)

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

Refuge de la Leisse (2487m)

☎ +33 (0)4 79 05 45 33 / +33 (0)6 51 91 83 71

Refuge du Lac Blanc (2246m)

☎ +33 (0)6 82 38 11 98 / +33 (0)6 45 98 77 26

VAL CENIS -

Lanslebourg-Mont-Cenis

Refuge du Cuchet (2075m)

☎ +33 (0)4 79 62 30 54

VAL CENIS - Lanslevillard

Refuge de Vallonbrun (2270m)

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

BESSANS

Refuge d'Avérole (2210m)

☎ +33 (0)4 79 05 96 70 / +33 (0)6.81.01.72.15

BONNEVAL SUR ARC

Refuge des Evettes (2579m)

☎ +33 (0)4 79 05 96 64

Refuge du Carro (2760m)

☎ +33 (0)4 79 05 95 79

Trail

Trail running

VAL CENIS

Lanslevillard

INITIATION AU TRAIL - BUREAU DES GUIDES DE VAL CENIS

À partir de 14 ans *From age 14*

Profitez de vos vacances pour découvrir le trail ! Approche "soft" et différente des sentiers de montagne. Une simple expérience de course à pied est suffisante.

Enjoy your holidays to discover the Trail! Approach "soft" and different mountain trails. A simple running experience is enough.

€ Tarif unique : à partir de 10 €.
One price: from 10 €.

☎ +33 (0)6 99 41 09 59

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

TRAIL : LACS GIASET ET LAC SAVINE - BUREAU DES GUIDES DE VAL CENIS

Trail encadré sur un sentier assez technique entre les lacs et les vallées transversales et sauvages de Haute Maurienne Vanoise (refuge du Petit Mont-Cenis / lacs Perrin, Giaset et Savine / Granges des Savine / Col du Petit Mont-Cenis).

Guided trail on rather technical paths, among wild lakes and valleys of Haute Maurienne Vanoise (Petit Mont Cenis refuge / lacs Perrin, Giaset and Savine / Granges de Savines / Petit Mont Cenis pass)

€ Adulte : à partir de 20 €.
Durée : 3h
Adult: from 20 €.

☎ +33 (0)6 99 41 09 59

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

TRAIL : PAS DE LA BECCIA - BUREAU DES GUIDES DE VAL CENIS

Trail encadré au tracé typé montagne. Départ du col du Mont-Cenis, le Fort de la Turra, le Pas de la Beccia, retour le long du lac du Mont-Cenis (étape du Trail EDF Cenis Tour).

Trail framed with typical mountain route. Departure from the Mont-Cenis pass, the Turra Fort, the Pas de la Beccia, return along the Mont-Cenis lake (Trail EDF Cenis Tour stage).

€ Tarif unique : à partir de 20 €.
One price: from 20 €.

☎ +33 (0)6 99 41 09 59

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

Via ferrata

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





Via ferrata du Diable,
Aussois-Avrieux



Piscine, Aussois

Aquagym Aquagym

AUSOIS

AQUAFITNESS - Ô'SOI - LOISIRS, PISCINE & BIEN-ÊTRE

L'aquafitness, c'est le bénéfice de la gym dans l'eau au rythme d'un cours de fitness ! Direction la piscine pour aérer notre esprit, travailler notre forme physique et modeler notre corps. RDV à 10h15 à la piscine. Mini 3 personnes / maxi 10 personnes.

The advantage of aerobics in shallow waters : that's what water fitness is about ! So head to the swimming pool to refresh your mind, work out your health and shape your body. Appointment at 10.15am at the swimming pool.

- ☎ Du 01/07 au 31/08/2018, tous les mardis et jeudis de 10h30 à 11h45. Tarif unique : 11 €. Durée : 45mn
01/07-31/08, every Tuesday and Thursday, 10:30-11:45 One price : 11 €. Duration: 45mn

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <http://o-soi.ski/>

VAL CENIS Lanslevillard

AQUAFORM - PISCINE MUNICIPALE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

À partir de 16 ans From age 16

Activités et animations aquatiques de 45 minutes en musique. Cours complet basé sur la coordination et le renforcement musculaire. Plaisir, détente et bien-être assurés !

45 minutes of water activities and entertainment with music. Complete lesson based on coordination and muscle building. Pleasure, wellness and wellbeing guaranteed !

- ☎ Du 08/07 au 31/08/2018, tous les lundis, mercredis et jeudis. Lundi 14:00/14:45 Mercredi 19:00/19:45 Jeudi 14:00/14:45. Adulte : 9 € Carte multi séances : 35 € (5 entrées).
Durée : 45mn
From 08/07 to 31/08/2018, every Monday, Wednesday and Thursday. Monday 14:00/14:45 Wednesday 19:00/19:45 Thursday 14:00/14:45.
Adult : 9 € 5 entries : 35 €
Duration: 45mn
- ☎ +33 (0)4 79 05 89 32

AQUAJOGGING - PISCINE MUNICIPALE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

À partir de 16 ans From age 16

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

Aquatic activities of 45 minutes in music. Session mobilizing the upper and lower limbs favoring the remodeling of the body. Pleasure, relaxation and well-being guaranteed!

€ Du 30/05 au 06/07/2018, tous les vendredis de 18h45 à 19h30. Aquadynamic. Du 08/07 au 31/08/2018, tous les lundis 19:00-19:45 et vendredis 14:00-14:45. Adulte : 9 € Carte multi séances : 35 € (5 entrées).

Durée : 45mn

From 30/05 to 06/07/2018, every Friday between 6.45 PM and 7.30 PM. From 08/07 to 31/08/2018, every Monday 19:00-19:45 and Friday 14:00-14:45. Adult : 9 € 5 entries : 35 €.

Duration: 45mn

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

CIRCUIT TRAINING - PISCINE MUNICIPALE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

À partir de 16 ans From age 16

Activités et animations aquatiques de 45 minutes en musique. Cours sous forme d'ateliers de travail avec différents accessoires. Plaisir, détente et bien-être assurés !

45 minutes of water activities and entertainment with music. Lesson in the form of workshops with different accessories. Pleasure, wellness and wellbeing guaranteed !

€ Du 30/05 au 06/07/2018, tous les jeudis de 19h45 à 20h30. Du 08/07 au 31/08/2018, tous les mardis de 13:30-14:15 et jeudis 19:00-19:45. Adulte : 11 € Carte multi séances : 45 € (5 entrées).

Durée : 45mn

From 30/05 to 06/07/2018, every Thursday between 7.45 PM and 8.30 PM. From 08/07 to 31/08/2018, every Tuesday 13:30-14:15 and Thursday 19:00/19:45. Adult : 11 € 5 entries : 45 €

Duration: 45mn

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

Aquasensations Aquasensations

— VAL CENIS —
Sollières-Sardières

AQUASENSATIONS - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 6 ans From age 6

Avez-vous l'équilibre et osez-vous descendre nos 3 rampes d'aquabord ? Une multitude de défis pour petits et grands : aqualine, aquatryo, aquajump, poutre infernale...

Do you have any balance and will dare to ride our 3 aqua boards ? Plenty of challenges for youger and older ones : ausaline, aquatryo, aqua jump, inferno beam ...

€ Tarif unique : 19 € (accès à toutes les activités). Groupe sur réservation. Nous contacter.

One price: 19 €.

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

🌐 www.sensationsvanoise.com

Lacs de baignade Bathing lakes

— LA NORMA —

BASE DE LOISIRS AQUATIQUES

À partir de 6 mois From age 6

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

Swim and play with an amazing view on the mountains. Swimming leisure base of 1000m2 with a depth of 30 cm to 1,60m. Funny water slide. Wooden and grass beach

€ 07/07-31/08. Adulte : 5 € Carte 10 entrées : 40 €. Gratuit avec le Pass Cosy et pour les enfants nés à partir de 2013.

07/07-31/08. Adult: 5 € 10 tickets: 40 €. Free entrance with the Cosy Pass and for children born in 2013 and onwards.

☎ +33 (0)4 79 20 31 46

🌐 www.la-norma.com

BESSANS

ESPACE LUDI'LACS

Le lac de baignade, surveillé en été, est équipé d'une structure ludique flottante gonflable. Aux abords : un snack, un espace de pétanque et un terrain de beach-volley, barbecues et tables de pique-nique.

The swimming lake, monitored in summer, is equipped with an inflatable play structure. Nearby, a petanque area and a beach volleyball court. Barbecues and picnic tables decorate the area. Two other lakes for fishing and canoeing or paddle.

☎ 01/07-31/08. Gratuit.

01/07-31/08. Free.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

Paddle, canoë

Paddle, canoë

BESSANS

LOCATION DE PADDLE GONFLABLE - MAISON DES GUIDES

Louer votre stand up paddle pour découvrir la discipline, exercer votre équilibre et faire le tour du lac dans l'écrin naturel de la Vanoise. Pour aller plus loin, inscrivez-vous aux ateliers de fitness paddle proposés par la Maison des Guides.

Rent your stand up paddle to discover the discipline, exercise your balance and go around the lake in the natural setting of the Vanoise. To go further, sign up for the paddle fitness workshops offered by Maison des Guides.

☎ Tarif unique : à partir de 7 € (30 minutes 10 € : 1 heure). Incluant le paddle gonflable, la pagaie, le gilet de sauvetage, une combinaison néoprène.

One price: from 7 € (30 minutes €10: 1 hour). Including inflatable paddle, paddle, lifejacket, neoprene wetsuit.

☎ +33 (0)6 85 75 24 26

🌐 www.maisondesguides.net

PADDLE, CANOË SUR LE LAC ET FITNESS PADDLE - MAISON DES GUIDES

À partir de 10 ans *From age 10*

Venez faire le tour du lac de Bessans en paddle ou en canoë, en plein cœur d'un écrin naturel de la Vanoise - équipement fourni - Séance de fitness paddle assurée sur réservation, 30 minutes ou plus.

Come around the lake Bessans paddle or canoe, in the heart of a natural setting of the Vanoise - equipment provided - Paddle fitness session provided by reservation, 30 minutes or more.

☎ Tarif unique : 35 € (séance fitness 2 heures). 30 € pour les groupes de + de 7 personnes.

One price: 35 € (fitness lesson 2 hours). € 30 for groups more than 7 people.

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

🌐 www.maisondesguides.net

Pêche

Fishing

Parcours sportifs en rivières, torrents et lacs d'altitude, parcours no kill (prendre et relâcher), sociétés de pêche et points de vente de cartes auprès des Offices de tourisme et en ligne sur cartedepeche.fr

MODANE

AU FIL DE L'EAU

Vente d'articles de pêche - Guide de pêche. Horaires variables, contacter le propriétaire.

Fishing products. Variable opening times, contact the owner.

☎ +33 (0)4 79 59 10 02

🌐 www.agpbpeche.com

LA NORMA

PÊCHE AU PLAN D'EAU DES AVENIÈRES

Offrez-vous un moment de détente au plan d'eau des Avenières où vous pourrez pêcher la truite arc-en-ciel. Carte en vente à La Maison de La Norma ou à la base de loisirs aquatiques.

Relax yourself and come fish in the beautiful La Norma's lake. Licence for sale in the Tourist Information Centre or at the outdoor pool.

☎ Adulte : 7 € (les 3 truites) avec le Pass Cosy : 4,50 €
Adult: 4.50 to 7 €.

☎ +33 (0)4 79 20 31 46

VAL CENIS

Sollières-Sardières

PLAN D'EAU DE PÊCHE DE VAL CENIS SOLLIÈRES

Le plan d'eau de pêche de Val Cenis Sollières est le lieu idéal pour tester vos talents de pêcheurs. Ses eaux cristallines vous permettent de viser juste. Carte de pêche et location de matériel à la Crêperie du lac.

The fishing pond of Sollières, in Val Cenis, is the ideal spot for learning fishing. Its crystal clear waters allow you to handle bang on the nose. Fishing cards for sale at the Crêperie du Lac.

€ 2 truites : 8 € - 4 truites : 14 € - 5 truites : 15 €. Location de matériel de pêche : 4 € la canne à coup et 6 € la canne à lancer avec moulinet (caution 20 €). Carte fidélité : 1 gratuité pour 5 passages. Tarifs groupes à partir de 10 personnes.
2 trouts : 8 € - 4 trouts : 14 € - 5 trouts : 15 €. *Rental of fishing equipment: 4 € cane and 6 € launcher with reel (deposit 20 €). Fidelity card: 1 free for 5 passages. Group rates from 10 people.*

☎ +33 (0)6 98 16 58 24

Piscines

Swimming pools

MODANE

PISCINE DE MODANE

D'avril à fin octobre, la piscine couverte de Modane dispose de deux bassins (25m et 15m). Un parcours ludique, des activités aquaforme, pelouse extérieure et propose des soirées à thème. Bassins accessibles à tous, 1 grand bassin de 25m avec 6 lignes d'eau.

From April to end of october, the indoor swimming pool of Modane has two pools (25m and 15m). A fun course, aquaform activities, outdoor lawn and offers theme nights. Pools accessible to all, 1 large pool of 25m with 6 lines of water.

€ Adulte : 3,50 € Tarif réduit : 2,50 € (4 à 16 ans; demandeur d'emploi, personne handicapée, lycéen et étudiant -de 25 ans) Famille nombreuse : 10 € (Pass Tribu pour 2 adultes et 2 enfants payants) Carte 10 entrées : 31 € (Valable 1 an à partir du 1er passage. Utilisable par plusieurs personnes le même jour. Carte 10 entrées tarif réduit : 22 euros) Abonnement adulte : 75 € (Carte nominative, support 3,50 € + 1 photo. 1 séance aquaforme libre 30mn offerte) Abonnement enfant : 44 € (gratuit pour les moins de 4 ans.). Gratuit pour les moins de 4 ans. Tarif groupe à partir de 10 personnes. Pass Aquaforme 10 crédits (aquabikes et tapis de course aquatique en petit bain = 45 € (1 crédit = 30minutes) ; ou Séances encadrées : 45 minutes = 10 € Séances libres 30 minutes = 5 €.

Adult: 3.50 € Reduced price: 2.50 € Large family: 10 € 10 tickets: 31 € Season pass for adult: 75 € Season pass for child: 44 €. Free entry for children < 4 years. Group rate available for > 10 people.

☎ +33 (0)4 79 05 26 43

🌐 www.cchautemaurlienne.com

AUSSOIS

Ô'SOI - LOISIRS, PISCINE & BIEN-ÊTRE

Goûtez au plaisir de l'eau. Nouvel aménagement aqualudique dédié au bien-être et à la détente avec une vue imprenable sur les massifs environnants et un ensoleillement maximum. Piscine chauffée à 29°.

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

€ Du 02/07 au 31/08/2018. Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 13:30-19:00 (sortie des bassins à 18:45) Mercredi et dimanche : 11:00-17:00. Adulte : à partir de 5,50 € Enfant : à partir de 4 €. Gratuit pour les moins de 5 ans. Pass Famille : 2 Adultes + 2 Juniors (5 à 18 ans) : 18€, junior supplémentaire 4€.

02/07-31/08. Monday, Tuesday, Friday : 13:30-19:00 (leave the lines at 18:45) Wednesday, Sunday : 11:00-17:00 Adult: from 5.50 € Child: from 4 €. Free entry for children < 5 years. Pass Family : 2 Adults + 2 Juniors (5-18 years) : 18€, junior more 4€.

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <http://o-soi.ski/>

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

PISCINE DU CIS

Piscine découverte et chauffée à 26 degrés avec transats et parasols. 3 bassins : 1.20m, 1.80m, 2m.

Outdoor pool heated to 26 degrees with deckchairs and parasols. 3 pools: 1.20m, 1.80m, 2m.

€ Du 02/07 au 01/09, de 13h30 à 18h30, sauf le dimanche. Adulte : 4 €. Enfant (5-11 ans) : 2,70 €. Gratuit pour les moins de 5 ans.

From 02/07 to 01/09, from 1.30 to 6.30pm, except Sunday. Adult: 4 €. Child (5-11 years): 2.70 €. Free entrance for children < 5 years.

☎ +33 (0)4 79 05 92 30

🌐 www.cis-valcenis.com

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, baignoires, bains bouillonnants à l'intérieur, un espace extérieur dédié à votre amusement avec toboggan et pataugeoire. Vente bonnets de bain, maillots, brassards, lunettes.

- € Du 30/05 au 06/07/2018 Adulte : 4,60 € (Carte 5 entrées : 20 €) Enfant : 3,20 € (Enfant - 12 ans Carte 5 entrées : 12 €). Du 08/07 au 31/08/2018 Adulte : 4,60 € (Carte 5 entrées : 20 €) Enfant : 3,20 € (Enfant - 12 ans Carte 5 entrées : 12 €). Gratuit pour les moins de 3 ans. Mercredi 15 août 2018 : Offre spéciale à 7 € comprenant l'entrée à la piscine + sauna + hammam au lieu de 10 € !.
- From 30/05 to 06/07/2018 Adult: 4.60 € Child: 3.20 €. From 08/07 to 31/08/2018 Adult: 4.60 € Child: 3.20 €. Free entry for children < 3 years. Wednesday, August 15, 2018: Special offer at 7 € including entry to the pool + sauna + steam room instead of 10 €!.

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

Plongée Diving

VAL CENIS Lanslevillard

PLONGÉE EN LACS D'ALTITUDE - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 8 ans From age 8

Baptême de plongée sous-marine en lacs d'altitude dans le pays du Mont-Cenis. Prêts à tenter l'expérience et faire une balade en 4X4 ?

First experience in scuba diving in high altitude lakes in the country of Mont-Cenis. Ready to try the day experience and take a ride in 4X4?

- € Tarif unique : 60 €. Vidéo Gopro : 15 € Groupe: nous contacter.
Durée : 3h30
One price: 60 €. Video Gopro: 15 € Group: contact us.
Duration: 3.30

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

🌐 www.sensationsvanoise.com

PLONGÉE EN RIVIÈRE - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 8 ans From age 8

Baptême de plongée sous-marine en rivière en Italie. Prêts à tenter l'expérience pour découvrir les rivières ?

First experience in scuba diving in river in Italy. Ready to try the experience?

- € Adulte : 110 € (repas inclus) Enfant : 105 € (repas inclus). Vidéo Gopro : 15€ Groupe: nous contacter.
Adult: 110 € Child: 105 €. Video Gopro: €15 Groups, please contact us.

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

🌐 www.sensationsvanoise.com

Rafting Rafting

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

RAFTING - MAISON DES GUIDES

À partir de 10 ans From age 10

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

Atmosphere assured for this beautiful descent of the Arc rafting from Val Cenis Termignon to Bramans. Course of 6 km varied, a class 2/3 level (level blue / red runway) on a scale of 5. Know how to swim.

- € Tarif unique : 39 €.
Durée : 2h
One price: 39 €.
Duration: 2hrs

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

🌐 www.maisondesguides.net

Ruisseling

River walking

AUSSOIS

RUISSILING - BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE AUSSOIS

À partir de 8 ans *From age 8*

Une découverte de l'activité aquatique avec la remontée ludique des eaux pures d'un torrent de montagne. On ne s'immerge pas totalement, amusant et rafraîchissement ! Idéal pour les 8-12 ans et leurs parents !

A selection of canyons "discovery" for a first playful approach to the business. Children do not stay long in the cold water of the stream ... Ideal for 8-12 year olds and their parents!

€ Adulte : 32 € Enfant (8-13 ans) : 27 €.
Adult: 32 € Child (8-13 years): 27 €.

☎ +33 (0)4 79 20 31 16

🌐 www.guides-savoie.com

Canyoning

Voir chapitre haute montagne.





AVEC LES ANIMAUX WITH ANIMALS



Randonnée équestre,
Val Cenis

Anes Donkeys

AUSOIS

ANES ET RANDONNÉES

À partir de 3 ans From age 3



Partez à la découverte de l'âne randonneur ! Une rencontre insolite et riche en émotions ! La montagne enfin accessible en famille ! Partez sur les sentiers avec ce compagnon doux et malicieux qui portera le pique-nique ou le petit dernier.

Discover the donkey hiker! An unusual encounter and rich in emotions! The mountain finally accessible with family! Go on the trails with this sweet and mischievous companion who will carry the picnic or the youngest.

- € Tarifs à consulter sur notre site internet
Prices available on our website
- ☎ +33 (0)6 83 49 91 46
- W www.aneetrando.com/

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ANES VANOISE

Location d'ânes pour les balades en famille.

Donkey rental for family trips.

- € Tarifs sur demande.
Prices on request.
- ☎ +33 (0)6 60 65 88 74

RANDONNÉE AVEC DES ÂNES BÂTÉS - MAISON DES GUIDES

À partir de 10 ans From age 10

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

Discovery of the mountain with donkeys, sweet companions who will carry your backpacks. Half day outing for individuals, families and groups, by the day on request.

- € Adulte : 25 € Enfant (12 ans) : 20 €.
Adult: 25 € Child (12 years): 20 €.
- ☎ +33 (0)6 71 77 20 19 / +33 (0)6 85 75 24 26
- W www.maisondesguides.net

Cheval, poney

Horse, pony

VALFRÉJUS

RANDONNÉE ÉQUESTRE - HAUTE MAURIENNE VANOISE EQUITATION

Balade à cheval à l'heure, la 1/2 journée ou journée, raids de plusieurs jours et stages.

Horseback riding one hour, half day or day, raids of several days and courses.

+33 (0)7 60 36 19 69

LA NORMA

BALADE À PONEY - ECURIE OLIVIER RUBINO (EURL)

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 9 ans *Minimum age: 3 - maximum age: 9*

Olivier vous propose des balades à poney autour du lac de La Norma et dans le village (15 mn, 30 mn ou 1h).

Take your child on a pony tour from 15 mn to 1 hour, around La Norma mere or in the village.

Enfant : de 7 à 13,50 €. 15 mn : 7 € 30 mn : 10 € 1 heure : 13,50 € Stage après-midi : 30 € Réduction de 2 € avec le Pass Cosy.

Durée : 1h

Child: 7 to 13.50 €. €2 off with the Pass Cosy 15 mn: €7 30 mn: €10 1 hour: €13.50 Afternoon ride: €30.

Durée: 1hrs

+33 (0)4 79 20 31 46

BALADES À CHEVAL - ECURIE OLIVIER RUBINO (EURL)

À partir de 9 ans *From age 9*

Partez en balade à cheval (une heure ou deux heures) à la découverte des sentiers en forêt et en montagne. Encadrement, trois niveaux de sorties : débutant, débutant +, confirmé.

