



Ô DES CIMES
SPAS D'ALTITUDE



L'expérience sensorielle des montagnes

Pousser les portes d'un Spa d'altitude Ô des Cimes, c'est pénétrer dans un univers unique où nos spas praticiennes sauront vous conseiller pour vous offrir le meilleur de nos soins : visage et corps, esthétiques, massages*, duo, enfants, ados...



*modèles esthétiques sans vocation thérapeutique ou médicale



Credits photos : ©Fou d'images - ©Studio Bergoend - © WPR&S

Les Chalets de Flambeau

Le Plan des Champs – Lanslebourg – Mont Cenis
Val Cenis

Tél. +33 (0)4 79 83 47 30

flambeau@cgh-residences.com

OUVERT À TOUS

INFORMATION / RÉSERVATION

Tél. +33 (0)4 50 33 10 96

info@odescimes.com

OFFREZ UN BON CADEAU SUR
www.odescimes.com

Numéro 1 – Magazine 2019/2020

HAUTE MAURIENNE VANOISE MAGAZINE

HAUTE MAURIENNE VANOISE MAGAZINE

Valfréjus • La Norma • Aussois • Val Cenis • Bessans • Bonneval sur Arc



n°1

2019 | 2020

Camp de base

48H à Modane,
laissez-vous
surprendre

Famille

Belle et Sébastien,
le cinéma
grandeur nature

Itinérance

Les cols, témoins
silencieux d'histoires
légendaires

Innovation

L'eau, élément
moteur de tout
un territoire



Haute Maurienne Vanoise

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

Avec l'équipe commerciale
de l'Office de Tourisme

Vos vacances sans soucis en Haute Maurienne Vanoise



ERbard Regard Objectif



A. Pernet

Notre objectif :

Que votre premier séjour soit
une réussite et que les prochains
soient une évidence !

Notre promesse :

De l'inoubliable pour un VRAI bon
rapport qualité prix !

Pour nous, chaque client est
toujours une belle rencontre !

+33 (0)4 79 05 99 10
reservation@hautemaurienne.com

reservation.haute-maurienne-vanoise.com



esf

ÉCOLE
DU SKI
FRANÇAIS



ESF Bonneval



ESF Bessans



ESF Val Cenis



ESF Termignon



ESF Aussois

Venez profiter
d'un enseignement
adapté à tous
les niveaux !

Nos moniteurs
et monitrices
vous aideront
à progresser en
mêlant **technique**,
découverte et **plaisir**.

**Pensez à réserver
en ligne !**

**Des ESF
sur tout le territoire**



**Haute Maurienne
Vanoise**

Osez les Alpes généreuses

Le goût des plaisirs authentiques est une quête qui réserve d'intenses surprises à toutes celles et ceux qui ne veulent pas « faire du tourisme » pour préférer voyager.

En Haute Maurienne Vanoise, la nature généreuse fait pousser au milieu des alpages des paysages qu'on croit venus d'ailleurs.

Ici, cette générosité se cultive sur une terre d'accueil, dans une vallée d'altitude vivante, habitée toute l'année.

Ici, se niche une montagne différente pour qui veut la chercher, pour qui sait la trouver, et pour toutes celles et ceux qui aiment contempler, s'activer, s'immerger, s'imprégner des Alpes en toutes saisons.

Ici, même la météo est généreuse, les étés vous offrent un havre de fraîcheur, l'automne est sec et lumineux et chaque année la neige est abondante et de qualité, pour en profiter jusqu'au bout de l'hiver.

Ici, dans nos villages stations, vous rencontrerez d'abord les habitants. Et vous trouverez à foison les activités de pleine montagne, des domaines skiables performants pour du grand ski, nordique et alpin, accessible à tous niveaux.

Cet ailleurs, entre Vanoise et Italie, commence ici, en Haute Maurienne Vanoise !

Désormais, ce secret est aussi le vôtre. Venez ici le partager.

Laurent Poupard
Président de Haute Maurienne Vanoise Tourisme

Au CIS Éthic Étapes de Val Cenis, ***vous avez tout compris aux vacances !***



Séjour famille, groupes, CE
Accueil scolaires, groupes jeunes

Ski, randonnées, marche nordique,
VTT, vélo à assistance électrique, Trail
Centre de remise en forme, SPA
Tourisme éco-responsable, bio et local,
Éco-label européen



Éthic étapes CIS

73480 Val Cenis - Lanslebourg

www.cis-valcenis.com

info@cis-valcenis.com

04 79 05 92 30



SOMMAIRE

4

Plan du territoire

Accès

6

Contributeurs

7

Actualités

Appel d'air

14

Gastronomie

Pique-nique local

18

Famille

Belle et Sébastien,
le cinéma grandeur nature



25

Interview

Yves Dimier
& Thibault Anselmet:
à la croisée des chemins

28

Altitude

Paliers de décompression

37

Contemplation

Portfolio

45

Innovation

L'eau, élément moteur
de tout un territoire
Les alpages, sentinelles
d'observation stratégiques

52

Camp de base

48 heures à Modane:
laissez-vous surprendre!

58

Art de vivre

La Dolce Vita
Double culture



65

Itinérance

Les cols, témoins silencieux
d'histoires légendaires

70

Été

Le VTT n'a jamais
été aussi fédérateur!
La Transmaurienne Vanoise,
des élites aux enfants,
une institution!

79

Bonnes adresses

Haute Maurienne Vanoise Magazine n°01

Édité par Haute Maurienne Vanoise Tourisme - 6 Rue Napoléon - Lanslebourg - 73480 Val-Cenis - Tél.: 04 79 05 99 06 - www.haute-maurienne-vanoise.com / info@hautemaurienne.com | Directeur de la publication: Laurent Poupard | Coordination éditeur: Éditions Glénat - Léonie Uchiyama - leonie.uchiyama@glenat.com - Tél.: 04 76 90 85 18 | Rédaction en chef: Nolwenn Patrigeon | Rédaction: Mélanie Pontet | Photos: A. Pernet, G. L. Perron, J-L Viart, J. Baptise, J. Jeanmart, N. Vanier, E. Travers - Radar Films Gaumont M6 Films Rhône Alpes, F. L. Goffard, S. Berca, P-Y. Odin - Fondation Facim, C. Tardivet, F. Grosset, N. Tissot - Parc national de la Vanoise, J. L. Rigaud, B. Cilio, E. Parent, V. Piccerelle - LGO, C. Simon, H. Chiapusso, C. Théolier, ONERA, G. Pilloud, A. Magnenot, Fresh Influence D. Durand, Office de Tourisme de Haute Maurienne Vanoise. | Couverture: Alban Pernet | Graphiste: Lisa Boyadjian | Prépresse: Glénat Production - Tél.: 04 76 88 75 75 | Imprimé en France par Pollina sur papier de forêts gérées de manière durable | Éditions Glénat - Couvent Saint-Cécile - 37, rue Servan - 38000 Grenoble - Président: Jacques Glénat - Directrice du développement du partenariat et des ventes directes: Aurore Belluard - Chargée de développement commercial: Léonie Uchiyama - leonie.uchiyama@glenat.com - Tél.: 04 76 90 85 18.

Glénat



Haute Maurienne
Vanoise



00-00-0000 / Certifié PAPP / pefc-france.org

PLAN DU TERRITOIRE



Accès

Train

Gare TGV et routière à Modane

Bus Belle Savoie Express

En saison, correspondances de Modane vers les stations et villages de la Haute Maurienne Vanoise
www.mobisavoie.fr

Voiture

A43, sortie n° 30 puis RD 1006, direction les stations et villages de Haute Maurienne Vanoise

Avion

Aéroports de Lyon (2h30), Grenoble ou Turin (2h), Genève (3h)



- 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/ouvert uniquement en été)
- Val Cenis – Turin: 97 km (par le col du Mont Cenis/ouvert uniquement en été)

CONTRIBUTEURS

Les personnes ressources | Les clefs du territoire



Nadia Tourt

Qu'importe la question, Nadia sait qui a la réponse. Attachée de presse du territoire, la native de Val Cenis Lanslebourg mêle dynamisme et discrétion pour mettre en lumière la Haute Maurienne Vanoise et ses habitants.



Claudine Théolier

Il n'aura fallu que quelques secondes à Claudine pour nous embarquer dans son univers. La responsable du Museobar nous a guidé à travers les témoignages touchants et passionnants des grandes époques de Modane.



Gilbert Pilloud

Le président de l'association les Amis du Mont Cenis est également responsable de la maison franco-italienne et du musée de la pyramide du Mont Cenis. Passionné, l'ancien gendarme a décelé tous les secrets de l'histoire de ce site mythique.



Jean-François Durand

Responsable du musée d'Archéologie de Val Cenis Sollières, Jean-François nous a emmené jusque sur les traces des premiers agriculteurs-pasteurs du Néolithique installés il y a 5 600 ans dans la grotte des Balmes. Si cela n'est pas un retour aux sources ...

Les photographes | 3 regards sur le territoire



Stefano Berca

Stefano Berca, photographe de mode et d'architecture installé entre l'Espagne et le Maroc est un enfant de Modane. Ses clichés livrés pour le sujet 48 heures à Modane témoignent de son attachement profond pour sa ville natale.



Jean-Luc Viart

Jean-Luc Viart, photographe meilleur portraitiste de France, capte avec talent les regards et les caractères, dans son studio de Modane comme en extérieur.



Christian Simon

Installé à Val Cenis Lanslebourg, Christian Simon est passionné par la montagne qu'il arpente en toutes saisons et par tous les temps. Là-haut, il saisit et transmet toute la force, la grandeur et la beauté de la faune et de la flore de Haute Maurienne Vanoise.

Appel d'air

Temps forts, événements, nouveautés... À l'abri des glaciers, au cœur des forêts et au bord des rivières, le temps semble parfois suspendre son vol... pourtant il se passe toujours quelque chose en Haute Maurienne Vanoise ! C'est avec toute leur âme montagnarde et leur dynamisme que les habitants de cette vallée d'altitude offrent la plus belle mise en lumière au territoire.

Tout le ski de la Haute Maurienne Vanoise dans un seul forfait

Le ski sur l'Espace Haute Maurienne Vanoise, c'est 1 forfait pour 6 stations : Valfréjus, La Norma, Aussois, Val Cenise, Bessans et Bonneval sur Arc, soit 350 kilomètres de ski alpin et 200 kilomètres de ski nordique ! Avec le forfait 6 jours ou plus, 1 jour de ski dans chacune des stations alpines est offert ainsi que l'accès en illimité à tous les domaines nordiques. Et pour en profiter à prix malin, le forfait annuel (toute la saison d'hiver et l'accès aux remontées mécaniques ouvertes en été) est à - 50 % si on l'achète en septembre-octobre.

Surplomber le lac du Mont Cenise.



9 000

C'est le nombre de personnes qui vivent en Haute Maurienne Vanoise tout au long de l'année... Sur l'étendue du territoire cela représente une densité de 4 habitants au kilomètre carré, un chiffre identique à celui... du Canada ! Répartis sur 10 communes authentiques, les habitants de Haute Maurienne Vanoise accueillent les voyageurs en quête d'espace au cœur d'une nature préservée.

107

sommets culminent à plus de 3 000 mètres d'altitude sur ce vaste territoire alpin. Ces pics un peu plus près des étoiles offrent une profondeur de champ unique sur un monde naturel stupéfiant de beauté invitant à l'action comme à la contemplation.

75 %

des 250 habitants de Bonneval sur Arc ont moins de 35 ans. Ce petit village réussit à être à la fois authentique, préservé, jeune et dynamique !



Bonneval sur Arc en été.

Inédit: Le Tour de France à Aussois

La montée d'Aussois entre dans la légende en 2019. Reconnue des adeptes de la Petite Reine et des amoureux de la Haute Maurienne Vanoise, cet itinéraire sera emprunté par le mythique Tour de France pour la première fois de son histoire, le 26 juillet 2019. Ceci, juste avant l'escalade du géant Iseran, le col routier le plus haut d'Europe et le tout, quarante-huit heures avant l'arrivée sur les Champs Élysées... Une belle « mise en jambes » sur cette étape n° 19 pour Bardet, Froome, Sagan et consorts, et dès le lendemain, pour tous ceux qui poseront leurs roues dans les traces des champions.

En piste !

Bien plus qu'un simple coup d'envoi de la saison d'hiver à Val Cenis, bien mieux qu'une ouverture du domaine... Pour LE rendez-vous chaleureux de la mi-décembre, les hébergeurs, les restaurateurs, les animateurs et tous les professionnels de l'accueil se mettent en quatre pour accueillir 5 000 personnes comme on reçoit ses amis. Stands gourmands sur les pistes, test de matériel, nouvelles glisses à l'essai... et le soir, grand concert gratuit sous les étoiles. Rendez-vous là-haut !

Tous en piste, le 14 décembre 2019.



250

Il s'agit du nombre d'espèces de fleurs

différentes répertoriées dans le massif du Mont Cenis. Dans le Parc national de la Vanoise, Dame Nature dicte ses lois sur 147 500 hectares dont une zone centrale de 53 000 hectares.

www.vanoise-parcnational.fr



29

C'est le nombre de parcours cross-country proposés par le territoire, soit près de 325 kilomètres. Une destination VTT à l'état pur!

Tous les parcours, les encadrements, lieux de location de matériel sur www.haute-maurienne-vanoise.com

D'humeur printanière

.....

Après l'hiver rigoureux, le retour des rayons du soleil se vit dans la joie et la bonne humeur! Laurent Gerra, un des imitateurs préférés des Français, possède un chalet à Val Cenis où il vient régulièrement se ressourcer entre deux spectacles et trois plateaux télé. L'auditorium de 400 places à Val Cenis Lanslebourg porte son nom et à chacune des éditions, l'artiste a carte blanche pour concocter le programme du festival «C'est l'Printemps à Val Cenis».

Le festival «C'est l'Printemps à Val Cenis» a lieu chaque année au mois de mars à Val Cenis Lanslebourg.

60 ans

Le village d'Aussois fête le soixantième anniversaire de sa station de ski en 2019.

Tango d'altitude, un air de famille...

.....

Imaginez une semaine de danses, de stages, de démonstrations... Imaginez réunir les maestros venus du monde entier et des novices curieux de découverte et de sensations! Fin août, tous les ans depuis près de quinze ans, la «Milonga des nuages» installe à 2 100 mètres d'altitude un plateau de danseurs d'exception, avec, en toile de fond, le lac du Mont Cenis. Le tango à Val Cenis? Une histoire qui vient de loin! En flânant dans les rues de Val Cenis Lanslebourg, vous croiserez la rue d'Argentine et la place du Rio de la Plata, en hommage aux milliers de Haut Mauriennais partis en Amérique du Sud il y a cent cinquante ans!

Festival international de Tango de Val Cenis.
Édition 2019: du 18 au 24 Août.

La neige est à l'abri

.....

C'est un procédé nommé «*snow-farming*» qui consiste en fin d'hiver à recouvrir la neige restante de sciure de bois afin de l'isoler de l'air ambiant et du soleil. Cette technique venue de Scandinavie est à la fois efficace et respectueuse de l'environnement. Elle permet à la station de Bessans d'assurer une boucle de 2,5 kilomètres de ski de fond et d'ouvrir dès début novembre grâce à 10 000 mètres cubes de neige conservés et réutilisés sur le site nordique.





13 minutes

C'est le temps express qu'il faut pour atteindre le sommet des pistes à Valfréjus ! C'est ensuite parti pour... 13 kilomètres de descente avec la bien nommée piste du Jeu !

