



Haute Maurienne Vanoise

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

Guide Pratique

Déc.
2020

*Animations
Activités
Restauration à emporter
Transport*

Ouverture des Offices de Tourisme et Point Infos



POINT INFO TOURISME MODANE GARE

Du lundi au jeudi
8h30-12h/13h30-18h
Vendredi 13h30-17h30
Fermé samedi, dimanche et jours fériés

OFFICE DE TOURISME VALFRÉJUS

Du dimanche au vendredi 9h-18h30
Samedi 9h-19h

OFFICE DE TOURISME AUSSOIS

Du dimanche au vendredi 9h-12h30/13h30-18h
Samedi 9h-12h30/13h30-18h30

OFFICE DE TOURISME LA NORMA

Du lundi au dimanche 9h-12h30/14h-18h
Samedi vacances scolaires
9h-12h30/13h30-18h30

OFFICE DE TOURISME VAL CENIS BRAMANS

Du lundi au dimanche
9h-12h/13h-17h30

OFFICE DE TOURISME VAL CENIS SARDIERES

Du lundi au dimanche 9h-12h30/13h-16h

OFFICE DE TOURISME VAL CENIS TERMIGNON

Du lundi au dimanche 9h-12h/14h-18h30
Samedi en vacances scolaires
9h-12h30/13h30-18h30

OFFICE DE TOURISME VAL CENIS LANSLEBOURG

Du lundi au dimanche 9h-12h/14h-18h30
Samedi en vacances scolaires
9h-12h30/13h30-18h30

OFFICE DE TOURISME VAL CENIS LANSLEVILLARD

Du lundi au dimanche 9h-12h/14h-18h30
Samedi en vacances scolaires
9h-12h30/13h30-18h30

OFFICE DE TOURISME BESSANS

Du lundi au dimanche 9h-12h/14h-18h30
Samedi en vacances scolaires
9h-12h30/13h30-18h30

OFFICE DE TOURISME BONNEVAL SUR ARC

Du lundi au dimanche 9h-12h/14h-18h30
Samedi en vacances scolaires
9h-12h30/13h30-18h30

Contact : +33(0)4 79 05 99 06



D. Durand / Fresh Influence

Sommaire

Vos rendez-vous P.04

Activités

Outdoor/Outdoor P.17

Forme et bien-être/
Fitness and well-being P.35

Culture et patrimoine/
Culture and heritage P.43

Clubs et garderies/
Clubs and daycares P.52

**Restauration
à emporter** P.56

Panorama P.65

Informations transmises par les professionnels de
Haute Maurienne Vanoise.
Retrouvez plus d'informations sur
haute-maurienne-vanoise.com
et les sites des prestataires. Edition du 18/12/20

**Vos
rendez-vous**



MODANE

JEUDI 31 DÉCEMBRE

⌚ 8h-13h **MARCHÉ HEBDOMADAIRE
ANNUEL**

WEEKLY MARKET

Marché local

📍 Place de l'Hôtel de Ville 🆓 Accès libre.

2 JEUX SUR SMARTPHONE DANS MODANE

NOUVEAU : JEU DE PISTE DANS MODANE-VILLE

LES JOYAUX DE L'IMPERATRICE

Ce jeu de piste est basé sur une véritable anecdote historique : la femme de chambre de Joséphine, épouse de Napoléon, qui, en faisant galoper les chevaux de sa voiture essayant de rejoindre celle du couple imperial a eu un petit incident à Modane qui a fait verser son chargement dans la ville, la nuit.

Jeu de piste facile pour les enfants accompagnés dans les rues de Modane Ville-dès 6 ans. Vous pouvez télécharger l'application Graaly à la maison et commencer ensuite le jeu devant la mairie de Modane. Beaucoup de petites énigmes très ludiques accompagnées d'anecdotes historiques simples.

ET AUSSI UNE ENQUETE DANS LE QUARTIER DE MODANE GARE DANS LES ANNÉES 30

COUPS DE FEU

Départ devant le Museobar (42 rue de la république)

Ce jeu avait été lancé cet été, la version famille a été simplifiée et le tarif a baissé. Une vraie enquête à mener pour déduire qui est coupable, au gré de flashcodes sur les vitrines de Modane gare. Beaucoup d'anecdotes historiques sur le Modane des années 30, qu'on pourra compléter en visitant le Museobar lorsqu'il ouvrira à nouveau.

2 Niveaux : niveau jeu de piste famille dès 8 ans ; niveau enquête pour joueurs initiés

Inscription : 1,99€ par téléphone

Renseignements : Muséobar, 04 79 59 64 23



OFFICE DE TOURISME VALFRÉJUS

Ouvert du
dimanche au vendredi 9h-18h30
et le samedi 9h-19h.

Inscription obligatoire
pour toutes les animations de
l'Office de Tourisme.

5 personnes maximum
+ enfants jusqu'à 10 ans
Port du masque obligatoire.

LUNDI 28 DÉCEMBRE

16h30 MINI DISCO

MINI DISCO

Fin d'après-midi animée. Venez danser
avec toutes les mascottes de la station !
Port du masque obligatoire.

📍 Place du Thabor

17h30 SORTIE RAQUETTE/NOCTURNE

SNOWSHOEING / NIGHT OUT

Venez profiter d'une balade de 1h30 à la frontale.
Encadré par un moniteur ESI. Sortie gratuite,
inscription obligatoire à l'Office de Tourisme.

📍 Devant les bureaux de l'ESI © Gratuit.

17h00 ZUM'BALCON

Petite séance de Zumba avec Laurence !
Sortez sur vos balcons ou rejoignez-nous
Port du masque obligatoire

📍 Place du Thabor. Gratuit

MARDI 29 DÉCEMBRE

10h30 LA TOURNÉE DE VALFREE VALFREE TOUR

Valfree la mascotte fait sa tournée dans toute la
station. Si vous le retrouvez, une surprise vous
attend !

📍 Devant l'Office de Tourisme © Gratuit.

13h-18h ESCAPE GAMES

Venez mener l'enquête à Valfréjus !
A travers des tablettes tactiles, il faudra
résoudre divers problèmes le plus rapidement
possible. 4 créneaux d'1h30 pour 10 familles,
inscription obligatoire à l'Office de Tourisme.

VALFRÉJUS

17h30 SORTIE RAQUETTE/NOCTURNE SNOWSHOEING / NIGHT OUT

Venez profiter d'une balade de 1h30 à la frontale.
Encadré par un moniteur ESI. Sortie gratuite,
inscription obligatoire à l'Office de Tourisme.

📍 Devant les bureaux de l'ESI © Gratuit.

MERCREDI 30 DÉCEMBRE

16h30 MINI DISCO

MINI DISCO

Fin d'après-midi animée. Venez danser
avec toutes les mascottes de la station !
Port du masque obligatoire.

📍 Place du Thabor

17h30 SORTIE RAQUETTE/NOCTURNE SNOWSHOEING / NIGHT OUT

Venez profiter d'une balade de 1h30 à la frontale.
Encadré par un moniteur ESI. Sortie gratuite,
inscription obligatoire à l'Office de Tourisme.

📍 Devant les bureaux de l'ESI © Gratuit.