Go horseback riding (one hour or two hours) to discover trails in the forest and mountains. Framing, three levels of outings: beginner, beginner +, confirmed.

1 heure : 23 € 2 heures : 38 € Carte de 5h : 85 € Carte familiale 1h (2 parents + 2 enfants) : 68 €. 1 heure: 23 € 2 heures: 38 € 5h card: 85 € Family card 1h (2 parents + 2 children): 68 €.

+33 (0)4 79 20 31 46

STAGE PONEY - ECURIE OLIVIER RUBINO (EURL)

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 9 ans *Minimum age: 3 - maximum age: 9*

Vos enfants apprennent à panser, seller, desseller et à préparer le poney. Initiation équestre, cours avancés : s'équilibrer et tourner.

Kids love taking care of animals. They will learn grooming, saddle, unsaddle, ride and pony care. Equestrian initiation, advanced courses to balance and turn.

Enfant : à partir de 30 € (l'après-midi). 2 € de réduction avec le Pass Cosy.

Durée : 3h

Child: from 30 €.

Duration: 3hrs

+33 (0)4 79 20 31 46

VAL CENIS Termignon

NOUVEAU

RANCH DE VAL CENIS

À partir de 10 ans *From age 10*

Promenades et randonnées à cheval de 1h à quelques jours encadrées par un accompagnateur du tourisme équestre. Accessible à tous niveaux, du débutant au confirmé.

Horseback rides from 1h to a few days supervised by a guide of equestrian tourism. Accessible at all levels, from beginner to advanced.

Adulte : 25 € (1 heure de balade à cheval adulte ou enfant). 2h : 40 € 1/2 journée : 55 € journée : 90 € tarif groupe et tarif randonnée sur plusieurs jours, sur demande.

Adult: 25 € (1 hour horseback riding adult or child). 2h: 40 € 1/2 day: 55 € day: 90 € group rate and multi-day hiking rate, on request.

+33 (0)6 11 44 53 78

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

NOUVEAU

LES PONEYS DE L'ÎLOT PIRATE - L'ÎLOT PIRATE

À partir de 3 ans *From age 3*

Balade à dos de poney pour les enfants accompagnés par les parents sur le chemin du Petit Bonheur au 1/4 d'heure, 1/2 heure et à l'heure.

Pony ride for children accompanied by parents on the path of Petit Bonheur at 1/4 hour, 1/2 hour and hour.

6 € le 1/4 d'heure 9 € la 1/2 heure 12 € l'heure. 6 € the quarter of an hour 9 € the half hour 12 € per hour.

+33 (0)6 89 93 70 29

BESSANS

BALADES EN PONEY ET CHEVAUX - LA CALÈCHE À PIERROT

À partir de 15 ans From age 15

Louez un cheval ou un poney et partez en promenade sur le plateau d'altitude de Bessans.

Rent a hors and go for a horse ride along the high altitude plateau of Bessans.

€ Tarif unique : à partir de 22 € (l'heure).
One price: from 22 € (1 hour).

☎ +33 (0)6 85 25 95 64 / +33 (0)6 47 50 69 68 /
+33 (0)4 79 05 08 51

Chiens de traîneaux

Husky dogs

AUSSOIS

NOUVEAU

CANI TROTTINETTE - HUSKY ADVENTURE - ECOLE DE TRAÎNEAU À CHIENS

À partir de 7 ans From age 7

Il s'agit d'une toute nouvelle discipline, très ludique et sympathique, qui consiste à conduire une trottinette tirée par 1 ou 2 chiens.

This is a brand new discipline, very fun and friendly, which consists of driving a scooter pulled by 1 or 2 dogs.

€ Adulte : 40 € Enfant (10 ans) : 35 €. Inklus: présentation de l'activité et visite du chenil .
Durée : 20mn

*Adult: 40 € Child (10 years): 35 €. Technical equipment and visit of the kennel included.
Duration: 20mn*

☎ +33 (0)4 79 20 31 16 / +33 (0)6 70 80 72 78

W www.husky-adventure.net

SORTIE CANI-RANDO - HUSKY ADVENTURE - ECOLE DE TRAÎNEAU À CHIENS

À partir de 7 ans From age 7

Randonnée accompagnée d'un chien de traîneau : après avoir fait connaissance avec votre chien, vous voici en route pour une randonnée avec lui. Un plaisir à partager en famille, les enfants adorent ! A partir de 7 ans. Visite du chenil offerte !

Hiking with a dog sled: having become acquainted with your dog, you are now heading for a hike with him. A pleasure to share with family, kids love!

€ Adulte : 23 € Enfant (10 ans) : 20 €. Matériel technique et visite de l'élevage inclus.

Adult: 23 € Child (10 years): 20 €. Technical equipment and visit of the kennel included.

☎ +33 (0)4 79 20 31 16 / +33 (0)6 70 80 72 78

W www.husky-adventure.net

VISITE DU PARC POLAIRE

À partir de 1 an From age 1

Chenil de 50 chiens : Husky, Malamute, Alaskan, Groenlandais, Samoyède... Un partage d'émotions avec la gentillesse des chiens au sang mêlé de loups Caresses, photos...

Kennel of 50 dogs: Husky, Malamute, Alaskan, Greenland, Samoyed... Sharing of emotions with the friendly dogs mixed blood of wolves Hugs, photos ...

€ Adulte : 7 €, Enfant : 5 €.

Adult: 7 €, Child: 5 €.

☎ +33 (0)4 79 20 31 16 / +33 (0)6 70 80 72 78

W www.guides-savoie.com

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

CANI RANDO - MAISON DES GUIDES

À partir de 8 ans From age 8

Activité ludique et familiale de pleine nature, la randonnée avec un chien de traîneau motive petits et grands pour une chouette randonnée. Ambiance assurée, câlins et moments privilégiés avec les chiens.

Playful and family activity of nature, the hike with a sled dog motivates young and old for a nice hike. Assured atmosphere, hugs and special moments with dogs.

€ Adulte : 25 € Enfant : 20 €.

Adult: 25 € Child: 20 €.

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

W www.maisondesguides.net

Visites de fermes

Farms

VAL CENIS Termignon

LA FERME DE BELLECOMBE

Auberge et ferme d'alpage traditionnelle, nous sommes situés à Bellecombe, Val Cenis Termignon. Au cœur du Parc national, dans une ambiance chaleureuse et authentique, avec les enfants, rendez-vous à la traite des vaches tous les soirs à 18h.

Traditional farm and inn, located in Bellecombe, Val Cenis Termignon. In the heart of the Vanoise National Park, in a friendly and authentic environment, meet us at milking time at 18:00 with your children.

€ Participation libre.
Free to participate.

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

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

VOIR LA TRAITE "CHEZ ANOUCHKA"

Voir la traite et approcher les animaux tous les jours, en famille, c'est possible : en début de saison, aux abords du village ; plus tard, en alpage. Anouchka vous donnera personnellement toutes les informations pour découvrir la ferme.

Watch the milking and approach the animals, every day, with your family, it is possible : early season, near the village ; later, in the pastures. Anouchka will give you all the details to discover the farm.

€ Entrée libre.
Free entry.

☎ +33 (0)4 79 20 46 49 / +33 (0)6 79 97 71 81

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



BESSANS

RENCONTRE À L'ALPAGE DU VALLON - ALPAGE DU VALLON D'EN HAUT

Nous vous accueillons à notre alpage pour un café ou pour la nuit ! Vous pourrez participer à la traite, dîner avec nous, dormir au chalet, prendre le petit déjeuner en observant bouquetins, chamois et marmottes et assister à la fabrication du Beaufort !

You are welcome at our alpine farm for a coffee or to spend the night ! You'll assist at the milking, you can dine with us, sleep at the chalet, have breakfast observing ibex, chamois and marmottes and even discover the Beaufort cheese making.

☎ +33 (0)6 88 74 13 62

🌐 www.ecuriedepanino.com



FORME & BIEN-ÊTRE

FITNESS & WELLBEING



Espace spa,
Val Cenis

Bien-être

Wellbeing

MODANE

ANDRÉA FERNANDEZ INDULSKY - NATUROPATHIE & NUTRITHÉRAPIE

Andréa Fernandez Indulsky pratique diverses disciplines visant à l'amélioration de la santé et ou du bien être.

Andréa Fernandez Indulsky implements different therapies aiming at improving health and well being.

☎ +33 (0)7 85 51 38 04

🌐 www.vitruvianclinic.com/

LA FORÊT QUI SOIGNE - LUC BUISSON

Luc Buisson, créateur, fabricant et revendeur des huiles essentielles et des premiers savons qui soignent de la marque déposée La Forêt qui Soigne.

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

☎ +33 (0)6 07 50 87 33

🌐 <https://osteopathe-grenoble-modane.fr/>

LUC BUISSON - OSTÉOPATHE DO

Luc Buisson, ancien kinésithérapeute, ostéopathe praticien en naturopathie, micro nutrition, auriculo médecine, hypnose traditionnelle. Diplômé en 1989 de l'école ESO, EEO à Maidstone, Kent, Angleterre. Agréé par la DRASS Rhône-Alpes en juillet 2008.

Luc Buisson, former physiotherapist, now osteopath practising naturopathy, micro nutrition, auriculo medicine, traditional hypnose. Graduated in 1989 of the ESO, EEO schools in Maidstone, Kent, England. Certified by the DRASS Rhône-Alpes in July 2008.

☎ +33 (0)6 07 50 87 33

🌐 <https://osteopathe-grenoble-modane.fr/>

ZUMBA FITNESS - VITA' FORME

À partir de 13 ans From age 13

Programme d'entraînement physique cardio combinant des éléments d'aérobic et de danses salsa. C'est également une marque déposée aux Etats-Unis et les séances se déroulent avec une coach certifiée.

Cardio workout program combining elements of aerobics and salsa dancing. It is also a registered trademark in the United States and sessions are held with a certified coach.

€ Tous les vendredis jusqu'au 27 juillet de 20h à 21h - Tarif : 5 €

Every friday until 27/07 from 8 to 9pm - Price: €5

☎ +33 (0)6 66 10 83 38

🌐 <http://vitaforme73.jimdo.com/>

— VILLARODIN-BOURGET —

VERONICK LE PALABE

Praticienne reiki à domicile.

- € 40€ plein tarif 25€ tarif chômeur, étudiant, personne âgée + 5 à 10€ selon déplacement
40€ full price 25€ for unemployed, students, old people + 5 to 10€ according to distance
- ☎ +33 (0)6 62 47 21 96

— AUSSOIS —

ATELIERS BIEN-ÊTRE - Ô'SOI - LOISIRS, PISCINE & BIEN-ÊTRE

À partir de 16 ans From age 16

Venez découvrir chaque Lundi un atelier "détente" encadré par des professionnels (naturopathie, réflexologie, yoga...). Profitez gratuitement de 30 minutes à l'espace bien-être avant chaque atelier. Réservation conseillée.

Discover every Monday a workshop "relaxation" framed by professionals (naturopathy, reflexology, yoga). Enjoy 30 minutes free at the wellness area before each workshop. Booking is recommended.

- € Du 02/07 au 27/08/2018, tous les lundis de 10h à 11h30. Lundi 2, 16, 30 Juillet, 13 et 27 août : Réflexologie. Lundi 9, 23 Juillet, 6 et 20 août : Yoga. Adulte : 11 €. Durée : 45mn
- From 02/07 to 27/08/2018, every Monday between 10 AM and 11.30 AM. Monday 2, 16, 30 July, 13 and 27 August: Reflexology. Monday 9th, 23rd of July, 6th and 20th of August: Yoga. Adult : 11 €. Duration: 45mn*
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 24
- 🌐 <http://o-soi.ski/>

CABINET DE NATUROPATHIE

Jackie Duroule, praticienne en naturopathie, praticienne en réflexologie énergétique chinoise, relaxologue. Un instant bien-être chez vous avec une médecine naturelle. Massage Amma assis... Sur rendez-vous. Consultation à domicile possible.

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

- € Séance bilan naturopathie et réflexologie plantaire (1h30) : 55 €. Séance de suivi (1h) : 50 €. Séance réflexologie palmaire ou faciale (45 minutes) : 45 € ; 30 minutes : 30 €. Massage Amma Assis (30 minutes) : 30 € ; 20 minutes : 20 €.
- Naturopathy and foot reflexology session (1h30): 55 €. Follow-up session (1h): 50 €. Palmar or facial reflexology session (45 minutes): 45 €; 30 minutes: 30 €. Amma Sitting Massage (30 minutes): 30 €; 20 minutes: 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

Coaching - certifiée MBTI - Intelligence émotionnelle - Psychothérapie - Accompagnement individuel & entreprise - Thérapie émotionnelle et développement de soi.

Certified coaching - Emotional intelligence - Psychotherapy - individual and corporate guidance - Emotional and self-confidence therapy.

- ☎ +33 (0)6 33 05 17 30

NOUVEAU

REIKI ET FENGSHUI - MARIE DELVAUX - DÉVELOPPEMENT DE SOI, REIKI, FENGSHUI

Séance détente, soins. Maître Reiki, thérapeute et enseignante. Stage d'initiation Reiki sur 2 jours. Stage d'initiation géobiologie Fengshui sur deux jours.

Relaxation session, treatments. Reiki therapist and teacher. Reiki initiation course on 2 days. Fengshui geobiology initiation course over two days.

- € Durée : 1h
Duration: 1hrs
- ☎ +33 (0)6 33 05 17 30

STRONG BY ZUMBA - VITA' FORME

À partir de 13 ans From age 13

Ne comptez plus le nombre de répétitions, laissez-vous emporter par le rythme de la musique ! Les exercices de renforcement musculaire seront centrés sur le cardio et la plio autour de musiques parfaitement synchronisées avec le mouvement.

Do not count the number of repetitions, let yourself be carried away by the rhythm of the music! The muscle building exercises will focus on cardio and plio around music perfectly synchronized with the movement.

- € Jusqu'au 27 juillet, mardi à 19h30 et jeudi à 19h - Tarif : 5 €/heure
Until 27 July, Tuesday at 7.30pm and Thursday at 7pm - Price: €5
- ☎ +33 (0)6 66 10 83 38
- 🌐 <http://vitaforme73.jimdo.com/>

ZUMBA FITNESS - VITA' FORME

À partir de 13 ans From age 13

Programme d'entraînement physique cardio combinant des éléments d'aérobic et de danses salsa. C'est également une marque déposée aux Etats-Unis et les séances se déroulent avec une coach certifiée.

Cardio workout program combining elements of aerobics and salsa dancing. It is also a registered trademark in the United States and sessions are held with a certified coach.

- € Jusqu'au 27 juillet, le jeudi à 20h - Tarif : 5 €
Until 27 July every thursday at 8pm - Price: €5
- ☎ +33 (0)6 66 10 83 38
- 🌐 <http://vitaforme73.jimdo.com/>

VAL CENIS Lanslevillard

NOUVEAU

NATHALIE FOSSE - NATUROPATHIE

À partir de 8 ans *From age 8*

Nathalie Fosse, naturopathe, vous propose de découvrir l'univers des plantes et de la Naturopathie au travers de balades botaniques en conscience en Vanoise, d'ateliers en lien avec ces plantes de montagne et des conférences autour de la santé au naturel.

Nathalie Fosse, naturopath, invites you to discover the world of plants and Naturopathy through botanical walks in conscience in Vanoise, workshops in connection with these mountain plants and lectures on natural health.

€ à partir de 12 € selon la formule proposée.

From €12

☎ +33 (0)6 20 89 87 92

🌐 www.nathalie-fosse-naturopathe.fr/

PHILIPPE ROGER, MAGNÉTISEUR

Praticien magnétiseur, 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.

€ Nous consulter.

☎ +33 (0)6 85 75 24 26

BONNEVAL SUR ARC

ANDRÉE ANSELMET, PROFESSEUR DE HATHA YOGA - QI GONG

Yoga technique Eva Ruchpaul et Qi-Gong.

Yoga Eva Ruchpaul Technical and Qi-Gong.

€ 10€/séance

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

CABINET DE REIKI, SOINS ÉNERGÉTIQUES, MAGNÉTISEUR

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.

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

€ Première séance 60 € quelle soit la durée de celle-ci (environ 1h30). Suivi : 40 € l'heure (environ 1h, est considéré comme "suivi" un 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>

Massages Massages

SAINT-ANDRÉ

ESTHÉTIQUE VALÉRIE DERMARINE

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

Facial, body treatments, weight control, manucure, jacuzzi, wax, make-up, feet beauty, Biogeny detox, body massages, cosmetics shop ...

☎ +33 (0)6 61 17 65 13

🌐 [http://institut-dermarine.fr/](http://institut-dermarine.fr)

MODANE

BEAUTÉ PASSION

Massage, épilation, maquillage, bien-être.

Massage, hair removal, makeup, wellness

☎ +33 (0)4 79 64 29 66

HARMONIE BIEN-ETRE

Relaxation, massages.

Wellness, Beauty, massages

☎ +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, ongles, maquillage jour et soirée. Vente maquillage Peggy Sage et produits visage et corps Thalac.

Beauty and well-being institute. Sauna and balneotherapy. Face, body, massage, hair removal, nail care, day and evening makeup. Peggy Sage makeup sale and Thalac face and body products.

☎ Soins visage : entre 30 et 70 € Soins corps : entre 25 et 90 €. Sauna : 15 € les 20 minutes. Epilations : entre 8 et 43 €.

Face care: between 30 and 70 euros. Body care: between 25 and 90 euros. Sauna: 15 euros for 20 minutes. Epilations: between 8 and 43 euros.

☎ +33 (0)4 57 17 94 48

🌐 www.jamillebeaute.com/

— VILLARODIN-BOURGET —

LES MASSAGES DE DÉTENTE - CABINET DE SOPHROLOGIE ET DE MASSAGE

Massages californien, relaxant, déstressant, d'une bonne heure, détente des pieds.

California, relaxing, anti stress, an hour, feet massages.

☎ 1h 60€ - 30 min. 30€ - 45 min. 45€.

1h 60€ - 30 min. 30€ - 45 min. 45€.

☎ +33 (0)6 77 77 53 46

🌐 www.chambres-dhotes-haute-maurienne.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. Epilation, massage et hammam.

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

☎ +33 (0)4 79 20 39 67

🌐 www.esthetique-avrieux.com

— AUSSOIS —

UNIVERS DE DÉTENTE

Institut de beauté, soins, hammam, sauna, balnéo. 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 ...

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

— VAL CENIS — Lanslebourg-Mont-Cenis

INSTITUT DE BEAUTÉ LAURENCE - UN INSTANT À SOI

Dans un espace chaleureux prenez le temps d'un instant de beauté globale.

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

☎ +33 (0)4 79 05 80 38

🌐 www.laurence-esthetique.com

LES MESSAGES 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.

☎ Inconditionnels du bien-être : Appel des Sens 25 min. 40€; Évasion Sérénité 55 min. 75€; Lâcher-prise 1h10 90€; Éveil Spirituel 1h30 110€. Spécifiques : Future Maman 55 min. 75€; Future Maman 1h10 90€; Récupération / Préparation Sportives 55 min. 80€; Jambes légères 55 min. 70€; Réflexologie Plantaire 55 min. 80 €; Jeune -16ans 25 min. 32€; Jeune -16 ans 55 min. 60€. Soins de Reboutement : Soin de Reboutement +/- 45 min. 55€; Soin de Reboutement + Massage ciblé 1h10 95€; Soin de Reboutement + Massage du Corps 1h40 130€.

☎ +33 (0)6 13 40 18 63

🌐 www.lesmassagesdelalaurent.com

SPA PURE ALTITUDE

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

Take care of yourself by enjoying the services offered by the Pure Altitude Spa of the 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.

☎ - Entrée 1h30 au spa (sauna-hammam-bains norvégiens) : 13€/client de l'hôtel - 18€/clientèle extérieure - Soins du visage: 25 min. / 45€ - 50 min. / 70 à 75€ - 80 min. / 95€ - Soins Corps: 50min. / 80 € à 95€ - 80 min. / 105€ - Soins signature: 30 min. / 35€ - 50min. / 95€ - Carte esthétique: Onglerie de 40€ à 60€ Epilation de 15€ à 40€

☎ +33 (0)4 79 05 56 00

SPA D'ALTITUDE Ô DES CIMES

À partir de 6 ans From age 6

Pour vivre pleinement l'expérience sensorielle unique de la montagne, nous vous proposons des modelages, des soins du corps & du visage et des soins spécifiques pour les enfants et les adolescents. Envie de faire plaisir ? Offrez un bon cadeau !

To fully experience the unique sensory experience of the mountains, we offer massages, body & facial treatments and specific treatments for children and teenagers. Want to please? Give a good gift!

€ Soins corps : de 50 € à 110 € Soins visage : de 50 € à 110 € Gommage : 60 € Massage enfant : de 45 € à 55 € Epilation : de 20 € à 68 € Manucure / Pédicure : de 25 € à 60 € Possibilité de soins en duo et package

Body treatment: from 50 € to 110 € Facial treatment: from 50 € to 110 € Scrub: 60 € Child massage: from 45 € to 55 € Waxing: from 20 € to 68 € Manicure / Pedicure: from 25 € to 60 € Possibility of care in duo and package

☎ +33 (0)4 79 83 47 30

🌐 www.odescimes.com

VAL CENIS

Lanslevillard

BIEN-ÊTRE - LA JOURNÉE DES JEUNES - RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

Après ou avant la fête... Vive la détente ! Le bien-être est aussi au rendez-vous pour les 18, 20 et 25 ans ! Séances de 20 ou 30 minutes.

After or before the party ... Long live relaxation! Well-being is also at the rendezvous for the 18, 20 and 25 years! Twenty or thirty minutes sessions.

€ 12 juillet et 16 août en après-midi. Tarifs : 20 € les 20 minutes et 25 € les 30 minutes.

12 July and 16 August in the afternoon. Prices: €20 for 20 minutes and €25 for 30 minutes.

☎ +33 (0)6 15 84 78 48

BIEN-ÊTRE - LA JOURNÉE DES PAPIES ET MAMIES - RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

Bien être dans son corps à 60, 70, 80 ans, c'est possible ! Séances de 30 minutes ou une heure.

Well being in his body at 60, 70, 80 years is possible! Sessions of 30 minutes or one hour.

€ 10 juillet et 14 août en après-midi. Tarifs : 35 € les 30 minutes et 60 € l'heure.

10 July and 14 August in the afternoon. Prices: €35 for 30 minutes and €60 for 1 hour.

☎ +33 (0)6 15 84 78 48

LES MASSAGES DE LAURENT AU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES - 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. Séances de 25mn à 1h40.