Grenier 2.0

Jonathan Pascal, montagnard, baroudeur et expert en stratégie digitale est avant tout natif de la vallée et amoureux des trésors qu'elle produit. Ce trentenaire hyperactif a mis toute son énergie positive pour créer la plateforme www.terroirdemaurienne.com.



Celle-ci recense les pépites locales qu'il a sélectionnées avec attention et qui ont signé une charte éthique garantissant une production effectuée « dans les règles et le respect de l'environnement, du territoire et des hommes ». Ainsi, toute la richesse gastronomique et culinaire de la Haute Maurienne Vanoise se retrouve à portée de clic. Du beaufort d'alpage à la viande de bœuf séchée par le boucher de Bessans, de la bière des sources de Vanoise au génépi sauvage ramassé à 3 000 mètres d'altitude en passant par le miel du rucher de Fourneaux... La plateforme se veut aussi un lieu d'échange, avec de nombreuses propositions de recettes et des dates d'ateliers cuisine à vivre sur place !

www.terroirdemaurienne.com

Ouvert et immaculé, le plateau d'Arrondaz à Valfréjus.

La Coupe du monde sous le sapin

Aussois accueille une manche de la Coupe du Monde de ski alpinisme les 20 et 21 décembre 2019. Les plus grands athlètes de cette discipline qui mêle sport et nature seront réunis pour un week-end d'exception et de fête. Et pour l'occasion, les pistes du village station des familles seront ouvertes dès le 14 décembre : Noël avant l'heure !

Coupe du Monde de ski alpinisme
à Aussois : 20 et 21 décembre 2019.
Ouverture de la station dès le
14 décembre.

75%

de clients fidèles... ceux qui connaissent reviennent. Ce taux se place parmi les plus élevés en France, ce qui témoigne d'une réelle satisfaction des visiteurs. Autrement dit, poser le pied en Haute Maurienne Vanoise, c'est le début d'une histoire !



Pas de voiture dans la station familiale de La Norma ! Sur ce joli versant boisé, les enfants circulent et s'amuse en toute liberté, hiver comme été.

Ça brasse!

Deux brasseries artisanales ont récemment vu le jour sur le territoire...

La brasserie des sources de la Vanoise, à Villarodin-Bourget, propose une bière bio (blonde, ambrée et blanche) au safran qui, comme son nom l'indique, puise sa force dans l'eau de source de la Vanoise...
www.brasserievanoise.com

La brasserie d'Oé à Aussois, créée par trois amis, un guide et deux gardiens de refuge. Leurs bières savoureuses et variées sont non filtrées et organiques, uniquement brassées avec des ingrédients locaux et bio. À déguster d'urgence à la brasserie du village!
www.bieredoe.fr

4 heures

pour un trajet Paris-Modane en TGV.



Seul et unique virage en épingle pour rejoindre Val Cenis, ici pas de route en lacets difficile d'accès ni de mal des transports.

La mobilité sur l'ensemble du territoire



Les navettes intrastations sont désormais complétées par un nouveau réseau de transport en commun reliant entre eux tous les villages et stations de Haute Maurienne Vanoise. Idéal pour la population locale ainsi allégée de nombreuses contraintes pratiques et financières, comme pour les touristes qui pourront laisser leur voiture au parking tout au long de leur séjour et profiter aisément de toute la diversité du territoire ! Une manière d'élargir et de simplifier le rayonnement des vacanciers. Ainsi, il n'aura jamais été si simple de s'offrir un saut de puce à Bessans sans craindre les chutes de neige sur la route, d'opter pour une randonnée au départ d'Aussois pour la journée ou d'aller tester le lac de baignade de La Norma avec toute la famille. L'hiver, le transport est gratuit pour les skieurs possédant le forfait annuel ou le pass 6 jours. Sinon le Pass Mobilité est à 10 € la semaine ou 25 € la saison !

Horaires sur www.haute-maurienne-vanoise.com

Nulle part ailleurs

.....

Ces deux fromages se retrouvent sur les plateaux des plus grands restaurants du monde. C'est ici et seulement ici qu'ils sont fabriqués.

– Le Bleu de Bonneval est un fromage à pâte persillée au lait cru et entier, fabriqué avec le lait des vaches de race tarentaise et abondance. Doux, à la texture fondante et au parfum d'alpage, il est né dans le village de Bonneval sur Arc.

– Le Bleu de Termignon est le fromage le plus rare de France! Son secret de fabrication est bien gardé: il est élaboré à 2 300 mètres d'altitude par seulement quatre fermiers d'alpage au savoir-faire ancestral. Ce fromage de caractère à la pâte granuleuse offre une explosion de saveurs en bouche, parfois douce parfois puissante... comme la nature alpine de ses origines.

11 000

Il s'agit de la quantité de meules de beaufort qui sont produites par la coopérative de Haute Maurienne Vanoise. Chacune d'elles est fabriquée sur place à Val Cenis Lanslebourg avec les 5 millions de litres de lait annuels recueillis auprès des producteurs du territoire, d'Aussois à Bonneval sur Arc.

Informations et lieux de vente sur le site de la Coopérative laitière de Haute Maurienne Vanoise – www.coophautemaurienne.fr



Made in HMV

.....

Dans la dernière maison du village de Val Cenis Lanslevillard se tient l'atelier-boutique de Sylvie Roche. La stylisteoureuse des montagnes sauvages qui l'entourent dessine et réalise ses collections uniques pour homme et femme. À l'abri des codes dictés par la mode, Sylvie propose des vêtements modernes qui traversent le temps. La styliste, qui fonctionne au coup de cœur, choisit ses tissus en Italie et donne une place importante aux couleurs et aux émotions qu'elles dégagent. Grâce aux coupes travaillées, les vêtements confectionnés sont aussi recherchés pour la liberté de mouvements qu'ils offrent.

L'atelier-boutique est ouvert du mardi au samedi.
www.srochecreation.com



Plus près des étoiles

.....
Le premier et unique hôtel 4 étoiles de la vallée est situé au cœur de Val Cenis. Ses 83 chambres spacieuses aux grandes baies vitrées et larges balcons prouvent que la proximité avec la nature reste bien l'élément le plus important. La piscine chauffée, le bain japonais et le vaste spa Pure Altitude viennent compléter l'offre authentique, confortable et élégante du séjour.

Saint Charles Hôtel & Spa****
www.hotel-saintcharles.com



Retrouvez toute l'actualité du territoire en temps réel sur le site Internet
www.haute-maurienne-vanoise.com



Depuis 1949



*Découvrez nos nombreuses spécialités maison !
Galette savoyarde, confitures,
sablés, gressins, quinka...*

*Mais aussi...
Desserts de mariage et anniversaire.*



Retrouvez-nous dans nos trois points de vente

Les pains Bernard

Immeuble Le Burel
Val Cenis le Haut

Maison Bernard

16 rue sous l'église
Face à l'office
de tourisme

Pains et gourmandises

10 Rue de la Mairie
Face au cinéma

04 79 05 93 28
www.boulangeriepatisseriebernard.com

Pique-nique local

Variée, gourmande et unique, la gastronomie de Haute Maurienne Vanoise va bien au-delà des clichés montagnards. Ce territoire si proche de l'Italie, si vaste, et qui monte si haut offre mille et une saveurs à découvrir aussi bien l'été que l'hiver !





Pique-nique hivernal

Beaufort

Le fromage star de Haute Maurienne Vanoise est un produit AOP élaboré en grande quantité qui permet à la quarantaine d'agriculteurs locaux de vivre dignement de leur travail.

Bleu de Bonneval

Ce fromage à la pâte ivoire persillée de bleu gris né à Bonneval sur Arc est fabriqué avec du lait cru et entier provenant des fameuses races tarine et abondance.

Coppa

La proximité géographique et historique de la vallée avec l'Italie du Nord fait que la charcuterie « italienne » comme la coppa est traditionnellement préparée par les artisans charcutiers de Haute Maurienne Vanoise.

Farci de Bessans

Cette recette paysanne typique, qui était autrefois un plat de fête, ravira les amateurs de produits originaux.

Gressins

Ces petits pains allongés et secs d'origine italienne sont consommés quotidiennement par les habitants de la vallée. Les boulangeries locales sont d'ailleurs équipées de machines directement importées du pays voisin.

Bières artisanales d'Oé

Cédric, Julien et Sébastien sont trois amis originaires d'Aussois ; un guide, un pisteur et un gardien de refuge devenus également artisans-brasseurs. Leurs bières sont élaborées uniquement à base de malts et houblons bio.

Quinka

Entre pain et brioche, la Quinka doit son nom au patois « quinqu » qui signifie cinq. Cinq, c'est le nombre d'ingrédients nécessaires à sa réalisation : farine, beurre, œufs, eau, raisins secs et parfum au choix (écorce d'orange ou de citron, fleur d'oranger).

Vin rouge

Un petit verre de mondeuse, ce cépage emblématique de la Savoie, au caractère fruité et rustique accompagne parfaitement tous ces bons produits !

Pique-nique estival

Saucisson

L'incontournable de tout pique-nique ! Ici, il est souvent à base de viande de porc, mais peut aussi être confectionné avec de la viande d'âne ou de brebis ; 100 % nature ou avec des noisettes, du beaufort, etc.

Fromages de chèvre

Il n'y a pas que le beaufort ! Les producteurs éleveurs de troupeaux de chèvres sont nombreux dans la vallée. Respectueux de la tradition artisanale, ils fabriquent quotidiennement leurs délicieux petits fromages qui sont ensuite affinés en cave.

Jambon cossu

Spécialité bessanaise, ce jambon cru a été désossé frais puis salé et aromatisé avant d'être cossu et d'être mis à sécher au moins un an !

Bières des Sources de Vanoise

Ces bières brassées de manière traditionnelle au village du Bourget contiennent des matières premières uniquement issues de l'agriculture biologique. Découvrez les saveurs différentes de la « Grimpeur », la « Guide » ou la « Moniteur »...

Miel

Ce trésor doré est issu des ruches installées dans toute la vallée et jusqu'à 2 000 mètres d'altitude l'été. Le miel provient d'un mélange de fleurs de montagne, ou spécifiquement des rhododendrons, des châtaigniers et autres espèces.

Infusions

Les plantes qui poussent à l'air pur entre 1 500 et 3 200 mètres d'altitude ont chacune leurs propriétés. Laissez-vous guider !

Pain de Modane

C'était le dessert du dimanche des ouvriers qui perçaient le tunnel du Fréjus à la fin du XIX^e siècle. Entre la brioche et le panettone, fourré notamment avec du melon confit, le pain de Modane régale les gourmands...

Jus de pomme

Après une belle randonnée, rien de tel qu'un grand verre de jus de pommes savoyardes, reconnues pour être à la fois sucrées et acidulées...

Accessoires

On retrouve sur la photo...

Les Opinel au manche sculpté et agrémenté, par Igor Charon, de bois exotiques, corne ou résine acrylique...

Les assiettes colorées en bambou et la nappe estivale issues de la nouvelle boutique de la Maison des métiers d'art à Aussois.

Les plats sculptés en pin cembro de Damien Moyne, artisan-créateur dont la boutique se trouve à Val Cenis Termignon.





FAMILLE

Belle et Sébastien, le cinéma grandeur nature

Les trois films de la saga Belle et Sébastien ont principalement été tournés sur le territoire. Bien plus qu'un décor, c'est un véritable rôle que jouent la montagne et la nature dans cette histoire! Venir en Haute Maurienne Vanoise, c'est passer de l'autre côté de l'écran et s'immerger dans l'univers de vos héros et de ceux de vos enfants. C'est retrouver les lieux incontournables des tournages et répondre à l'invitation de la vie au grand air insufflée dans ces longs-métrages. Suivez les traces du petit garçon et de son chien!

Le hameau de l'Écot, ce trésor d'authenticité montagnarde préservé est devenu à l'écran le village de Sébastien.



Première randonnée

La boucle du refuge du Lac-Blanc au cœur du Parc national est accessible même aux tout-petits (dès 3 ans). Avec seulement 200 mètres de dénivelé depuis l'altitude de 2385 mètres, elle permet, en suivant une large piste, de rejoindre le refuge et d'admirer le reflet de la Dent Parrachée sur les eaux calmes du lac d'altitude. Après avoir gambadé sur les sentiers au cœur des alpages verdoyants, vos enfants apprécieront une petite pause sur la même pierre que leurs héros, tout près du lac (cf. photo page 21). Au retour, les plus courageux préféreront la variante par le sentier en balcon et ses panoramas pour allonger d'une heure les plaisirs de la balade.

L'activité ? La randonnée

Où ? Depuis Val Cenis Termignon,

suivre la route jusqu'au parking de Bellecombe.

Se jeter à l'eau

Dans le premier film, Sébastien est en grande « discussion » avec Belle au cœur d'un site minéral étonnant mêlant granit, cascade et eau turquoise. Cette rive à l'allure méditerranéenne est située aux abords du canyon de l'Écot sur la commune de

Bonneval sur Arc. Le canyon creusé au fil des ans par l'eau de fonte des glaciers mesure 900 mètres de long et se descend en 2 h 30 en alternant glissades sur les toboggans naturels, marche et sauts (de 1,50 m à 9 m) dans l'eau aussi fraîche que pure et quelques passages aériens encordés.

Une activité en eau vive dans les sources de l'Arc. Fous rires, sensations fortes et effets vivifiants garantis !

L'activité ? Le canyoning

Où ? Dans le canyon de l'Écot.

Une activité proposée d'avril à octobre qui s'effectue uniquement accompagnée de guides spécialisés et dès l'âge de 10 ans.

Canyoning : piquez une tête dans l'eau turquoise !



Photo issue du tournage du premier film : Belle et Sébastien en pleine « discussion » sur une plage du canyon de l'Écot.





Sébastien sur son terrain de jeu... Un appel à l'école buissonnière.



Qu'importe la saison, pourvu qu'il y ait de la pente !

Dévaler les alpages, été comme hiver

Quoi de plus grisant que la glisse... La sensation de vitesse, le paysage qui défile et l'air qui fouette le visage... Lorsque l'on entend le rire de Sébastien sur sa luge en bois dans le deuxième volet de la saga, on ne demande qu'à partager ces sensations avec lui. Pour cela il n'y a pas d'âge, et il n'y a d'ailleurs pas de saison non plus !

La luge c'est évidemment en hiver, sur les nombreuses pistes consacrées à ces petits bolides dans chacune des stations ou dans un pré, un jardin, un talus ou une clairière lors de sessions plus sauvages. Mais elle se pratique aussi en été sur l'herbe grasse tapissée de fleurs des alpages de Val Cenis : la luge en bois qu'utilise Sébastien est désormais remplacée par le fameux Mountainboard, c'est parti !

L'activité ? La luge

Où ? Ça dépend des envies et des saisons !

Les pistes de luges hivernales dédiées possèdent plusieurs profils selon les stations : elles peuvent être éclairées en soirée et au pied des remontées

mécaniques ou accessibles en remontées mécaniques pour offrir de longues descentes avec virages relevés et descentes scénarisées comme à Val Cenis ou au Bob-Park de Valfréjus ! Sur l'herbe le Mountainboard se pratique avec l'école de Glisse d'été (www.ecoledeglissedete.fr).

Partie de pêche

Le plan d'eau des Avenières est situé juste à côté du lac de baignade estivale sur la base de loisirs aquatiques de La Norma. Calme, entouré d'arbres et équipé de grandes tables de pique-nique, c'est l'endroit idéal pour une partie de pêche en famille : l'excitation est à son comble lorsqu'une truite arc-en-ciel mord à l'hameçon !