JEUDI 31 DÉCEMBRE

11h VENEZ IMMORTALISER VOTRE SÉJOUR

A PICTURE OF YOUR HOLIDAYS

Rendez-vous place des bergers. immortalisez votre
séjour avec une photo polaroid offerte par l'équipe
d'animation de l'Office de Tourisme !

📍 Place des Bergers © Gratuit.

15h DÉAMBULATION CLOWNESQUE

Venez retrouver des clowns ainsi qu'un
danseur de Hip Hop professionnel dans
la station pour célébrer ensemble la fin de
cette année 2020.

Passage à 15h /16h et le grand final place
du Thabor à 17h .

Port du masque obligatoire

17h30 SORTIE RAQUETTE/NOCTURNE SNOWSHOEING / NIGHT OUT

Venez profiter d'une balade de 1h30 à la frontale.
Encadré par un moniteur ESI. Sortie gratuite,
inscription obligatoire à l'Office de Tourisme.

📍 Devant les bureaux de l'ESI © Gratuit.

0h LE BAL DES CASSEROLES CASSEROLES'BALL

Vacanciers, habitants de la station, aux 12 coups
de minuit, saisissez vos plus belles casseroles,
cuillères, ouvrez fenêtres et portes, et, bien
qu'isolés, faisons pendant la première minute de
2021 résonner le bruit de la fête ensemble !

📍 Office de Tourisme © Gratuit.

VENDREDI 1^{ER} JANVIER

10h30

LES 50 PREMIERS CROISSANTS DE L'ANNÉE 2021

THE 50 FIRST CROISSANTS

50 croissants offerts par l'Office de Tourisme
pour bien démarrer l'année !

📍 Place du Thabor. © Gratuit.

16h30 BYE BYE VALFREE BYE BYE VALFREE

Valfree et ses potes mascottes viennent faire une
dernière apparition dans la station pour dire vous
dire au revoir

📍 Office de Tourisme © Gratuit.



CHASSE AUX TRÉSORS

Tous les jours, venez mener l'enquête
à Valfréjus et trouver le code du coffre.

Rendez-vous à l'Office de Tourisme
où le plan vous sera remis. Gratuit.



CRÉEZ VOTRE BONHOMME DE NEIGE !

Partagez-le sur Instagram avec le hashtag
"#valfrejus" jusqu'à jeudi 12h ou
anim2.valfrejus@gmail.com

L'équipe d'animation élira 2 finalistes.

Votez ensuite dans la story de @valfrejus pour
votre favori à partir de jeudi 14h.

Résultat vendredi 17h.

LA NORMA



OFFICE DE TOURISME DE LA NORMA

Ouvert du

lundi au dimanche
9h-12h30/14h-18h

Samedi vacances scolaires
9h-12h30/13h30-18h30

Inscription obligatoire
pour toutes les animations de
l'Office de Tourisme.

5 personnes maximum
+ enfants jusqu'à 10 ans
Port du masque obligatoire.

DIMANCHE 27 DÉCEMBRE

⌚ 10h-12h POINT D'INFORMATIONS INFORMATIONS POINT

Quoi de mieux pour débuter la journée qu'une boisson chaude en pied de piste ! Profitons en pour retrouver les informations nécessaires pour une belle semaine à La Norma ! Possibilité de s'inscrire aux animations de la semaine.

📍 Maison de la Norma € Gratuit.

LUNDI 28 DÉCEMBRE

⌚ 15h SURPRISE, SURPRISE SURPRISE, SURPRISE

L'équipe d'animation vous réserve une animation surprise !!!! Rejoignez les et découvrez ce qui se mijote.....

📍 Devant la Maison de la Norma € Gratuit.

⌚ 18h30 SOIRÉE POLAIRE FAR NORTH EVE

Husky Adventure vous fait découvrir son sport et son histoire. Présence d'un musher et d'un attelage de 5 chiens de traîneau. Séance-caresses à la fin de l'animation.

📍 Devant la Maison de la Norma € Gratuit.

MARDI 29 DÉCEMBRE

⌚ 10h-12h POINT D'INFORMATIONS INFORMATIONS POINT

Quoi de mieux pour débuter la journée qu'une boisson chaude en pied de piste ! Profitons en pour retrouver les informations nécessaires à une belle semaine à La Norma ! Possibilité de s'inscrire aux animations de la semaine.

📍 Maison de la Norma € Gratuit.

⌚ 15h30-17h30 VILLAGE ANIMATION THE "VILLAGE ANIMATION"

Le "Village Animation" vous propose de nombreuses animations : tir à la carabine laser, slackline, jeux en bois traditionnels, kub et autres activités. Animations proposées sur le front de neige selon les conditions météo.

📍 Devant la Maison de la Norma € Gratuit.

MERCREDI 30 DÉCEMBRE

⌚ 10h30-11h30 RÉVEIL AU BALCON AVEC TIMO WAKING UP ON THE BALCONY WITH TIMO

Timo viendra vous réveiller en douceur sous vos balcons : - 09h00 "Arolles" - 09h30 "Goelia" - 10h00 Chemin de Chavière - 10h30 "Chalet de la Vanoise" - 11h00 "Airelles"

⌚ 15h-17h CHASSE AUX TRÉSORS THE TREASURE HUNT

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

📍 Devant la Maison de la Norma € Gratuit.

⌚ 18h-19h30 DÉCOUVERTE DES MÉTIER DES PISTES WORKSHOP ABOUT THE WINTER JOBS IN THE RESORT

Lors de cet atelier, découvrez-en plus sur les métiers de nivoculteur, dameur et pisteur/maître-chien d'avalanche ! Inscription obligatoire. Horaires susceptibles d'être modifiés se renseigner auprès de l'équipe d'animation.

📍 Télécabine du Mélezet € Gratuit.



CHASSE AUX TRÉSORS

Tous les jours, venez mener l'enquête à La Norma et trouver le code du coffre.

Rendez-vous à l'Office de Tourisme où le plan vous sera remis. Gratuit.

JEUDI 31 DÉCEMBRE

⌚ 10h PARCOURS D'ORIENTATION ORIENTATION COURSE

Petit parcours d'orientation pour vous familiariser avec la lecture de carte et les balises.

📍 Devant la Maison de la Norma € Gratuit.

⌚ 14h30 KARAOKÉ DÉAMBULATEUR AMBULATORY KARAOKE

Retrouvez l'équipe d'animation se baladant dans le village et sur le front de neige pour y pousser la chansonnette.

📍 Devant la Maison de la Norma € Gratuit.

⌚ 0h LE BAL DES CASSEROLES THE CASSEROLES BALL

Vacancier(e)s, habitants de la station, aux 12 coups de minuit, saisissez vos plus belles casseroles, cuillères en bois, ouvrez fenêtres et portes, et, bien qu'isolés, faisons pendant la première minute de 2021 résonner le bruit de la fête tous ensemble !

📍 Maison de la Norma € Gratuit.

VENDREDI 1^{ER} JANVIER

⌚ 9h30 LES PREMIÈRES VIENNOISERIES THE FIRST PASTRIES

Les 75 premiers pains aux chocolats et croissants de la Nouvelle Année n'attendent que vous pour être dégustés.

📍 Devant la Maison de la Norma € Gratuit.



CRÉEZ VOTRE BONHOMME DE NEIGE !