Allow yourself a unique treatment and benefit from a healthcare professional's expertise at your service.

€ Inconditionnels du bien-être : Appel des Sens 25 min. 40€; Évasion Sérénité 55 min. 75€; Lâcher-prise 1h10 90€; Éveil Spirituel 1h30 110€. Spécifiques : Future Maman 55 min. 75€; Future Maman 1h10 90€; Récupération / Préparation Sportives 55 min. 80€; Jambes légères 55 min. 70€; Réflexologie Plantaire 55 min. 80 €; Jeune -16ans 25 min. 32€; Jeune -16 ans 55 min. 60€. Soins de Reboutement : Soins de Reboutement +/- 45 min. 55€; Soins de Reboutement + Massage ciblé 1h10 95€; Soins de Reboutement + Massage du Corps 1h40 130€.

☎ +33 (0)6 13 40 18 63

🌐 www.lesmassagesdelaurent.com

RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

À partir de 8 ans From age 8

Détente corporelle, détente de l'esprit, lâcher prise émotionnel. Bien-être rafraîchissant aux hydrolats floraux. La détente est une pratique autant estivale qu'hivernale. Valérie Di Tomaso Rendez-vous Bien-Etre, depuis plus de 10 ans sur Val Cenis.

Body relaxation, relaxation of the mind, let go emotional. Refreshing wellness with floral hydrolates. Relaxation is a summer as well as a winter practice.

€ Adulte : 20 à 80 €, adolescent : 20 à 35 € la séance. Adult: 20 to 80 €, teenager: 20 to 35 € the session.

☎ +33 (0)6 15 84 78 48

TUINA ÉNERGÉTIQUE CHINOIS

À partir de 16 ans From age 16

Méthode d'acupression sur les points d'acupuncture le long des méridiens, l'aiguille étant ici remplacée par la main. Pour se ressourcer, évacuer le stress, se défatiguer. Adhérente à la fédération française de massages de bien-être FFBME.

Acupressure method on the acupuncture points along the meridians, the needle being here replaced by the hand. To relax, relieve stress, relax. Adherent to the French Federation of Wellness Massage FFBME.

☎ +33 (0)6 86 96 17 66 / +33 (0)4 79 05 90 02

🌐 www.appartement-chalet-valcenis.com/

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".

€ A partir de 30€

from € 30

☎ +33 (0)6 38 05 51 89

🌐 www.massages-hautemaurienne.com

Salles de sport Gym

FOURNEAUX

LIBERTY GYM

Nouvelle salle de sport ! Le Fitness haut de gamme à petit prix pour tous en toute liberté, 7j/7, 365 jours par an, de 6h à 23h, non stop. Cardio, musculation, suivi personnalisé.

Exclusive fitness center at low cost for everyone 7 days/week, 365 days/year, non stop.

€ Tous les tarifs sur le site internet.

All fares on the website.

☎ +33 (0)6 69 95 13 60

🌐 www.libertygym-modane.fr/

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

VALFONTAINE - SALLE DE SPORT

À partir de 12 ans *From age 12*

Salle de musculation légère.

Light fitness centre.

€ Tarif unique : 5 €.

One price: 5 €.

☎ +33 (0)7 61 61 24 92

🌐 www.valfontaine.com

Spas Spas

VALFRÉJUS

SPA DARJEELING

Sauna, jacuzzi et hammam (espaces privés et collectifs).

Sauna, jacuzzi and hammam (private and public areas).

€ A partir de 19€.

From €19.

☎ +33 (0)4 79 64 08 43

🌐 www.spa-valfrejus.fr

AUSOIS

SPA UNIVERS DE DÉTENTE

Institut de beauté, soins, hammam, sauna, bain. 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 ...

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

Ô'SOI - ESPACE SPA

À partir de 16 ans *From age 16*

Goûtez au plaisir de l'eau. Nouvel aménagement aquatique dédié au bien-être et à la détente avec une vue imprenable sur les massifs environnants et un ensoleillement maximum. Piscine chauffée à 29°.

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

€ Tarif unique : 18 € (Entrée piscine incluse). Gratuit pour les moins de 5 ans.

One price: 18 €. Free entry for children < 5 years.

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <http://o-soi.ski/>

VAL CENIS

Sollières-Sardières

Ô 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 privaté, au creux des montagnes dans un cadre idyllique au bord d'un lac aux eaux turquoises. Accès sauna cosmic, bain chaud/froid.

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

€ Tarif unique : de 38 à 50 € (1h30 ou 2h) Enfant (12 ans) : de 33 à 45 € (1h30 ou 2h). Tarifs groupe sur demande.

One price: 38 to 50 € Child (12 years): 33 to 45 €. Prices for group on request.

☎ +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

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 2 bains norvégiens.

Area dedicated to wellness, wellbeing, sport recovery. You will appreciate its sauna, hammam, transition room, relaxation room, sensation therapy with essentials scents shower, its 2 norvegian tubs.

€ Tarif unique : de 13 à 18 € (Clients hôtel / Clients extérieur).

One price: 13 to 18 €.

☎ +33 (0)4 79 05 56 00

ESPACE SPA - Ô DES CÎMES

À partir de 6 ans From age 6

Pour vivre pleinement l'expérience sensorielle unique de la montagne, nous vous proposons des modelages, des soins du corps & du visage et des soins spécifiques pour les enfants et les adolescents. Envie de faire plaisir ? Offrez un bon cadeau !

To fully experience the unique sensory experience of the mountains, we offer massages, body & facial treatments and specific treatments for children and teenagers. Want to please? Give a good gift!

☎ +33 (0)4 79 83 47 30

🌐 www.odescimes.com

VALFONTAINE ESPACE FORME ET BIEN ÊTRE

À partir de 16 ans From age 16

Valfontaine, centre de beauté, bien-être et remise en forme by Equatoria. Sauna, hammam, jacuzzi, sauna nordique en extérieur. Salle de sport. Piscine extérieure en été uniquement. Soins visage et corps, maquillage, épilations bio, massages.

€ Soins du visage 1h : 75 € Soins du corps / modelage : de 35 € à 125 € 1 heure de spa offerte pour chaque soin corps et visage. Epilation : de 8 € à 27 € Espace détente : 15 € Espace détente 1h + accès à la salle de sport : 18 € Accès salle de sport : 5 €. 1h facial treatment: 75 € Body care / modeling: from 35 € to 125 € Waxing: from 8 € to 27 € Relaxation area 1h: 15 € Relaxation area 1h + access to the gym: 18 € Gym access: 5 €.

☎ +33 (0)7 61 61 24 92

🌐 www.valfontaine.com

VAL CENIS

Lanslevillard

ESPACE DÉTENTE DU PARC DES GLIÈRES

À partir de 16 ans From age 16

Espace détente avec sauna, hammam, coin détente avec bains de soleil.

Wellness spa with sauna, hammam, relax area and deckchairs. Upon reservation: massages, treatments with a physiotherapist, osteopathic sessions.

€ Du 30/05 au 06/07/2018 Adulte : 10 € (Entrée piscine incluse). Du 08/07 au 31/08/2018 Adulte : 10 € (Entrée piscine incluse). Mercredi 15 août 2018 : Offre spéciale à 7 € comprenant l'entrée à la piscine + sauna + hammam au lieu de 10 €.

From 30/05 to 06/07/2018 Adult: 10 €. From 08/07 to 31/08/2018 Adult: 10 €. Wednesday, August 15, 2018: Special offer at 7 € including entry to the pool + sauna + steam room instead of 10 €.

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

BESSANS

SAUNA DE L'HÔTEL LA VANOISE

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

€ Tarif unique : à partir de 10 € (Serviette fournie).
One price: from 10 €.

☎ +33 (0)4 79 05 96 79

🌐 www.hotel-vanoise.com

SAUNA DU CLOS VANOISE

Sur réservation uniquement

Upon request only

€ 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 Workshops

VAL CENIS Bramans

9E STAGE RYTHME ET BIEN-ÊTRE À BRAMANS - HARMONIE BIEN-ÊTRE

À partir de 18 ans From age 18

16/07-20/07/2018. Sur réservation. Tarif sur demande.

Because it is so much more fun to dance the rhythm rather than to speak about it for hours, this class, dedicated to adults, aims at associating body rhythm to spiritual well-being.

€ Tarif sur demande.
Prices on request.

W www.musicorporythme.fr

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

NOUVEAU

STAGE MÉDECINE DE L'HABITAT - GÉOBIOLOGIE ET FENGSHUI - MARIE DELVAUX - DÉVELOPPEMENT DE SOI, REIKI, FENGSHUI

Lors de ces journées d'initiation vous apprendrez et mettrez en application les bases de la géobiologie et du fengshui.

During these initiation days you will learn and apply the basics of geobiology and fengshui.

€ Du 03/07 au 09/08/2018, tous les mardis et jeudis de 9h30 à 17h30. Niveau 1 : 3 juillet et 7 août. Niveau 2 : 5 juillet et 9 août. Adulte : 125 € (Repas non inclus).

03/07-09/08, every Tuesday and Thursday, 9:30-17:30 Level 1 : 03/07 and 07/08 Level 2 : 05/07 and 09/08. Adult : 125 € (Meal not included)

☎ +33 (0)6 33 05 17 30

STAGE PLANTES SAUVAGES DE MONTAGNE ET COSMÉTOLOGIE AVEC GILLES HIOBERGARY - ESPACE PUBLIC MULTIMÉDIA

Connaître et utiliser les plantes sauvages de montagne avec Gilles Hiobergary, cueilleur professionnel et chroniqueur sur France Bleu, dans le but de fabriquer ses propres produits cosmétiques (savon, baume, eau de Cologne...)

Know and use wild mountain plants with Gilles Hiobergary, professional gatherer and columnist on France Bleu, with the aim of making his own cosmetics (soap, balm, eau de cologne ...)

€ Du lundi 25 au vendredi 29 juin 2018, 9:00-12:00/14:00/17:00. 1 jour - 36 €. 5 jours : 130 €.

25/06-29/07, 9:00-12:00/14:00/17:00. 1 day - 36 € 5 jours : 130 €.

☎ +33 (0)4 79 05 53 16

W www.espace-multimedia-valcenis.com

NOUVEAU

STAGE DE REIKI - MARIE DELVAUX - DÉVELOPPEMENT DE SOI, REIKI, FENGSHUI

Maître Reiki, thérapeute et enseignante. Stage d'initiation Reiki sur 2 jours : niveau 1 et 2 Stage d'initiation géobiologie Fengshui sur demande.

€ Les 25 et 28/08 Niveau 2. Tarif unique : 300 €. On 25 and 28/08 Level 2. Price : 300 €.

☎ +33 (0)6 33 05 17 30



Clubs et garderies

Clubs et garderies Kids' clubs

LA NORMA

CLUB ENFANTS 5 - 12 ANS

Âge mini : 5 ans - âge maxi : 12 ans Minimum
age: 5 - maximum age: 12

Votre enfant va passer des vacances inoubliables à la montagne. Notre équipe de professionnels propose toutes sortes d'activités : ateliers artistiques, sorties trappeurs en raquettes, semaines à thème, courses de luge...

Our staff will entertain your child with many different activities: art workshops, theme weeks, snowshoeing, iceskating, sledging, snowman building and so on. Our program is based on children's ages and what they want to do. Your child can either pick dynamic activity or have some time to relax oneself.

€ Été 1/2 journée (9h - 12h ou 14h - 17h) : 16 €
Journée (9h - 17h) : 28 € 5 1/2 journées : 64 € 5
journées : 112 €

Summer 1/2 day (9am to noon or 1:30 to 5pm): €16
Day (9am to 5pm): €28 5 1/2 days: €64 5 days: €112

☎ +33 (0)4 79 20 40 71

AUSSOIS

GARDERIE : LA MAISON DES ENFANTS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 12 ans Minimum
age: 3 - maximum age: 12

Située au sommet du village, proche de la Maison d'Aussois, du télésiège, des commerces et services. Cette garderie accueille les enfants de 3 mois à 12 ans. Grande terrasse, jeux extérieurs, animations... Prestations repas.

Located at the foot of the slopes, the crèche welcomes children : hour, half-day mini or maxi or full day. Meals and diapers proposed in addition.

€ Été 2018 : 1 journée avec repas et goûter inclus : 44 € Pack 5 journées avec repas et goûter : 176 € 1/2 journée sans repas : 18 € 1/2 journée avec repas : 32 € Pack 5 1/2 journées consécutives sans repas : 72 € -10% de remise accordé dès le 2ème enfant de la même fratrie. La fourniture des repas n'est possible que pour les enfants à partir de 12 mois.

Summer 2018: 1 day with meals and afternoon tea included: 44 € 5-day pack with meals and snacks: 176 € 1/2 day without meals: 18 € 1/2 day with meals: 32 € Pack 5 1/2 consecutive days without meals: 72 € -10% discount granted from the 2nd child of the same siblings. The provision of meals is only possible for children from 12 months.

☎ +33 (0)4 79 20 22 93

W www.mairie-aussois.com

VAL CENIS Termignon

MICRO CRÈCHE LES PITCHOUNES

Âge mini : 1 an - âge maxi : 6 ans *Minimum age: 1 - maximum age: 6*

Accueil des enfants de 1 an à 6 ans. Réservation fortement conseillée. Des activités sont proposées selon l'âge de votre enfant (activités manuelles, sorties extérieures, à la rencontre du patrimoine...).

Welcome children from 1 year to 6 years. Reservation strongly recommended. Activities are proposed according to the age of your child (manual activities, outings, meeting heritage ...).

€ Tarif horaire de 6 €.

☎ +33 (0)4 79 20 54 56 / +33 (0)6 34 27 10 12

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

MAISON DES ENFANTS LES SABLONS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 12 ans *Minimum age: 3 - maximum age: 12*

La Maison des enfants de Val Cenis Les Sablons accueille les enfants de 3 mois à 12 ans en saison d'hiver et d'été.

The Children's House of Val Cenis Les Sablons welcomes children from 3 months to 12 years in winter season and summer season.

€ Tarifs été 2018 : Halte garderie moins de 6 ans 1/2 journée 8h30/12h30 ou 13h30/17h30 = 18 €
Journée 8h30/17h30 = 35 € Club 6/12 ans 1/2 journée 8h30/12h30 ou 13h30/17h30 = 16 €
Journée 8h30/17h30 = 31 € + éventuel supplément pour animation avec prestataires extérieurs.

Summer prices 2018: Daycare center under 6 years 1/2 day 8h30 / 12h30 or 13h30 / 17h30 = 18 € Day 8h30 / 17h30 = 35 € Club 6/12 years 1/2 day 8h30 / 12h30 or 13h30 / 17h30 = 16 € Day 8h30 / 17h30 = 31 € + possible extra for animation with external service providers.

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

W www.garderievalcenis.com

VAL CENIS Lanslevillard

MAISON DES ENFANTS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 12 ans *Minimum age: 3 - maximum age: 12*

La Maison des enfants de Val Cenis accueille les enfants de 3 mois à 12 ans en saison d'hiver et saison d'été.

The Children's House of Val Cenis welcomes children from 3 months to 12 years in winter season and summer season.

€ Tarifs été 2018 : Halte garderie moins de 6 ans 1/2 journée 8h30/12h30 ou 13h30/17h30 = 18 €
Journée 8h30/17h30 = 35 € Club 6/12 ans 1/2 journée 8h30/12h30 ou 13h30/17h30 = 16 €
Journée 8h30/17h30 = 31 € + éventuel supplément pour animation avec prestataires extérieurs.

Summer prices 2018: Daycare center under 6 years 1/2 day 8h30 / 12h30 or 13h30 / 17h30 = 18 € Day 8h30 / 17h30 = 35 € Club 6/12 years 1/2 day 8h30 / 12h30 or 13h30 / 17h30 = 16 € Day 8h30 / 17h30 = 31 € + possible supplement for animation with external service providers.

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

W www.garderievalcenis.com

BESSANS

MICRO CRÈCHE LES MINI DIABLES

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 6 ans *Minimum age: 3 - maximum age: 6*

La garderie et club enfant de Bessans accueille les enfants de 3 mois à 6 ans. La capacité d'accueil étant limitée à 10 enfants, les réservations sont fortement recommandées.

The child care club of Bessans welcomes children aged 3 months to 6 years. Its capacity is limited to 10 children. Reservation is highly recommended.

€ Tarif horaire de 6 euros. Toute heure entamée sera facturée.

Hourly rate of 6 euros. Any time started will be charged.

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

BONNEVAL SUR ARC

GARDERIE LES P'TITS CHABOTTES

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 5 ans *Minimum age: 3 - maximum age: 5*

La halte garderie de Bonneval sur Arc accueille les enfants de 3 mois à 5 ans pour des activités en intérieur et extérieur.

The child day care center welcomes children ages 3 months to 5 years. They bring in indoor and outdoor activities.

☎ +33 (0)4 79 56 59 77

W www.lesptitschabottes.fr/



CULTURE & TERROIR

HERITAGE & REGIONALITY



Chapelle du Charmaix,
Valfréjus

Ateliers Workshops

MODANE

FORMATION PHOTO - 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 !

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

€ A partir de 75 €. Tarifs famille, duo, enfant sur demande.

From 75 €. Other fares (family, children, duo) upon request.

☎ +33 (0)4 79 05 07 62

🌐 <http://studioviart.com/>

AUSSOIS

ATELIER COUTURE, DÉCOUVERTE OU PERFECTIONNEMENT - L'ATELIER FOU DU FIL

À partir de 6 ans *From age 6*

Atelier couture, découverte ou perfectionnement, venez avec votre projet...ou pas !

Sewing workshop, discovery or improvement, come with your project ... or not!

€ Tarif unique : 20 € (2h).

Durée : 2h

One price: 20 €.

Duration: 2hrs

☎ +33 (0)6 83 21 51 99

ATELIER D'INITIATION À LA PEINTURE DÉCORATIVE TRADITIONNELLE - SCHIOUPLET

À partir de 8 ans From age 8

Venez apprendre à peindre dans ce magasin d'artisanat grâce à la méthode dite de deux couleurs sur le pinceau. Tout public à partir de 8 ans. Inscriptions conseillées car le nombre de places est limité. Participation libre.

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.

€ Au magasin Schiouplet En juillet : 3/4/5 , 11/12/13, 17:00-18:00 En août : 21/22/23, 28/29/30, 17:00-18:00 Participation libre.

Au magasin Schiouplet July : 3/4/5 , 11/12/13, 17:00-18:00 August : 21/22/23, 28/29/30, 17:00-18:00 Free entrance.

☎ +33 (0)4 79 05 22 46 / +33 (0)7 82 20 08 41

VANOISE ORIGAMI

À partir de 5 ans From age 5

Emmanuelle vous propose de partager sa passion pour le pliage au travers d'ateliers thématiques d'origami, que vous soyez débutant ou expert, que vous ayez 5 ou 93 ans... ou plus !

Emmanuelle invites you to share her passion for folding through thematic origami workshops, whether you are a beginner or an expert, whether you are 5 or 93 years old ... or more!

€ Ateliers de 7 € à 14 €
From €7 to €14

☎ +33 (0)6 86 15 23 10

W www.vanoise-origami.fr/

VAL CENIS Bramans

ATELIER SCULPTURE SUR BOIS - LE BOIS S'AMUSE

À partir de 13 ans From age 13

Découverte et initiation à la sculpture au couteau. Apprenez à travailler le bois, à sculpter fleurs et rosaces.

€ Tous les mardis du 10 juillet au 21 août 2018 de 9h à 12h. Tarif : 32 €
Durée : 3h

*Every Tuesday from 10 July to 21 August 2018 9 to 12am. Price: €32
Duration: 3hrs*

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

W www.leboissamuse.fr

ATELIER ADO'BOIS - LE BOIS S'AMUSE

À partir de 7 ans From age 7

Un atelier d'ébénisterie pas comme les autres fait pour vous, les ados. Faites nous découvrir vos talents ! Les enfants sont entièrement pris en charge, la présence des parents n'est pas obligatoire. Cet atelier est également ouvert aux adultes.

A cabinetmaking workshop like no other is for you, the teens. Let us discover your talents! Children are fully cared for, the presence of parents is not mandatory. This workshop is also open to adults.

€ Tous les jeudis du 12 juillet au 23 août 2018 de 9h à 12h. Tarif : 22 €

Durée : 3h

Every Thursday from 12 July to 23 August 2018: 9 to 12am. Price: €22

Duration: 3hrs

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

W www.leboissamuse.fr

ATELIER FAMILLE - LE BOIS S'AMUSE

À partir de 6 ans From age 6

En famille ou en solo, des projets de votre choix, selon vos envies : boîte, petit jeu, mobile.

With your family or alone, create your wooden object: box, game, mobile.

€ Tous les vendredis du 13 juillet au 24 août 2018 de 9h à 12h. Tarif : 20 €

Durée : 3h

Every Friday from 13 July to 24 August 2018: 9 to 12am. Price: €20

Duration: 3hrs

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

W www.leboissamuse.fr

ATELIER P'TIT BOIS - LE BOIS S'AMUSE

Âge mini : 5 ans - âge maxi : 7 ans Minimum age: 5 - maximum age: 7

Un peu de bois, un peu de couleurs, abracadabra, une marmotte que voilà !

A little wood, a little color, abracadabra, a marmot that here!

€ Tous les mercredis (sauf 15/08) du 11 juillet au 22 août 2018 de 10h à 12h. Tarif : 18 €

Durée : 2h

Every Wednesday (except 15/08) from 11 July to 22 August 2018: 10 to 12am. Price: €18

Duration: 2hrs

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

W www.leboissamuse.fr

VAL CENIS Lanslevillard

ATELIERS PATRIMOINE - ARMELLE FILLIOL

À partir de 10 ans *From age 10*

Cet été, la chapelle Saint-Sébastien fête ses 500 ans ! Découvrez ce monument historique classé peint "à fresco" et expérimentez l'art de la fresque : pigments naturels, chaux, poncifs et mortiers n'auront plus de secrets pour vous.

This summer, the chapel Saint-Sébastien celebrate its 500 years! Discover this classified historic monument painted "a fresco" and experience the art of fresco: natural pigments, lime, clays and mortars will have no secrets for you.

€ Tarifs sur demande.