Il vous faudra donc beaucoup d'imagination pour faire le lien entre ce lieu idyllique et l'une des scènes les plus dures de *Belle et Sébastien : le dernier chapitre*. C'est pourtant ici, dans une froide nuit d'hiver que le personnage de Joseph, incarné par Clovis Cornillac, sombre avec Belle dans les eaux noires et glacées !

Faire d'un petit coin de paradis, un lieu qui donne la chair de poule... c'est ça la magie du cinéma !

L'activité ? La pêche

Où ? À la base de loisirs aquatiques de La Norma.



Crapahuter sur un fort piémontais

Si dans le premier film *Belle et Sébastien*, la Barrière de l'Esseillon évoque une caserne allemande plutôt intimidante, en réalité cette enfilade de cinq forts étagés sur le versant ensoleillé est majestueuse. Ce site militaire construit au début du XIX^e siècle par le royaume de Piémont-Sardaigne est devenu un lieu de culture et

Ci-contre

Photo issue du tournage du premier film : les héros s'offrent une sieste au bord du Lac Blanc (côté Parc national de la Vanoise à Val Cenis Termignon), sur une pierre chauffée.





L'été, cet objet volant troque ses skis pour des roues et les envolées sauvages sont tout aussi décoiffantes.

de loisirs pour toute la famille : centre d'interprétation du patrimoine, balades ludiques et scénarisées, parc accrobranche mais aussi les plus grandes via ferrata d'Europe. Pas moins de sept tronçons indépendants sont proposés, du plus accessible au plus vertigineux !

L'activité ? La via ferrata

Où ? À la via ferrata du Diable à Aussois et Avrieux, accessible dès 5 ans.

Fendre l'air

Les prises de vues aériennes du second film *Belle et Sébastien : l'aventure continue* donnent un aperçu de la beauté des paysages de cette vallée d'altitude depuis les hauteurs. Comme Pierre, le père de Sébastien aux commandes de son avion, envollez-vous et découvrez le vaste territoire depuis le ciel ! Regardez : le lac du Mont Cenis étend son bleu turquoise dans une mosaïque de verts et de blancs, et les glaciers vus d'en haut sont encore plus étincelants... Le vol biplace à bord d'un ULM vous emmène au-delà des cimes pour un spectacle naturel à couper le souffle.



Pierre, Belle et Sébastien, devant le fameux avion Broussard.

Une façon originale de saisir l'étendue des lieux et leur beauté exceptionnelle.

L'activité ? L'ULM

Où ? Décollage depuis l'aérodrome de Val Cenis Sollières pour les piétons. En hiver pour les skieurs, le départ se fait depuis l'alti-surface de la station de Val Cenis, au sommet du téléski du lac ! À noter également, de nombreuses possibilités de pratiquer le parapente (Aussois, Val Cenis, Bonneval sur Arc).



Les grandes étendues du territoire sont idéales pour partager une sortie avec les huskys.

Avoir aussi un ami à quatre pattes

En hiver, à travers les vastes pistes de Bessans, Val Cenis et Aussois, une école de traîneaux à chiens vous fait vivre le rêve enfantin d'être *musher*... Du baptême découverte au stage aventure, les moniteurs diplômés vous font découvrir le monde passionnant de l'attelage canin.

En été, c'est en version Cani-rando que l'on partage une expérience sportive avec ces beaux huskys ! Muni d'un harnais, le chien avance en tirant, reste à suivre le rythme et à le guider avec la voix et des gestes précis. Des moments privilégiés que l'on partage avec les amis de Belle !

L'activité ? Baptême en traîneaux à chiens, stages de conduite d'attelage ou encore Cani-rando
Où ? Chez Husky Adventure, à partir de 2 ans.
www.husky-adventure.net

Les autres sites incontournables de Belle et Sébastien

Lors de vos randonnées et autres escapades, parcourez ces divers lieux de tournage des scènes cultes des trois films au succès retentissant. Saurez-vous les reconnaître ?

Bonneval sur Arc est un véritable studio à ciel ouvert pour de nombreuses scènes de vie de village en extérieur : vous distinguerez la place du village, l'église, la boulangerie, ainsi que les lieux des scènes de perquisitions allemandes et enfin, la fameuse école de Sébastien, qui est l'école actuelle de ses petits habitants. Ce village d'altitude est une pépite naturelle, respectueusement entretenue, qui possède tout autant de charme en plein été que sous la neige. Le village de Sébastien, souvent filmé en plan large, est en réalité le hameau de l'Écot. En amont de Bonneval sur Arc, ce trésor préservé de l'habitat montagnard est perché à 2 000 mètres d'altitude. Ce lieu unique et inaccessible par la route en hiver a gardé son âme authentique et se fond totalement



Le village de Bonneval sur Arc, en hiver.

dans le décor naturel avec ses murs en pierres et ses toits de lauze.

Il accrochera forcément votre regard : le chalet de César ! Niché en amont du hameau d'Avérole, ce fameux abri se trouve près de l'itinéraire de randonnée très accessible qui mène au refuge d'Avérole.

La cabane de Pierres Longues, où se cachent Belle et Sébastien dans le premier opus, est située au-dessus du village de Val Cenis Lanslebourg, elle s'appelle en réalité la Cabane sous la roche. Les scènes de jeux dans la neige entre Belle, Sébastien et son amie Esther ont eu lieu à quelques encablures du village de Bessans, près du hameau de La Goulaz. Et enfin, un peu plus loin dans cette même vallée, au hameau de l'Avérole, vous retrouverez la bergerie de César !

Dans le même esprit qu'une chasse au trésor, tous ces éléments donneront à vos sorties en famille une dimension ludique et l'occasion, quelle que soit la saison, de découvrir réellement et avec tous vos sens cet univers joliment mis en lumière dans ces films !



La vallée de l'Avérole, et son hameau.

INTERVIEW

Yves Dimier & Thibault Anselmet : à la croisée des chemins

Le premier est revenu sur ses terres tandis que le second prend son envol...

Deux générations, deux caractères : portrait croisé de ces sportifs et enfants du pays, aussi attachés l'un que l'autre à leur territoire.





En cette fin d'après-midi neigeuse, Yves Dimier gère au mieux un agenda de directeur de domaine skiable en plein hiver. Il fourre son téléphone qui n'arrête pas de sonner dans la poche de sa veste siglée Val Cenis avant de s'asseoir à la table du restaurant La Bergerie. Thibault Anselmet arrive peu après et lui serre la main en ôtant son bonnet. L'étoile montante du ski alpinisme vient tout juste de boucler son sac en vue d'une étape de Coupe du Monde en Andorre. *«J'ai demandé quelques infos à mon père quand j'ai appris que nous allions nous rencontrer»*, avoue ce dernier en souriant après avoir tout de même relevé le report de rendez-vous à la dernière minute... Les présentations sont faites !

Vingt-neuf ans et à priori pas mal de choses séparent ces deux figures locales, mais ces enfants du pays portent le même attachement pour leur territoire et suivent sans le savoir une quête identique de la performance. La carrière sportive en ski alpin d'Yves a fait place à un parcours professionnel d'envergure

qui l'a finalement ramené sur ses terres alors que, du haut de ses 21 ans, Thibault dessine les premières esquisses d'un parcours montagnard d'exception qui le propulse à l'international.

Tous les deux ont commencé leur carrière par la même discipline. Pour Yves, la question ne s'est pas posée : *«Lorsque j'étais enfant, le seul club structuré qui*

existait, c'était le club de ski alpin, moi j'adorais le sport et la compétition alors j'ai rapidement intégré la structure.» Thibault prend lui aussi le chemin des piquets rouges et bleus mais s'en détourne rapidement : *«J'avais des bons résultats mais en avançant dans les catégories, on nous demandait d'aller skier sur des glaciers l'été. Cette idée me rebutait totalement : je préférerais clairement aller courir dans la montagne !»* Fort d'un caractère déterminé, l'athlète de Bonneval sur Arc se tourne alors vers le ski alpinisme. Il peut ainsi suivre le rythme de la nature dont il est si proche, tout en restant dans la compétition.

La compétition justement : durant sa carrière de slalomeur en Équipe de France de 1987 à 1999, Yves Dimier a décroché trois podiums en Coupe du Monde, quatre titres de champion de France et une sélection aux JO de Lillehammer.

Une fois sa carrière sportive terminée, il ne sort pas pour autant du milieu : il rejoint l'équipementier français Rossignol puis passe directeur technique au sein de la Fédération Française de Ski. Avant son retour aux sources, il y a cinq ans, pour prendre la direction du domaine skiable de Val Cenis, le quinquagénaire aux yeux bleus et aux cheveux tout juste grisonnants aura suivi sa passion, parfois même bien loin de sa Haute Maurienne natale : en 2009, il a embarqué toute sa famille pour les montagnes russes en partant coordonner l'organisation des épreuves alpines des JO de Sotchi !

De son côté, Thibault s'est déjà fait un nom dans le milieu du ski alpinisme. Le jeune brun affûté et d'apparence sérieuse court sur le circuit mondial depuis trois ans et flirte avec le top 10. En début d'hiver, il fut sacré champion de France de sa catégorie à Aussois, avant d'enchaîner les podiums en Coupe du Monde. Ses bons résultats ne lui permettent cependant pas de vivre de son sport, alors Thibault s'assure un revenu en travaillant comme charpentier. Le jeune homme, qui s'aligne au départ de toutes les disciplines de son sport, est connu pour avoir battu en 2017 le record de l'ascension de l'emblématique Albaron (3 627 m) le plus haut sommet de Bonneval sur Arc, avec son coéquipier Samuel Erquy en 2h05.

« Le sport de haut niveau permet d'apprendre à se battre et surtout à surmonter les échecs. »

« Celui qui détenait le record précédent n'était autre que... mon père ! »

«C'était une expérience magique, et celui qui détenait le record précédent n'était autre que... mon père.» sourit Thibault. *«Je me souviens très bien du jour où il a réalisé cela, j'étais au collège et j'avais pensé à lui toute la journée! Dès que j'ai eu le niveau, j'ai tout de suite voulu le faire à mon tour!»*

Des projets de record comme celui-ci le skieur alpiniste en a d'autres: *«la Dent Parrachée, la Grande Casse, j'en ai très envie et c'est valorisant pour ma carrière: j'ai eu plus de retours pour le record de l'Albaron que pour mes résultats en Coupe du Monde!»* déclare-t-il un brin désabusé. Les magnifiques photos de montagne que poste Thibault sur les réseaux sociaux sont appréciées par une communauté grandissante et si l'intéressé avoue craindre un peu de trop se valoriser, il semble déjà bien être en mesure de savoir dire ce qu'il pense.

HMV Magazine: Yves, avez-vous un conseil à donner à Thibault?

Y.D.: «Je crois que je n'ai pas besoin de lui dire, il est jeune, mais il le sait déjà, il est mature ça se voit! Il faut être à fond tout le temps, en compétition mais aussi à chaque entraînement pour ne rien regretter. Quand j'entends Thibault parler, cela résonne en moi et... je me reverrai bien trente ans en arrière pour vivre ces moments! Même si je sais combien c'est difficile au quotidien.»

Thibault Anselmet est aussi le parrain de la Coupe du monde de ski alpinisme qui se déroule à Aussois les 20 et 21 décembre 2019.



HMV Magazine: Quelle est votre vision du sport de haut niveau?

Y.D.: «Il permet d'apprendre à se battre et surtout à surmonter les échecs. Dans le monde de l'entreprise, j'ai vu des personnes avec de très bonnes formations, qui pouvaient être d'excellents managers mais qui, face à l'échec ou la difficulté, n'étaient pas en mesure de passer au-dessus ou de mettre des choses en place pour le surmonter comme on l'apprend en tant que sportif.»

T.A.: «Tous les jours ce sport m'apprend la rigueur et l'engagement, il me permet aussi de voyager, de découvrir d'autres endroits même si l'on n'a pas trop le temps d'en profiter sur le moment. Il y a beaucoup d'avantages, et le parcours d'Yves montre que cela peut apporter plein d'opportunités!»

HMV Magazine: Qu'aimez-vous particulièrement ici, en Haute Maurienne Vanoise, au point, Yves, d'y être revenu; et Thibault, de ne pas imaginer en partant pour le moment?

Y.D.: «J'ai grandi ici, je suis attaché à ces lieux, même si j'en suis parti pour vivre de belles aventures, je suis aussi très content d'être revenu, de retrouver mes racines. Ici j'apprécie l'esprit de village et l'authenticité. Aujourd'hui, j'ai plus de temps qu'avant pour profiter de la nature qui m'entoure... même si maintenant, c'est avec une assistance électrique sur mon VTT!»

T.A.: «Quand on est né dans un village, on y est forcément attaché! À Bonneval ce sont mes racines! Ici j'aime le fait que cela reste "nature", loin de la foule. Moi j'aime tellement les montagnes qui m'entourent que je les ai fait peindre sur mon casque, ainsi elles voyagent avec moi!»

Les deux hommes se salueront sincèrement en se souhaitant une belle saison. Yves suivra avec intérêt et peut-être une once de nostalgie les résultats de Thibault et celui-ci gardera en tête qu'un athlète sera toujours en mesure de comprendre ce qui anime un autre athlète. Les trajectoires de ces deux-là repartent chacune dans sa direction... nul doute qu'elles se recroiseront.

ALTITUDE

Paliers de décompression

Le territoire de Haute Maurienne Vanoise est situé entre 1 000 et 3 700 mètres d'altitude. Un dénivelé qui offre des virées en tout genre et des approches très diverses de la montagne. Que vous soyez épicurien, fonceur, hyperactif, en quête d'inspiration ou de plénitude, vous trouverez votre bonheur à chaque étage. Suggestions...

Ambiance fleurie au refuge de Vallonbrun.



Altitude 1000 mètres

Les grands espaces en accès direct

.....

Cela peut paraître fou mais ce «bout du monde» est aussi beau et sauvage qu'il est accessible ! La gare TGV de Modane et la sortie n° 30 de l'autoroute A43 sont à quelques kilomètres seulement des stations de ski et des villages de montagne. La Norma, par exemple, est à 6 kilomètres de la gare et 9 kilomètres de la sortie de l'autoroute ! Un accès direct et facile depuis Paris, Lyon ou Turin. Et sur place, le réseau de transport permet de se passer de la voiture. Été comme hiver, bus et navettes relient villages, stations, gare et lieux de départ des balades.



Into the wild

.....

Le GR5, c'est le fameux sentier de Grande Randonnée qui relie les plages de la mer du Nord aux Pays-Bas à celles de la mer Méditerranée, à Nice. 2 500 kilomètres de sentiers tracés pour traverser le plus de massifs montagneux possible... et évidemment, il passe par la Haute Maurienne Vanoise et ses stations. On peut même le rejoindre directement depuis la gare de Modane : à peine sorti du train, le balisage vous amène directement sur le sentier. Sac au dos et chaussures de randonnées aux pieds, vous n'avez qu'à vous laisser guider par le chemin vers les grands espaces !

Col du Barbier, sur l'itinéraire du GR5.