Du lundi au jeudi 15h, créez votre bonhomme de neige le plus original en vous prenant en photo à ses côtés. Envoyez vos photos à anim2.lanorma@gmail.com. Elles feront l'objet d'un vote en Story. Le plus original sera récompensé et remportera des produits locaux le vendredi 1er décembre. Le gagnant sera contacté.



OFFICE DE TOURISME D'AUSSOIS

Ouvert du
dimanche au vendredi
9h-12h30/13h30-18h
Samedi
9h-12h30/13h30-18h30

Inscription obligatoire
pour toutes les animations de
l'Office de Tourisme.

5 personnes maximum
+ enfants jusqu'à 10 ans
Port du masque obligatoire.

DIMANCHE 27 DÉCEMBRE

⌚ 14h-16h RANDONNÉE RAQUETTES SNOWSHOEING OUTING

Pour vous souhaiter la bienvenue, l'Office du Tourisme et l'ESF vous proposent une initiation raquettes gratuite ! Ouverte à tous, niveau adapté. Inscriptions à la Maison d'Aussois.

📍 Maison d'Aussois - Office de Tourisme

RÉSA ➔ Réservation à la Maison d'Aussois. © Gratuit.

⌚ 14h30-16h30 POINT INFO ANIMATION ANIMATION INFO POINT

Même si cet hiver nous ne pouvons pas vous proposer de Pots d'accueil, l'équipe d'animation est à disposition pour vous proposer son meilleur programme et vous orienter vers les plus belles activités, vous souhaiter le plus agréable des séjours !

📍 Maison d'Aussois - Office de Tourisme © Gratuit.

AUSOIS

⌚ 17h30-19h PORTES OUVERTES À L'UNIVERS DE DÉTENTE OPEN DOORS AT THE "UNIVERS DE DÉTENTE"

L'institut de beauté "Univers de détente" vous ouvre ses portes : visite, présentation des soins et produits.

📍 Univers détente - Résidence Le Clos d'Aussois © Accès libre.

LUNDI 28 DÉCEMBRE

⌚ 15h-17h INITIATION FUN AU BIATHLON BIATHLON RELAY

Participez à un relais de type biathlon : découvrez le tir à la carabine laser et enchaînez sur un relais à skis un peu particulier... Chutes et fous rires garantis ! Masque obligatoires.

📍 Front de neige

RÉSA ➔ Inscriptions obligatoire. Le dimanche de 14h30 à 16h30 au Point Info Animation à la Maison d'Aussois © Gratuit.

⌚ 16h30 LE PLUS GRAND CONCOURS DE BONHOMMES DE NEIGE !

THE BIGGEST SNOWMAN CONTEST!

Venez participer masqué au plus grand concours de bonhommes de neige ! Affrontez-vous en famille, entre ami(e)s et réalisez le plus beau bonhomme de neige ! Pensez à amener vos accessoires !!

📍 Front de neige © Gratuit.

MARDI 29 DÉCEMBRE

⌚ 8h-13h PETIT MARCHÉ TOURISTIQUE MARKET

Produits régionaux, vêtements...

📍 Route du Plan Champ © Accès libre.

⌚ 14h-17h ESCAPE GAME AVALANCHE ESCAPE GAME AVALANCHE

Une terrible avalanche a eu lieu ! Parviendrez-vous dans un temps limité à obtenir pelle, sonde, DVA...

Venez au travers cet escape-game développer vos connaissances en météorologie, nivologie, cartographie...

Le compte à rebours est lancé !!

RDV sur le front de neige. Gratuit.

MERCREDI 30 DÉCEMBRE

⌚ 10h-11h11h-12h BALADE CONTÉE DU VILLAGE VILLAGE TOUR

Venez, au cours d'une balade conviviale découvrir l'histoire et les anecdotes de ce beau village qu'est Aussois. Ouvert à tous. Inscriptions obligatoires à la Maison d'Aussois.

📍 Maison d'Aussois - Office de Tourisme

RÉSA ➔

Inscriptions obligatoires à la Maison d'Aussois. Gratuit.

⌚ 14h-16h JEU : A LA RECHERCHE DES MARMOTTES PERDUES ! GAME: IN SEARCH OF THE LOST MARMOTS!

Un prédateur a effrayé nos chères Marmottes ! A l'aide d'une carte, de bons yeux et de ton talent de détective, parviendras-tu à retrouver toutes les Marmottes perdues et reconnaître le responsable !

📍 Maison d'Aussois - Office de Tourisme © Gratuit.

⌚ 15h30-19h DÉMONSTRATION À LA MIELLERIE HONEY EXTRACTION

Découvrez l'extraction du miel des ruches.

📍 La Miellerie © Gratuit.

⌚ 16h-17h30 BOWLING LUGE SLEDGING BOWLING

Connaissez-vous le bowling sur neige ? Comme au bowling, le but est de faire tomber le plus de quilles possible. Le jeu est simple : 6 quilles, une luge et beaucoup de fun. Luges non fournies, casque et luge à freins obligatoires.

📍 Front de neige © Gratuit.

JEUDI 31 DÉCEMBRE



⌚ 14h-15h/15h-16h LE JEU DE L'OIE GÉANT SPÉCIAL AUSOIS "GOOSE GAME" IN AUSOIS

Venez tester vos connaissances sur la station d'Aussois avec ce grand jeu géant ! Une animation familiale. Inscription obligatoire à la Maison d'Aussois.

📍 Front de neige

RÉSA ➔ Inscription à l'office de tourisme. © Gratuit.

⌚ 16h-17h30 **LA PLUS GRANDE BATAILLE DE BOULES DE NEIGE !**
THE BIGGEST SNOWBALL FIGHT!

Pour ce dernier jour de l'année, venez vous défouler au cours d'une épique bataille de boules de neige ! Terrain, obstacles, drapeaux...

Sous réserve de chutes de neige.

📍 Front de neige © Gratuit.

⌚ 0h **LE BAL DES CASSEROLES**
CASSEROLES'BALL

Vacancier(e)s, Aussoyen(e)s, aux 12 coups de minuit, saisissez vos plus belles casseroles, cuillères en bois ou autres, ouvrez fenêtres et portes, et, bien qu'isolés, faisons pendant la première minute de 2021 résonner le bruit de la fête tous ensemble !!

📍 Maison d'Aussois - Office de Tourisme © Gratuit.

VENDREDI 1^{ER} JANVIER

⌚ 16h-17h30 **BOWLING LUGE**
SLEDGING BOWLING

Connaissez-vous le bowling sur neige ?

Comme au bowling, le but est de faire tomber le plus de quilles possible. Le jeu est simple : 6 quilles, une luge et beaucoup de fun. Luges non fournies, casque et luge à freins obligatoires.

📍 Front de neige © Gratuit.



11h **POMM'PATROUILLE DE 2021**
NEW YEAR APPLE PATROL

Pour cette première journée de la nouvelle année, l'équipe d'animation vous offrira une boisson chaude et les 1ers croissants de l'année, dans les rues du village.



CHASSE AUX TRÉSORS

Tous les jours, venez mener l'enquête à Aussois et trouver le code du coffre.

Rendez-vous à l'Office de Tourisme où le plan vous sera remis. Gratuit.