☎ +33 (0)4 79 05 98 67 / +33 (0)6 72 32 90 08

Centres d'interprétation *Heritage centres*

MODANE

CARRÉ SCIENCES : LABORATOIRE SOUTERRAIN DE MODANE

"Les petits secrets de l'univers", exposition permanente dans un espace de 120 m² aménagés, le public découvre une séquence de thèmes qui vont de l'évolution de la physique à celle de notre univers jusqu'aux expériences actuelles et les projets futurs.

This 120 m² purpose-built exhibition space gives the general public an insight into the "Hidden Secrets of our Universe", including how the physics of the universe have evolved and present day experiences as well as plans for the future.

€ Ouvert du lundi au vendredi de 14h à 17h. Entrée libre.

Open from Monday to Friday 14:00-17:00. 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 liaison Lyon-Turin Ferroviaire.

This old greek temple-style rice mill houses the exhibition center of the Lyon-Turin Ferroviaire link.

€ Ouvert du lundi au vendredi de 14h à 18h. Entrée libre.

Open from Monday to Friday 14:00-18:00. Free entry.

☎ +33 (0)4 79 05 84 31

🌐 www.telt-sas.com

AVRIEUX

REDOUTE MARIE-THÉRÈSE

Découvrez un lieu unique sur le patrimoine alpin fortifié. Au programme tout l'été : visites, expositions, jeux de piste pour les enfants, boutique et restauration sur place.

Visit the Castle's permanent bilingual exhibition and find out more about the history of traditional defence : how it was adapted to the mountain environment and about the importance of the Alpine borders within the context of European history.

€ Adulte : 4 € - Enfant (7-14 ans) : 3 € - Formule famille : 10 €

Adult: 4 € - Child (7-14 years old): 3 € - Family formula: 10 €

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.redoutemarietherese.fr

VAL CENIS Termignon

MAISON DE LA VANOISE - ENTREEZ EN VANOISE

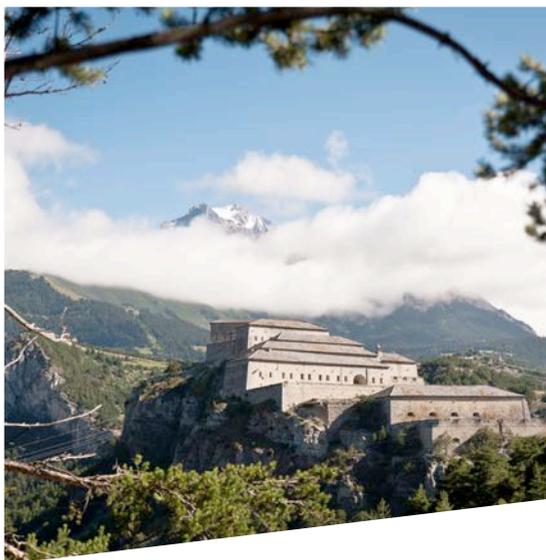
L'exposition permanente « Entreez en Vanoise » permet de découvrir ou redécouvrir les rythmes et transformations au fil des saisons, mais aussi d'imaginer le circuit de l'eau des paysages de Vanoise, du glacier jusqu'au lac d'altitude.

The permanent exhibition "Entreez en Vanoise" present the seasonal rythms and transformations as well as the water circulation, from the glacier to the lake.

€ Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06



VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

CIRCUIT DE VISITE DE LA COOPÉRATIVE LAITIÈRE DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

Circuit de visite de la fabrication de beaufort avec vue sur la salle de fabrication (fabrication le matin).

Visit of the beaufort cheese making workshops (making in the morning).

☎ Tarif groupe à partir de 10 personnes. Accès libre au circuit de visite avec vue sur la salle de fabrication (fabrication le matin). En saison d'été et d'hiver, visite guidée sur réservation dans l'un de nos 8 points de vente (4€ par adulte et 2,30€ par enfant (gratuit -5 ans). Visite pour les groupes (réservation obligatoire). Plusieurs formules possibles - Circuit libre : gratuit et tous les matins (sauf si visites guidées en cours). Se renseigner au magasin. - Circuit et vidéo libre sur l'agriculture en Haute-Maurienne et les fabrications de Beaufort et de Bleu de Bonneval sur Arc avec une petite dégustation de Beaufort 10€/groupe (vin de savoie en supplément possible : 2€/personne) - Visite guidée circuit + vidéo + commentaire et visite des caves d'affinage et dégustation de Beaufort (à partir de 20 €, jusqu'à 25 €).

Group rate available for > 10 people. Free access to the circuit of visit with sight on the room of manufacture (manufacture in the morning). In summer and winter season, guided tour by reservation in one of our 8 points of sale (4 € per adult and 2.30 € per child (free -5 years)) Visit for groups (reservation required) Several formulas - Free tour: free and every morning (unless guided tours in progress). Inquire at the store. - Circuit and free video on the agriculture in Haute-Maurienne and the fabrications of Beaufort and Bleu de Bonneval on Arc with a small tasting of Beaufort 10 € / group (savoy wine surcharge: 2 € / person) - Guided tour circuit + video + comment and visit the cellars and tasting of Beaufort (from 20 €, up to 25 €).

☎ +33 (0)4 79 05 92 79

Eglises et chapelles

Churches and chapels

MODANE

EGLISE 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.

☎ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 04 01

VALFRÉJUS

CHAPELLE NOTRE-DAME DU CHARMAIX

Bâti au XVème siècle, sur le rocher dans une gorge étroite, ce sanctuaire qui abrite une vierge noire est le lieu de pèlerinage le plus visité de Maurienne. Retable néo-baroque du XIXème.

Built in the XVth 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 XIXth century.

☎ Du 01/07 au 26/08/2018, tous les jours. Selon conditions et sur inscription : ouvert lors de visites guidées. renseignements au bureau d'information touristique de Valfréjus. Accès libre. Visite guidée payante

From 01/07 to 26/08/2018, daily. According to conditions and registration: open during guided tours. information at the Tourist Information Office of Valfréjus. Free access. Charge for guided tours.

☎ +33 (0)4 79 05 33 83

W www.valfrejus.com

— VILLARODIN-BOURGET —

EGLISE SAINT-JULIEN - VILLARODIN : EN ACCÈS LIBRE

Imbriquée dans les maisons du village, l'église se signale par la flèche en tuf de son clocher. La nef allongée est calée à l'est par la masse cubique du chevet surmonté d'une lanterne. Les vantaux de la porte sont divisés en panneaux ornés de chardons.

Nested within the village houses, the church is visible thanks to the tuf arrow on top of the bell tower. The long nave is held with the cubic volume of the bedhead with a torch above it. Thistle are carved on the separated door panels are have

€ Du 03/07 au 30/08/2018, tous les mardis et jeudis de 16h à 17h30. Ouverture sur demande au 04 79 05 25 15

03/07-30/08, every Tuesday and Thursday 16:00-17:30. Opens upon request, dial 04 79 05 25 15

W www.fondation-facim.fr

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

Un clocher roman à bandes lombardes surmonte l'église Saint-Pierre-aux-Liens, construite en 1634 et consacrée en 1678.

A roman bell tower with lombards lines overlies the church Saint-Pierre-aux-Liens, builds in 1636 and consecrated in 1678.

€ Du 04/07 au 31/08/2018, tous les mercredis de 16h à 17h30 et les vendredis de 15h à 16h30. Sur demande au 04 79 05 25 15.

04/07-31/08, every Wednesday 16:00-17:30 and Friday 15:00-16:30. Opens upon request, dial 04 79 05 25 15.

☎ +33 (0)4 79 05 25 15

W www.fondation-facim.fr

— AUSSOIS —

EGLISE 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.

€ Toute l'année, tous les jours de 9h à 18h. Entrée libre.

All year round, daily between 9 AM and 6 PM. Free entrance.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

— VAL CENIS —

Bramans

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

L'église Notre-Dame-de-l'Assomption, entièrement reconstruite en 1936-1938, possède un mobilier du XVIIIe siècle et du XVIIIe siècle dû à des sculpteurs locaux.

The church has totally been rebuilt in 1936-1938. It presents furniture from the XVIIe and XVIIIe centuries made by local sculptors.

€ Du 26/06 au 09/09/2018, tous les mardis, mercredis et jeudis de 17h à 19h. Gratuit.

26/06-09/09, every Tuesday, Wednesday and Thursday 17:00-19:00. Free.

W www.fondation-facim.fr

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. Gratuit.

Free access. Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

— VAL CENIS — Sollières-Sardières

CHAPELLE SAINT PIERRE

Cette petite chapelle attenante au Musée d'Archéologie a abrité les collections pendant quelques années avant de se révéler trop petite. Elle abrite les expositions temporaires de l'Association d'Histoire, d'Archéologie et du Patrimoine.

This small chapel adjoining the Museum of Archeology has housed the collections for a few years before being too small.

€ Aux horaires du Musée d'archéologie. Entrée libre. See Museum of archaeology for opening times. Free entrance.

☎ +33 (0)4 79 20 59 33

W www.archeologie-sollieres-sardieres.com

EGLISE SAINT-ETIENNE DE SOLLIÈRES-ENDROIT

La particularité de cette église est que son retable a été sculpté en 1680 par Molino et Todesco, deux sculpteurs originaires de la Val Sesia et non pas de Haute Maurienne. L'église Saint-Etienne actuelle du hameau de l'Endroit n'est pas celle d'origine..

The peculiarity of this church is that its altarpiece was carved in 1680 by Molino and Todesco, two sculptors from Val Sesia and not Haute Maurienne. The current Saint-Etienne church of the village is not the original one...

☎ Du 02/07 au 31/08/2018, tous les lundis et jeudis de 16h à 18h. Visite commentée de 17h à 18h. Gratuit.

02/07-31/08, every Monday and Thursday 16:00-18:00. Free guided tour 17:00-18:00. Free entrance.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

EGLISE SAINT-LAURENT À SARDIÈRES : EN ACCÈS LIBRE

Ancienne chapelle de Saint-Laurent devenue église paroissiale et agrandie en 1627. Le retable du Rosaire de 1649, sculpté par Esprit Amabert, provient de l'église de Sollières et celui de Saint-Jean-Baptiste présente une toile de 1649.

Former chapel of Saint-Laurent which became official church in 1627 as it was enlarged. The 1649 Rosary altarpiece, sculptured by Esprit Amabert, comes from the church of Sollières and the one of Saint-Jean-Baptiste presents a painting dating 1649.

☎ Du 02/07 au 31/08/2018, tous les mardis et vendredis de 17h à 18h. Gratuit.

02/07-31/08, every Tuesday and Friday 17:00-18:00. Free.

🌐 www.fondation-facim.fr

VAL CENIS Termignon

CHAPELLE NOTRE-DAME-DE-LA-VISITATION : EN ACCÈS LIBRE

Fondée en 1536 au lieu-dit du Poivre elle servit au XVII^e s. de sanctuaire de répit (baptême des enfants morts-nés). D'abord sous le vocable de l'Annonciation, c'est au XIX^e s. qu'elle est dédiée à la Visitation. Retable (1710) de S. Rosaz.

Founded in 1536 at the so called Pepper locality, it was used as a sanctuary in the XVII^e c. (baptism of dead born children). Originally under the Assumption, it is in the XIX^e C. that it was devoted to the Visitation. Altarpiece (1720) from S. Rosaz.

☎ Du 11/06 au 16/09/2018, tous les lundis et jeudis de 15h à 18h. Gratuit..

11/06-16/09, every Monday and Thursday 15:00-18:00. Free.

☎ +33 (0)4 79 20 51 49

🌐 www.fondation-facim.fr

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

Ses nombreux retables en font une des églises les plus remarquables de Maurienne. Elle abrite des œuvres des sculpteurs locaux Claude et Jean Rey, Sébastien Rosaz et Gabriel Dufour.

Its many altarpieces make it one of the most remarkable churches of Maurienne. It shelters masterpiece of local sculptors Claude and Jean Rey, Sébastien Rosaz, Gabriel Dufour.

☎ Du 11/06 au 16/09/2018, tous les mardis, mercredis, vendredis et samedis de 15h à 18h. Gratuit.

11/06-16/09, every Tuesday, Wednesday, Friday and Saturday 15:00-18:00. Free.

☎ +33 (0)4 79 20 51 49

🌐 www.fondation-facim.fr

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

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

L'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.

☎ Du 11/06 au 16/09/2018 de 15h à 18h. Fermé le lundi. Gratuit.

11/06-16/09, 15:00-18:00. Closed on Monday. Free.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.fondation-facim.fr

VAL CENIS Lanslevillard

CHAPELLE SAINT-SÉBASTIEN

Église classée du XII^e siècle (retables baroques) et chapelle classée du X^e siècle. Construite au Moyen-Age, d'allure modeste à l'extérieur, cette chapelle est entièrement décorée à l'intérieur de peintures murales et fête cet été 2018 ses 500 ans.

Listed church of the twelfth century (Baroque altarpieces) and listed chapel of the fifteenth century. Built in the Middle Ages, with a modest appearance on the outside, this chapel is entirely decorated inside murals (late 15th century).

☎ Du 18/06 au 30/06/2018, tous les mardis et mercredis de 15h à 15h30. Du 01/07 au 31/08/2018 de 16h30 à 18h30. Fermé le samedi. Du 01/09 au 07/09/2018, tous les mardis et mercredis de 15h à 15h30. 2 € par personne.

18/06-30/06, Tuesday and Wednesday 15:00-15:30 01/07-31/08, 16:30-18:30, closed on Saturday, 01/09-07/09, Tuesday and Wednesday 15:00-15:30. 2 €

☎ +33 (0)4 79 05 93 78

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.

€ Du 18/06 au 30/06/2018, tous les mardis et mercredis de 14h30 à 15h. Du 01/07 au 31/08/2018 de 14h30 à 16h15. Fermé le samedi. Du 01/09 au 07/09/2018, tous les mardis et mercredis de 14h30 à 15h. Gratuit.

18/06-30/06, Tuesday and Wednesday 14:30-15:00.
01/07-31/08, 14:30-16:15. Closed on Saturday.
01/09-07/09, Tuesday and Wednesday 14:30-15:00.
Free.

☎ +33 (0)4 79 05 93 78

VAL CENIS Lanslevillard

EGLISE SAINT-MICHEL : EN ACCÈS LIBRE

Au sommet du pignon, une statue de la Vierge qui paraît dater du XII^e siècle a été placée et sur le clocher de style roman lombard, on aperçoit un très beau cadran solaire peint, daté de 1745.

On top of the gable there is a statue of the Virgin which seems to be dated from the XIIth c. And on top of the lombard roman style bell tower, there is a very pretty painted solar clock dating 1745.

€ Du 18/06 au 30/06/2018, tous les mardis et mercredis de 14h30 à 15h. Du 01/07 au 31/08/2018 de 14h30 à 16h15. Fermé le samedi. Du 01/09 au 07/09/2018, tous les mardis et mercredis de 14h30 à 15h. Gratuit.

18/06-30/06, Tuesday and Wednesday 14:30-15:00.
01/07-31/08, 14:30-16:15. Closed on Saturday.
01/09-07/09, every Tuesday and Wednesday,
14:30-15:00. Free.

W www.fondation-facim.fr

BESSANS

CHAPELLE NOTRE-DAME DES GRÂCES

Située face au hameau du Villaron, elle a connu des agrandissements, des reconstructions au fil des ans suite aux dégâts des avalanches. Ex-voto, couronnes de mariages ornent sa grille intérieure, témoins d'une tradition encore bien vivante à Bessans.

Located in front of the hamlet of Villaron, it has experienced enlargements, reconstructions over the years following the damage of avalanches. Ex-voto, wedding crowns decorate its inner gate, witnesses of a tradition still alive in Bessans.

€ Du 18/06 au 16/09/2018, tous les jours de 10h à 18h. Gratuit.

18/06-16/09, every day 10:00-18:00. Free.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

W www.mairie-bessans.fr

CHAPELLE SAINT-ANTOINE : EN ACCÈS LIBRE

La Chapelle Saint-Antoine est coiffée d'un clocheton de style roman. A gauche de la porte, des peintures médiévales figurant le cortège des vices et des vertus et à droite, Saint-Antoine abbé, avec sa clochette et son tau.

The chapel Saint-Antoine is topped with a bell tower roman style. To the left of the door, medieval paintings depicting the cortege of vices and virtues, and on the right, St. Antoine Abbot, with his bell and his tau.

€ Du 16/06 au 30/06/2018 : de 15h30 à 18h30, fermé le lundi. Du 01/07 au 31/08/2018 : du mardi au samedi 10:00-12:00/15:30-18:30 et Dimanche 15:30-18:30, fermé lundi. Entrée libre.

16/06-30/06 : 15:30-18:30, closed on Monday.
01/07-31/08 : from Tuesday to Saturday
10:00-12:00/15:30-18:30, Sunday 15:30-18:30,
closed on Monday. Free entrance.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

W www.fondation-facim.fr

CHAPELLE SAINT-COLOMBAN

La chapelle Saint-Colomban est déjà mentionnée au XV^e siècle mais des avalanches la détruisirent en 1589, 1659 et 1881. Son aspect actuel date de sa dernière reconstruction en 1885. Une croix de la Passion très complète a été érigée en 2002.

The Saint-Colomban chapel is already mentioned in the XVth century but avalanches destroyed it in 1589, 1659 and 1881. Its present appearance dates from its last reconstruction in 1885. A very complete cross of the Passion was erected in 2002.

€ Du 08/07 au 31/08/2018, tous les dimanches de 14h à 17h. Gratuit.

08/07-31/08, every Sunday 14:00-17:00. Free.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

CHAPELLE SAINT-ETIENNE

Située la sortie amont du village de Bessans, sa construction doit remonter à la première moitié du XV^e siècle. La peinture murale extérieure et deux tableaux réalisés au XVI^e par des artistes locaux sont particulièrement intéressants.

Located at the exit of the village of Bessans, its construction dates back to the first half of the 15th century. The exterior wall painting and two paintings made in the 16th century by local artists are particularly interesting.

€ Du 15/06 au 15/09. Fermé samedi et dimanche. Gratuit.

15/06-15/09. Closed Saturday and Sunday. Free.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

W www.mairie-bessans.fr

CHAPELLE SAINT-PIERRE

La Chapelle Saint-Pierre est située dans le hameau d'Avérole à près de 2000m d'altitude. Elle existait déjà au XVème siècle. Son plafond à caissons est particulièrement intéressant.

The Saint-Pierre Chapel is located in the hamlet of Avérole at almost 2000m altitude. It already existed in the 15th century. Its coffered ceiling is particularly interesting.

☎ Du 17/07 au 21/08/2018, tous les mardis et jeudis de 14h30 à 17h. Gratuit.

17/07-21/08, every Tuesday and Thursday 14:30-17:00. Free.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

🌐 www.mairie-bessans.fr

EGLISE SAINT-JEAN-BAPTISTE : EN ACCÈS LIBRE

En bordure d'un plateau, l'église Saint-Jean-Baptiste domine le village : le clocher est recouvert de plaques de cuivre coiffant une charpente de bois maintenue par un massif en maçonnerie.

On the edge of a plateau, the church of Saint-Jean-Baptiste dominates the village: the bell tower is covered with copper plates covering a wooden frame maintained by a massive masonry.

☎ Du 16/06 au 30/06/2018 de 15h30 à 18h30. Fermé le samedi. Du 01/07 au 31/08/2018, du mardi au samedi 10:00-12:00/15:30-18:30, dimanche 15:30-18:30. Gratuit

16/06-30/06, 15:30-18:30. Closed on Saturday. 01/07-31/08, 10:00-18:30. From Tuesday to Saturday 10:00-12:00/15:30-18:30, Sunday 15:30-18:30. Free.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

🌐 www.fondation-facim.fr

BONNEVAL SUR ARC

EGLISE NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION

L'église de Bonneval-sur-arc se trouve en plein coeur du village

The church is located directly in the heart of the old village

☎ Du 01/07 au 31/08/2018, tous les jours. Gratuit.

01/07-31/08, every day. Free.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

Excursions en Italie

Day tours to Italy

Excursions ci-dessous au départ de toutes les stations de Haute Maurienne Vanoise.

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

ESCAPADE ITALIENNE ENTRE TURIN ET SUSE : CIRCUIT ACCOMPAGNÉ EN CAR

Passez une riche journée en Italie, à la découverte des centres historiques de Turin (centre et bourg médiéval) et Suse. Profitez également de temps libre pour vos achats dans les 2 villes. Au départ de tous les villages.

Spend an intensive day in Italy, discovering historical spots of Turin and Susa. Also use the spare time for shopping in these 2 towns. Departure from all the villages.

☎ Au départ de toutes les stations. Du 04/07 au 29/08/2018, tous les mercredis sauf le 15/08. Mercredi 15/08 remplacé par le lundi 13/08. Adulte : 42 €, Enfant (18 ans) : 29 €.

Adult: 42 €, Child (18 years): 29 €.

☎ +33 (0)4 79 05 01 32 / +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.fondation-facim.fr

LES TRÉSORS DU VAL DE SUSE : CIRCUIT ACCOMPAGNÉ EN CAR

Après le bourg médiéval d'Avigliana, déjeunez au bord du lac. Puis prenez de la hauteur, découvrez un panorama exceptionnel et le "Mont-Saint-Michel italien". Au retour, profitez d'un arrêt à Suse pour vos achats régionaux. Au départ de tous les villages.

After visiting Avigliana medieval town, enjoy your lunch by its lake. Reach higher and appreciate the exceptional panorama and the Italian "Saint Michael Mount". En the way back, stop over in Susa for a regional shopping. Departures from all the villages.

☎ Du 27/07 au 10/08/2018, tous les vendredis. Horaires en fonction du lieu de départ. Au départ de toutes les stations. Adulte : 47 €, Enfant (18 ans) : 35 €. Entrée à la Sacra di San Michele incluse.

Adult: 47 €, Child (18 years): 35 €.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)4 79 05 01 32

🌐 www.fondation-facim.fr

SUR LES PAS DES GRANDS VOYAGEURS, DU MONT CENIS À SUSE : CIRCUIT ACCOMPAGNÉ EN CAR

Une journée exceptionnelle : laissez-vous conter la grande histoire du Mont-Cenis dans un paysage grandiose. A Suse, profitez d'un temps libre au marché, puis découvrez le riche patrimoine de la ville au cours d'une balade accompagnée.

An exceptional day out : let us tell you about the great Mont Cenis history surrounded by an overwhelming landscape. In susa, enjoy you free time at the market and then discover the town's heritage during the guided tour.

€ Au départ de toutes les stations. Du 17/07 au 21/08/2018, tous les mardis. Tarifs : se reporter au flyer Transavoie, en fonction du lieu de départ.