En plein cœur

Plongez directement dans la zone cœur du Parc national de la Vanoise, située sur les hauteurs des villages, côté soleil. 535 kilomètres carrés de zone protégée avec une vingtaine de glaciers, plus de 100 sommets au-dessus de 3 000 mètres, 600 kilomètres de sentiers et des centaines d'espèces animales et végétales à découvrir au bord du chemin, de l'emblématique bouquetin aux marmottes aux bouilles de peluches. Avec son voisin le parc national italien du Grand Paradis, le plus vaste espace protégé d'Europe, bienvenue au cœur d'une nature préservée.

www.vanoise-parcnational.fr



Super-fort

Entre Modane et la Norma, elle apparaît sur le versant ensoleillé comme une cascade de pierres. La Barrière de l'Esseillon déploie ses cinq forts construits au début du XIX^e siècle par le royaume de Piémont-Sardaigne pour empêcher toute attaque française. Une fois la Barrière terminée, l'attaque n'est jamais venue et... les forts sont devenus français en même temps que la Savoie ! De site militaire, la Barrière de l'Esseillon s'est transformée en lieu de contemplation, de loisirs et d'amusement pour toute la famille.

Vertigineuses via ferrata et tyroliennes géantes pour les amateurs de sensations fortes, *escape games* pour fans d'énigmes, promenade de découverte pour se retrouver dans la peau d'un soldat sarde du XIX^e, balades accessibles aux poussettes... Il y en a pour tous les goûts et tous les âges.

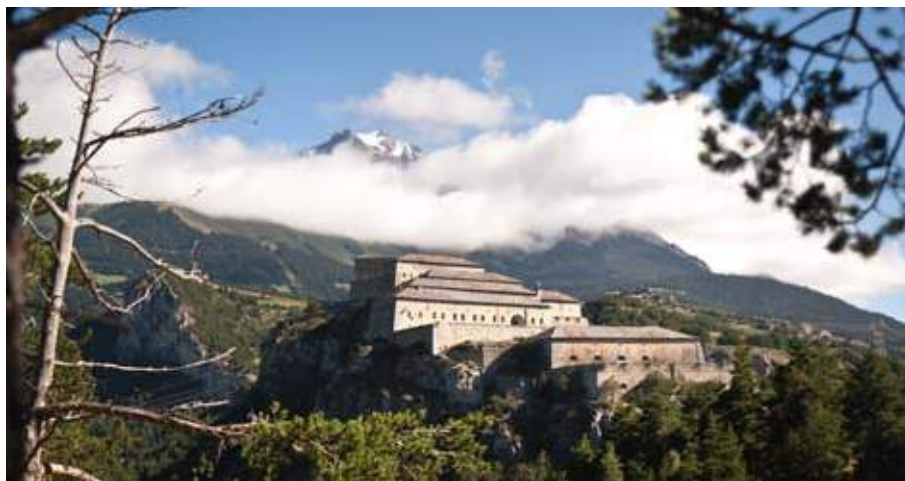
Accès : Aussois et Avrieux (route des forts)
ou RD 1006 (Redoute Marie-Thérèse, pont du Nant).

Visite penchée

Sur le bord de la route, en direction de Valfréjus lorsque l'on quitte Modane, se tient un drôle de bâtiment en béton. L'histoire raconte que ce blockhaus a été dynamité en 1944 par les Allemands et littéralement propulsé en l'air pour retomber quelques dizaines de mètres plus loin intact et totalement penché !

Libre d'accès, celle que tout le monde appelle ici « la Maison penchée » défie les lois de l'équilibre et se visite... de biais. De quoi vous faire perdre vos repères !

La Maison penchée – route de Valfréjus.



Altitude 1500 mètres

Bain de soleil et ambiance conviviale en bas des pistes de La Norma.



Fronts de neige à la carte

.....

L'hiver, les ambiances en pied de pistes varient et se complètent à merveille d'une station à l'autre. Équipés d'enneigeurs, ils restent blancs toute la saison, quelle que soit leur orientation. À vous de choisir !

À Bonneval sur Arc, le front de neige spécial débutant au cœur du village se transforme à la tombée de la nuit en piste de paret, une luge traditionnelle munie d'un seul patin. Sur Bessans, le front de neige côté soleil, à l'arrivée du petit domaine alpin, tranche avec l'ambiance nordique de la station. Côté Val Cenis, cinq fronts de neige équipés d'un parc débutant et de petits téléskis s'égrènent tout au long de la station. L'orientation nord leur permet de garder une neige fraîche jusqu'au bout de l'hiver... et le soir, ces spots deviennent là aussi des temples de la luge. À La Norma, station village sans voiture, les enfants s'amusent en toute quiétude sur le vaste espace en arc de cercle bordé de terrasses ensoleillées. Et lorsque la nuit arrive, les deux pistes de luges s'éclairent ! Côté soleil, le front de neige d'Aussois offre une piste de luge sécurisée toute la journée. Et dès la fermeture des pistes, il devient un lieu d'animations pour tester bowling sur neige, laser game ou se défier lors de slaloms réservés aux enfants.



L'arrivée de l'Escargot!

.....

Lorsque la route du col du Mont Cenis se couvre de neige, elle devient la piste verte la plus longue d'Europe! Un itinéraire insolite et hyper-accessible de 10 kilomètres qui serpente tout en largeur entre les mélèzes. Entre vingt et trente minutes de descente sans compter les pauses pour s'émerveiller du panorama: plein cadre sur l'Albaron côté est, la Dent Parrachée côté ouest, sans oublier la vue sur la vallée!

Piste de l'Escargot – Domaine skiable de Val Cenis.



Chasse aux trésors baroques

.....

Angelots joufflus, colonnes torsadées, retables finement ciselés... L'intérieur des églises et chapelles de Haute Maurienne Vanoise explose de dorures, de sculptures et de peintures murales propres au style baroque alpin, né au XVI^e siècle. Rendez-vous à Saint-Thomas-Becket, à Avrieux, pour la visite guidée d'une église censée donner aux fidèles un avant-goût du paradis. À la chapelle Saint-Roch de Val Cenis, une hôtesse vous remettra une clé permettant d'ouvrir les portes de dix autres chapelles-musées disséminées dans les hameaux du village! Un circuit culturel unique et ludique qui permet de découvrir bien des trésors à votre rythme, à réaliser à pied, en raquette ou en ski de fond!

Visite de l'église d'Avrieux: chaque semaine, été et hiver. Les Chemins de l'histoire (Val Cenis): du lundi au vendredi, été et hiver.





50 kilomètres de Petit Bonheur

Un sentier accessible à toute la famille relie Modane à Bonneval sur Arc, en passant par La Norma, les villages de Val Cenise (Bramans, Sollières, Termignon, Lanslebourg, Lanslevillard) et Bessans. Soit près de 50 kilomètres d'un côté à l'autre de l'Arc, à découvrir toute l'année à vélo, à cheval, en raquette ou en ski de fond...!

Sous la montagne, la plage!

Piquer une tête dans une eau des plus pures après une belle randonnée? À Bessans, la zone de loisirs Ludi'Lacs est accessible par un chemin piétonnier comme par la route. Trois beaux lacs cernés d'une belle plage de sable fin ou de pelouses équipées de tables en bois et de barbecues sont à disposition pour toutes les activités aquatiques. Chaque lac possède sa spécificité: le premier pour pêcher, le second pour se baigner et le troisième pour s'adonner au canoë et au paddle! À La Norma, un étang aux eaux turquoise est réservé pour la pêche et, juste à côté, un lac offre un très bel espace de baignade avec toboggan et vue imprenable sur les sommets.

Zone Ludi'Lacs – Bessans.
Base de loisirs aquatiques
de La Norma.

Le chemin du Petit Bonheur.



Altitude 2 000 mètres

Le plus haut d'Europe

Perché à 2770 mètres, l'Iseran est le plus haut col routier d'Europe. Comme en pèlerinage, ils sont des milliers de cyclistes à venir chaque année « faire l'Iseran » et monter à la force des mollets les 13 kilomètres qui les séparent de Bonneval sur Arc dans une ambiance de haute montagne unique.



Manège, toboggans et château de neige



La vue depuis le haut des pistes n'est pas réservée qu'aux bons skieurs ! À Valfréjus, l'espace débutant et son Kid park sont situés sur un vaste plateau à 2200 mètres d'altitude. Accessible par la télécabine, ce lieu scénarisé et dédié aux jeux avec manège, labyrinthe, tunnels et château en neige offre un paysage grandiose pour tous !

Kid park – Valfréjus.

Une nuit tout là-haut

Avec ses vingt-quatre refuges, la Haute Maurienne Vanoise possède la plus forte densité des Alpes. Admirer le soleil se coucher sur les sommets, voir les derniers randonneurs reprendre le chemin de la vallée et avoir le privilège de rester à plus de 2000 mètres, perché dans cette immensité de nature, observer les étoiles. Une belle micro-aventure à vivre seul pour se retrouver ou à partager avec ses proches ou ses enfants, plusieurs refuges sont en effet spécialement adaptés aux familles comme ceux de l'Orgère, du Plan-du-Lac ou d'Avérole avec un accès simple, des coins jeux et des chambres spécialement aménagées.

Liste des refuges sur
www.haute-maurienne-vanoise.com –
Rubrique « Refuge ».





Dans le mille

Bessans, temple du ski nordique avec 133 kilomètres de pistes de ski de fond, est équipé d'un stade de biathlon renommé. Avec un anneau central de 400 mètres, un parcours de 2 500 mètres de long et 30 cibles, ce haut lieu de la pratique accueille des compétitions internationales et reçoit de nombreux athlètes en stage d'entraînement. L'hiver, le grand public peut s'initier à la discipline, en mixant le ski de fond et le tir avec une carabine à air comprimé. L'été, rollers et ski-roues prennent le relais sur les 3 kilomètres de piste en enrobé. Une discipline qui aide à gérer la maîtrise de soi et mêle l'endurance et le ludique.

Stade de Biathlon – Bessans.

Les marmottes de l'Orgère

Du Mont Cenis à Bonneval sur Arc, en passant par Aussois, les marmottes sont partout en Haute Maurienne Vanoise. Une colonie de ces petits rongeurs montagnards vit par exemple à l'Orgère, un vallon du Parc national de la Vanoise. Un écrin de nature suspendu au-dessus de Saint-André, où forêts et prairies se partagent l'espace, dominées par l'aiguille Doran. Un sentier accessible aux poussettes et aux personnes en situation de handicap permet de découvrir de manière ludique le patrimoine naturel et historique de ce vallon, et d'observer la vie et les jeux de ces petits animaux symboles de la montagne.

Sentier du vallon de l'Orgère.

Altitude 2 800 mètres et plus

Passer la barre des 3 000



Un petit défi pour certains, un énorme objectif pour d'autres, atteindre un sommet de plus de 3 000 mètres d'altitude est forcément une expérience forte. La Haute Maurienne Vanoise compte de nombreuses montagnes qui dépassent les 3 000 mètres. Certains sommets sont accessibles en randonnée classique comme le Thabor à Valfréjus, le Râteau à Aussois et d'autres sont également des classiques à faire en ski de randonnée

au printemps ou en alpinisme l'été. C'est le cas de l'emblématique Albaron (3 637 m) à Bessans ou de la Dent Parrachée (cf. photo), avec ses 3 697 mètres.

Entre ciel et terre

.....



Val Cenise, le plus vaste domaine skiable de Haute Maurienne Vanoise offre à son sommet un panorama à 360 degrés. Pour en prendre toute la dimension, rien de tel que de s'avancer sur la Canopée des cimes. Cette plateforme circulaire en acier est suspendue au-dessus du vide. Comme en apesanteur, vous surplombez le lac du Mont Cenise situé 800 mètres plus bas et profitez des sommets du massif de la Vanoise offerts en plein cadre. Derrière se dressent les Écrins et le Mont Viso italien...

La Canopée des cimes – Val Cenise.

Vous êtes au top

.....

Le point culminant des pistes de ski en Haute Maurienne Vanoise s'élève à 3 000 mètres dans la station de Bonneval sur Arc, juste au-dessous de la pointe d'Andagne qui culmine, elle, à 3 217 mètres ! Une barre des 3 000 qui permet à la station pépète d'offrir des conditions de glisse idéale jusqu'à fin avril !



Un petit bout de Patagonie

.....

Le Grand Méan est une randonnée de 2 h 30 depuis le hameau de l'Écot qui offre un spectacle digne des plus grandes expéditions. Après une première étape au Cirque des Évettes et son refuge éponyme, un dernier effort permet de découvrir un paysage du bout du monde : un glacier qui plonge directement dans un lac où flottent des icebergs... saisissant.

Glacier du Grand Méan

Frontière naturelle

.....

Admirez les pics de Punta Bagna, haut sommet au-dessus de Valfréjus jusqu'à la Levana sur Bonneval sur Arc. Cette chaîne dessine la frontière naturelle entre les habitants de la vallée d'altitude et leurs voisins italiens.

CONTEMPLATION

Portfolio

Les forts de l'Esseillon

Perchés en haut de leurs falaises, entre les villages d'Aussois et d'Avrieux, les forts de la Barrière de l'Esseillon impressionnent toujours autant. Il y a deux siècles, cet ensemble imposant verrouillait l'accès entre la France et le Piémont pour contrôler la route si stratégique du Mont Cenis.

© Alban Pernet



Ambiance nordique unique au Mont Cenis

*La Grande Odyssée Savoie
Mont Blanc est la course de chiens
de traîneaux la plus exigeante au
monde. Depuis 2005, cet événement
annuel réunit plus de 25 coureurs
et 300 chiens pour une épopée
à travers les territoires enneigés
et sauvages de la Haute
Maurienne Vanoise.*



© LGO-Vincent Piccerelle



Nuancier d'automne

*Quand la nature s'embrase.
L'automne, les mélèges se parent
d'or, les alpages virent au bronze,
la lumière se fait rasante et
les sommets blanchissent.*



© Christian Simon



Après la neige

*Lorsque le ciel s'ouvre et laisse
passer un dernier rayon sur la vallée
tout juste blanchie.*



© Hubert Chiquasso



**Levé de lune sur
la Dent Parrachée
depuis le lac Blanc**

*En plus de la pureté de l'air,
la faible densité de population
du territoire évite toute
pollution lumineuse.
Le ciel offre ainsi son
immensité, sa voie lactée
et ses innombrables
constellations à tous
les regards.*



© Jean-Luc Viart

L'eau, élément moteur de tout un territoire

Son ruissellement des sommets jusqu'à la vallée sonne comme une invitation à sillonner la Haute Maurienne Vanoise. Mais au-delà de l'attrait et de l'atout qu'elle offre au paysage, l'eau joue ici un rôle déterminant. Celle qui symbolise la vie a permis également à toute une région de se forger un caractère innovant et de déployer des savoir-faire reconnus pour leur excellence.

Balade avec vue... Lac de Plan d'Amont à Aussois.





L'Arc, fil rouge de toute la vallée.

Fil conducteur de la Haute Maurienne Vanoise, l'eau occupe ici une place prépondérante. L'une de ses plus belles représentantes ? L'Arc, artère qui vient irriguer le cœur de tout un territoire, du pied des glaciers où elle prend sa source jusqu'au bout de la vallée, jouant même les guides pour mener les visiteurs de village en village. Associée à un relief contrasté, cette particularité a par ailleurs permis à cette région de devenir, dès le milieu du ^{xx}^e siècle, un fief d'excellence pour cette énergie renouvelable qu'est l'hydroélectricité. Les barrages de Plan d'Amont et Plan d'Aval et Aussois construits juste après la Seconde Guerre mondiale et celui du Mont Cenis, fleuron des programmes hydroélectriques français des années 1960 perché à 2 000 mètres d'altitude, font désormais partie des images clés associées à la Haute Maurienne Vanoise. Parfaitement intégrés au paysage, ces sites sont également devenus des lieux d'expérimentation novateurs supports de synergies fructueuses avec d'autres domaines phares du territoire.