ET SUR LE DOMAINE NORDIQUE DU MONOLITHE :

MARDI 29 DÉCEMBRE

⌚ 17h-19h **AU CRÉPUSCULE ET EN SKI DE FOND !**

FRENDLY NORDIC EVENING

Venez passer une soirée conviviale et en musique avec les animateurs de la station et l'ESF pour une initiation ski nordique et biathlon ! Lampes frontales conseillées, Rendez-vous au Chalet du monolithe ! Pensez à votre matériel !

📍 Chalet nordique du Monolithe de Sardières-Aussois © Gratuit.

MERCREDI 30 DÉCEMBRE

⌚ 14h-16h **STAND DE DÉCOUVERTE DU PARC NATIONAL DE LA VANOISE**
"FOYER SKI DE FOND SARDIÈRES"

Stand de découverte du Parc National de la Vanoise au Chalet Nordique foyer ski de fond "Sardières"



📍 Chalet nordique du Monolithe de Sardières-Aussois © Gratuit.

VENDREDI 1^{ER} JANVIER

POMM'PATROUILLE DE 2021 (à 10h)
NEW YEAR APPLE PATROL

Pour cette première journée de la nouvelle année, l'équipe d'animation sera sur le domaine du Monolithe pour vous offrir une boisson chaude et les 1ers croissants de l'année !

📍 Chalet nordique du Monolithe de Sardières-Aussois © Gratuit.





Val Cenis
Haute Maurienne Vanoise

Village féérique de Noël

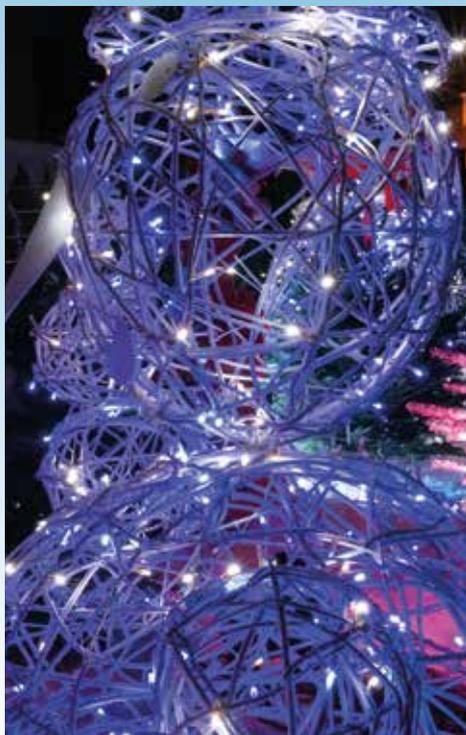


JUSQU'AU 3 JANVIER DE 16H À 19H30

Place de Val Cenis Lanslebourg, devant l'auditorium Laurent Gerra

Venez vivre la féerie de Noël à Val Cenis.

Baladez-vous sur la place de l'auditorium et découvrez la magie de Noël.
Des animations vous seront proposées chaque jour pour passer un agréable moment.





OFFICES DE TOURISME DE VAL CENIS

Val Cenis-Bramans

Ouvert du
lundi au dimanche
9h-12h/13h-17h30

Val Cenis-Sardières

Ouvert du lundi au dimanche
9h-12h30/13h-16h

Val Cenis-Termignon Lanslebourg/Lanslevillard

lundi au dimanche
9h-12h/14h-18h30
Samedi en vacances scolaires
9h-12h30/13h30-18h30

Inscription obligatoire
pour toutes les animations de
l'Office de Tourisme.

5 personnes maximum
+ enfants jusqu'à 10 ans
Port du masque obligatoire.

VAL CENIS BRAMANS

LUNDI 28 DÉCEMBRE

⌚ 14h POMM'PATROUILLE APPLE PATROL

Dégustez un jus de pomme chaud sur le front de
neige grâce à la Pomm' Patrouille.

📍 Le Cernay © Gratuit.

MARDI 29 DÉCEMBRE

⌚ 14h ANIMATION TIR LASER LASER SHOOTING ENTERTAINMENT

Testez le tir à la carabine laser, comme les plus
grands biathlètes, en toute sécurité !

📍 Le Cernay © Gratuit.

JEUDI 31 DÉCEMBRE

00h **LE BAL DES CASSEROLES / THE BALL OF THE CASSEROLES !!**
Vacancier(e)s, habitants de la station, aux 12 coups de minuit, saisissez vos plus belles casseroles, cuillères,
ouvrez fenêtres et portes, et, bien qu'isolés, faisons pendant la première minute de 2021 résonner le bruit de la fête tous ensemble.

VAL CENIS

VAL CENIS SOLLIERES SARDIERES

MARDI 29 DÉCEMBRE

⌚ 17h-19h AU CRÉPUSCULE ET EN SKI DE FOND !

FRENDLY NORDIC EVENING

Venez passer une soirée conviviale et en musique
avec les animateurs de la station et l'ESF pour une
initiation ski nordique et biathlon ! Lampes frontales
conseillées, Rendez-vous au Chalet du monolithe !
Pensez à votre matériel !

📍 Chalet nordique du Monolithe de
Sardières-Aussois © Gratuit.



MERCREDI 30 DÉCEMBRE

⌚ 14h-16h RENCONTRE AVEC LES GARDES DU PARC NATIONAL DE LA VANOISE

NATIONAL PARK STAND



Retrouvez les gardes du Parc National de la
Vanoise sur leur stand sur le domaine de ski de
fond du Monolithe. Sur le thème de la quiétude
hivernale. Une longue vue vous permettra
d'observer la faune de notre territoire. Boisson
chaude offerte.

📍 Chalet nordique du Monolithe de
Sardières-Aussois © Gratuit.

VILLAGE FÉRIQUE DE NOËL

Jusqu'au 3 janvier
de 16h à 19h30.

Place de Val Cenis Lanslebourg,
devant l'auditorium Laurent Gerra.

VENDREDI 1^{ER} JANVIER

POMM'PATROUILLE DE 2021 NEW YEAR APPLE PATROL

Pour cette première journée de la nouvelle année,
l'équipe d'animation sera sur le domaine du
Monolithe pour vos offrir une boisson chaude et
les 1ers croissants de l'année !

📍 Chalet nordique du Monolithe de
Sardières-Aussois © Gratuit.

VAL CENIS TERMIGNON

DIMANCHE 27 DÉCEMBRE

⌚ 10h30-12h RADIO D'ACCUEIL WELCOME RADIO

Cette année pas de pot d'accueil, mais une radio
d'accueil ! Au programme : musique, bulletin
d'animation, présence de prestataires, sans oublier
bien-sûr le chocolat chaud et également des
cadeaux à gagner...

📍 Place de la Vanoise © Gratuit.

MARDI 29 DÉCEMBRE

⌚ 17h-18h/18h30-19h30 VISITE DU VILLAGE AUX FLAMBEAUX TORCHLIGHT TOUR

La nuit tombée, laissez-vous guider par notre
animateur. Vous pourrez découvrir les ruelles de
Val Cenis-Termignon à l'aide de vos flambeaux.

📍 Devant l'Office de Tourisme

📄 **RÉSA** A l'office de tourisme. © Gratuit.