☎ +33 (0)4 79 05 01 32 / +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

Expositions Exhibitions

MODANE

EXPOSITION - BOUQUETIN : LE RETOUR DU ROI

À partir de 5 ans From age 5

Exposition temporaire sur le bouquetin des Alpes, sa vie, son environnement... Cette exposition, riche de clichés de Michel Foriel pris au cœur du Parc national de la Vanoise, vous fera connaître cet animal emblématique des Alpes.

Temporary exhibition on Alpine ibex, his life, his environment ... This exhibition, full of photographs of Michel Foriel taken in the heart of the Vanoise National Park, will introduce you to this emblematic animal of the Alps.

€ Maison cantonale, proche de la gare. Du 18/06 au 31/07/2018, tous les jours de 8h30 à 18h30. Gratuit
Maison cantonale, near the train station. 18/06-31/07, everyday 8:30-18:30. Free.

☎ +33 (0)4 79 05 57 94

🌐 <http://vanoise-parcnational.fr>

EXPOSITION - LE SIÈCLE DE PAPIER

L'histoire d'une industrie papetière installée à Modane-Fourneaux de 1883 à 1993. Cette histoire est au cœur de l'aventure de la révolution de la papeterie industrielle et de la houille blanche, usine dirigée par 4 générations de la famille Matussièr.

The history of a paper industry installed in Modane-Fourneaux from 1883 to 1993. This story is at the heart of the adventure of the industrial paper mill and white coal revolution, a factory run by 4 generations of the Matussièr family.

€ Au Museobar. Voir horaires et tarifs du musée.
At the Museobar. See Museum for opening times and entrance fee.

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 www.museobar.com/

EXPOSITION - MODULE PÉDAGOGIQUE "LE GYPAÈTE BARBU"

À partir de 5 ans From age 5

Exposition temporaire sur le gypaète barbu.

Temporary exhibition on the bearded vulture.

€ Maison cantonale, proche de la gare. Du 01/08 au 30/09/2018, tous les jours de 8h30 à 18h30. Gratuit.
Maison cantonale, proche de la gare. 01/08-30/09, everyday 8:30-18:30. September 9:00-12:00/14:00-17:30. Free.

☎ +33 (0)4 79 05 57 94

🌐 <http://vanoise-parcnational.fr>

EXPOSITION - SUR LA ROUTE DE L'EVEREST

Un mur d'images de 100 mètres de long, 100 photos "Sur la Haute-route de l'Everest" devant Phox Studio Viart, rue Jean Jaurès à Modane, un événement à ne pas manquer !

A wall of pictures 100 meter long, 100 pictures, in front of the Photography shop, rue Jean Jaurès in Modane. An must see event.

€ Rue Jean Jaures (D1006). Gratuit
Rue Jean Jaures (D1006). Free.

☎ +33 (0)4 79 05 07 62

VALFRÉJUS

EXPOSITION - ENTRE LES LIGNES SUR LE MASSIF DU THABOR

Exposition multimédia permanente sur le site du Thabor classé Natura 2000 à la Maison du Thabor. Présentation d'un site classé pour son exceptionnelle diversité : faune, flore, pastoralisme, histoire, géologie.

Multimedia exhibition on the site of Thabor classified Natura on 2000 at the House of Thabor. Presentation of a conservation area for its exceptional diversity: fauna, flora, pastoralism, history, geology.

€ Maison du Thabor - Gratuit.
Maison du Thabor - Free.

☎ +33 (0)4 79 05 33 83

🌐 www.valfrejus.com

VAL CENIS

Sollières-Sardières

EXPOSITION - L'ART RUPESTRE

Cette exposition est consacrée à la représentation de l'homme dans l'art rupestre de Haute Maurienne et des Alpes. Elle présente des moulages de pierres gravées et des photos des plus belles gravures du massif alpin prises par Emmanuel Breteau.

This exhibition is devoted to the representation of man in the rock art of Haute Maurienne and the Alps. It presents engraved stone casts and photos of the most beautiful engravings of the alpine massif taken by Emmanuel Breteau.

€ Au Musée d'archéologie. Voir horaires du musée. Entrée libre.

At the Museum of archaeology. For opening hours, see museum. Free entrance.

☎ +33 (0)4 79 20 59 33

🌐 www.archeologie-sollieres-sardieres.com

EXPOSITION - DE LA MOISSON AU PAIN

Le four de l'Envers abrite une exposition permanente "de la moisson au pain" qui retrace tout ce travail et son histoire.

The public oven welcomes a permanent exhibition on "From harvest to bread" presenting the making and the history.

€ Four banal, à côté du Musée d'Archéologie. Voir horaires du musée. Gratuit.

Public oven, beside the Museum of archaeology. For opening times, see Museum. Free.

☎ +33 (0)4 79 20 59 33

VAL CENIS

Termignon

EXPO PHOTO - TERMIGNON EN TOUTES SAISONS

Une installation photographique semi-permanente, poétique, artistique et joyeuse de Anne-Bettina Brunet, tout au long d'une promenade aménagée, des images hiver vous surprendront en été, des images été vous réchaufferont en hiver.

Semi-permanent outdoor photographic exhibition full of poetry, art and joy by Anne-Bettina Brunet. Winter photos in summer. Summer photos in winter.

€ Dans et autour du village - Gratuit.

Within and around the village - Free.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

EXPOSITION - A LA RENCONTRE DU GYPAËTE BARBU

Plus qu'une exposition sur le gypaète barbu : c'est une immersion dans l'univers du gypaète ! Des maquettes, des reconstitutions, des photos et pleins d'autres surprises. Petits ou grands, vous entrerez dans l'intimité de cet oiseau sauvage.

More than an exhibition on the bearded vulture : this an immersion into the vulture's universe ! models, reconstitutions, photos and many other surprises. Younger and older ones, you'll enter the intimacy of the wild bird.

€ Maison de la Vanoise. Du 28/06 au 31/07/2018, aux horaires de l'office de tourisme. Gratuit
Maison de la Vanoise . 28/06-31/07 during the Tourist office opening times.

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

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

EXPO-VENTE PEINTURES ET AQUARELLES JACQUES DAUGERON

Peintures à l'huile et aquarelles de l'artiste chambérien Jacques Daugeron.

Oil paintings and watercolors by the artist Chambérien Jacques Daugeron.

€ Espace public multimedia. Du 12/07 au 30/08/2018 de 16h30 à 19h15. Fermé le dimanche. Ouverture en journée en cas de mauvais temps. Gratuit
Free entry.

☎ +33 (0)4 79 05 53 16 / +33 (0)6 73 23 76 51

🌐 www.jacquesdaugeron.com

EXPOSITION - CHANTOURNART

Tableaux d'une extrême finesse à la scie à chantourner avec diffusion d'un film sur le travail de l'artiste de Bonneval sur Arc, Hervé Dufour.

Very fine art pieces made with a a fretsaw and presentation of a video on how the Bonneval sur Arc artist, Hervé Dufour, works.

€ Du 2/07 au 21/09 - Espace public multimédia - Gratuit
From 02/07 to 21/09 - Espace public multimédia - Free

☎ +33 (0)4 79 05 53 16

BESSANS

EXPOSITION - SUR LES TRACES DU NORDIQUE

Comment l'arrivée du ski de fond dans les années 60/70 transforma l'économie d'un village. Equipements, photos, films, témoignages de pionniers, de champions, de double-actifs, de jeunes sportifs, depuis les premières pistes sans dameuse jusqu'au biathlon

How the arrival of cross-country skiing in the 60s and 70s transformed the economy of a village. Equipment, photos, films, testimonies of pioneers, champions, double-active, young athletes today, from the first trails without a snowmobile to biathlon. Animations in parallel on the stage of biathlon.

☎ A l'école. Du 15/07 au 17/08/2018, tous les jours, 10:30-12:00/17:00-19:00. Gratuit

At the school. 15/07-17/08, everyday, 10:30-12:00/17:00-19:00. Free.

☎ +33 (0)4 79 05 05 45

🌐 www.bessans-jadis.fr/

Musées Museums

MODANE

L'ENTRÉE MONUMENTALE DU TUNNEL FERROVIAIRE

Construit lors de la 1ère percée des Alpes (1857-1871), ce monument met en valeur par l'installation d'une locomotive à vapeur et de son convoi une exposition permanente retraçant l'aventure du percement du premier tunnel alpin, et de ses conséquences...

Built when the first tunnel through the Alps was cut (1857-1871), the monument is enhanced with a life-sized model steam train and carriages and offers a permanent exhibition recording the history of the tunnel and its subsequent impact...

☎ Du 01/07 au 31/08 de 14h à 18h30. Fermé mardi et vendredi. Entrée : 2€. Gratuit pour les moins de 15 ans.

01/07-31/08, 14:00-18:30. Closed on Tuesday and Friday. Entry : 2 €. Free for children under 15.

☎ +33 (0)4 79 05 01 50

🌐 www.fortifications-maurienne.com/

LE FORT DE SAINT-GOBAIN

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

The Fort Saint-Gobain is part of the Maginot line, concrete fortification of the second world war. It is unique for its conservation state. Real "under earth" submarine, it allowed the troops to live in total autarcy for more than 3 months.

☎ Du 15/06 au 15/09. Lundi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche : 14:00-18:30, Mercredi : 09:00-12:00/14:00-18:30. Adulte : 8 €. Spécial Famille: entrée gratuite accordée aux enfants de 15 ans et moins, accompagnés de leurs 2 parents. 15/06-15/09. Monday, Thursday, Friday, Saturday, Sunday 14:00/18:30, Wednesday 09:00-12:00/14:00-18:30. Adult: 8 €. Family special: free entrance for children under 15 and younger accompanied with 2 parents.

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

🌐 www.fortifications-maurienne.com/saintgobain.htm

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.

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.

☎ Du 11/05 au 30/06/2018. Mardi, mercredi : 15:00-19:00 Jeudi, vendredi, samedi : 10:00-12:00/15:00-19:00. Du 01/07 au 16/09/2018. Mardi, mercredi : 15:00-19:00 Tarif réduit : 2 € (le samedi). Adulte : 4,50 € (Défendeur du Pass Musée : 3 €). Enfant : 3 €. Gratuit pour les moins de 7 ans. Visite en famille ou en groupe : à partir de 4 personnes : 2 euros par personne. Jeudi, vendredi, samedi : 10:00-12:00/15:00-19:00 Dimanche : 15:00-19:00.

From 11/05 to 30/06/2018. Closed Monday and Sunday. Tuesday, Wednesday : 15:00-19:00 Thursday, Friday, Saturday : 10:00-12:00/15:00-19:00. From 01/07 to 16/09/2018. Tarif réduit: 2 € (on Saturday). Adult: 4.50 €. Child: 3 €. Free entry for children < 7 years. Visit with family or group, from 4 people: € 2 per person. Closed on Monday. Tuesday, Wednesday: 15:00-19:00 Thursday, Friday, Saturday : 10:00-12:00/15:00-19:00 Sunday : 15:00-19:00.

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 www.museobar.com/

AUSOIS

L'ARCHE D'OË- MUSÉE AGRO-PASTORAL

À partir de 3 mois From age 3



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

One of the oldest dwellings in Aussois, people and animals once shared this traditional home. Today, visitors can hear the stories of the village's residents and learn about life in this mountain community and its agropastoral beginnings.

☎ Du 29/05 au 14/06/2018, tous les mardis et jeudis de 15h à 18h. Du 18/06 au 31/08/2018 de 15h à 19h. Mercredi et Dimanche ouvert jusqu'à 18h. Du 04/09 au 13/09/2018, tous les mardis et jeudis de 15h à 18h. Du 15/09 au 16/09/2018, tous les jours de 15h à 18h. Adulte : 4,20 € Enfant : 3 €
29/05-14/06, Tuesday and Thursday 15:00-19:00
18/06-31/08, 15:00-19:00. Wednesday and Sunday until 18:00
04/09-13/09, Tuesday and Thursday 15:00-18:00. 15/09-16/09, 15:00-18:00 Adult : 4,20 € Child : 3 €

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VAL CENIS Sollières-Sardières

MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE DE VAL-CENIS SOLLIÈRES-SARDIÈRES

Les premiers agriculteurs-pasteurs de Haute Maurienne Vanoise se sont installés il y a environ 5 600 ans dans la grotte des Balmes qui domine Sollières-Sardières. Le musée présente les résultats des fouilles de cette grotte.

The first farmers-pastoralists of Haute Maurienne Vanoise settled about 5,600 years ago in the cave of Balmes which dominates Sollières-Sardières. The museum presents the results of the excavations of this cave.

☎ Du 17/05 au 16/06/2018, tous les mardis, mercredis, jeudis et vendredis de 14h à 18h. Du 17/06 au 07/07/2018, tous les jours. Du lundi au samedi 09:00-12:00/14:00-18:00 et Dimanche : 09:30-12:00/15:00-18:00. Du 08/07 au 26/08/2018, tous les jours. Du lundi au samedi 09:00-12:00/14:00-18:30 et Dimanche : 09:30-12:00/15:00-18:30. Du 27/08 au 02/09/2018, tous les jours. Du lundi au samedi 09:00-12:00/14:00-18:00 et Dimanche : 09:30-12:00/15:00-18:00. Du 03/09 au 14/09/2018, tous les mardis, mercredis, jeudis et vendredis de 14h à 18h. Adulte : 4,50 € ; Enfant : 3 € ; Gratuit pour les moins de 6 ans ; Tarif groupe à partir de 10 personnes.

From 17/05 to 16/06/2018, every Tuesday, Wednesday, Thursday and Friday between 2 PM and 6 PM. From 17/06 to 07/07/2018, daily. From Monday to Saturday: 09:00-12:00/14:00-18:00 and Sunday : 09:30-12:00/15:00-18:00. From 08/07 to 26/08/2018, daily. From Monday to Saturday: 09:00-12:00/14:00-18:30 and Sunday : 09:30-12:00/15:00-18:30. From 27/08 to 02/09/2018, daily. From Monday to Saturday: 09:00-12:00/14:00-18:00 and Sunday : 09:30-12:00/15:00-18:00. From 03/09 to 14/09/2018, every Tuesday, Wednesday, Thursday and Friday between 2 PM and 6 PM. Adult : 4,50 € ; Child : 3 € ; free for children under 6 years ; Group prices above 10 people.

☎ +33 (0)4 79 20 59 33

🌐 www.archeologie-sollieres-sardieres.com

VAL CENIS Termignon

LE CORCHIOR, MUSÉE DE LA POUPÉE ET GALERIE D'ART

Un petit monde merveilleux où émotions, nostalgies, souvenirs d'enfance sont au rendez-vous. Salle d'expo. Objets et mobiliers d'autrefois. Lieu atypique et insolite. Confitures faites maison, bien-être et détente aux huiles essentielles bio.

Un little world of emotions, nostalgia and childhood memories. Art gallery. Objects and furniture from the past. Unusual and unique place. Homemade jam, organic wellness and relaxing essentials oils.

☎ Du 25/06 au 11/08/2018, tous les jours de 15h30 à 19h. Entrée : 2 €. Gratuit pour les moins de 8 ans. 25/06-11/08, every day 15:30-19:00. Entry : 2 €. Free for children under 8.

☎ +33 (0)6 23 35 29 82

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

MUSÉE PYRAMIDE DU MONT CENIS

Mémoire du Mont-Cenis, voie de passage millénaire, avant et après la construction du barrage. C'est l'un des plus hauts musées d'Europe, à 2100 m d'altitude.

Memory of Mont-Cenis, millenary path, before and after the construction of the dam. It is one of the highest museums in Europe, at 2100 m altitude.

☎ Du 23/06 au 30/06/2018, tous les jours de 14h à 18h. Du 01/07 au 01/09/2018, tous les jours. 10:00-12:00/14:00-18:00. Adulte : de 3,50 à 4 € (tarif réduit accordé aux porteurs du Pass Musée (tous types), Pass Cezam, pour les plus de 65 ans et les groupes). Adolescent/enfants/étudiants/handicapés : 3 €. Tarif groupe à partir de 12 personnes. 23/06-30/06, every day 14:00-18:00. 01/07-01/09, every day 10:00-12:00/14:00-18:00. Adult : from 3,50 € to (reduction for Pass Musee card holder, Cezam Pass, for more than 65 years old ones and groups). Teenagers/children/students/disabled : 3 €. Group prices for more than 12 people.

☎ +33 (0)4 79 05 92 95 / +33 (0)4 79 64 08 48

🌐 www.lanslebourg-montcenis.fr/

Parcs et jardins

Parks and gardens

SAINT-ANDRÉ

L'ARBRE FAY ANIMATION

Les portes du jardin s'ouvrent pour accueillir enfants et adultes qui aimeraient profiter d'une balade au coeur de la diversité, d'un temps d'échange et de convivialité, d'un espace de jeu avec la nature, d'un potager original.

The garden doors open to welcome children and adults who would like to enjoy a walk in the heart of diversity, a time of exchange and conviviality, a play area with nature, a kitchen garden original.

€ 01/05-30/09, lundis, mercredis, vendredis, samedis : 14:00-18:00 Dimanche : 10:00-12:00. Plein tarif : 5 €. Gratuit pour les moins de 13 ans. 01/05-30/09, Monday, Wednesday, Friday, Saturday : 14:00-18:00. Sunday : 10:00-12:00. Price : 5€. Free for children under 13.

☎ +33 (0)4 79 83 40 29

🌐 www.larbrefay.com

VAL CENIS

Bramans

LE JARDIN MONTAGNARD

Jardin botanique et d'agrément sur les espèces de l'étage montagnard.

Botanical and contemplation garden on species of the mountain level.

€ Gratuit.
Free of charge.

☎ +33 (0)6 41 67 97 00

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

LE JARDIN ALPIN DU MONT-CENIS

À partir de 3 ans *From age 3*

En surplomb du lac du Mont-Cenis, le jardin botanique présente un parcours à thème, des visites guidées, avec plus de 250 espèces de fleurs à découvrir, de l'étage alpin.

Botanical garden above the Mont-Cenis lake featuring more than 250 species. Guided tours.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 86 36

Sentiers à thème

Theme trails

VILLARODIN-BOURGET

SENTIER DÉCOUVERTE DE L'ORGÈRE

À partir de 1 an *From age 1*

L'accès à ce sentier de montagne a été facilité, des outils et mobiliers adaptés aux personnes souffrant de handicap auditif, moteur ou visuel ont été mis en place. Poussettes tout terrain et seniors sont également bienvenus sur cette promenade confort.

This easy path in the Vanoise park is suitable for disabled people.

€ Gratuit
Free of charge

☎ +33 (0)4 79 20 31 46

🌐 www.la-norma.com

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 : AUSOIS > PARC ARCHÉOLOGIQUE DES LOZES

Partez à pied ou à vélo à la découverte des gravures rupestres sur les traces de nos ancêtres.

Go on foot or bicycle to explore the rock carvings in the footsteps of our ancestors.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +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 édiflée 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.

€ Gratuit.

Free of charge.

☎ +33 (0)4 79 20 30 80

SENTIER DES ARTS

Sculptures en pleine forêt sur le thème de la Famille. Serge Couvert sculpteur local donne libre court à sa créativité en utilisant sur place des essences naturelles. Forêt du Monolithe, piste de Jomier entre Aussois et Sardières, 20 minutes de marche.

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 Aussois and Sardières: walking 20min.

€ Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 30 80

SUR LES TRACES DU MARABOUT

Sentier nature : guidés par l'herbe folle du "marabout", partez à la découverte des pelouses steppiques, un milieu naturel remarquable. Une promenade ludique et pédagogique pour petits et grands.

Nature Trail: Guided by the crazy grass "marabout" discover lawns steppe, an outstanding natural environment. A fun and educational outing for young and old.

€ Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 30 80

VAL CENIS

Bramans

FLÂNERIE DANS LES RUELLES ET SENTIER BOTANIQUE

(Re) découvrez les métiers en vous promenant et soyez surpris par un détail sculpté, un passage secret. Circuit interprété par des panneaux explicatifs permanents en village et hameaux. Retrouvez la reproduction des fresques de St Pierre d'Extravache.

(Re) 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.

☎ +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, sont un circuit culturel qui commence par la chapelle Saint-Roch où l'hôtesse vous remet une clef permettant d'ouvrir les chapelles. En hors saison, récupérez la clef en mairie.

The Chemins de l'Histoire de Val Cenis, in Haute Maurienne Vanoise, is a cultural circuit that begins with the Chapelle Saint-Roch where the hostess gives you a key to open the chapels. In the off-season, pick up the key in town hall.

€ Location de la clef : Plein tarif - 5 € Pass Musée 2,5 € Gratuité pour les porteurs du Pass Exploration.

☎ +33 (0)4 79 05 93 78 / +33 (0)4 79 05 99 06

BESSANS

BALADE AU COEUR DE BESSANS

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

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

€ 1€ / le livret.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

Terroir Regionality

VALFRÉJUS

FROMAGERIE DU LAVOIR

La fromagerie du Lavoir propose des visites tous les après-midis à partir de 15h : visite de la ferme, fabrication et dégustation de fromage.

The fort du Lavoir has been changed in a farm. It was a military barrack of the "ligne Maginot des Alpes". Now they produce here Cheese such as Beaufort, Tome, butter...

€ Gratuit.

Free of charge.

☎ +33 (0)4 79 05 33 83

W www.valfrejus.com

VILLARODIN-BOURGET

VISITE DE LA BRASSERIE DES SOURCES DE LA VANOISE

Découvrez la fabrication d'une bière artisanale bio au safran (blanche, blonde et ambrée) puisant sa force dans l'eau de source de la Vanoise puis goûtez les différentes bières fabriquées artisanalement.

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

☎ Du 4 juillet au 30 août, visite le jeudi à 17:00 puis 18:00 - Tarif : 3 €

From 4 July to 30 August, visit on Thursday at 5 and 6pm - Price: €3

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

🌐 www.brasserievanoise.com/

LA NORMA

BALADE DÉCOUVERTE DU MONDE DES ABEILLES - LES RANDOS DU LAVVU

À partir de 5 ans From age 5

Depuis La Norma, nous nous rendons au "Lavvu". C'est là que Sandrine vous présente le fabuleux monde des abeilles. A travers une ruchette d'observation, vous découvrirez les ouvrières et peut-être la reine. Sans danger, les abeilles ne peuvent pas sortir.

Departing from La Norma resrot, we will reach the "Lavvu". There, Sandrine will make a presentation of the fabulous world of bees. Through an observation hive, you'll discover the working bees. Without any danger, bees cannot fly out.