Hydroélectricité et agriculture, un duo avant-gardiste

Direction l'Alpage de Grand-Croix, situé en zone aval de la digue du barrage du Mont Cenis, pour en découvrir un exemple. Les marmottes se baladent, l'herbe est belle et fait le régal des vaches laitières mises en pâture pour la saison estivale. La zone était pourtant quasi désertique il y a quelques années, mais elle s'est métamorphosée grâce aux sédiments extraits lors de la grande vidange du barrage du Mont Cenis en 2016. Mélangés à des matières organiques végétales, ces sédiments ont enrichi le sol et permis à Grand-Croix de retrouver une activité agricole. Une démarche collective entre EDF et les agriculteurs qui a abouti à un résultat fructueux, novateur et écologique. Une expérience devenue une référence pour d'autres projets similaires.

Pour que le canyoning reste une activité phare en été

Sauter dans des piscines naturelles, nager dans le torrent, le canyoning est la discipline aquatique la plus reconnue en Haute Maurienne Vanoise. Elle se pratique sur la partie haute de la vallée, en aval du barrage de l'Écot à Bonneval sur Arc. « *Chaque année, 3 500 à 5 000 personnes découvrent ou s'adonnent à cette activité* », indique Philippe Roger, directeur de la maison des Guides de Val Cenis. Et pourtant, elle aurait pu être menacée quand une loi sur l'eau et les milieux aquatiques est venue contraindre EDF à doubler le débit réservé, autrement dit le débit maintenu à l'aval de la prise d'eau de l'Écot, site où se réalisent justement les sorties canyoning. Sans une concertation et un travail collégial, la pratique de cette discipline serait tout simplement devenue impossible. Heureusement, tous les acteurs concernés se sont réunis pour imaginer une solution idéale qui consiste à conserver le débit adéquat en été et à le doubler, pour compenser, sur la période hivernale et ainsi répondre aux obligations légales sur l'année. « *Individuellement, on n'aurait rien pu faire, c'est le fait d'avoir travaillé tous ensemble qui nous a permis d'aboutir* », se félicite Philippe Roger.



L'eau, source durable pour la production de neige de culture

Changement de décor, changement de saison ! Direction les pistes de ski où la neige de culture permet de sécuriser les domaines skiables. Élément clé pour les stations de sport d'hiver dans cette optique ? La ressource en eau évidemment. En Haute Maurienne Vanoise, barrages, prises d'eau et autres galeries souterraines nécessaires à l'hydroélectricité apportent également aux stations une eau propre, à température basse et parfois sous pression. Une optimisation des réserves en eau et des équipements déjà créés.

Dans les coulisses d'une centrale !

En été, les centrales d'Avrieux et de Villarodin se visitent accompagné d'un guide. Une occasion rare de découvrir ces sites de l'intérieur. Juillet et août : mardi et mercredi ; 14 h 30, vendredi ; 9 h 30. Sur réservation auprès des Offices de Tourisme. Tarif : 8 €



5 invitations à découvrir le lac du Mont Cenis

Avec ce bleu turquoise limpide fascinant, le lac artificiel du Mont Cenis, créé pour le barrage éponyme, propose un cadre superbe et propice à l'évasion. Profitez-en pleinement !

1. S'offrir un tour d'horizon complet

Bouclé à pied, à vélo ou VTT ou en voiture, le tour du lac du Mont Cenis offre de sublimes points de vue à la fois sur l'étendue d'eau et sur les panoramas environnants. Un régal aussi pour les amoureux de la flore qui seront surpris par la variété proposée sur ce site.

2. Pêcher au royaume du cristivomer

Le cristivomer, ou truite grise, peut atteindre ici les 80 centimètres ! Une aubaine pour les pêcheurs qui seront ravis de taquiner également les truites arc-en-ciel et autres ombles chevaliers.

3. Séjourner en chalet d'alpage en surplomb du lac

Bienvenue dans le grand chalet d'alpage authentique de Savalin pour s'extasier en famille ou entre amis de cette vue plongeante sur l'étendue turquoise.

4. Participer au trail EDF Cenis Tour

Voilà une décennie qu'un millier de coureurs se donne rendez-vous le premier week-end d'août en Haute Maurienne Vanoise pour participer à un trail renommé tant par la convivialité de son organisation que par le cadre exceptionnel qu'il propose, avec notamment des points de vue à couper le souffle sur le lac du Mont Cenis. www.edfcenistour.com

5. Visiter forts et pyramide

Impossible de les rater sur le plateau du Mont Cenis. Les anciennes fortifications italiennes sont de superbes buts de balades. La courte grimpette jusqu'au fort de Ronce permet en plus de découvrir une exposition sur la place militaire du Mont Cenis. À visiter également : le musée de la Pyramide, un édifice qui domine le lac et un riche jardin alpin.

Ci-contre

*Les retenues de Plan d'Amont (2078 m)
et Plan d'Aval (1948 m).*

Ci-dessous

Le lac du Mont Cenis.





Les alpages, sentinelles d'observation stratégiques

Espaces préservés, les alpages occupent près de 30 % du Parc national de la Vanoise en été. Terres d'accueil estivales précieuses pour l'élevage, ils deviennent également des points d'appui scientifiques pour observer et appréhender les conséquences du réchauffement climatique.

Thierry Delahaye (chargé de mission flore PNV) et Valérie Hagry (garde monitrice PNV) effectuent un relevé dans le cadre du programme « Alpages sentinelles ».





Les emblématiques vaches tarines profitent de la qualité des pâturages.

En Vanoise, les pelouses de fétuque paniculée occupent aujourd'hui une place de choix dans le lexique des alpagistes ! Ces graminées vivaces qui poussent à moyenne altitude en grosses touffes denses sur des pentes faibles étaient pourtant boudées jusque-là par les éleveurs qui estimaient que les troupeaux ne les appréciaient pas. Pourtant, les récentes études menées avec le programme Alpagnes Sentinelles du Parc national de la Vanoise ont révélé leur intérêt *« notamment lors des années de sécheresse et quand elles sont pâturées au bon moment »*, indique Guy Noël Grosset, chargé de mission au Parc national de la Vanoise.

Un pâturage des pelouses de fétuque paniculée symbolique du travail en commun entrepris par une chaîne d'acteurs, des éleveurs aux chercheurs (écologues, agronomes, climatologues...) en passant par les techniciens agricoles et les gestionnaires d'espaces protégés. Tous se sont engagés, à leur échelle, dans le projet Alpagnes Sentinelles destiné à anticiper l'im-

pact des aléas climatiques et à percevoir les signaux d'alerte pour mettre en place des changements de pratiques pastorales.

Huit alpages différents du Parc national de la Vanoise (Beaufort « chalet d'alpage », bleu de Termignon, ovins ou bovins...) ont ainsi été sélectionnés pour participer à ce programme. À la fois témoins et acteurs de premier plan, ces éleveurs volontaires notent chaque jour des données qui permettent d'observer les changements climatiques. *« Paramètres physiques (pluviométrie, vitesse de déneigement...), naturels (ressource en herbe, biodiversité végétale...) et humains (pratiques pastorales, niveaux de prélèvement en herbe), leurs relevés et observations sont déterminants »*, se félicite Guy Noël Grosset. Une implication cruciale des alpagistes qui permet non seulement d'en savoir plus sur le changement climatique en cours dans les Alpes mais qui donne aussi des solutions pour assurer l'avenir d'une activité qui fait partie du patrimoine haut mauriennais.

CAMP DE BASE

48 heures à Modane : laissez-vous surprendre !

À mi-chemin entre Paris et Rome, Modane possède une situation géographique unique, une frontière poreuse avec l'Italie et une histoire dans l'Histoire. Une petite ville d'altitude un brin atypique qui se joue des clichés alpins. Terre de passage depuis des millénaires, elle offre aux voyageurs qui s'y attardent de belles surprises et des rencontres authentiques.

Le photographe Stefano Berca est un enfant de Modane. Toujours très attaché à sa ville, il partage ici ses photos.





Un camp de base à quatre heures de Paris

Entourée de ses sommets immuables, Modane est la porte d'entrée du Parc national de la Vanoise, elle est située à quelques encablures de six stations de ski renommées et connectée à l'Italie par le rail et la route. Cet emplacement stratégique en fait une destination facile en toute saison pour rayonner pleinement sur cette vallée d'altitude nature et plurielle. Un lieu où poser son sac, faire une pause, prendre ses marques. Ici, l'itinérance est dans les gènes, le voyageur, omniprésent depuis des siècles pour le commerce, l'exil ou la simple envie de se ressourcer. La culture de l'accueil est donc un mode de vie solidement ancré dans l'âme des Modanais. Couronnée par le fort du Replatton (fin du XIX^e siècle), Modane réussit à toucher le cœur de ses visiteurs. Les façades de couleur et les balcons sardes en fer forgé apportent une touche ensoleillée et renforcent l'ambiance

cosmopolite qui règne dans la petite ville. Sur les terrasses du quartier de la gare, les nombreux voyageurs profitent de l'atmosphère déjà montagnarde en buvant un café à l'italienne; au cœur de la ville, le marché du jeudi matin est animé et se partage joyeusement avec les locaux. Et ça et là, au détour d'une rue, à l'ombre d'un bâtiment, ressurgit un passé aussi riche qu'improbable...

Accès directs

Paris – Modane: 4 h de TGV

Lyon – Modane: 2 h de route par l'autoroute par l'A43

Modane – Bardonecchia (Italie): 25 min par le tunnel du Fréjus

Modane – Suse (Italie): 1h15 par le col du Mont Cenis

Modane – Sentier de randonnée du GR5: 5 min à pied

Modane – les premières pistes de ski: 20 min en navette jusqu'à Valfréjus

Un bourg de montagne devenu carrefour de l'Europe

La commune blottie au cœur de la Savoie n'est devenue française qu'en 1860. Une décennie plus tard le percement du tunnel du Fréjus qui le relie alors à l'Italie par le rail renforce son essor et lui donne une dimension internationale inattendue. À cette époque, les nouvelles frontières géographiques de l'Europe se dessinent et un air de far west plane sur cette ville en pleine expansion. C'est tout le nouveau monde qui transite par ce tunnel : de la malle des Indes des Anglais en route pour l'Australie aux nombreux Italiens venant s'installer de l'autre côté de la frontière ou en partance pour les États-Unis ! À l'époque, deux départs par semaine pour le port du Havre en vue de la traversée de l'Atlantique étaient programmés depuis Modane.

Au début des années 1900, l'effervescence économique est singulière : la gare compte plus de 900 cheminots et, parallèlement, 3 000 militaires sont cantonnés dans les forts et les casernes alentours. La fête et l'amusement tiennent alors une belle place au cœur de la ville, où l'on dénombre plus de 80 cafés et bistrotts !

Escale modanaise

Offrez-vous une halte aussi étonnante qu'attachante ; une belle manière de poser le pied sur le territoire.

JOUR 1

10h00 : Les clés sont au Museobar

La meilleure manière de décrypter Modane est de pousser la porte de cet ancien cinéma au plancher resté en pente. L'atmosphère chaleureuse et touchante de ce musée plonge directement ses visiteurs dans l'ambiance enjouée des cafés aux époques qui ont marqué la ville. Le Museobar humanise et synthétise parfaitement ces périodes grâce à un grand nombre de photos, à la sélection de témoignages sonores incroyables et aux décors enjoués et colorés.

Le Museobar, musée de la frontière italienne,
42 rue de la République.

Ouvert du mardi au samedi. Mardi, mercredi :
15 h-19 h ; jeudi, vendredi, samedi : 10 h-12 h
et 15 h-19 h.



Le Museobar : les peintures hautes en couleurs (réalisées par l'Atelier du Gypaète) plongent les visiteurs dans l'ambiance des cafés d'autrefois.

13h00 : Déjeuner raffiné à L'Échappée

Référence de la vallée, cette adresse gourmande s'approvisionne auprès des producteurs locaux et au marché de Modane. Le chef y propose une cuisine traditionnelle qui s'étend bien au-delà des spécialités savoyardes. Un des rares lieux où déguster du poisson, et un dessert signature à ne pas manquer : la crème brûlée flambée sur table.

Restaurant L'Échappée, 13 rue de la République.

15h00 : À la recherche de la matière noire de l'univers

Partis pour dévaler les pistes ou observer les marmottes depuis un sentier de randonnée, jamais vous n'auriez imaginé que votre séjour prendrait une



Balcons en fer forgé et façades colorées... l'Italie est toute proche.

dimension... cosmique. C'est pourtant ce qui arrive aux visiteurs curieux du Carré Sciences. Ces 120 mètres carrés dédiés à la culture scientifique pour le grand public font le lien direct avec un site unique de recherche situé à quelques kilomètres : le laboratoire souterrain du CNRS ! Effectivement, au beau milieu du tunnel routier du Fréjus, une douzaine de chercheurs en physique fondamentale se rendent chaque jour à 1 700 mètres sous les sommets, au cœur d'une galerie creusée dans la roche il y a trente ans. C'est là, à l'abri des rayons cosmiques, qu'ils mesurent des épiphénomènes pointus. Le but de ces scientifiques troglodytes étant... de percer le secret du Big-bang.

Les expériences de l'exposition « Les Petits Secrets de l'univers » sont une manière ludique pour toute la famille d'aborder la notion de radioactivité naturelle et l'histoire de sa découverte ainsi que celle des rayons cosmiques dans notre quotidien.

Carré Sciences, 1125 route de Bardonnèche.
Ouvert du lundi au vendredi de 14 h à 17 h.

19h00: Leçon de gastronomie locale

... Où l'on apprend à sublimer les richesses de la vallée. Jonathan Pascal a mis en place la plateforme de vente en ligne www.terroirdemaurienne.com et sélectionné des pépites artisanales pour leur saveur, leur qualité, le respect de la fabrication et de ceux qui les produisent ! Lors d'ateliers en petit comité, le trentenaire natif de Modane nous invite dans

sa cuisine pour partager une expérience culinaire authentique animée par un intervenant local ou un restaurateur de la vallée.

Atelier du Terroir de Maurienne,
2 rue de la Concorde, Fourneaux.
Dates et thèmes des cours et dégustations
sur le site www.terroirdemaurienne.com

JOUR 2

Matinée au grand air!

Pour prendre la température et vous donner un avant-goût de ce que vous réserve cette haute vallée, optez pour une balade à pied, à VTT ou en raquette selon la saison, sur les premiers kilomètres du fameux « Chemin du Petit Bonheur ». Depuis le centre de Modane, il longe le ruisseau de Saint-Antoine en direction de La Norma !

Cet itinéraire si bien nommé passe à proximité de tous les villages, de Modane à Bonneval sur Arc. 50 kilomètres à travers hameaux, forêts d'épicéas et de mélèzes, alpages et chapelles...

14h00: Lyon-Turin dans une ancienne rizerie

Un bâtiment à l'allure de temple antique à Modane ? Oui ! et son activité première était bel et bien liée au riz. Inscrit aux monuments historiques et labellisé Patrimoine du xx^e siècle, il doit son look improbable à Francesco Cattaneo, un Génois qui, en 1908, implante à Modane une rizerie pour distribuer



L'imposant fort du Replaton.

partout en France le précieux grain cultivé dans le Piémont. Après la guerre, le bâtiment deviendra le marché couvert de Modane.

Depuis 2005, la rizerie a été réhabilitée en centre d'exposition de la future liaison ferroviaire Lyon-Turin. À travers une mise en scène contemporaine, des visites virtuelles en 3D et des maquettes animées, on prend la mesure de ce gigantesque chantier qui se déroule pratiquement sous nos pieds jusqu'en 2030.

La Rizerie – Centre d'Exposition
de la liaison Lyon-Turin.