MERCREDI 30 DÉCEMBRE

⌚ 14h BOWLING SUR NEIGE SNOW BOWLING

Venez tester le bowling sur neige ! Une animation
drôle, fun et unique sur Val Cenis.

📍 Front de neige © Gratuit.

VENDREDI 1^{ER} JANVIER

⌚ 10h PREMIER PETIT DÉJEUNER DE L'ANNÉE

FIRST BREAKFAST OF THE YEAR

Bienvenue aux lève-tôt ! Pour fêter le premier jour de l'année l'Office de Tourisme offre un petit déjeuner aux vacanciers de Val-cenis .

📍 Place de la Vanoise © Gratuit.

VAL CENIS LANSLEBOURG

DIMANCHE 27 DÉCEMBRE

⌚ 17h-18h30 RADIO D'ACCUEIL WELCOME RADIO

Cette année, pas de Pot d'Accueil, mais une Radio d'Accueil, assistée à une radio locale. Au programme : musique, bulletin d'animations, présence de prestataires, et également des cadeaux à gagner.

Sans oublier, le chocolat chaud !

MERCREDI 30 DÉCEMBRE

⌚ 15h-19h DÉCOUVERTE DU VILLAGE EN RÉALITÉ AUGMENTÉE : L'I-QUEST VILLAGE TOUR WITH AUGMENTED REALITY

Nouveau et insolite ! Croyez-vous aux lutins, gnomes ou autres mondes parallèles ? Avec I-Quest, partez à la découverte de Val Cenis Lanslebourg d'une manière originale. Plusieurs sessions dans la journée.

📍 Office de Tourisme

📄 **RÉSA** ➔ obligatoirement à l'office de tourisme à l'avance © Gratuit.

JEUDI 31 DÉCEMBRE

⌚ 18h30-19h15 DEAMBULATION DE LA NOUVELLE ANNEE

DEAMBULATION OF THE NEW YEAR

FLASH DRUM, troupe qui regroupe 5 spécimens déjantés aux crêtes colorées.

N'hésitez pas à les accompagner et faire les fêtes avec eux !

📍 Dans la rue principale

VENDREDI 1^{ER} JANVIER

⌚ 10h PREMIER PETIT DÉJEUNER DE L'ANNÉE

FIRST BREAKFAST OF THE YEAR

Bienvenue aux lève-tôt ! Pour fêter le premier jour de l'année l'Office de Tourisme offre un petit déjeuner aux vacanciers de Val Cenis.

📍 Place de Val Cenis - Auditorium Laurent Gerra © Gratuit.

⌚ 17h30 LUGE NOCTURNE NIGHT TOBOGGANING

On enfle sa combinaison, on chausse les après-ski et on rejoint l'équipe d'animation pour une course de luge.

📍 Front de neige du Pont des Chèvres © Gratuit.

VAL CENIS LANSLEVILLARD

DIMANCHE 27 DÉCEMBRE

⌚ 18h VISITE DU VILLAGE AUX FLAMBEAUX

TORCHLIGHT VILLAGE VISIT

Au crépuscule, laissez-vous guider par notre animateur. Vous pourrez découvrir les ruelles de Val Cenis- Lanslevillard à l'aide de flambeaux.

📍 Devant l'Office de Tourisme

📄 **RÉSA** ➔ A l'Office de Tourisme. © Gratuit.

LUNDI 28 DÉCEMBRE

⌚ 17h-18h/18h30-19h30 VISITE DU VILLAGE AUX FLAMBEAUX TORCHLIGHT VILLAGE VISIT

Au crépuscule, laissez-vous guider par notre animateur. Vous pourrez découvrir les ruelles de Val Cenis- Lanslevillard à l'aide de flambeaux.

📍 Devant l'Office de Tourisme

📄 **RÉSA** ➔ A l'Office de Tourisme. © Gratuit.

MARDI 29 DÉCEMBRE

⌚ 14h COURSE D'ORIENTATION ORIENTEERING

Entre amis ou en famille, à l'aide d'une carte, partez à la recherche des balises dissimulées dans le village de Lanslevillard. Une façon originale de découvrir le village de Lanslevillard !

📍 Devant l'Office de Tourisme © Gratuit.

⌚ 17h30 BALADE RAQUETTES A LA FRONTALE / SNOWSHOEING AT THE FRONTAL

Une balade hors du temps. Profitez d'une balade en raquettes originale à la frontale encadrée par des moniteurs ESF
RDV : bureau ESF de la Colomba. Gratuit;
Frontale fournie, prévoir les raquettes;
Réservation à l'Office de Tourisme.

MERCREDI 30 DÉCEMBRE

⌚ 9h-18h MARCHÉ TOURISTIQUE MARCHÉ TOURISTIQUE

Produits régionaux, vêtements, accessoires...

📍 Rue Saint-Landry © Accès libre.

⌚ 17h30 LUGE NOCTURNE NIGHT LUGE

On enfle sa combinaison, on chausse les après-ski et on rejoint l'équipe d'animation pour une course de luge.

📍 Front de neige du télésiège de la Colomba - à côté du centre médical © Gratuit.

JEUDI 31 DÉCEMBRE

⌚ 14h BOWLING SUR NEIGE SNOW BOWLING

Venez tester le bowling sur neige ! Une animation drôle, fun et unique sur Val Cenis.

📍 Front de neige du télésiège de la Colomba - à côté du centre médical

⌚ 14h et 15h INITIATION RECHERCHE DE VICTIME D'AVALANCHE / AVALANCHE VICTIM SEARCH INITIATION

La montagne est dangereuse c'est pourquoi nous vous proposons une initiation de recherche de victime d'avalanche, en compagnie de pisteur secouriste.

Deux créneaux de 6 personnes.

Front de neige du télésiège de la Colomba - à côté du centre médical. Gratuit,

📍 réservation à l'Office de Tourisme.

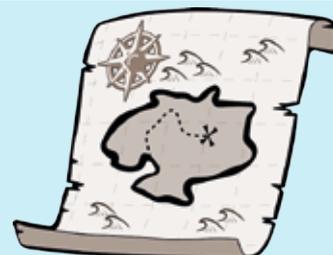
⌚ 17h DEAMBULATION DE LA NOUVELLE ANNEE

DEAMBULATION OF THE NEW YEAR

FLASH DRUM, troupe qui regroupe 5 spécimens déjantés aux crêtes colorées.

N'hésitez pas à les accompagner et faire les fêtes avec eux !

📍 Départ de l'Office de Tourisme Lanslevillard



CHASSE AUX TRÉSORS

Tous les jours, venez mener l'enquête à Val Cenis-Termignon et trouver le code du coffre.

Rendez-vous à l'Office de Tourisme où le plan vous sera remis. Gratuit.



OFFICE DE TOURISME DE BESSANS

Ouvert du

lundi au dimanche

9h-12h/14h-18h30

Samedi vacances scolaires

9h-12h30/13h30-18h30

Inscription obligatoire
pour toutes les animations de
l'Office de Tourisme.

5 personnes maximum

+ enfants jusqu'à 10 ans

Port du masque obligatoire.

BESSANS

🕒 15h-18h **APRÈS-MIDI POT D'ACCUEIL** *AFTERNOON WELCOME DRINK*

L'équipe d'animation vous souhaite la bienvenue et vous partage les infos utiles pour agrémenter votre séjour.