☎ 15/07-26/08, tous les dimanches. Sur réservation. Tarif unique : 15 €. 14€ avec le Pass Cosy.

15/07-26/08, on Sunday. Upon reservation. Price : 15€. 14€ with the Pass Cosy.

☎ +33 (0)6 20 37 11 18

BALADE, DÉMO DE FORGE ET APÉRO DU FORGERON - LES RANDOS DU LAVVU

À partir de 5 ans From age 5

C'est une sortie conviviale et originale au départ de La Norma. Nous partons pour une petite heure de balade avant de trouver Dominique et sa forge en pleine forêt. Après une démonstration, nous partageons l'apéro du forgeron à l'abris du Lavvu.

This is a friendly and original moment out from La Norma. We go for an hour walk to meet up with Dominique and his forge within the woods. After a demonstration, we share and aperitif with the forgeron at the Lavvu shelter.

☎ 13/07-31/08, le vendredi, 17:30-20:00 Sur réservation. Tarif unique : 15 €. 14€ avec le pass Cosy.

13/07-31/08, Friday, 17:30-20:00 Upon reservation. Price : 15 €. 14€ with the pass Cosy.

☎ +33 (0)6 20 37 11 18

AUSOIS

ATELIER SECRET DE CUISINE : FABRICATION DU BEURRE À L'ANCIENNE



Venez apprendre à fabriquer du beurre à l'ancienne à l'Arche d'Oé et partagez le secret et le savoir-faire des anciens du village. Atelier pour les enfants et les parents, préparation puis dégustation de son beurre et visite libre du musée.

Come learn how to make butter with friends of the Museum, share the secret and know-how of the village elders. Workshop for children and parents prepare and taste its butter.

☎ Tous les mardis du 10/07 au 28/08/2018 à 16h30. Tarifs : adulte : 4,20 €, enfant : 3 €. Visite du musée comprise.

Every Tuesday from 10/07 to 28/08 at 4.30pm. Prices: adult: €4,20 - child: €3

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

DÉMONSTRATION À LA MIELLERIE

Humm le miel c'est bon ! Découvrez l'extraction du miel des ruches.

Humm honey is good! Discover the extraction of honey from the hives.

☎ du 04/07 au 30/08, mercredi et jeudi à 17h - Gratuit From 04/07 to 30/08, Wednesday and Thursday at 5pm. Free access

☎ +33 (0)6 62 17 68 22

VISITE GOURMANDE À L'ARCHE D'OÉ



Visite guidée du musée suivie d'un repas typique : découvrez le patrimoine culturel et culinaire d'Ausois. Kir violette offert, dégustation de la soupe à l'ancienne cuite sur le poêle à bois, tomme, pain... Réservation avant la veille 18h.

Guided tour of the museum followed by a typical meal: discover the cultural and culinary heritage of Ausois. Kir violet offered, tasting of the old soup cooked on the wood stove, tomme, bread ...

☎ Mercredi 4 juillet, 11 juillet et jeudi 16 août 2018 à 18h. Adulte : 6,30 €, Enfant : 4,50 €.

Wednesday July 4th, 11th and Thursday August 16th at 18:00. Adult : 6,30 €, Child : 4,50 €.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VAL CENIS

Bramans

ATELIER DE FABRICATION DE PAIN AU FOUR À BOIS - BOULANGERIE-PÂTISSERIE ETOILE DES NEIGES

À partir de 6 ans From age 6

Venez fabriquer votre pain, brioche, tarte ou pizza et découvrir le savoir faire d'un professionnel de la boulangerie-pâtisserie.

Come and make your bread, brioche, pie or pizza and discover the expertise of a bakery professional

€ Du 03/07 au 31/08/2018, tous les mardis et vendredis de 13h à 19h. Fabrication de 14h à 17h. Tarif unique : 3 € (par fabrication et par personne).

Durée : 3h

03/07-31/08, every Tuesday and Friday, 13:00-19:00 Baking 14:00-17:00 Price : 3€ (per making per person)

Duration: 3hrs

☎ +33 (0)4 79 05 93 75

🌐 www.boulangerie-savoie.com

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

VISITE GUIDÉE DE LA COOPÉRATIVE LAITIÈRE DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

Vidéo sur l'agriculture de Haute Maurienne, la fabrication du Beaufort et la fabrication du Bleu de Bonneval sur Arc. Commentaire et échange avec le guide. Dégustation de vin et de fromage offerte au terme de la visite.

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.

€ 3/07-30/08, mardi 17:00 et Jeudi 9:30 Sur réservation. Adulte : 4 €, Enfant : 2,30 € Gratuit pour les moins de 5 ans.

3/07-30/08, Tuesday 17:00 and Thursday 9:30 Upon reservation. Adult : 4 €, Child : 2,30 € Free for under 5 years

☎ +33 (0)4 79 05 92 79

BESSANS

DÉCOUVERTE DES VINS DE SAVOIE

En collaboration avec Le Pontet, nous vous invitons à découvrir notre sélection des meilleurs vins de Savoie accompagnée d'un peu de charcuterie. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

In collaboration with Le Pontet, we invite you to discover our selection of the best wines of Savoy accompanied by a little charcuterie. Alcohol abuse is dangerous for health.

€ 18/06-27/08 à 17:30. Réservation recommandées Au Chalet de Séraphin ou au Pontet. Adulte : 6 €.

18/06-27/08, every Monday at 17:30. Reservation recommended at the Chalet de Séraphin or at the Pontet shop. Adult : 6€

☎ +33 (0)4 79 05 96 99 / +33 (0)4 79 05 37 08

Visites guidées Guided tours

SAINT-ANDRÉ

VISITE DES MOULINS DE PRALOGNAN

« A la découverte d'un vieux moulin de montagne » A Saint-André, au hameau de Pralognan, les moulins à grain : une destination de promenade en famille pendant la belle saison.

"Discovering an old mountain mill" In Saint-André, in the hamlet of Pralognan, the grain mills: a family walk destination during the summer season.

€ Du 01/07 au 31/08, tous les vendredis de 14h à 18h. Gratuit

From 01/07 to 31/08, every Friday from 2 to 6pm. Free of charge

☎ +33 (0)6 84 36 53 09

🌐 www.moulins-telegraphe-chappe-st-andre.fr

VISITE DU TÉLÉGRAPHE CHAPPE DU PLAN DE L'OURS

Le Télégraphe Chappe du plan de l'Ours à Saint-André se situe à 2 pas des moulins et du Parc de la Vanoise, à découvrir dans son écrin forestier, le 1er poste réhabilité en Savoie. Entre 1806 et 1814, il était l'un des 33 postes reliant Lyon à Turin.

Optical telegraph Chappe was born in 1793, to meet the need to communicate faster. Between 1806 and 1814, the telegraph of Saint-André is part of the line Lyon-Turin.

€ Du 01/07 au 31/08, tous les vendredis de 14h à 18h. Gratuit

From 01/07 to 31/08, every Friday from 2 to 6pm. Free of charge

☎ +33 (0)6 84 36 53 09

🌐 www.moulins-telegraphe-chappe-st-andre.fr

DU TORRENT AU COURANT, LES CENTRALES EDF D'AVRIEUX ET VILLARODIN : VISITE GUIDÉE

À partir de 12 ans From age 12

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

Be among the privileged: enter the places to discover the facilities that turbinat the waters of EDF dams of Mont Cenis and Bramans. Relive the great epic of the development of the white coal in the valley.

☎ Du 10/07 au 29/08/2018, tous les mardis et mercredis de 14h30 à 16h30 sauf le 15/08 + les vendredis 27/07, 03/08, 10/08, 10/08 et 17/08, de 9h30 à 11h30. Tarif + 12 ans : 8 €

From 10/07 to 29/08, every Tuesday and Wednesday (except 15/08) at 2.30pm, every Friday at 9.30am. Price >12 years: €8

☎ +33 (0)4 79 20 31 46

🌐 www.fondation-facim.fr

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

À partir de 6 ans From age 6

A la découverte du patrimoine religieux au travers de l'art baroque et de la vie quotidienne au XVII^{ème} siècle.

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

☎ Juillet et août, le jeudi à 16h sur réservation. 4,5 € : visite de l'église St Thomas Becket 5,5 € : visite de l'église St Thomas Becket + chapelle Notre Dame des Neiges + vieux village

July and August, Thursday at 4pm upon request. €4.5: St Thomas Becket church €5.5: St Thomas Becket church + Notre Dame des Neiges chapel + old village

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.avrieux.com

IL ÉTAIT UNE FOIS LE FORT VICTOR EMMANUEL : VISITE NOCTURNE

À partir de 8 ans From age 8

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

With a torchlight, conquer the monumental fort which contains thousand and one stories for the young and older public. An unusual atmosphere to discover the fort and its mysteries...

☎ Mardis 10, 17, 24, 31 juillet, 7 et 21 août + jeudi 16/08/2018 de 21h à 22h30. Tarifs : adulte : 8 €, enfant (6-12 ans) : 6 €, forfait famille : 20 € (2 adultes et 2 enfants).

Tuesdays 10, 17, 24, 31 July, 7 and 21 August + Thursday 16/08/2018 from 21h to 22h30. Prices: adult: €8, child (6-12 years): €6, family package: €20 (2 adults and 2 children).

☎ +33 (0)4 79 20 30 80

🌐 www.fondation-facim.fr

VISITE GUIDÉE DE L'ARCHE D'OË

À partir de 1 an From age 1



Plongez dans l'histoire d'Aussois racontée par les bénévoles de l'association "Les amis du musée".

Dive into the history of Aussois told by the volunteers of the association "Friends of the Museum."

☎ Tous les jeudis du 05/07 au 30/08/2018 (sauf 16/08) à 17h. Tarifs : adulte 4,20 € - enfant 3 €.

Every Thursday from 05/07 to 30/08 (except 16/08) at 5pm. Price: adult €4.20 - child: €3.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VISITE GUIDÉE DE L'ÉGLISE NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION

Visite guidée de l'église d'Aussois qui date pour l'essentiel de 1648. Bel exemple de l'art baroque avec en particulier sa poutre de gloire, retables, fresques et tableaux, elle fait partie du circuit des "Chemins du baroque".

Guided tour of the Church of Aussois which essentially date of 1648. A fine example of Baroque art in particular with its rood beam, altarpieces, frescoes and paintings, it is part of the circuit of "Paths of the Baroque".

☎ Tous les mercredis du 11 juillet au 22 août (sauf 15/08) à 17h. Gratuit

Every Wednesday from 11 July to 22 August (except 15/08) at 5pm. Free of charge

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VISITE HISTORIQUE DU VILLAGE

Plongez-vous dans l'histoire du village d'Aussois à travers les rues du village et découvrez ses trésors cachés, son habitat typique, son architecture... Sortie proposée par les "Amis du musée".

Immerse yourself in the history of the village of Aussois. Walk through the village streets and discover a typical habitat and architecture.

€ Tous les lundis à 17h du 09/07 au 20/08/2018. Plein tarif : 4,20 € (6.30 € avec la visite du musée).
Every Monday at 5pm from 09/07 to 20/08/2018 - Full price: 4.20 € (€ 6.30 with an entry to the museum).

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VAL CENIS Sollières-Sardières

VISITE COMMENTÉE DU MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

La grotte des Balmes est un haut lieu de la fin de la Préhistoire. C'est ici que les premiers-agriculteurs-pasteurs de Haute Maurienne Vanoise se sont installés il y a 5 600 ans. Le musée présente les résultats des fouilles de cette grotte.

The cave of Balmes which dominates the village of Val Cenis Sollières Sardières is a high place of the end of Prehistory. It is here that the first farmers-pastoralists of Haute Maurienne Vanoise settled 5,600 years ago.

€ Du 4 juillet au 29 août, les mercredis à 14h30 - Adulte : 5,50 €, Enfant : 3,50 €, Forfait famille : 11 €
From 04/07 to 29/08, Wednesday at 14:30 - Adult: 5.50 €, Child: 3.50 €, Family pass: 11 €.

☎ +33 (0)4 79 20 59 33

W www.archeologie-sollieres-sardieres.com

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

VISITE GUIDÉE DU JARDIN BOTANIQUE DU MONT CENIS

À partir de 7 ans From age 7

Prenez le temps de vous laisser guider par les gardes et les animateurs du site au sein du Jardin-Alpin du Mont-Cenis.

Let the gards and specialists guide you through the gardens of the Mont-Cenis.

€ Du 19/06 au 02/09/2018, tous les mardis, vendredis et dimanches. Mardi, vendredi : 14h. Dimanche : 14h et 16h. Gratuit.

From 19/06 to 02/09/2018, every Tuesday, Friday and Sunday at 2 and 4pm. Free of charge

☎ +33 (0)4 79 05 86 36

VAL CENIS Lanslevillard

VISITE DE LA CHAPELLE SAINT-SÉBASTIEN

Cette visite encadrée par un peintre en décor du patrimoine emmène le visiteur à la découverte des techniques employées par les artistes des XVIe et XVIIe siècles qui ont réalisé les chefs-d'œuvre de la chapelle Saint-Sébastien.

This visit, supervised by a painter in heritage decoration, takes the visitor to discover the techniques used by the artists of the 15th and 16th centuries who created the masterpieces of the San Sebastian chapel.

€ Mardi 10 et 24 juillet, 14 et 21 août 2018 de 10h à midi. Gratuit

Tuesday 10 and 24 July, 14 and 21 August 2018 between 10 AM and noon. Free of charge

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

BESSANS

BESSANS, IL ÉTAIT UNE FOIS UNE ÉGLISE ET UNE CHAPELLE : VISITE GUIDÉE

En compagnie d'une guide-conférencière, partez à la rencontre des bâtisseurs, peintres et sculpteurs de la chapelle Saint-Antoine et de l'église Saint-Jean-Baptiste. Ces lieux chargés d'histoire vous livreront leurs nombreux secrets.

Guided tour to meet the builders, painters and sculptors of the Saint-Antoine chapel and the Saint-Jean-Baptiste church. These places steeped in history will give you their many secrets.

€ Jeudis 19 et 26 juillet et 2 août 2018 à 21h Jeudis 9, 16 et 23 août 2018 à 10h30 Tarifs : adulte : 4 €, enfant (-16 ans) : 2,50 €

Thursday 19 and 26 July, 2 August 2018 at 9pm Thursday 9, 16 and 23 August at 10.30am Prices: adult: €4, child (under 16 years): € 2.50

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

W www.fondation-facim.fr

VISITE DE L'ERABLO

Dans un "erablo" du XVIIe siècle, découvrez l'habitat et la vie quotidienne des bessannais jusqu'à la seconde moitié du XXe siècle. On dormait dans la même pièce que les bêtes pour profiter de leur chaleur. Réservation obligatoire avant 12h le jour même.

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 ...

€ Tous les mercredis du 4 au 18 juillet à 14:00- du 25 juillet au 29 août à 10:00 - Plein tarif : 3 €, Enfant (5-12 ans) : 2 €

Every Wednesday from 4 to 18 July at 14:00- from 25 July to 29 August at 10:00 Full price: 3 €, Child (5-12 years): 2 €.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

BALADE AUX FLAMBEAUX

Au crépuscule, laissez-vous guider par Sylvia, guide du patrimoine Savoie Mont Blanc à travers les rues pittoresques du village à l'aide de vos flambeaux. Vous pourrez échanger après la visite autour d'un pot convivial.

At dusk, let Sylvia guide you, Savoie Mont Blanc heritage guide through the picturesque streets of the village with your torches. You can exchange after the visit around a friendly drink.

€ Adulte : 5 €, Enfant (10-15 ans) : 3 €. Gratuit pour les moins de 10 ans. Du 04/07 au 29/08/2018, tous les mercredis à 21h.

Adult: 5 €, Child (10-15 years): 3 €. Free entry for children < 10 years.

+33 (0)6 62 11 61 50

NOUVEAU

LE COL DE L'ISERAN, CE GÉANT

En convoi, nous partirons à la découverte du plus haut col routier entre Maurienne et Tarentaise, de son histoire, de ses alpages et de sa chapelle Notre-Dame de Toute Prudence située à 2770 mètres.

In convoy, we will discover the highest road between Maurienne and Tarentaise, its history, its pastures and chapel Our Lady of All Prudence located at 2770 meters.

€ Adulte : 8 €, Enfant (10-15 ans) : 4 €. Gratuit pour les moins de 10 ans. Du 04/07 au 29/08/2018, tous les mercredis à 10h.

Adult: 8 €, Child (10-15 years): 4 €. Free entry for children < 10 years.

+33 (0)6 62 11 61 50

NOUVEAU

SOIRÉE ECOTAINÉ

Au cours de la visite du charmant hameau de l'Ecot, témoin de l'habitat traditionnel, nous assisterons au coucher du soleil. Puis nous partagerons ensemble un moment agréable autour d'un repas savoyard accompagné d'histoires ou de chants montagnards.

During the visit of the charming hamlet of Ecot, witness of the traditional mountain architecture, we will witness the sunset on the surrounding summits. Then we will share together a pleasant moment around a Savoyard meal in the heart of the hamlet.

€ Adulte : 28 €, Enfant (6-12 ans) : 20 €. Gratuit pour les moins de 6 ans. Du 12/07 au 30/08/2018, tous les jeudis à 17h.

Adult: 28 €, Child (6-12 years): 20 €. Free entry for children < 6 years.

+33 (0)6 62 11 61 50

NOUVEAU

VISITE DE L'ECOT, UN HAMEAU À DÉCOUVRIR

L'Ecot, petit hameau de Bonneval, témoin de l'habitat de haute montagne vous surprendra par ses solides maisons de pierres et de lauzes. Vous apprendrez comment vivaient ses habitants à cette altitude.

Small hamlet of Bonneval, witness of the high mountain habitat will surprise you with its solid stone houses and slate. You will learn how lived its inhabitants at this altitude.

€ Adulte : 5 €, Enfant (10-15 ans) : 3 €. Gratuit pour les moins de 10 ans. Du 03/07 au 28/08/2018, tous les mardis à 15h.

Adult: 5 €, Child (10-15 years old): 3 €. Free for children under 10 years old. From 03/07 to 28/08/2018, every Tuesday at 15h.

+33 (0)6 62 11 61 50

NOUVEAU

VISITE GOURMANDE DE BONNEVAL-SUR-ARC

Au fil des rues de ce village authentique qui a su préserver son architecture, venez découvrir son histoire ainsi que l'évolution de l'agriculture et de l'habitat traditionnel vers une station village qui fête cette année 2018 ses 50 ans.

Along the streets of this authentic village that has preserved its architecture, discover its history and the evolution of agriculture and traditional housing to a village station that celebrates its 50th anniversary this year.

€ Du 04/07 au 30/08, tous les vendredis à 10h30
Adulte : 6 €, Enfant (10-15 ans) : 4 €. Gratuit pour les moins de 10 ans.

04/07-30/08, every Friday at 10:30. Adult : 6 € ; Children (10-15) : 4€ / Free for children under 10.

+33 (0)6 62 11 61 50

Bibliothèques

Libraries

SAINT-ANDRÉ

Bibliothèque municipale

Lundi et jeudi de 16h30 à 18h30. Tous les 1er samedis du mois de 10h à 12h

FOURNEAUX

Bibliothèque municipale

MODANE

Bibliothèque municipale

Lundi de 13h30 à 18h. Mercredi de 10h à 11h30 et de 13h30 à 18h. Jeudi de 13h30 à 18h. Samedi de 9h à 11h30.

AVRIEUX

Bibliothèque Boîte à livres

A côté du cabinet médical

LA NORMA

Bibliothèque libre

AUSSOIS

Boîte à livres

Bibliothèque municipale Alp'pages

Du 09/07 au 31/08/2018, tous les lundis, mercredis et vendredis de 17h à 19h.

VAL CENIS - Bramans

Les livres Nomades

Bibliothèque municipale

Mardi et vendredi de 17h à 19h.

VAL CENIS - Termignon

La Bibli - Bibliothèque municipale

Lundi et vendredi de 16h à 19h. Mardi et jeudi de 9h à 11h. Mercredi de 16h30 à 18h30.

VAL CENIS -

Lanslebourg-Mont-Cenis

Espace public multimédia

Lundi, mercredi, jeudi de 16h30 à 19h30. Mardi, vendredi de 10h à 12h et de 16h30 à 19h30. Samedi de 13h30 à 19h30.

VAL CENIS - Lanslevillard

La Boîte à Lire

Toute l'année tous les jours de 14h à 17h30. Fermé samedi et dimanche.

BESSANS

Bibliothèque

Été : tous les lundis et vendredis de 17h30 à 19h.

BONNEVAL SUR ARC

Bibliothèque

Toute l'année, tous les lundis de 18h à 19h.

Cinémas

Cinemas

FOURNEAUX

Cinéma l'Embellie

+33 (0)4 79 05 36 60

www.cchautemaurienne.com/cinemas

LA NORMA

Cinéma "Le Grand Air"

+33 (0)4 79 20 31 46

www.cchautemaurienne.com/cinemas

VAL CENIS -

Lanslebourg-Mont-Cenis

Cinéma La Ramasse

+33 (0)9 60 36 27 72

www.cinemavalcenis.com

VAL CENIS - Lanslevillard

Cinéma Chantelouve

+33 (0)4 79 05 92 01

www.cinemavalcenis.com

Marchés

Markets

HAUTE MAURIENNE VANOISE

Bessans : lundi matin / *Monday morning*

Val Cenis Bramans : lundi matin / *Monday morning*

Aussois : mardi journée / *Tuesday all day*

Val Cenis Lanslevillard : me. journée / *Wed. all day*

Modane : jeudi matin / *Thursday morning*

Saint Michel de Maurienne : ve. matin / *Fri. morning*

Saint Jean de Maurienne : sa. matin / *Sat. morning*

Bonneval sur Arc : dimanche journée / *Sunday all day*

ITALIE

Bussoleno : lundi matin / *Monday morning*

Susa : mardi matin / *Tuesday morning*

Bardonecchia : je. et sa. matin / *Th. and Sat. morning*

Torino : Tous les matins (alimentaire), samedi journée (grand marché), 2e di. du mois (aux puces) / *Every morning (food market), Sat. all day (major market), 2nd Su. of each month (flee market)*



Tyrolienne,
Forts de l'Esseillon

Accroparcs et tyrolienne

Adventure parks and zip line

VALFRÉJUS

TYROLIENNE - CORPS ET ÂMES

Tyrolienne du Charmaix : 2 câbles de 110 m de long et 70 m de hauteur. A partir de 40kg, enfant obligatoirement accompagné d'un adulte responsable.