Place du 17 septembre 1943, Modane.

Ouvert du mardi au samedi de 14 h à 18 h
de juin à septembre. Du lundi au vendredi
14 h à 18 h d'octobre à mai.

16h00: L'appel des sommets

Avant d'envisager les sentiers plus sauvages du GR5 ou les pistes enneigées, de partir à l'aventure vers les cols légendaires, les lacs, les forêts et autres glaciers, assurez-vous de finaliser votre paquetage de la meilleure des manières. Ne partez pas sans la charcuterie réputée de chez Rittaud, ni l'immanquable beaufort et l'unique bleu de Bonneval de la coopérative laitière et enfin, pensez à la note sucrée avec le fameux pain de Modane de la boulangerie Noguera.

Ainsi ravitaillé de bons produits, d'histoires et de belles rencontres, posez un dernier regard sur Modane, bien différent de celui que vous aviez en arrivant, et laissez la nature reprendre ses droits...

À ne pas manquer

La Maison penchée: sur la route menant à Valfréjus, un ancien blockhaus servant de poudrière s'est déplacé suite à une explosion. Il est retombé intact plusieurs dizaines de mètres plus loin, mais incliné. Sa visite procure de drôles de sensations!

L'entrée monumentale du premier tunnel ferroviaire: Une vieille locomotive et deux wagons sont placés devant une représentation de ce fameux tunnel percé entre 1857 et 1871! Une exposition est visible en été.



Le fort Saint-Gobain: ce fort construit entre 1933 et 1939 est surnommé le « sous-marin des Alpes ». Un dédale de 400 mètres de galeries, de salles, de postes de combat... où l'on découvre comment une garnison de 150 hommes était organisée pour vivre en autarcie totale pendant trois mois sous terre!

**À l'abri des regards,
à la pointe de la science**

On ne soupçonne même pas son existence, mais le territoire abrite en toute discrétion un site de renommée mondiale. L'ONERA (Office National d'Études et de Recherches Aérospatiales) est implanté sur la commune de Modane. Tous les grands programmes aérospatiaux civils et militaires ont réalisés des essais d'importance: Ariane, Airbus, Falcon, Rafale... Parmi ces installations hors-norme de l'ONERA fonctionnant à la force hydraulique, un joyau de technologie: la S1MA. Elle est tout simplement la soufflerie la plus puissante au monde pour le vol de croisière. Cette machine géante crée, via des ventilateurs de 15 mètres de diamètre, un vent proche de 1000 km/h soit la vitesse du mur du son. Sa taille immense permet de réaliser des tests sur des maquettes d'aéronefs de près de 5 mètres d'envergure, afin de simuler leur comportement en vol. Une prouesse technique et scientifique mondialement recherchée.



ASSURANCES & PLACEMENTS

Corinne BLAIX
Votre Agent Général Axa

9, rue de la Concorde - 73500 MODANE - FOURNEAUX

Tél. 04 79 05 05 42 - agence.blaix@axa.fr

rue de Planchamp Lanslevillard - 73480 VAL CENIS

Tél. 04 79 05 02 57 - agence.blaixvalcenis@axa.fr

Code ORIAS 09 049 317

La Dolce Vita

Dans les spécialités culinaires, la consonance des patronymes ou dans les habitudes du quotidien, l'influence italienne est partout en Haute Maurienne Vanoise. L'héritage culturel d'un lien fraternel avec le Piémont italien, situé juste de l'autre côté des montagnes.

« Trinquier » aux couleurs de l'Italie.



Balade un soir d'été. Là-bas, sur le banc, deux amis sexagénaires sont plongés dans une conversation enflammée rythmée par de grands gestes. Une odeur délicieuse de café émane de la fenêtre. C'est une jeune femme qui se prépare un *ristretto*... ou peut-être est-ce un *macchiato*? Quelques dizaines de mètres plus loin, des senteurs de tomates cuisinées, d'oignon et d'origan viennent nous mettre en appétit. De petits drapeaux verts, blancs et rouges flottent au-dessus de l'entrée de ce restaurant calabrais. Il fait doux, la balade se poursuit. Notre attention se porte alors sur les boîtes aux lettres des habitations où la plupart des plaques affichent des patronymes italiens. Un bruit de moteur nous sort soudain de nos pensées. Une bande de jeunes remontent la rue en Vespa. De grands éclats de rire s'échappent de leurs casques vintages : une adolescente vient de faire tomber son cornet de glace à l'italienne. Une tache jaune sur la chaussée qui fait écho aux couleurs acidulées des façades rythmant joyeusement la rue et jalonnées de balcons en fer forgé.

Il aura donc fallu une simple promenade le soir venu dans la rue principale de Modane pour toucher du doigt cette ambiance si particulière qui règne en Haute Maurienne Vanoise... Une atmosphère

La Quinke ou Quinka : son nom signifie cinq en patois ; comme le nombre d'ingrédients qui la compose : farine, beurre, œufs, eau, raisins secs et écorce d'orange ou de citron. Délicieuse froide ou toastée avec un chocolat chaud.



atypique, alpine et montagnarde, mais à la fois profondément imprégnée par la culture transalpine. À tel point que les habitants eux-mêmes n'en ont même pas véritablement conscience, ces codes, habitudes et influences ayant pris le soin de s'insérer dans les mœurs dans la durée, sans rupture, au fil des décennies, voire des siècles.

Un héritage culturel omniprésent dans les assiettes

Et l'exemple de Modane n'est pas isolé. Il suffit de voyager au cœur de la Haute Maurienne Vanoise quelques jours pour prendre conscience de cette spécificité. Les enfants apprennent ici l'italien dès le CP pour entretenir ce lien fraternel entre ces deux pays qui appartenaient, avant 1860, au même royaume de Piémont-Sardaigne. Au gré de chaque village, on découvre toutes ces histoires et souvenirs partagés avec les voisins italiens. Surtout, on s'initie à des spécialités locales empreintes de cet héritage commun.

À Val Cenis Lanslevillard, la Maison Bernard a ainsi fait de la *quinka* sa particularité depuis trois générations. Cyril continue d'ailleurs de suivre à la lettre la recette de ce pain sucré aux raisins et à l'anis imaginé par Auguste, son grand-père. Le petit-fils est tout aussi fier de ses gressins. Car si la plupart des boulangeries et épiceries voisines en proposent, les siens sont confectionnés « avec une machine spécialement achetée à Vérone » !

Quelques kilomètres plus loin, la vitrine de la charcuterie Le Pontet, une institution à Bessans, nous fait de l'œil. Matthieu nous accueille dans ce commerce familial, heureux de faire déguster sa *coppa* et sa *pancetta*. Passionné, il livre avec plaisir quelques secrets de fabrication de l'une des spécialités de la maison, les *agnelos*, de gros raviolis farcis à la viande de porc que cuisinait déjà sa grand-mère. Et les spécialités incontournables sont nombreuses. À l'instar du célèbre « pain de Modane ». Pêché mignon des ouvriers italiens engagés sur les travaux du tunnel du Fréjus, cette pâtisserie originale et moelleuse mêle crème d'amande, confiture d'abricot et melon confit. Alliant mélange de saveurs et produits du Sud à une générosité typiquement savoyarde, ne serait-elle pas finalement le symbole parfait de cette région animée par sa double culture ?

Double culture

Une même motivation a animé la trajectoire des habitants d'origine italienne que nous avons rencontrés. Ce n'est ni l'argent, ni le travail, ni les raisons politiques ou idéologiques qui les ont poussés à traverser les frontières. Mais l'Amour. Rencontres.

Pancetta, pecorino, agnolotti... La gourmandise à l'italienne.





Roberta Noguera

La joie de vivre à l'italienne

Souvent, le soleil n'est pas encore levé quand elle rejoint son mari dans la boulangerie familiale pour accueillir les clients les plus matinaux. La première fournée de pain et de pâtisseries est déjà prête depuis longtemps. Petit bout de femme dynamique et enjouée, Roberta entame chaque journée avec le même enthousiasme, heureuse de former ce duo avec son mari Fabien depuis trente ans. Le tandem n'était pourtant pas destiné à poser ses valises en Haute Maurienne Vanoise. «*Je suis milanaise, mon mari est normand d'origine espagnole et de grands-parents pieds noirs*, explique Roberta avec son bel accent italien. *Je suis tombée enceinte, mais hors de question à l'époque de rester dans le nord de la France.*» Incompatibilité météorologique pour la jeune Italienne mais aussi et surtout distance bien trop élevée avec sa famille. Fabien Noguera déniché alors une opportunité du côté de Modane. «*C'était parfait, juste une montagne à franchir, 200 kilomètres et nous étions réunis avec mes parents!*»

Une intégration aisée pour la joviale mère de famille

Une nouvelle aventure loin des attraits citadins de Milan mais l'expansive Roberta ne tardera pas à trouver ses marques. «*Les premiers vecteurs d'intégration ont été le ski puis l'école quand mes deux garçons ont été scolarisés*, raconte l'Italienne. *Je parlerais avec des pierres, je n'ai donc pas eu de mal à me faire des amis. D'autant que les gens ont le sens de la fête ici!*» En parallèle, toute la famille se met à l'italien «*pour communiquer avec les beaux-parents qu'on voyait tous les week-ends. Je suis désormais bilingue et fier de l'utiliser aussi dans mon commerce!*» reconnaît Fabien. À 55 ans, Roberta n'a aucune intention de quitter «sa» Haute Maurienne même une fois retraitée. «*On se sent bien ici et pour rien au monde je ne retournerais à Milan!*» D'autant qu'elle est désormais grand-mère d'un petit-fils qui lance la deuxième génération de Noguera haut maurienais.

« Une montagne à franchir et on se retrouvait avec mes parents! »



Angel Raphaël Nicoloro

Spécialiste du cuir au cœur de velours

Cheveux blancs et figure sympathique, Raphaël a des allures de Gepetto derrière son établi. Des odeurs mélangées de cuir, d'acier et de colle encensent sa cordonnerie atypique. Un joyeux bazar organisé par le maître des lieux de bientôt 70 ans qui s'y retrouve toujours. Entre ses chaussures, ses clés à dupliquer et ses notes punaisées au mur aux côtés de cette photo vignette en noir et blanc de sa maman. *«Elle était belle n'est-ce pas ? Elle m'a toujours appelé Raphaël et pourtant, à la mairie, elle m'a déclaré comme Angel !»*

Fils d'un ouvrier dans les carrières d'ardoise

Les parents d'Angel Raphaël sont arrivés après la Seconde Guerre mondiale en provenance d'un petit village situé aux alentours de Naples. *«Tout juste rentré de l'armée, mon père a entendu des choses qui ne lui ont pas plus. Il a enfourché sa moto. Ils ont roulé jusqu'en Maurienne et ont posé leurs valises ici.»* Le

patriarche a trouvé un travail dans les carrières d'ardoise en montagne et ils n'en sont jamais repartis. *«Le week-end, nous avions l'habitude de le rejoindre avec ma maman et mes sept frères et sœurs pour manger un bout avec lui là-haut.»*

Père de trois enfants *«et maintenant grand-père de quatre petits»*, Angel Raphaël a tenu une cordonnerie pendant de longues années à Saint-Michel-de-Maurienne avant de «grimper» à Modane en 2012. *«Beaucoup de mes clients venaient d'ici. Je me suis dit que ce serait plus simple pour eux.»* Il y découvre sur le tard cette ambiance particulière et cet ancrage italien marqué. *«On discute et on se chambre entre Piémontais, Calabrais... Au final, on est tous des montagnards avec cet esprit de famille et de solidarité.»*

« Mon père a enfourché sa moto et a passé la frontière. »

Joseph Stabili

Des senteurs de café, une image du bonheur

On dit que beaucoup viennent boire leur café pour le simple plaisir de le croiser. Pas de chance, vendredi, c'était jour de congé. Mais un coup de fil et quelques minutes plus tard, Joseph débarque. Béret vissé sur la tête, écharpe nouée autour du cou, regard bleu profond et sincère. «*Ma femme m'oblige à lever le pied depuis quelques soucis cardiaques.*» Travailleur-né et passionné, c'est pourtant ici qu'il se sent le mieux. Après avoir tenu pendant vingt-trois ans la pizzeria à côté, Joseph (de son vrai prénom Giuseppe) s'est lancé en 2011 aux commandes de ce bar-hôtel, «*3 étoiles!*» précise-t-il fièrement. Un projet de famille pour cet homme de 63 ans, «*dirigé avec mon frère Nicolas et entièrement retapé par deux autres de mes frères.*» À ses côtés depuis toujours, sa femme Marie. Ils viennent de fêter le 46^e anniversaire de leur rencontre. «*C'est d'ailleurs pour elle que je ne suis pas reparti en Italie faire mon service militaire en 1974.*»

Un choix de vie, pas un exil

Joseph est arrivé en famille en 1972. «*Un projet de vie pour mes parents motivés par l'enthousiasme de leurs copains déjà installés ici.*» Tout sauf un arrachement donc. «*On n'est pas arrivés avec un simple baluchon comme d'autres avant ou après la guerre.*» Joseph rencontre Marie la Modanaise dans un café. Et le couple – bientôt devenue famille avec ses trois filles – n'en bougera pas : «*Nous ne sommes pas allés voir si la France était plus belle ailleurs.*» Un attachement pur et sincère, même si Joseph a conservé sa carte d'identité italienne. «*Je me sens peut-être davantage français que certains naturalisés,* plaisante-t-il. *Au bout de cinquante ans, ils devraient me la donner sans paperasse!*» Peu importe, Joseph est de toute façon davantage aujourd'hui un Mauriennais «*qui sait d'où il vient*». Et derrière son bar, «*avec les copains*», peu importe finalement. «*On ne parle plus de nationalités ou d'origine mais de neige qui tombe, ou pas, et... de football!*» Et ça lui va très bien comme ça.

**« Je n'ai pas besoin
de carte d'identité
française pour être
un bon citoyen. »**





Donatella Salifia

L'épicière haute en couleur de Val Cenis Lanslebourg

On le perçoit dès les premiers instants partagés avec elle, ses mains sont à elles seules l'allégorie d'une vie de labeur et de courage, son style et son franc-parler exempts de toute superficialité. Donatella est un symbole de ces *mammas* italiennes fortes, indépendantes, capables de porter à bout de bras leur famille. Et on comprend vite qu'il a fallu du caractère et de l'audace pour ouvrir une épicerie 100 % italienne à Val Cenis Lanslebourg il y a vingt ans. *« Je me séparais de mon mari. J'avais besoin de tout plaquer et d'entamer une nouvelle vie avec ma fille de 8 ans »,* raconte Donatella avec son accent chaleureux. Un commerce à imaginer, le projet idéal pour *« oublier ses problèmes de cœur »*. Alors que sa fille entre à l'école, elle se jette corps et âme dans le travail. *« Les gens d'ici m'ont trouvée courageuse et m'ont beaucoup aidée. »*

Trois fois par semaine, Donatella traverse la frontière pour aller chercher ses produits au marché-gare de Turin. *« Le comble, mon chauffeur est désormais mon ex-mari ! »* éclate-t-elle de rire. Elle sélectionne là-bas

fruits, légumes, épicerie, pâtisseries et autres pâtes revendus dans sa boutique. *« J'ai gagné la confiance des gens. Au départ, ils me regardaient avec de gros yeux quand je leur parlais de fenouil, de chou romanesco... Aujourd'hui, ils se régalaient avec mes recettes. »* Surtout, Donatella met un point d'honneur à faire entendre qu'il n'y a pas de *carbonara* qui vaille avec de la crème !