L'équipe sera présente afin de réguler la la fréquentation.

📍 Place de la Mairie € Gratuit.

COURSE D'ORIENTATION *ORIENTEERING*

Muni d'une carte et de votre smartphone, saurez-vous vous diriger et trouver les balises cachées dans le village plus vite que vos adversaires ? Les enfants devront obligatoirement être accompagnés d'un adulte. Nouvelle carte et parcours cet hiver !

📍 Devant l'Office de Tourisme € Gratuit.

CONCOURS DE BONHOMMES DE NEIGE *SNOWMEN CONTEST*

Pour participer à ce concours, envoyez une photo de votre Bonhomme de neige sur la page Facebook @Bessans.official avant mercredi 30 Décembre 12h. Les votes en ligne auront lieu le jeudi et les plus originaux seront récompensés le vendredi !

CONCOURS DE BONHOMMES DE NEIGE *SNOWMEN CONTEST*

Pour participer à ce concours, envoyez une photo de votre Bonhomme de neige sur la page Facebook @Bessans.official avant mercredi 30 Décembre 12h. Les votes en ligne auront lieu le jeudi et les plus originaux seront récompensés le vendredi !

MARDI 29 DÉCEMBRE

🕒 14h-16h **STAND DÉCOUVERTE DU** **PARC NATIONAL DE LA VANOISE** *DISCOVERY STAND OF THE VANOISE NATIONAL PARK*

Que font les animaux l'hiver ? Venez le découvrir et vous informer sur le Parc national de la Vanoise



📍 Parking du Villarion € Gratuit.

🕒 18h **DÉMONSTRATION DE FARTAGE** *WAXING TIPS*

Démonstration et conseils de fartage de vos skis de fond.

📍 Magasin Skimium € Gratuit.

🕒 18h-19h30 **ANIMATIONS À LA** **PATINOIRE**

HOCKEY ANIMATION AT THE ICE RINK

Jeux ludiques, initiation au Hockey ou même tournoi ; des animations sur la glace vous seront proposées selon vos envies ! Limité à 5 personnes.

📍 Patinoire € Gratuit. Animation gratuite.

Conditions tarifaires d'accès à la patinoire précisées sur place.

COURSE D'ORIENTATION *ORIENTEERING*

Muni d'une carte et de votre smartphone, saurez-vous vous diriger et trouver les balises cachées dans le village plus vite que vos adversaires ? Les enfants devront obligatoirement être accompagnés d'un adulte. Nouvelle carte et parcours cet hiver !

📍 Devant l'Office de Tourisme € Gratuit.

SAMEDI 26 DÉCEMBRE

COURSE D'ORIENTATION *ORIENTEERING*

Muni d'une carte et de votre smartphone, saurez-vous vous diriger et trouver les balises cachées dans le village plus vite que vos adversaires ? Les enfants devront obligatoirement être accompagnés d'un adulte. Nouvelle carte et parcours cet hiver !

📍 Devant l'Office de Tourisme € Gratuit.

DIMANCHE 27 DÉCEMBRE

🕒 14h-16h **INITIATION SNOOC** *SNOOC DISCOVERY*

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

📍 Pied des pistes de ski alpin

RÉSA ➔ Inscriptions sur place. Créneaux de 30 minutes. € Gratuit.

LUNDI 28 DÉCEMBRE

🕒 9h-12h **PETIT MARCHÉ TOURISTIQUE** *SMALL TOURISTIC MARKET*

Petit marché touristique sur la place du village.

📍 Place de la Mairie € Accès libre.

🕒 14h-15h15 **VISITE GUIDÉE DE** **BESSANS**

BESSANS GUIDED TOUR

Venez découvrir Bessans, son histoire pendant cette balade guidée.

📍 Devant l'Office de Tourisme

RÉSA ➔ Réservation obligatoire dans l'Office de Tourisme de votre choix. € Gratuit.

COURSE D'ORIENTATION *ORIENTEERING*

Muni d'une carte et de votre smartphone, saurez-vous vous diriger et trouver les balises cachées dans le village plus vite que vos adversaires ? Les enfants devront obligatoirement être accompagnés d'un adulte. Nouvelle carte et parcours cet hiver !

📍 Devant l'Office de Tourisme € Gratuit.

CONCOURS DE BONHOMMES DE NEIGE SNOWMEN CONTEST

Pour participer à ce concours, envoyez une photo de votre Bonhomme de neige sur la page Facebook @Bessans.official avant mercredi 30 Décembre 12h. Les votes en ligne auront lieu le jeudi et les plus originaux seront récompensés le vendredi !

MERCREDI 30 DÉCEMBRE

🕒 14h-17h JEU DE PISTES TREASURE HUNT

Saurez-vous vous diriger avec votre carte et répondre aux énigmes qui vous sont posées ? Récompenses pour tous ! Les enfants devront obligatoirement être accompagnés d'un adulte.

📍 Devant l'Office de Tourisme ☹ Gratuit.

COURSE D'ORIENTATION ORIENTEERING

Muni d'une carte et de votre smartphone, saurez-vous vous diriger et trouver les balises cachées dans le village plus vite que vos adversaires ? Les enfants devront obligatoirement être accompagnés d'un adulte. Nouvelle carte et parcours cet hiver !

📍 Devant l'Office de Tourisme ☹ Gratuit.

CONCOURS DE BONHOMMES DE NEIGE SNOWMEN CONTEST

Pour participer à ce concours, envoyez une photo de votre Bonhomme de neige sur la page Facebook @Bessans.official avant mercredi 30 Décembre 12h. Les votes en ligne auront lieu le jeudi et les plus originaux seront récompensés le vendredi !

🕒 18H00

TIMMY LA MASCOTTE DE BESSANS BESSANS'S MASCOTT

Timy déambulera dans les rues de Bessans ! N'hésitez pas à venir à sa rencontre et faire des photos avec lui. Attention aux gestes barrières !

JEUDI 31 DÉCEMBRE

🕒 14h-14h45 INITIATION TIR LASER LASER SHOOTING INITIATION

Sous forme de jeux et de défis sportifs, venez vous initier au tir à la carabine laser. Les plus compétiteurs pourront se mesurer entre eux !

📍 Espace Nordique Le Carreley

RÉSA ➔ Réservation obligatoire dans l'Office de Tourisme de votre choix. ☹ Gratuit.

🕒 18h-19h30 ANIMATIONS À LA PATINOIRE HOCKEY ANIMATION AT THE ICE RINK

Jeux ludiques, initiation au Hockey ou même tournoi ; des animations sur la glace vous seront proposées selon vos envies !

📍 Patinoire ☹ Gratuit. Animation gratuite.

Conditions tarifaires d'accès à la patinoire précisées sur place.

🕒 18h30 FEU D'ARTIFICE DU NOUVEL AN NEW YEAR'S FIREWORKS

De votre balcon ou en bas de chez vous, sortez assister au traditionnel feu d'artifice ! Il sera visible de partout dans Bessans ! Rassemblement interdit.

COURSE D'ORIENTATION ORIENTEERING

Muni d'une carte et de votre smartphone, saurez-vous vous diriger et trouver les balises cachées dans le village plus vite que vos adversaires ? Les enfants devront obligatoirement être accompagnés d'un adulte. Nouvelle carte et parcours cet hiver !