Zipline of Charmaix : 2 cables from 110 m long and 70 meters high. From 40kg, child have to be accompanied by an adult.

€ Tarif unique : 12 €. Inclus dans le Pass Valfree : 1 créneau dans la semaine.

One price: 12 €. Once a week with the Pass Valfree.

☎ +33 (0)4 79 05 33 83

🌐 www.valfrejus.com

AVRIEUX

PARC DU DIABLE - PARCOBRANCHE DU DIABLE

A partir de 2 ans From age 2

Le plus grand accrobranche de Savoie, 230 ateliers, accessibles dès 2 ans. 9 parcours d'équilibre et 2 tyroliennes géantes. Tous les parcours sont équipés de lignes de vie continues. Accès direct depuis le parking de la Redoute Marie-Thérèse (D1006) et possible depuis le parking du Fort Victor Emmanuel (Aussois).

The biggest Park adventure of Savoy for the whole family (from 2 years). More than 200 workshops in 18 different routes, route 9 equilibrium and 7 zip lines, the longest of the world in park adventure. Maximum security. Direct acces from the Redoute Marie-Thérèse (D1006) parking and possible from the Fort Victor Emmanuel parking (Aussois).

€ Adulte : de 15 à 25 € Enfant : de 15 à 23 €.
Adult: 15 to 25 € Child: 15 to 23 €.

☎ +33 (0)6 84 48 26 17

🌐 www.parcduiable.fr

VAL CENIS

Termignon

ACCROPARC DE TERMIGNON

À partir de 3 ans *From age 3*

Sourires et sensations garantis à l'accroparc de Termignon, le plus grand espace de grimpe en forêt de la vallée (7 hectares) adapté aux petits et aux grands.

Accroparc Termignon in Val Cenis is the largest course in Haute Maurienne Vanoise, located off the beaten track, on the way to the Vanoise National Park

€ 22€ grand parc ou 15€/pers. pour les groupes à partir de 10 pers. 17€ parcours kid 3-8ans (-1,40m). Sans limite de temps, valable la journée 09:30-18.00non stop. Accès gratuit à l'aire de pique-nique

22 € big park or 15 € / pers. for groups from 10 pers. 17 € kid's course 3-8 years (-1,40m). No time limit, valid for the day 9.30-18.00 non stop. Free access to the picnic area.

☎ +33 (0)6 64 28 97 19

Astronomie

Astronomy

MODANE

LES ÉTOILES DES CÎMES

Soirées découverte de l'astronomie sur demande. Demandez notre programme.

Introduction to astronomy eves on demande. Ask for the summer programme.

€ Contactez-nous.
Contact us.

☎ +33 (0)6 28 48 10 63

Avion-ULM

Plane-Ultra light

VAL CENIS

Sollières-Sardières

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.

€ Contactez-nous.
Contact us.

☎ +33 (0)6 08 37 39 35

VOLS EN AVION LÉGER ET ULM CLASSE 3 - AÉROCLUB HAUTE MAURIENNE

Vols découverte en avion et en ULM classe 3.

Introductory flights, ULM classe 3

☎ +33 (0)6 60 47 03 06 / +33 (0)6 08 37 39 35

🌐 <http://club.quomodo.com/achm/accueil.html>

Bowling

Bowling

LA NORMA

BOWLING L'ANTIROUILLE

À partir de 3 ans *From age 3*

Profitez de 2 pistes de bowling avec vos enfants à l'Antirouille ! Renseignements et réservation sur place. Les peintures de chaussures incluses : du 25 au 48.

Come play bowling on our 2 lanes and Mr Dragon will help your kids play. You can also play pool and darts. Information and reservation on spot. Information and booking on site. Shoe sizes included: from 25 to 48.

€ Adulte : 7 € Enfant (12 ans) : 5 €.
Adult: 7 € Child (12 years): 5 €.

☎ +33 (0)4 79 56 61 78

VAL CENIS Lanslevillard

BOWLING LE 1480

À partir de 5 ans From age 5

6 pistes de bowling, lounge bar, billard, flipper, babyfoot. Terrasse (glaces), restauration tous les soirs (pensez à réserver !) menu enfant. Diffusion TV des événements sportifs sur grands écrans.

6 bowling alleys, lounge bar, billiards, pinball, table football. Terrace, restaurant every night (booking advised), children's menu. TV broadcast of sports events on big screens.

€ Du 30/06 au 02/09/2018. Adulte : 9,50 € (la partie avec chaussures de bowling). Enfant : 8,50 €.

30/06-02/09. Adult : 9,50 € (game with bowling shoes). Child : 8,50€.

☎ +33 (0)4 79 05 21 87 / +33 (0)6 50 23 95 28

🌐 www.bowling-le-1480.fr

Gyropode Segway

BESSANS

SORTIES ACCOMPAGNÉES EN SEGWAY - GROSSET SPORTS

À partir de 12 ans From age 12

Après une petite formation, partez en balade accompagnée tout terrain dans la nature. Montées, descentes, dévers : la facilité de pilotage et performances du gyropode Segway X2 sont surprenantes.

Open to everyone and even people with disabilities ! After a short training, go out for a guided tour into the wild. You'll be amazed how easy it is to drive the segway X2.

€ Tarif unique : 36 €.

Durée : 1h

One price: 36 €.

Duration: 1hrs

☎ +33 (0)6 70 80 70 35 / +33 (0)4 79 05 08 47

🌐 www.savoie-loisir.com/reservation-segway-savoie-loisir

Jeux d'évasion Escape games

AVRIEUX

JEU D'ÉVASION "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!

€ Adulte : de 15 à 27 € (- 30% avec le Pass Cosy)
Enfant (12 ans) : 10 €. - 30 % (valable une seule fois) pour les détenteurs du passeport Eski-Mo.

Adult: 15 to 27 € Child (12 years): 10 €. -30% (ok for one time only) for Eski-Mo skipass owner.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.redoutemarietherese.fr

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ESCAPE GAME VAL CENIS

À partir de 10 ans From age 10

L'Escape Game Val Cenis est un jeu d'immersion réelle dans des scénarios et décors plus vrais que nature ! Vous devrez résoudre des suites d'énigmes, des manipulations afin que les histoires se terminent bien.

Escape Game Val Cenis is a real immersion game in real life scenarios and scenery ! You will have to solve puzzles and manipulations so that the stories will end well.

€ 23€/personne pour 5 personnes. 35€/personne pour 2 personnes. Prix dégressif en fonction du nombre de personnes.

23 € / person for 5 people .35 € / person for 2 people. Decreasing price depending on the number of people.

☎ +33 (0)4 79 64 23 69

🌐 www.escapegames-valcenis.com

Mini quads/motos

Mini quads/motos

LA NORMA

MINI QUADS ÉLECTRIQUES

À partir de 3 ans From age 3

Laissez vos enfants (à partir de 3 ans) découvrir les joies du mini quad électrique en toute sécurité sur un circuit gonflable !

Here is great way for your children (from age of 3) to discover electrical mini quad bikes!

€ Enfant : de 5 à 7 € (5 € avec le Pass Cosy).

Child: 5 to 7 €.

☎ +33 (0)6 81 33 83 11

VAL CENIS

Sollières-Sardières

NOUVEAU

MINI MOTOS

La Tête à l'Envers propose un parcours en boucle avec des mini motos électriques. Il est accessible aux enfants de 3 à 12 ans.

Tête à l'Envers offers a loop course with mini electric motorcycles. It is accessible to children from 3 to 12 years old.

€ 1 jeton = 2 € / 3 jetons = 5 € / 8 jetons = 10 €.

1 coin = 2 € / 3 coins = 5 € / 8 coins = 10 €.

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

🌐 <http://latetealeners-valcenis.fr>

Minigolfs

Minigolfs

AUSOIS

MINIGOLF 18 TROUS

À partir de 2 ans From age 2

Détendez-vous en famille autour d'une partie de minigolf ! Inclus dans le Pass' Activités Aussois à volonté.

Relax with the family around a game of golf miniature!

€ Adulte : 4 € Enfant : 3,50 €. Gratuit et illimité avec le Pass'activités.

Adult: 4 € Child: 3.50 €. Free with the Pass'Activities.

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

VAL CENIS

Sollières-Sardières

PARCOURS DE MINIGOLF

À partir de 4 ans From age 4

Nouveau à la Crêperie du lac ! Nous avons aménagé un parcours de minigolf pour que vous puissiez partager de bons moments de convivialité en famille ou entre amis.

New at the Creperie du Lac! We have set up a golf miniature so that you can share good moments of conviviality with family or friends.

€ Tarif unique : 3 €.

One price: 3 €.

☎ +33 (0)6 98 16 58 24

BONNEVAL SUR ARC

MINIGOLF

Minigolf du Pré du Vas : 13 trous.

Golf miniature 13 holes of Pré du Vas.

€ Du 15/06 au 15/09. A titre indicatif.

15/06-15/09. Indication purpose only.

☎ +33 (0)6 77 56 08 92

Paintball

Paintball

VAL CENIS

Termignon

PAINTBALL - ASSOCIATION XTRAM

À partir de 14 ans From age 14

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

Play paintball in a huge natural forest in a truly sport spirit. Material provided: jumpsuit, launcher helmet and 200 balls.

€ Tarif groupe à partir de 8 personnes. Entrée : 19€ (groupe 17€). Une partie de paintball standard comprend la fourniture : un lanceur, 200 billes, un masque, une combinaison, l'accès au terrain sécurisé, l'encadrement. Option : 100 billes supplémentaire = 7€, 200 billes supplémentaire = 10€.

Group rate available for > 8 people. Entry fee : 19€ (17€ for groups). A standard paintball part includes the supply : a launcher, 200 balls, a mask, a suit, access to secured land, coaching. Option : 100 additional balls = 7 €, 200 additional balls = 10€.

☎ +33 (0)6 78 67 39 23

🌐 <https://xtram.fr/>

Parcours jeux

Treasure trails

AUSSOIS

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.

In 2006, Raymond discovers a document pertaining to me, it is highly damaged by fire. Reconstitute this letter to discover me. For this, use the puzzles in the streets of our town. A reward awaits.

€ Du 18/06 au 31/08/2018 Kit de jeu : 4 €. Du 04/09 au 13/09/2018 Kit de jeu : 4 €.

From 18/06 to 31/08/2018 Kit de jeu: 4 €. From 04/09 to 13/09/2018 Kit de jeu: 4 €.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

PROMENADE SAVOYARDE DE DÉCOUVERTE DES FORTS DE L'ESSEILLON - JEU DE PISTE

À partir de 2 ans From age 2

Promenade/jeu de piste ludique pour la famille. Bien des surprises vous attendent dans les dédales du fort Victor-Emmanuel. A l'aide d'un baluchon contenant de précieux objets et un carnet de jeux, partez sur les traces du soldat Alessandro, en 1840.

Within the labyrinth of the imposing Fort Victor Emmanuel, children will have a ball searching for Alessandro's ghost with their knapsacks. "It's kind of like Fort Boyard," they will say ! Our tip: Enjoy a good meal at the Fort Marie Christine.

€ Accès libre. Possibilité de faire le jeu de piste avec le baluchon en vente 7€.

Free access. Soldier's bag : 7€.

☎ +33 (0)4 79 20 30 80

VAL CENIS Bramans

PROMENADE SAVOYARDE DE DÉCOUVERTE D'HANNIBAL

Rejoignez l'armée romaine et partez sur les traces d'Hannibal. Enfillez votre casque et munissez-vous de votre tablette pour intercepter au plus vite le célèbre guerrier. Au fil des pas et des rencontres, relevez les défis, l'avenir de Rome en dépend !

Join the Roman army and set off on the trail of Hannibal. Put on your helmet and arm yourself with your tablet so that you can intercept the famous warrior straightaway. As you walk and meet various characters, you will have to solve clues - the future of Rome is depending on you !

€ 7 € par famille ou par groupe (idéalement pour 5 personnes max.).

7€ per family or group (ideally for 5 people max.).

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

W www.haute-maurienne-vanoise.com

VAL CENIS Sollières-Sardières

PARCOURS JEU - L'EPOPEE DE BÉROLD DE SAXE

Âge mini : 6 ans - âge maxi : 14 ans Minimum
age: 6 - maximum age: 14

L'an 1000. Tu es Bérold de Saxe. Ton maître Rodophe, le Roi de Bourgogne qui possède la Maurienne, t'a donné de repousser les troupes du marquis de Suse qui souhaite s'emparer du Mont Cenis et de la Haute Maurienne. Aujourd'hui commence la bataille.

Year 1000. You are Berold the saxon. Your master Rodolph, king of Burgundy who owns the Maurienne, has ordered you to fight the troupes of Marquis de Suse who wants to win the Mont Cenis and the Haute Maurienne. Today is the battle day.

€ Carnet de jeu : 7€. Récompense supplémentaire : 2€.

Play book : 7€. Additional prize : 2€.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

VAL CENIS Termignon

JEU DE PISTE - LES TERMIGNONADES

En famille ou entre amis, arpentez les rues du village à la recherche des 10 vignettes de bandes-dessinées cachées. Reconstituez la planche mystère puis RDV à la Bibli pour découvrir les mots de la fin.

With your family or friends, stroll around the village of Termignon to find out 10 comic strip images. Rbuild the mystery map and meet us at the Lib to discover the last words.

€ Gratuit.

Free of charge.

☎ +33 (0)9 67 07 72 97

VAL CENIS

Lanslevillard

PARCOURS JEU - LE TRÉSOR DE LANDRY

Tu es un chercheur de trésor ! Tu dois retrouver les 9 pièces du trésor de Landry et les reporter sur la frise du Temps.

You are a treasure seeker : You want to find the 9 coins of Landry's treasure and place them onto the time line.

€ Prix public comprenant une récompense + 1 livret : 7€. Récompense supplémentaire : 2€.
Play book : 7€. Additional prize : 2€.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

BESSANS

PARCOURS JEU - LA BERGÈRE DU GLACIER, PARCOURS JEU FAMILIAL

Âge mini : 6 ans - âge maxi : 12 ans *Minimum age: 6 - maximum age: 12*

Dans la Bergère du glacier, tu es Jeanne, une jeune bergère qui vit isolée sous le glacier de Charbonnel. Depuis 10 ans tu n'es jamais descendue de la montagne. Aujourd'hui tu as décidé de venir à Bessans pour retrouver ton amoureux.

€ Prix public comprenant une récompense + 1 livret : 7€. Récompense supplémentaire : 2€.
Play book : 7€. Additional prize : 2€.

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

Plaines de jeux

Soft play

VAL CENIS

Sollières-Sardières

NOUVEAU

LA TÊTE À L'ENVERS - VAL CENIS

Un complexe de plus de 600 m2 avec Plaine de jeux - Trampolines - Mini-motos - restaurant - snack & goûter.

An indoor activity centre for 2 - 12 years old, trampolines for children and adults, mini motorbike circuit.

€ 3-12 ans : 9,50 € l'entrée (valable toute la journée, toute sortie est définitive). Happy hour de 10:00-12:00 : 8 €. Gratuit pour les adultes accompagnants. Carte 10 entrée enfants : 85 €. Pass plaine de jeux + trampolines 3-12 ans : 16 €
3-12 years : 9,50 € (for the day, any exit is definite) .Happy hours 10:00-12:00 : 8 €. Free for accompanying adults. 10 entry card : 85 €. Soft play + trampolines : 16€

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

🌐 www.latetealenvers-valcenis.fr

Tir à l'arc

Bow and arrow

VAL CENIS

Lansbourg-Mont-Cenis

TIR À L'ARC - OBJECTIF CIBLE

À partir de 6 ans *From age 6*

Une monitrice diplômée d'état et, selon la saison, plusieurs amateurs diplômés de la FFTA (Fédération Française de Tir à l'Arc) font découvrir à tous, le tir à l'arc au milieu de nos belles montagnes de Haute Maurienne Vanoise.

A state-certified instructor and, depending on the season, several animators graduates of the FFTA (French Federation of Archery) propose to all to discover archery in the middle of our beautiful mountains of Haute Maurienne Vanoise.

€ Tarif individuel : 1h = 9,50 € - 2h = 18 € et stage 5h = 38 €. Groupes : 1h = 70 € - 2h = 120 €

Individual price: 1h = 9,50 € - 2h = 18 € and course 5h = 38 €. Groups: 1h = 70 € - 2h = 120 €

☎ +33 (0)6 62 60 77 93

🌐 www.objectif-cible.fr

Trampolines

Trampolines

LA NORMA

LUDOPARC

Âge mini : 4 ans - âge maxi : 15 ans *Minimum age: 4 - maximum age: 15*

C'est l'endroit idéal pour que vos enfants passent des vacances inoubliables ! Des trampolines, des châteaux gonflables et un circuit de karts à pédales les attendent.

Under adult supervision, your children can have a lot of fun thanks to the trampolines, the inflatable castles, the beach volley field and the circuit for pedal powered karts.

€ Enfant : 7 € (1/2 journée matin ou après-midi). Gratuit pour les moins de 5 ans. Entrée libre avec le Pass Cosy.

Child: 7 € (1/2 day morning or afternoon). Free entry for children < 5 years. Free entrance with the Cosy Pass.

☎ +33 (0)4 79 20 31 46

TRAMPOLINES ÉLASTIQUES

Laissez vos enfants sauter, s'amuser et rigoler en toute sécurité sur les trampolines élastiques !

Your children can jump and have fun on a trampoline connected to a bungee cord!

€ Du 10/02 au 20/04/2018 Enfant : à partir de 5 €. Du 07/07 au 31/08/2018 Enfant : de 4 € (avec le Pass Cosy) à 5 €

From 10/02 to 20/04/2018 Child: from 5 €. From 07/07 to 31/08/2018 Child: 4 to 5 €.

☎ +33 (0)6 98 30 24 00

VAL CENIS Sollières-Sardières

NOUVEAU

TRAMPOLINES - LA TÊTE À L'ENVERS

Vous allez adorer sauter et rebondir sur les trampolines de La Tête à l'Envers ! Cette aire de loisirs est accessible aux enfants et aux adultes, et propose plus de 100 m² de zones de sauts et un espace avec panier de basket.

You will love jumping and bouncing on the trampolines of La Tête à l'Envers! This recreational area is accessible to children and adults, and offers over 100 m² of jumping areas and a basketball hoop.

€ 1 entrée (1 heure) enfants à partir de 8 ans et adultes : 10 € Happy hour de 10h-12h : 8,90 € 1 heure supplémentaire : 7 € Pass plaine de jeux + trampolines 3-12 ans: 16 €.

1 entry (1 hour) children from age 8 and adults : 10 € Happy hour 10:00-12:00 : 8,90 € 1 hour more : 7 € Soft game + trampolines : 16 €.

☎ +33 (0)4 79 59 52 19

🌐 www.latetealenvers-valcenis.fr

TRAMPOLINES ET STRUCTURES GONFLABLES DU LAC

À partir de 3 ans *From age 3*

Venez passer un moment agréable dans ce bel éclin de verdure, et profiter ainsi des différentes activités proposées sur place, lac de pêche, jeux pour enfants gratuits et payants (trampolines, structures gonflables, bac à sable).

Come and spend a lovely moment surrounded by nature and enjoy the various on-site activities, fishing pond, free and charged games for children (trampolines, inflatable castles, sandpit).

€ Accès trampolines, châteaux gonflables, ping-pong 3 € les 30 minutes 5 € pour 1 heure 8 € la 1/2 journée Pass jeux multi-activités en illimité pour la journée : 12 € par enfant.

Access trampolines, bouncy castles, ping-pong 3 € for 30 minutes 5 € for 1 hour 8 € the half day Unlimited multi-activity pass for the day: 12 € per child.

☎ +33 (0)6 98 16 58 24

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

NOUVEAU

BUNGEE TRAMPOLINE DE L'ILOT PIRATE

Amusez-vous à faire des sauts et acrobaties et épatez vos copains en toute sécurité ! Possibilité de boire et déguster une bonne crêpe au chalet du plan d'eau.

Have fun doing jumps and acrobatics and amaze your friends safely ! Opportunity to drink and enjoy a good pancake at the chalet.

€ Tarif unique : 5 € (les 7 minutes).

One price: 5 € (for 7 minutes).

☎ +33 (0)6 89 93 70 29

VAL CENIS Lanslevillard

BULLE DE LOISIRS

Âge mini : 2 ans - âge maxi : 15 ans *Minimum age: 2 - maximum age: 15*

+ de 1000 m² en plein air avec espaces de jeux gonflables et trampolines destinées aux enfants entre 2 et 15 ans. Pour les parents zone de repos et de détente avec possibilité de restauration.

More than outdoor 1000m² area with inflatable structures and trampolines for children from 2 to 15. Parents have their resting chalet with food service.

€ Tarif groupe à partir de 10 personnes. 4 € la 1/2 heure, 6 € l'heure.

Group rate available for > 10 people. € 4 per half hour, € 6 per hour.

☎ +33 (0)6 80 88 67 03

Salles de jeux Gaming Rooms

Billard, baby-foot, flipper... Liste des lieux disponible dans les Offices de tourisme.

Terrains multisports Multisport grounds

Tennis, foot, basket... Liste des terrains disponible dans les Offices de tourisme.



Parcours Jeu Hannibal,
Val Cenis Bramans

REMONTÉES MÉCANIQUES

LIFT RIDES



Télesiège, Aussois

Télesièges et télécabines

Chairlifts and gondola

VALFRÉJUS

TÉLÉCABINE D'ARRONDAZ EN ÉTÉ

Du 10/07 au 30/08 les mardis et jeudis de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h.