Les fidèles des vacances de février

Fière de ce parcours de femme libre, Donatella égrène les cartes reçues de la part de ses fidèles clients, locaux ou touristes, conservées précieusement dans son bureau. *« Des cartes de vacances, de bonne année... Et même de ceux qui me préviennent qu'ils reviendront bien en février, comme d'habitude. »* À 60 ans passés, celle qui se sent désormais franco-italienne est comme chez elle ici. Et n'a pas l'intention de raccrocher son tablier. *« Encore dix ans et après je me reposerai. »* En France, elle en est certaine.

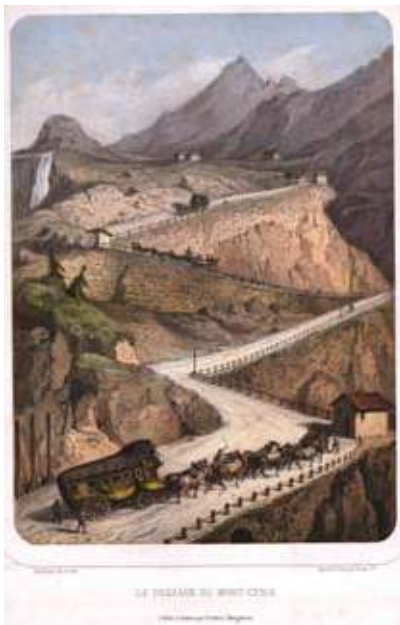
**« Les gens
d'ici m'ont
trouvée
courageuse
et m'ont
beaucoup
aidée. »**

Les cols, témoins silencieux d'histoires légendaires

Contemplateurs, baroudeurs, sportifs ou naturalistes sont fascinés aujourd'hui par leurs sommets. Mais combien connaissent les innombrables légendes que recèlent ces prestigieux hauts cols mauriennais ? Empruntés depuis toujours, ils ont été façonnés par les activités humaines et l'itinérance, modelés par l'histoire de tout un territoire.

La route menant au col du Mont Cenis, avec en arrière-plan la Barrière de l'Esseillon.





Extraits de la collection de l'association les Amis du Mont Cenis.

Un dimanche au cœur du mois d'août. On se lève avant que la chaleur caniculaire n'assomme bientôt tout le Val de Suse et les autres régions du nord de l'Italie... Nappe colorée, charcuterie traditionnelle, bouteilles de Barbera, fruits de saison et autres douceurs chocolatées garnissent le panier de pique-nique chargé dans la voiture. Direction le Mont Cenis et son immense lac aux eaux turquoises pour une virée dominicale prisée par les Piémontais qui ne manquent aucune occasion de s'offrir ce bol d'air frais et ressourçant à plus de 2 000 mètres d'altitude. L'ambiance est légère, festive et familiale. Les éclats de rire à l'unisson entre voisins italiens et français. Difficile alors d'imaginer les mille et une scènes qui ont pu se jouer sur ce site, pendant des siècles. Trait d'union stratégique entre la Péninsule italienne et les Alpes, ce Mont Cenis, perché à 2 083 mètres d'altitude et souvent surnommé « Porte millénaire des Alpes », s'érige comme l'un des plus grands symboles de la tradition d'itinérance de cette région.

Hannibal, le pape et les princes...

Bénéficiant d'une situation géographique privilégiée, le Mont Cenis n'a pourtant pas toujours été la porte principale empruntée pour unir ces deux civilisations étroitement liées. Les cols se franchissaient ainsi déjà au Néolithique, comme le prouvent les vestiges retrouvés dans la grotte de la Balme à Sollières-Sardières, témoins d'un mélange de cultures des deux côtés du versant. À l'époque romaine, l'itinéraire

n'emprunte pas la voie du Mont Cenis mais celle des cols de l'Autaret et d'Arnès, au-dessus de Bessans, ou celle au départ de Bramans, par le Clapier et Savine-Coche. L'histoire veut d'ailleurs qu'Hannibal et son troupeau d'éléphants aient utilisé ce parcours dans leur quête de l'empire de Rome. Tour à tour sentiers religieux et commerciaux, ces cols de Haute Maurienne ont ensuite été empruntés par les pèlerins en route pour Rome, Jérusalem ou Saint-Jacques-de-Compostelle autant que par les marchands et leurs grands convois de mulets. Habiles « Portiers des Alpes », les princes de Savoie comprennent rapidement combien ce passage est devenu stratégique entre pays du nord et pays du sud de l'Europe et y instaurent une seigneurie de route de chaque côté du versant qui fera leur fortune.

La tradition de portage des « marrons »

À partir du ^{VIII}^e siècle, c'est le col du Petit Mont Cenis, en surplomb de Bramans, qui a le vent en poupe. Les grands d'Europe s'y pressent déjà, de Charlemagne à Henri IV. Ces itinéraires de montagne s'affichent en effet comme des points politiques et militaires stratégiques et des armées de toute l'Europe y défilent pour rejoindre les champs de bataille de la riche Italie.

Ci-contre
Descente en « ramasse ».



Au Moyen Âge, le nouvel itinéraire « royal » devient celui du Mont Cenis avec deux villes qui s'érigent comme portes d'entrée tactiques, Novalesse d'un côté, Lanslebourg de l'autre. Le destin de cette bourgade paysanne bascule pour devenir bientôt le village le plus peuplé de Haute Maurienne. De nouveaux métiers sont créés pour accueillir le flot de visiteurs et assurer l'activité de transport permanente vers l'Italie à l'endroit exact où le roulage doit laisser place au portage. Ce sont les fameux « marrons », d'un vieux nom provençal, qui prennent le relais pour franchir le col. L'été, ils transportent les voyageurs sur une chaise fixée sur des bâtons. En hiver, on ajoute des patins à ce moyen de transport atypique pour une descente « en ramasse » intrépide, sportive et parfois chaotique. Une activité précurseur de nos sports d'hiver qui se rappelle à nos bons souvenirs lorsqu'on emprunte la piste et le télésiège éponymes sur le domaine de Val Cenis.

Et Napoléon imagine la première route des Alpes!

Atypiques, les marrons font le succès et la richesse de Lanslebourg... Jusqu'à cette décision de Napoléon 1^{er}. Nous sommes au XIX^e siècle, les États de Savoie sont occupés par les troupes françaises et l'Empereur imagine une route carrossable entre Lanslebourg et Suse pour renforcer le lien entre les deux pays. Un chantier titanesque qui s'étendra sur dix ans, mobilisant près de 3 000 ouvriers. En 1813, les 37 kilomètres de cette route impériale sont bouclés, le tracé ponctué de 25 refuges et entretenu au quotidien par 75 cantonniers. La Haute Maurienne s'impose ainsi comme une terre de modernité avec cette première route carrossable des Alpes! Sur le Mont Cenis, un hospice protégé par une enceinte fortifiée abrite un couvent, une église ainsi qu'une caserne pouvant héberger 2 200 hommes et 300 chevaux. Un bâtiment d'envergure détruit en partie pendant la Seconde Guerre mondiale et dont les vestiges sont désormais submergés par le lac du barrage. Seule la Pyramide et son musée, édifiés en 1968, rappellent désormais l'existence passée de cet hospice. Prestigieuse, cette nouvelle route rebat néanmoins les cartes. Adieu « marrons », portage, ramasse, et place dorénavant aux postillons pour conduire les diligences, charrons et autres aubergistes qui viennent répondre aux besoins de ce nouveau trafic transfrontalier!



L'épisode militaire

Et parce que l'histoire de l'itinérance en Haute Maurienne devait décidément s'enrichir constamment de nouveaux chapitres, une nouvelle page s'écrit bientôt en 1868 avec l'ouverture du tunnel ferroviaire du Fréjus reliant la Maurienne au Piémont par Modane. Un accès inédit qui bouleverse l'activité de passage de Lanslebourg, déjà sonné par l'officialisation de la frontière huit ans plus tôt au niveau du col. La Savoie devient ainsi française, l'Italie est unifiée, et Lanslebourg, restée française, est coupée de ses alpages du Mont Cenis. Tandis que la tension monte entre les deux pays, se lance alors une

Col de l'Iseran, le passage mythique de la route des Grandes Alpes

À vélo, en voiture ou à moto, la route des Grandes Alpes fait partie de ces itinéraires de légende qui révèlent toute la splendeur des Alpes. Pas moins de 700 kilomètres entre Thonon-les-Bains et Nice et 18 cols de prestige composent ce tracé imaginé dès le début du ^{xx}e siècle par le Touring Club de France à vocation touristique.

Vénéralisé par les coureurs cyclistes, le col de l'Iseran se dresse comme l'une des ascensions les plus prestigieuses et emblématiques de ce tracé. Du haut de ses 2764 mètres, ce col s'affiche tout simplement comme le plus haut col routier des Alpes et dévoile un panorama splendide aux portes des glaciers. Simple sentier muletier pendant des siècles, il permettait de faire transiter les fromages du Beaufortain jusqu'aux marchés piémontais via le col du Mont Cenis. Il bénéficie d'un accès routier estival dès 1937 pour relier les vallées de la Tarentaise et de la Maurienne. Emprunté depuis Val-d'Isère en été, il permet de redescendre sur le pittoresque village de Bonneval sur Arc. Le passage du mythique Tour de France le 26 juillet 2019 vient renforcer encore la légende de l'Iseran, escaladé par les plus grands noms du cyclisme pour la 6^e fois de l'histoire du Tour.



course folle à la fortification. L'Italie construit avant 1880 ses forts Cassa, Ronce et Variselle. «*La France rétorque et ainsi de suite pendant plusieurs années*, raconte Gilbert Pilloud, mémoire vivante de l'histoire de Lanslebourg et du Mont Cenis et président de l'association des Amis du Mont Cenis. *Tous les points de passage de ce vaste plateau ont été militarisés!*» Un nouvel épisode de l'histoire de ce lieu stratégique dès lors criblé de citadelles et cerné de militaires est en train de se jouer. Pas le plus pacifiste. Avec comme apogée la Seconde Guerre mondiale qui verra s'affronter ces deux peuples voisins. Deux peuples qui ne se sont pourtant jamais vraiment tourné le dos grâce à ce lien quasi charnel reliant les deux versants des Alpes. Après des siècles d'itinérance à vocation, tour à tour, culturelle, commerciale, religieuse, militaire ou politique, ces cols, témoins silencieux de l'histoire, ont heureusement retrouvé leur parfaite quiétude. La magie et la beauté des lieux sont même rehaussées par les anciennes fortifications en pierres de taille. Et c'est désormais avant tout comme terrain de jeu illimité qu'ils se révèlent sous leur plus beau jour pour nous offrir des expériences sportives, touristiques ou contemplatives illimitées.

MUSÉE OPINEL®



Visitez le Musée Opinel en plein cœur de la vallée de la Maurienne

ENTREE GRATUITE

Horaires d'été (Juillet et Août):
Ouvert 7 jours / 7
de 9h à 18h30 non stop
Fin des visites: 30 minutes avant la fermeture
Egalement ouvert le reste de l'année
du Lundi au Samedi inclus
sauf les Dimanches et les jours fériés

Personnalisez votre Opinel sur place ou sur internet

Venez découvrir toute notre gamme dans notre boutique:
Couteaux de poche, Cuisine, Table, Enfant, Jardin ...



Boutique en ligne:
www.opinel.com

25 Rue Jean Jaurès
73300 St Jean de Maurienne
04 79 64 04 78
musee@opinel.com

ÉTÉ

Le VTT n'a jamais été aussi fédérateur!

Terrain de VTT réputé, la Haute Maurienne Vanoise décline une offre différente et innovante qui séduit tout autant les familles que les amateurs de grands espaces. Le concept développé: des parcours, infrastructures et services novateurs pensés pour rendre la pratique toujours plus facile d'accès. On s'est laissé guider...



Pourquoi vouloir copier ce qui se fait ailleurs quand on a le profil pour proposer quelque chose de singulier? La Haute Maurienne Vanoise n'est pas un territoire comme les autres. À différents points de vue. Et le constat se confirme aussi quand il s'agit de parler de vélo. Alors bien sûr quand on parle petite reine, on pense bien évidemment aux cyclistes chevronnés, aux ascensions comme celle de l'Iseran, plus haut col routier d'Europe avec ses 2770 mètres d'altitude. Classé hors catégorie, l'Iseran a été franchi à huit reprises (et notamment en juillet 2019) lors du Tour de France. Mais au-delà de ces images mémorables de champions courageux et de col mythique où se regroupent des milliers de supporters pour hisser leurs héros jusqu'à la cime, c'est aussi dans le domaine du VTT que la Haute Maurienne Vanoise se distingue: «*Le potentiel en la matière est immense,* souligne Francis Dujardin, chargé de mission pour l'offre VTT Haute Maurienne Vanoise. *C'est une*

chance rare de pouvoir proposer dans un décor de haute montagne comme celui-ci une offre aussi variée, originale et accessible. »

Sportifs, famille et amateurs de découverte, tous sur deux roues!

Ou comment s'offrir une expérience singulière et marquante, parfois au cœur du Parc national de la Vanoise, quel que soit son profil. Parce que tous les mollets sont dans la nature, le territoire de Haute Maurienne Vanoise a su unir les atouts de chacune de ses six stations pour proposer une palette adaptée à toutes les envies. Car il est désormais loin le temps où le VTT était réservé uniquement à de jeunes sportifs engagés. «*Nos études ont permis de distinguer trois types de public: les sportifs, bien entendu, les familles et enfin, les visiteurs plus contemplatifs avides de découverte.* »





Un tourisme « actif », moderne et guidé pour parcourir autrement la région

« Nous ne sommes pas de grands sportifs mais davantage des passionnés de nature et de patrimoine, et amoureux de cette région, racontent Gisèle et Alain, des Lillois croisés en chemin. Jamais nous n'aurions pensé enfourcher un vélo pour continuer à la contempler ! » Comme ce couple de quinquagénaires, nous avons enfourché un VTT, version électrique, pour partir à l'assaut des six parcours de découverte imaginés sur toute la Haute Maurienne Vanoise. Chaque parcours, prévu pour être accessible à tous, se présente comme une véritable mise en scène des sites traversés. Pour découvrir la montagne autrement mais facilement. Ou comment le VTT devient un moyen original pour visiter les forts de l'Esseillon, approcher les glaciers prestigieux de la Vanoise, s'immerger dans le Parc national ou admirer sous un nouveau jour le village classé de Bonneval sur Arc et sa merveille architecturale, le hameau de l'Écot.

Encore plus easy en VTT à assistance électrique!

Du plaisir sans... sueur! Le VTT à assistance électrique ouvre de nouvelles perspectives, en montagne notamment, pour s'offrir des parcours, des paysages et des itinéraires qu'on n'aurait probablement pas osé imaginer avec un vélo traditionnel. Il offre aussi, à certains couples, groupes ou familles une opportunité de pratiquer tous ensemble en permettant de lisser les niveaux. Les plus sportifs apprécieront de pouvoir rouler encore plus vite, plus haut, plus longtemps, les autres de goûter à cette activité de découverte active mais jamais violente. Tous les parcours praticables en VTT à assistance électrique sur le territoire de Haute Maurienne Vanoise sont estampillés « VTTAE ». Pour faciliter leur utilisation, des bornes de recharges sont également installées sur de nombreux points du territoire.

Ci-dessus

Une autre manière de randonner en famille.

Page de droite, en haut

Tête en bas à l'espace ludique de la Dotta à Aussois.

Page de droite, en bas

Les sommets accessibles à tous en VTT à assistance électrique.