📍 Devant l'Office de Tourisme ☹ Gratuit.

VENDREDI 1^{ER} JANVIER

🕒 9h-10h30 PETIT DÉJEUNER DU NOUVEL AN NEW YEAR'S BREAKFAST

Avis aux gourmands ! Pour bien débiter cette nouvelle année, l'Office de Tourisme vous offre un petit déjeuner et une bonne dose de convivialité !

📍 Place de la Mairie ☹ Gratuit.

🕒 14h30 POMM'PATROUILLE APPLE PATROL

Dégustez un jus de pomme chaud sur les pistes du domaine nordique grâce à la Pomm' Patrouille.

📍 Espace Nordique Le Carreley ☹ Gratuit.

COURSE D'ORIENTATION ORIENTEERING

Muni d'une carte et de votre smartphone, saurez-vous vous diriger et trouver les balises cachées dans le village plus vite que vos adversaires ? Les enfants devront obligatoirement être accompagnés d'un adulte. Nouvelle carte et parcours cet hiver !

📍 Devant l'Office de Tourisme ☹ Gratuit.

SAMEDI 2 JANVIER

COURSE D'ORIENTATION ORIENTEERING

Muni d'une carte et de votre smartphone, saurez-vous vous diriger et trouver les balises cachées dans le village plus vite que vos adversaires ? Les enfants devront obligatoirement être accompagnés d'un adulte. Nouvelle carte et parcours cet hiver !

📍 Devant l'Office de Tourisme ☹ Gratuit.



BONNEVAL SUR ARC

OFFICE DE TOURISME DE BONNEVAL SUR ARC

Ouvert du

lundi au dimanche

9h-12h/14h-18h30

Samedi vacances scolaires

9h-12h30/13h30-18h30

Inscription obligatoire
pour toutes les animations de
l'Office de Tourisme.

5 personnes maximum

+ enfants jusqu'à 10 ans

Port du masque obligatoire.

DIMANCHE 27 DÉCEMBRE

9h-18h PETIT MARCHÉ TOURISTIQUE MARKET

Produits régionaux, vêtements...

📍 Vieux village © Accès libre.

15h-18h APRÈS-MIDI POT D'ACCUEIL WELCOME MEETING

L'équipe d'animation vous souhaite la bienvenue et vous partage les infos utiles pour agrémenter votre séjour. Une dégustation de produits locaux sera proposée. L'équipe sera présente tout l'après-midi afin de réguler la fréquentation

📍 Devant la Grande Maison © Gratuit.



CHASSE AUX TRÉSORS

Tous les jours, venez mener l'enquête
à Bonneval sur Arc

et trouver le code du coffre.

Rendez-vous à l'Office de Tourisme
où le plan vous sera remis. Gratuit.

CONCOURS DE BONHOMMES DE NEIGE SNOWMEN COMPETITION

Pour participer à ce concours, envoyez une photo de votre Bonhomme de neige sur la page Instagram @bonnevaltourisme avant mercredi 30 Décembre 12h. Les votes en ligne auront lieu le jeudi et les plus originaux seront récompensés le vendredi !

LUNDI 28 DÉCEMBRE

14h-15h INITIATION TIR LASER LASER SHOOTING INITIATION

Sous forme de jeux et de défis sportifs, venez vous initier au tir à la carabine laser. Les plus compétiteurs pourront se mesurer entre eux !

📍 Télési du Pré du Vas

RÉSA ➔ Réservation obligatoire dans l'Office de
Tourisme de votre choix. © Gratuit.

18h-19h30 ANIMATIONS À LA PATINOIRE

HOCKEY ANIMATION

Jeux ludiques, initiation au Hockey ou même tournoi ; des animations sur la glace vous seront proposées selon vos envies !

📍 Patinoire © Tarif unique : 5 €. Gratuit pour les détenteurs du forfait 6 jours.

CONCOURS DE BONHOMMES DE NEIGE SNOWMEN COMPETITION

Pour participer à ce concours, envoyez une photo de votre Bonhomme de neige sur la page Instagram @bonnevaltourisme avant mercredi 30 Décembre 12h. Les votes en ligne auront lieu le jeudi et les plus originaux seront récompensés le vendredi !

MARDI 29 DÉCEMBRE

14h-15h BALADE GUIDÉE AU CŒUR DE BONNEVAL SUR ARC STROLL AT THE HEART OF BONNEVAL SUR ARC

Partez à la découverte du village de Bonneval sur Arc. Faïte connaissance avec l'histoire de ce village classé

📍 Devant l'Office de Tourisme

RÉSA ➔ Réservation obligatoire dans l'Office de
Tourisme de votre choix. © Gratuit.

18h BONNY LA MARMOTTE BONNY LA MARMOTTE

Bonny vient à votre rencontre ! Tout en respectant les gestes barrières, n'hésitez pas à vous faire photographier avec elle !

📍 Devant l'Office de Tourisme © Gratuit.

CONCOURS DE BONHOMMES DE NEIGE SNOWMEN COMPETITION

Pour participer à ce concours, envoyez une photo de votre Bonhomme de neige sur la page Instagram @bonnevaltourisme avant mercredi 30 Décembre 12h. Les votes en ligne auront lieu le jeudi et les plus originaux seront récompensés le vendredi !

MERCREDI 30 DÉCEMBRE

14h-17h COURSE D'ORIENTATION ORIENTEERING

Muni d'une carte, saurez-vous vous diriger et trouver les éléments cachés dans le village plus vite que vos adversaires ?

📍 Devant l'Office de Tourisme © Gratuit.

18h-19h30 ANIMATIONS À LA PATINOIRE HOCKEY ANIMATION

Jeux ludiques, initiation au Hockey ou même tournoi ; des animations sur la glace vous seront proposées selon vos envies !

📍 Patinoire © Tarif unique : 5 €. Gratuit pour les détenteurs du forfait 6 jours.

CONCOURS DE BONHOMMES DE NEIGE SNOWMEN COMPETITION

Pour participer à ce concours, envoyez une photo de votre Bonhomme de neige sur la page Instagram @bonnevaltourisme avant mercredi 30 Décembre 12h. Les votes en ligne auront lieu le jeudi et les plus originaux seront récompensés le vendredi !

JEUDI 31 DÉCEMBRE

14h-17h CHASSE AUX TRÉSORS TREASURE HUNT

Arpenter le village de Bonneval sur Arc et trouver les indices qui vous mèneront au fameux trésor ! Pour jouer, il vous suffit de récupérer votre feuille de jeu auprès des animateurs. Durée de parcours : entre 1h et 2h.

📍 Devant l'Office de Tourisme © Gratuit.

19h DESCENTE AUX FLAMBEAUX DU NOUVEL AN ET FEU D'ARTIFICE NEW YEAR'S TORCHLIGHT DESCENT AND FIREWORKS

Sortez vivre la Descente aux flambeaux proposée par l'ESF. Un feu d'artifice sera tiré dans la foulée. L'ensemble du spectacle sera visible à plusieurs endroits du village. Merci d'éviter tout rassemblement et de respecter les gestes barrières.

📍 Télésiège du Vallonet © Gratuit. 4 € le flambeau pour les enfants qui souhaitent participer. Inscription à l'ESF.