From 10/07 to 30/08, Tuesday and Thursday from 9:00 to 11:30 and 13:30 to 16:00

€ Montée VTT : 8 € Journée VTT : 12 € Aller retour adulte : 8 € Journée piéton : 12 €. Accès libre et illimité avec le forfait annuel Eski-Mo et les Pass Activités des stations de Haute Maurienne Vanoise. *Mountain bike : one lift: 8 € Mountain bike : one day: 12 € Round-trip ticket for adult: 8 € Pedestrian : one day: 12 €. Free and unlimited access with the season skipass Eski-Mo and with the Pass Activities of the resorts of Haute Maurienne Vanoise.*

☎ +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 www.valfrejus.com

TÉLÉSIÈGE CHARMASSON ÉTÉ

Du 11/07 au 29/08 les mercredis de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h00

From 11/07 to 29/08, Wednesday from 09:00 to 11:30 and from 13:30 to 16:00

€ Montée VTT : 8 € Journée VTT : 12 € Aller retour adulte : 8 € Journée piéton : 12 €. Accès libre et illimité avec le forfait annuel Eski-Mo et les Pass Activités des stations de Haute Maurienne Vanoise. *Mountain bike : one lift: 8 € Mountain bike : one day: 12 € Round-trip ticket for adult: 8 € Pedestrian : one day: 12 €. Free and unlimited access with the season skipass Eski-Mo and with the Pass Activities of the resorts of Haute Maurienne Vanoise.*

☎ +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 www.valfrejus.com

LA NORMA

TÉLÉCABINE DU MÉLEZET

Du 08/07 au 30/08 du dimanche au jeudi, de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30

From 08/07 to 30/08 from Sunday to Thursday, from 09:30 to 12:00 and from 14:00 to 16:30

☎ Aller adulte : 7 € Journée piéton : 12 €. Gratuit pour les moins de 5 ans. 10 montées non nominatives : 56 €. Accès libre et illimité avec le forfait annuel Eski-Mo et les Pass Activités des stations de Haute Maurienne Vanoise.

One way ticket for adult: 7 € Pedestrian : one day: 12 €. Free entry for children < 5 years. 10 non nominative tickets: 56 €. Free and unlimited access with the season skipass Eski-Mo and with the Pass Activities of the resorts of Haute Maurienne Vanoise.

☎ +33 (0)4 79 20 31 46

🌐 www.la-norma.ski

AUSSOIS

TÉLÉSIÈGE DU GRAND JEU EN ÉTÉ

Du 01/07 au 31/08 sauf samedi, de 9h15 à 11h45 et de 14h à 17h

From 01/07 to 31/08 except Saturday, from 09:15 to 11:45 and from 14:00 to 17:00

☎ Montée VTT : 6,40 € Journée VTT : 9 € Saison VTT : 40 € Aller retour adulte : 6,40 € Journée piéton : 9 € Saison piéton : 40 €. Gratuit pour les moins de 5 ans. Accès libre et illimité avec le forfait annuel Eski-Mo et les Pass Activités des stations de Haute Maurienne Vanoise.

Mountain bike : one lift: 6.40 € Mountain bike : one day: 9 € Mountain bike : season: 40 € Round-trip ticket for adult: 6.40 € Pedestrian : one day: 9 € Pedestrian : season: 40 €. Free entry for children < 5 years. Free and unlimited access with the season skipass Eski-Mo and with the Pass Activities of the resorts of Haute Maurienne Vanoise.

☎ +33 (0)4 79 20 42 20

VAL CENIS Termignon

TÉLÉSIÈGE DE LA GIRARDE

Du 12/07 au 30/08, les jeudis de 10h à 16h30. Dernière descente à 16h45.

From 12/07 to 30/08, every Thursday from 10am to 4.30pm. Last ride down at 4.45pm.

☎ Montée VTT : 6 € Journée VTT : 10 € Aller retour adulte : 6 € Journée piéton : 10 €. Gratuit pour les moins de 6 ans. Accès libre et illimité avec le forfait annuel Eski-Mo et les Pass Activités des stations de Haute Maurienne Vanoise.

Mountain bike : one lift: 6 € Mountain bike : one day: 10 € Round-trip ticket for adult: 6 € Pedestrian : one day: 10 €. Free entry for children < 6 years. The price includes Val Cenis Le Haut gondola + Arcelle chairlift Free and unlimited access with the season skipass Eski-Mo and with the Pass Activities of the resorts of Haute Maurienne Vanoise.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski

TÉLÉSIÈGE DES ROCHES BLANCHES

Du 12/07 au 30/08, les jeudis de 10h à 16h30. Dernière descente à 16h45.

From 12/07 to 30/08, every Thursday from 10am to 4.30pm. Last ride down at 4.45pm.

☎ Montée VTT : 6 € Journée VTT : 10 € Aller retour adulte : 6 € Journée piéton : 10 €. Gratuit pour les moins de 6 ans. Accès libre et illimité avec le forfait annuel Eski-Mo et les Pass Activités des stations de Haute Maurienne Vanoise.

Mountain bike : one lift: 6 € Mountain bike : one day: 10 € Round-trip ticket for adult: 6 € Pedestrian : one day: 10 €. Free entry for children < 6 years. Free and unlimited access with the season skipass Eski-Mo and with the Pass Activities of the resorts of Haute Maurienne Vanoise.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski

VAL CENIS Lanslevillard

TÉLÉCABINE DE VAL CENIS LE HAUT

Du 09/07 au 30/08, les lundis, mardis et mercredis de 10h à 16h30. Dernière descente à 16h45.

From 09/07 to 30/08, Monday, Tuesday and Wednesday from 10am to 4.30pm. Last ride down at 4.45pm.

☎ Montée VTT : 6 € Journée VTT : 10 € Aller retour adulte : 6 € Journée piéton : 10 €. Gratuit pour les moins de 6 ans. Forfait comprenant la télécabine de Val Cenis le Haut + Télésiège de l'Arcelle. Accès libre et illimité avec le forfait annuel Eski-Mo et les Pass Activités des stations de Haute Maurienne Vanoise.

Mountain bike : one lift: 6 € Mountain bike : one day: 10 € Round-trip ticket for adult: 6 € Pedestrian : one day: 10 €. Free entry for children < 6 years. The price includes Val Cenis Le Haut gondola + Arcelle chairlift Free and unlimited access with the season skipass Eski-Mo and with the Pass Activities of the resorts of Haute Maurienne Vanoise.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski

TÉLÉSIÈGE DE L'ARCELLE

Du 09/07 au 30/08, les lundis, mardis et mercredis de 10h à 16h30. Dernière descente à 16h45.

From 09/07 to 30/08, Monday, Tuesday and Wednesday from 10am to 4.30pm. Last ride down at 4.45pm.

☎ Montée VTT : 6 € Journée VTT : 10 € Aller retour adulte : 6 € Journée piéton : 10 €. Forfait comprenant la télécabine de Val Cenis le Haut + Télésiège de l'Arcelle. Accès libre et illimité avec le forfait annuel Eski-Mo et les Pass Activités des stations de Haute Maurienne Vanoise.

Mountain bike : one lift: 6 € Mountain bike : one day: 10 € Round-trip ticket for adult: 6 € Pedestrian : one day: 10 €. The price includes Val Cenis Le Haut gondola + Arcelle chairlift Free and unlimited access with the season skipass Eski-Mo and with the Pass Activities of the resorts of Haute Maurienne Vanoise.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski



VTT, VÉLO, VAE

MTB, BIKES, E-BIKES



Itinéraire cyclo sportif,
Col du Mont-Cenis

Bike parks

Bike parks

LA NORMA

ESPACE LUDIQUE VTT LA REPOSE

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

La Repose bike park has 3 levels of difficulty: green, blue and red. There are also pipes.

- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 20 31 46
- 🌐 www.la-norma.com

PRACTICE PARK LES MARMOTTONS

Le practice park des Marmottons permet aux débutants de s'initier à la maniabilité sur 14 modules en bois.

The Marmottons practice park enables the beginners to have fun on 14 wooden workshops.

- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 20 31 46

AUSSOIS

ESPACE LUDIQUE VTT « LA DOTTA »

Pour bien commencer, évaluez votre niveau et amusez-vous. Zone adaptée au débutant comme au rider confirmé, grande variété de modules : virages relevés, wall ride, passerelles, gap, step up... A partir de 5 ans. Gratuit, en plein cœur du village.

Open access, browse the Bike Park Aussois in Space Sensations Dotta. Possibility of coaching.

- € Accès libre. Possibilité d'encadrement.
Free access. Opportunity to be coached.
- ☎ +33 (0)6 14 42 09 76 / +33 (0)4 79 20 30 40

VAL CENIS

Bramans

PUMPTRACK DE VAL CENIS BRAMANS

Le pumptrack s'apparente à une piste de BMX. C'est un espace VTT avec des bosses et virages relevés pour augmenter la vitesse, sans l'usage des pédales, par l'action des bras et des jambes sur le vélo en flexion-poussée sur les creux et les bosses.

The pumptrack is similar to a BMX track. It is a mountain bike area with bumps and turns raised to increase the speed, without the use of pedals, by the action of the arms and legs on the bike in flexion-thrust on the hollows and bumps.

€ Accès libre.
Free access.

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

W www.haute-maurienne-vanoise.com

VAL CENIS

Lanslevillard

ESPACE LUDIQUE VTT DE VAL CENIS LANSLEVILLARD

Le Bike Park de Val-Cenis Lanslevillard a pour thématique les modules en bois. L'objectif de cet aménagement est de maintenir son équilibre ou apprendre à franchir des obstacles.

The Bike Park Val-Cenis Lanslevillard theme is wood modules. The goal of this development is to maintain your balance or learn to overcome obstacles.

€ Accès libre.
Free access.

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

BESSANS

ITINÉRAIRE DE VTT LUDIQUE DE BESSANS

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

This route is located along a wide track with 8 workshops to learn to drive. This itinerary is dedicated to the technical discovery of mountain biking and allows progress.

€ Accès libre.
Free access.

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

Sorties accompagnées

Guided tours

VALFRÉJUS

SORTIES ACCOMPAGNÉES EN VTT - IMMERSION MONTAGNE NATURE

Matthieu vous accompagne et vous guide pour une sortie VTT enduro, techniques et astuces de pilotage.

Matthieu accompanies you and guides you for an enduro mountain bike outing, techniques and driving tips.

€ Adulte : à partir de 40 € Enfant : à partir de 30 €.
Adult: from 40 € Child: from 30 €.

☎ +33 (0)6 71 76 93 46

W <https://immersionmontagne.fr>

AUSSOIS

COURS DE VTT - L.A. BIKE SCHOOL

À partir de 5 ans *From age 5*

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

Group or private lessons for all levels and all ages coached by a state qualified instructor.

€ Leçon particulière : 39 €/heure - Cours collectifs (4 personnes minimum) : 10 €/heure par personne.
Private lesson: 39 € / hour - Group lessons (4 people minimum): 10 € / hour per person.

☎ +33 (0)6 76 71 63 89



VAL CENIS Termignon

SORTIES VTT AVEC UN MONITEUR - RANDO EN HAUT

À partir de 4 ans From age 4

Nous vous proposons des sorties VTT familiales ou sportives encadrées par des moniteurs MCF (moniteurs cyclistes français). Partons randonner, découvrir des sentiers descendants avec une montée en télésiège ou bien essayer le VTT à assistance électrique.

Rando en Haut offers family or sporting mountain bike tours supervised by MCF instructors (French cycling instructors).

€ Adulte : à partir de 30 € (la 1/2 journée). Tarif individuel VTT électrique : 35 € la 1/2 journée. Sortie descente avec montée en télésiège : 35 € la 1/2 journée. Cours particuliers : 35 € l'heure (casque et VTT inclus). Tarifs variables en fonction des sorties, consulter notre site internet.

Adult: from 30 € (half-day). Individual price electric mountain bike: 35 € half day. Exit downhill with chairlift ticket: 35 € per half day. Private lessons: 35 € per hour (helmet and mountain bike included). Prices may vary according to outings, visit our website.

☎ +33 (0)6 23 57 59 15

🌐 www.rando-en-haut.com

VAL CENIS Lanslevillard

DESCENTE VTT DH ACCOMPAGNÉE - INTERSPORT ALTITUDE

À partir de 14 ans From age 14

Sortie accompagnée en VTT DH, single tracks, sous-bois techniques, relevés ludiques... Le parfait cocktail pour satisfaire le vététiste averti ! Venez aiguiser votre pilotage et sens de la trajectoire.

Guided outings in DH mountain bikes, single tracks, technical undergrowth, playful readings ... The perfect cocktail to satisfy the mountain biker! Come sharpen your driving and sense of direction.

€ Tarif unique : 54 €. Le tarif comprend la location du vélo et des protections adaptées, du ticket de remontée mécanique et l'encadrement par un moniteur diplômé.

*Duration: 2h
One price: 54 €. The price includes bike rental and appropriate protection, lift pass and supervision by a qualified instructor.*

Duration: 2hrs

☎ +33 (0)4 79 05 89 06

🌐 www.jeannot-sports.com

DESCENTES FACILES EN VTT - INTERSPORT ALTITUDE

À partir de 12 ans From age 12

Sortie accompagnée en VTT "sur les traces de l'écreureuil et de l'ours". Chemins forestiers, pistes, prairies... Venez vous initier en douceur aux plaisirs de la descente en VTT.

Mountain bike outing "on the tracks of the squirrel and the bear". Forest paths, trails, meadows ... Come gently introduce yourself to the pleasures of downhill mountain biking.

€ Tarif unique : 39 €. Le tarif comprend la location du vélo et des protections adaptées, du ticket de remontée mécanique et l'encadrement par un moniteur diplômé.

Duration: 2h

One price: 39 €. The price includes bike rental and appropriate protection, lift pass and supervision by a qualified instructor.

Duration: 2hrs

☎ +33 (0)4 79 05 89 06

🌐 www.jeannot-sports.com

DÉCOUVERTE DES HAMEAUX DU FOND DE VALLÉE EN VAE - INTERSPORT ALTITUDE

À partir de 12 ans From age 12

Venez apprécier le charme de nos hameaux de montagne et de leur architecture traditionnelle à l'occasion d'une sortie accompagnée en VAE.

Come and enjoy the charm of our mountain hamlets and their traditional architecture on the occasion of an outing accompanied.

€ Tarif unique : 39 €. Le tarif comprend la location du vélo et des protections adaptées, du ticket de remontée mécanique et l'encadrement par un moniteur diplômé.

One price: 39 €. The price includes bike rental and appropriate protection, lift pass and supervision by a qualified instructor.

☎ +33 (0)4 79 05 89 06

🌐 www.jeannot-sports.com

ESCAPADE VTT EN ITALIE - INTERSPORT ALTITUDE

À partir de 12 ans From age 12

Un décor de carte postale pour une journée inoubliable ! Parcours familial mixant tous types de terrains propices à la pratique du VTT. Rapport montée/décente inégalable (+400m/-2000m) !

A postcard decor for an unforgettable day! Family course mixing all types of terrain suitable for mountain biking. Unequaled climb / decent ratio (+ 400m / -2000m)!

€ Tarif unique : 49 €. Le tarif comprend la location du vélo et des protections adaptées, du transport si nécessaire et l'encadrement par un moniteur diplômé.

One price: 49 €. The price includes bike rental and appropriate protection, transport if necessary and supervision by a qualified instructor.

☎ +33 (0)4 79 05 89 06

🌐 www.jeannot-sports.com

INITIATION AU VTT ÉLECTRIQUE - INTERSPORT ALTITUDE

À partir de 12 ans From age 12

Nous vous proposons un apprentissage du fonctionnement d'un VTT électrique suivi d'une petite balade découverte.

We offer to discover the operation of an electric mountain bike followed by a small discovery ride.

☎ Tarif unique : 29 €. Le tarif comprend la location du vélo et des protections adaptées, du ticket de remontée mécanique et l'encadrement par un moniteur diplômé.

Durée : 1h30

One price: 29 €. The price includes bike rental and appropriate protection, lift pass and supervision by a qualified instructor.

Duration: 1.30

☎ +33 (0)4 79 05 89 06

🌐 www.jeannot-sports.com

SORTIE VTT ENDURO ÉLECTRIQUE - INTERSPORT ALTITUDE

À partir de 14 ans From age 14

Du vrai VTT de montagne ! Sortie accompagnée sur un itinéraire technique et physique où l'assistance électrique nous sera d'une grande aide ! Refuge de Vallonbrun ou Tour du lac du Mont-Cenis.

Real mountain biking! Output accompanied on a technical and physical route where the electric assistance will be of great help!

☎ Tarif unique : 44 €. Le tarif comprend la location du vélo et des protections adaptées, du ticket de remontée mécanique et l'encadrement par un moniteur diplômé.

Durée : 2h

One price: 44 €. The price includes bike rental and appropriate protection, lift pass and supervision by a qualified instructor.

Duration: 2hrs

☎ +33 (0)4 79 05 89 06

🌐 www.jeannot-sports.com

SORTIES VTT ENDURO ACCOMPAGNÉES - INTERSPORT ALTITUDE

À partir de 14 ans From age 14

Sortie accompagnée en VTT Enduro "Des Alpes et de La Ramasse" pour les ados. Sentier balcon parmi les myrtilles et les rhododendrons, sections trialisantes, légers portages... Du pur VTT dans un paysage idyllique !

Enduro mountain bike tour "Les Alpes and La Ramasse" for teenagers. Balcony trail among blueberries and rhododendrons, trialising sections, light portages ... Pure mountain biking in an idyllic landscape!

☎ Tarif unique : 44 €. Le tarif comprend la location du vélo et des protections adaptées, du ticket de remontée mécanique et l'encadrement par un moniteur diplômé.

Durée : 2h

One price: 44 €. The price includes bike rental and appropriate protection, lift pass and supervision by a qualified instructor.

Duration: 2hrs

☎ +33 (0)4 79 05 89 06

🌐 www.jeannot-sports.com

SORTIES ACCOMPAGNÉES VTT POUR ENFANTS - INTERSPORT ALTITUDE

À partir de 6 ans From age 6

Sortie accompagnée en VTT pour les enfants. Découverte du pilotage VTT par des petits ateliers ludiques de maniabilité, suivie d'une petite descente de mise en pratique.

Accompanied mountain bike outing for children. Discovery of mountain biking through small playful workshops of handling, followed by a small descent of practice.

☎ Enfant : 34 €. Le tarif comprend la location du vélo et des protections adaptées, du transport si nécessaire et l'encadrement par un moniteur diplômé.

Durée : 2h

Child: 34 €. The price includes bike rental and appropriate protection, transport if necessary and supervision by a qualified instructor.

Duration: 2hrs

☎ +33 (0)4 79 05 89 06

🌐 www.jeannot-sports.com

Itinéraires Itineraries

Carte des itinéraires VTT et cyclo dans les
Offices de tourisme.

Location Rent

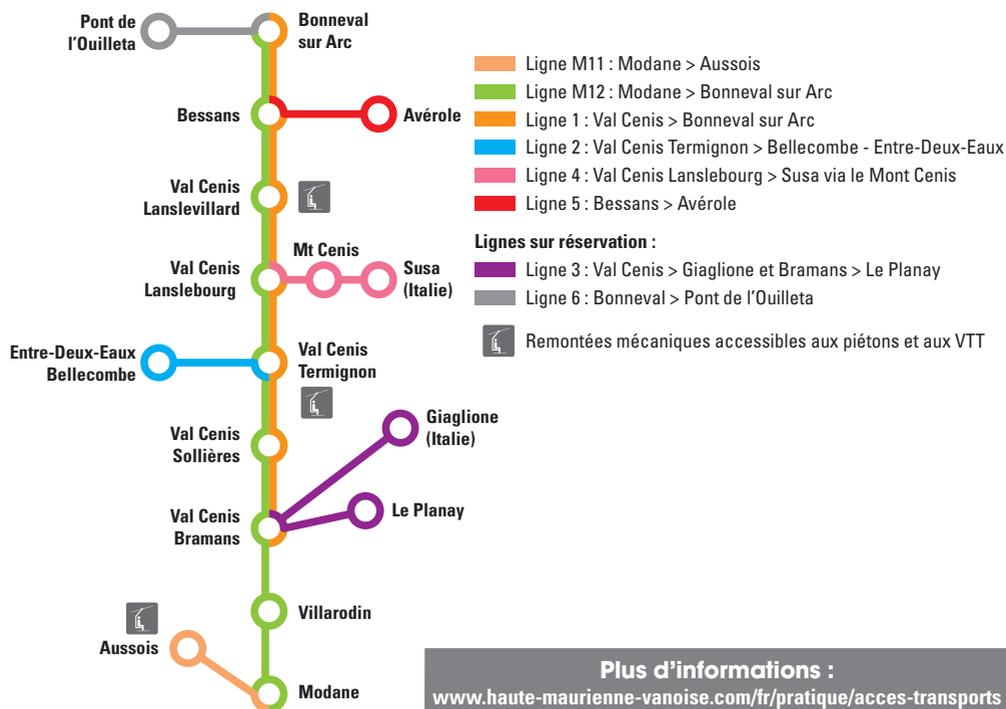
Liste des points de location de VTT et vélo à
assistance électrique auprès des Offices de
tourisme.



TRANSPORT TRANSPORTATION



En bus au hameau d'Avérole,
Bessans





**Canï rando à Aussois,
village-station labellisé
Famille Plus**



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

📍 PANORAMA HAUTE MAURIENNE VANOISE



La Norma



Valfréjus



Aussois



Vers
CHAMBÉRY

Mont Couburne
2568 m

Lac de
Bissorte

Mont Tabor
3178 m

l'Argentier
3046 m

Aiguille
de Polset
3531 m

ST-ANDRÉ

LE FRENEY

FOURNEAUX

MODANE

VILLARODIN-
BOURGET

AVRIEUX

VAL CENIS
SOLLIERES-
SARDIERES

VAL CENIS
TERMIGNON

Aiguille de
Scolette
3506 m

Lac du
Mont-Cenis

Dent d'Âmbin
3372 m

Dent Parrachée
3697 m

Plan d'Amont
Plan d'Aval

Vers **BARDONECCHIA**
et **TURIN** par les tunnels
(autoroute et train)

	• Modane - Val Cenis :	23 km
	• Val Cenis - Bonneval sur Arc :	19 km
	• Modane - Chambéry :	125 km
	• Val Cenis - Susa :	40 km (par le Col du Mont-Cenis)
	• Val Cenis - Turin :	97 km (par le Col du Mont-Cenis)



Val Cenis



Bessans



Bonneval sur Arc



Grand Roc Noir
3582 m

VAL CENIS
LANSLEBOURG VAL CENIS
LANSLEVILLARD

Col de
l'Iseran

Col du
Mont-Cenis

l'Ecot

L'Albaron
3637 m

Pointe de
Charbonnel
3752 m

Italie

Vers SUSA
Vers TURIN



**Cet été profitez
d'une montagne d'activités
à petit prix avec les
Pass activités des stations.**

**CARTE
VAL-FREE**
à Valfréjus

37€/pers.*

**PASS
COSY**
à La Norma

26€/pers.*

**PASS'
ACTIVITÉS**
à Aussois

29€/pers.*

**PASS
EXPLORATION**
à Val Cenis
Bessans
Bonnevall sur Arc

33€/pers.*

**Tarif soumis à conditions*