La Transmaurienne Vanoise emmène les coureurs jusqu'au cœur des villages...

Chacun son terrain, chacun son parcours

Les six stations de Valfréjus, La Norma, Aussois, Val Cenis, Bessans et Bonneval sur Arc ont étoffé, harmonisé et varié leur offre pour répondre à toutes les demandes et tous les profils.

Je veux des randos sportives : direction les 27 parcours de cross-country soit 307 kilomètres de pistes pour alterner entre ascensions et descentes au cœur du paysage alpin.

Je veux des sensations et de la vitesse : je découvre les 16 parcours d'enduro soit 97 kilomètres de pistes avec souvent un seul objectif, partir d'en haut après avoir emprunté les remontées mécaniques pour se régaler jusqu'en bas.

Je veux des parcours fun et familiaux : je fonce vers les 8 espaces ludiques.

Je veux quelque chose d'innovant et adapté à tous les niveaux : je m'initie à un nouveau concept avec le réseau d'itinéraires ludiques de Bessans Chantelouve.

Je veux partir à la découverte de ce territoire grâce au vélo : pas forcément sportif, je vais adorer les 6 parcours de découverte imaginés pour me faire visiter autrement la région.

Un guide dans la poche pour toutes les sorties

Ces sites se révèlent d'ailleurs encore plus passionnants et attractifs grâce à un allié bien pensé. L'application R-Bikes, à télécharger gratuitement sur son smartphone, intègre en effet les quelque soixante parcours (toutes catégories confondues) proposés en Haute Maurienne Vanoise et permet un guidage GPS et oral pendant la sortie. « *Un peu comme quand vous visitez le musée du Louvre et qu'on vous donne tous les éléments intéressants pour mieux comprendre ce que vous avez devant les yeux !* » apprécie un jeune couple plongé dans l'histoire des forts de l'Esseillon. « *C'est dynamique, ludique... et vraiment instructif !* » Et le petit guide de poche virtuel a d'autres atouts à faire valoir ! Il permet également d'identifier à proximité du site où se trouve l'utilisateur un restaurant, un moyen de transport, un magasin de location de vélo... Toutes les bonnes adresses utiles et appréciables en somme. Elle permet même de contacter le prestataire en cas de pépin avec son vélo.



En plus des itinéraires ouverts et panoramiques, les profils de parcours sont aussi parfois techniques et en forêt comme ici à Val Cenis.

Infos pratiques

Télécharger gratuitement l'application R-Bike:

<https://espaces-rbikes.com/fr/>

Découvrir toute l'offre VTT Haute Maurienne Vanoise (parcours, moniteurs, location de matériel) avec le plan pages 76-77 et sur:

www.haute-maurienne-vanoise.com



À tester: le concept unique en son genre pour pédaler ludique à Bessans

Le VTT en Haute Maurienne Vanoise n'a donc pas fini de nous surprendre. Après avoir découvert qu'il pouvait être une invitation à se cultiver et à s'évader plus qu'à transpirer à grosses gouttes, on débarque à l'espace de Chantelouve, lieu-dit tout proche du site de ski de fond et de biathlon de Bessans. Là, surprise, des parcours tout juste sortis de terre, parfaitement intégrés à la nature et au paysage. Royaume des familles – mais pas que! –, cet espace ludique innove. On apprend ici les rudiments du VTT pour maîtriser l'engin et se faire plaisir, pourquoi pas d'ailleurs aux côtés de l'un des quinze moniteurs diplômés de Haute Maurienne Vanoise? Attrayants et pédagogiques, ces circuits aménagés se présentent sous la forme de pistes vertes, bleues, rouges et noires, comme en ski. L'originalité? Rien n'est figé, on peut facilement quitter un parcours pour en emprunter un autre. Et vous rendre compte que finalement, vous vous débrouillez mieux que vous ne le pensiez! «*Ce site est unique en son genre et veut vraiment inviter les pratiquants, quel que soit leur niveau, à s'appropriier l'endroit et à inventer leur propre tracé*», précise Francis Dujardin.

LÉGENDE



Remontées mécaniques



Parcours Familles



Parcours Découverte



Parcours Sportifs
(tous les parcours sont accessibles en VTAE)



Lavage vélos



Racks à vélos



Station de réparation



Location vélos



Bornes de recharge VTAE



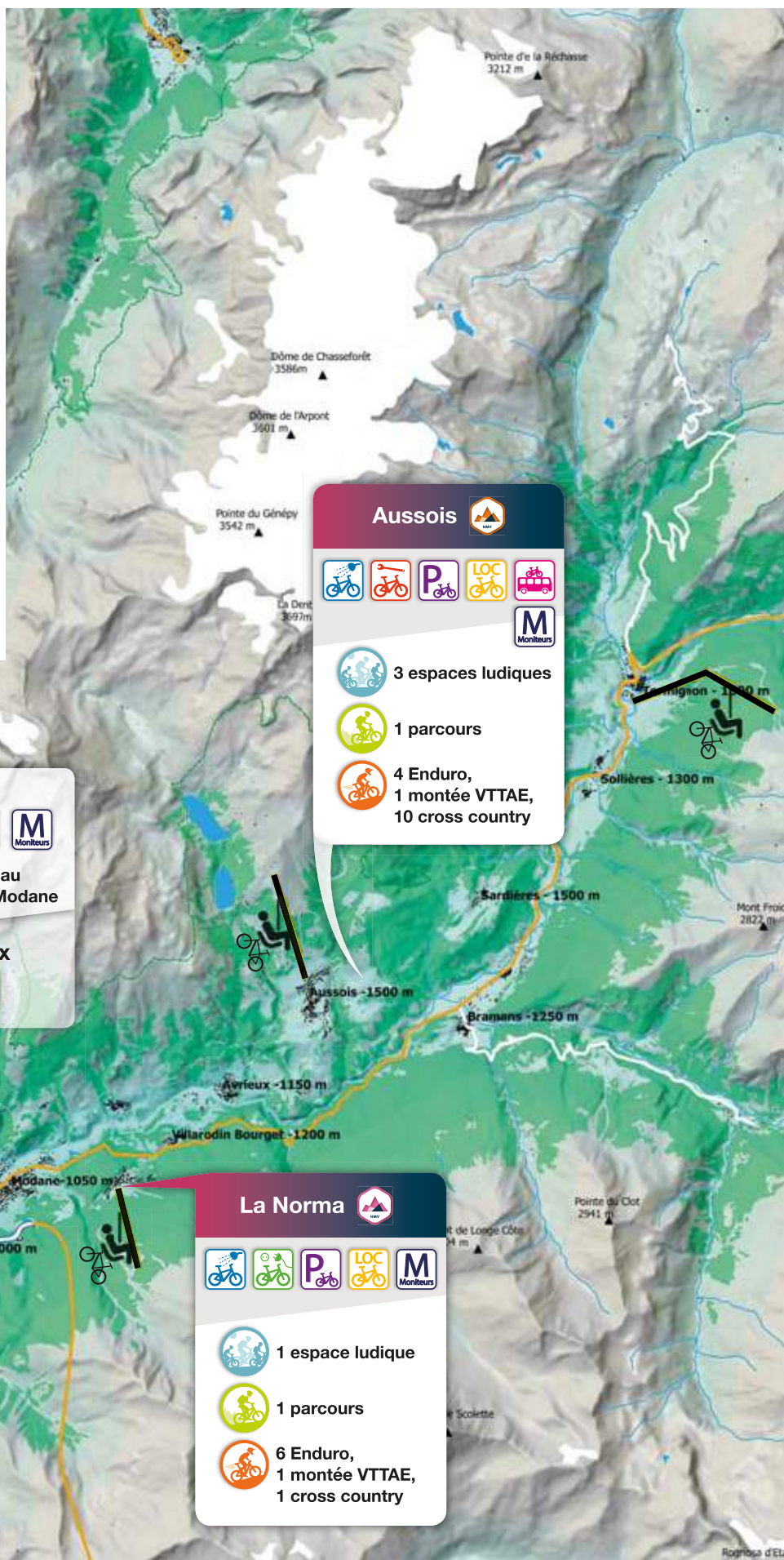
Transports en commun*



Moniteurs

* Certaines lignes de transports en commun sont équipées pour transporter vos vélos

ESPACE VTT R-BIKES HAUTE MAURIENNE VANOISE



Aussois



3 espaces ludiques



1 parcours



4 Enduro,
1 montée VTAE,
10 cross country

Modane



1 parcours au départ de Modane

Fourneaux



Valfréjus



1 espace ludique
3 boucles de XC ludiques



1 Enduro,
1 montées VTAE

La Norma



1 espace ludique



1 parcours



6 Enduro,
1 montée VTAE,
1 cross country

Bessans



1 itinéraire ludique
+ Espace ludique
de Chantelouve



1 parcours



2 cross country

Bonneval sur Arc



1 parcours



1 cross country

Val Cenis



2 espaces ludiques



2 parcours



5 Enduro,
2 montées VTAE,
12 cross country



Haute Maurienne Vanoise

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

- Le chemin du Petit Bonheur, la colonne vertébrale de l'espace VTT sur 47 km de Modane à Bonneval sur Arc.
- 29 parcours de Cross-country, soit 325 km.
- 16 parcours d'Enduro, soit 115 km.
- 3 pump tracks : 1 à Val Cenis Bramans, 1 en construction à Aussois, 1 en projet à Val Cenis Lanslebourg.
- 1 espace ludique à Aussois, « la Dotta », dirt et big Air bag.
- 1 parcours ludique à La Norma « le practice des marmottons ».
- Mini zone de maniabilité à Valfréjus.
- L'espace ludique de Chantelouve, un espace innovant unique en France.
- 1 itinéraire ludique à Bessans avec 8 ateliers pour progresser.
- Les parcours de la célèbre Transmaurienne Vanoise en tracé permanent.
- 6 parcours Découverte proposant différentes thématiques, une véritable « mise en scène » de la montagne.

ÉTÉ

La Transmaurienne Vanoise, des élites aux enfants, une institution!

Organisée chaque année fin juillet depuis plus de trente ans, la Transmaurienne Vanoise a trouvé la formule pour faire se côtoyer des pilotes parmi les meilleurs au monde comme des pratiquants loisirs et des enfants. Un rendez-vous universel et fédérateur.



Elle a lieu chaque année en juillet depuis plus de trente ans. C'est dire la notoriété de cet événement VTT. Les plus grands coureurs viennent des quatre coins de l'Europe pour se frotter à l'épreuve reine, le 9 000, dont le nom fait référence au dénivelé à engloutir sur les cinq étapes programmées. Une épreuve aussi difficile que splendide et qui emmène les concurrents à la découverte des plus beaux secteurs de Haute Maurienne Vanoise. Mais la Transmaurienne Vanoise a aussi été capable de développer différentes formules sur cette grande semaine de VTT pour s'adresser à tous les amoureux du deux-roues et même aux simples curieux. Différents parcours en randonnée non chronométrés, des formules réservées aux enfants mais aussi des sessions ouvertes aux tandems, *fatbikes* et vélos à assistance électrique : ce n'est plus un simple événement sportif à découvrir mais une grande fête du VTT déclinée pour tous les niveaux.

www.transmaurienne-vanoise.com

BONNES ADRESSES

Publi-rédactionnel



RESTAURANT D'ALTITUDE

Chalet La Féma

Au cœur du domaine skiable de Val Cenis, nous avons à cœur de vous proposer une cuisine soignée et un service efficace et agréable afin que vous puissiez profiter au mieux de votre journée de glisse. Que ce soit au self-service ou au snack, vous aurez un large choix de plats, encas ou desserts gourmands, le tout maison, évidemment ! L'accès piéton par la télécabine du Vieux Moulin fait de notre grande terrasse un lieu propice de rendez-vous pour toutes les tribus. À bientôt !

Val Cenis Lanslevillard
Ouverture hivernale, 7j/7 de 9 h à 17 h
chaletlafema-valcenis.blogspot.com



RESTAURANT / CAMPING À LA FERME

La Grange du Travérole

Sur le plateau de Bessans, au cœur des pistes nordiques et piétonnes, nous vous proposons une pause gourmande et authentique. Laissez-vous charmer par cette ancienne grange à foin repensée en restaurant depuis 30 ans avec sa décoration typiquement montagnarde. Venez admirer le paysage grandiose des sommets depuis notre terrasse. L'été, nous pouvons accueillir 12 familles au camping à la ferme posé tout autour du restaurant. À très bientôt !

Route de Bonneval – 73480 Bessans
Ouverture : 6j/7 Hiver et 7j/7 Été
Tél. : +33 (0)6 87 58 18 51
Email : contact@lagrangedutraverole.com
www.lagrangedutraverole.com



CENTRE DE VACANCES

Centre Anjou Vanoise

Optez pour un break tout en douceur au Centre Anjou Vanoise grâce à nos séjours tout compris, été comme hiver. Des vacances en famille ou entre amis, c'est l'occasion de se ressourcer et de profiter d'un domaine skiable d'exception et d'une pleine nature au cœur du massif de la Vanoise et de la frontière italienne. L'esprit familial et la convivialité de notre maison vous laissera un souvenir que vous aimerez partager.

Sollières – 73500 Val Cenis
Tél. : +33 (0)4 79 20 50 32 / +33 (0)6 61 99 59 34
www.centre-anjou-vanoise.com



HÔTEL-RESTAURANT

Le Perce-Neige**

Lors de vos circuits à vélo sur la route des grands cols des Alpes, soit en randonnées sur le GR5, soit à la découverte du Parc national de la Vanoise, l'hôtel-restaurant Le Perce-Neige saura vous reconforter. L'accueil est chaleureux et la cuisine du patron vous fera retrouver toute votre énergie. Que du bonheur ! Étape incontournable.

Modane
Tél. : +33 (0)4 79 05 00 50
Email : auperceneige@wanadoo.fr
www.hotel-leperceneige.com



BAR-RESTAURANT APRÈS-SKI

Le C2

Au pied du col du Mont Cenis, le C2 vous accueille le midi et le soir en saison. L'été, profitez de la terrasse ombragée avec son coin ludique pour les enfants et l'hiver, accessible skis aux pieds et aux piétons avec sa vue imprenable sur la Dent Parrachée. Un cadre idyllique pour vos repas en famille ou pour un retour rapide sur les pistes. La chef vous propose une carte à base de produits locaux et de saison « fait maison » ainsi que des spécialités savoyardes. De nombreuses animations proposées (magies, concerts etc.).

Chemin des Crueux
73480 Lanslebourg Val Cenis
Tél. : +33 (0)4 56 96 37 37
<http://c2-valcenis.com>



HÔTEL / RESTAURANT / PUB

L'Étoile des Neiges***, le St Landry & le Soleillour

Cadre authentique et chaleureux au cœur du village. L'été à la croisée des cols mythiques du Mont Cenis et de l'Iseran, au cœur du Parc national de la Vanoise. L'hiver au départ de la station de ski de Val Cenis. Cuisine de terroir raffinée. Terrasse panoramique, bar, salon, bibliothèque, pub, local à vélos/skis sécurisé, garages. Bons plans pour les séjours de plus de 7 jours en 1/2 pension : - 5% l'été, - 10% l'hiver.

28 rue Plaine – Lanslevillard Val Cenis
Ouverture : 7j/7 midi & soir en saison
Tél. : +33 (0)4 79 05 90 41
Email : complexeetoiledesneiges@gmail.com
www.etoiledesneigeshotel.com

COUPE DU MONDE SKI ALPINISME AUSSOIS FRANCE

20/21 DÉCEMBRE 2019

+ COURSE OPEN

aussois.com