VENDREDI 1^{ER} JANVIER

🕒 9h-10h30 **PETIT DÉJEUNER DU NOUVEL AN**

NEW YEAR'S BREAKFAST

Avis aux gourmands ! Pour bien débiter cette nouvelle année, l'Office de Tourisme vous offre un petit déjeuner et une bonne dose de convivialité !

📍 Devant la Grande Maison 🕒 Gratuit.

🕒 14h-15h **DÉCOUVERTE DU DISC-GOLF SUR NEIGE**

DISCOVERY OF DISC-GOLF ON SNOW

Le disc golf est un jeu basé sur les règles du golf. On y joue à l'aide de disques spécifiques similaires à des frisbees, mais généralement plus petits et plus lourds. Ces disques sont lancés en direction d'une cible, qui sert de « trou ».

📍 Front de neige débutant

RÉSA 📍 Inscription obligatoire dans l'Office de Tourisme de votre choix. 🕒 Gratuit.



Activités





Accroparcs & tyroliennes

Accroparcs & zip lines

— VALFRÉJUS —

TYROLIENNE DU CHARMAIX - PARCOURS DES VERTIGES

À partir de 12 ans *From age 12*

2 câbles de 150 m de long et 70 m de hauteur. A partir de 40 kg (maxi 100 kg) et 1,40 m. Toute personne de moins de 16 ans doit être obligatoirement accompagnée d'un adulte responsable et pratiquant.

2 cables 150 m long and 70 m high. From 40 kg (max 100 kg) and 1.40m. Anyone under the age of 16 must be accompanied by a responsible and practicing adult.

🕒 Du 21/12/2020 au 17/04/2021, tous les lundis et mardis de 13h30 à 15h. Sous réserve de conditions météo favorables.

From 12/21/2020 to 04/17/2021, every Monday and Tuesday from 1.30 p.m. to 3 p.m. Subject to favorable weather conditions.

€ Tarif unique : 17 €.
One price: 17 €.

☎ +33 (0)4 79 05 33 83

🌐 www.valfrejus.com

Activités de montagne encadrées

Supervised mountain activities

— MODANE —

BRUNO COBUS - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Guide de Haute montagne. Prestations sur demande.

Mountain guide.

🕒 Sur réservation.
On reservation.

€ Tarifs sur demande.
Prices on request.

☎ +33 (0)6 74 07 43 60

THIERRY BARDAGI - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

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

Naturalist and Nordic Walking instructor, specialized in Walking Yoga, Thierry Bardagi offers many family outings, in the heart of nature, in a warm and friendly spirit.

€ En fonction des sorties. Me consulter.
Consult me.

☎ +33 (0)6 85 06 51 43



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires. Masque obligatoire en cas de covoiturage, groupe limité (10 pers. max), respect distanciation au sein du groupe lors des activités proposées (1 m mini d'écart entre participants).

— VILLARODIN-BOURGET —

LES RANDOS DU LAVVU - SANDRINE MOREAU ET DOMINIQUE ERNAGA

Sandrine et Dominique, accompagnateurs en montagne diplômés d'état, sont passionnés de grands espaces et «d'art de vivre en pleine nature». Pour votre bien-être et en toute sécurité des sorties et des randonnées vous sont proposées au départ de La Norma. L'hiver, programme de sorties en raquettes établi chaque semaine.

Sandrine and Dominique, mountain guides with state diplomas, are passionate about the great outdoors and "the art of living in the great outdoors". Organization for your well-being and safely themed outings, hikes from La Norma. In winter, a program of snowshoe outings established every week.

🕒 Tous les jours. Inscription et renseignement à l'ESF de La Norma.

Registration and information at ESF La Norma.

€ Adulte : à partir de 5 €. 17 € la 1/2 journée et 29 €/ journée. Enfant (5 à 12 ans) : à partir de 5,13 € la 1/2 journée et 24 €/ journée. Pour les sorties de plusieurs jours ou groupe constitué : contacter directement le prestataire.

Adult : from 5€. To 17 € for 1/2 day and 29/ day. Child (5 to 12 years old) : from 5€ to 13€ for 1/2 day and 24€/ day. For outings lasting several days or in a group: contact the service provider directly.

☎ +33 (0)6 20 37 11 18

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



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

AVRIEUX

GRÉGORY COUBAT - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

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

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

📞 Sur réservation.
On reservation.

☎ +33 (0)6 31 69 19 44

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

AUSOIS

BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE - AUSOIS

À partir de 5 ans *From age 5*



Sorties raquettes familiales et de niveau moyen. Safari photo bouquetins très facile. Découverte de la via ferrata et du parcobranche du diable avec ses tyroliennes géantes. Initiation au ski de randonnée ou balade à ski hors piste, à la cascade de glace.

Family and mid-level snowshoe outings. Very easy ibex photo safari. Discovery of the via ferrata and the parcobranche du diable with its giant zip lines. Initiation to cross-country skiing or off-piste skiing, to ice climbing.

🕒 Tous les jours. Renseignements et inscriptions à l'École du Ski Français selon programme.
Everyday. Information and reservation at the French Ski School.

€ Nous consulter.
Ask us.

🌐 www.guides-savoie.com

VAL CENIS Bramans

GLACE MAURIENNE - FFCAM

À partir de 12 ans *From age 12*

Les Guides Glace Maurienne proposent l'initiation et le perfectionnement en cascade de glace, principalement sur le site-école de la Barmette à Bessans. A l'engagement, les guides peuvent vous faire découvrir d'autres sites de Haute Maurienne.

The Guides Glace Maurienne offer initiation and advanced training in ice climbing, mainly at the Barmette school site in Bessans. When you hire, the guides can help you discover other sites in Haute Maurienne.

🕒 Le mercredi et le jeudi : initiations proposées à la 1/2 journée ou en nocturne. Démonstrations de l'activité (voir Bulletin d'animations). Activité soumise aux conditions climatiques favorables (glace).

Wednesday and Thursday: initiations offered for half a day or at night. Demonstrations of the activity (see Activities bulletin). Activity subject to favorable climatic conditions (ice).

☎ +33 (0)6 30 37 08 65 / +33 (0)7 85 62 21 53

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

JÉRÔME FURBEYRE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 10 ans *From age 10*

Découvrez la Haute Maurienne Vanoise au rythme de l'hiver. Jérôme vous propose des randonnées raquettes à neige en ½ journée, journée ou nocturne, sur une grande diversité de sites et d'altitude favorable.

Scopri la Haute Maurienne Vanoise al ritmo dell'inverno. Jérôme offre escursioni con le ciaspole di mezza giornata, giorno o notte su un'ampia varietà di siti e un'altitudine favorevole.

🕒 Tous les jours, sur réservation.
Everyday, on booking.

€ Sortie ½ journée : 20 €, journée : 35 €, nocturne : 45 € (nocturne enfant : 10 à 17 ans : 35 €).
½ day outing: € 20, day: € 35, night: € 45 (child night: 10 to 17 years old: € 35).

☎ +33 (0)6 07 16 93 50



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

VAL CENIS Sollières-Sardières

UP SKI AND MOUNTAIN GUIDES

À partir de 5 ans *From age 5*

Agence de guides de Haute-Montagne UIAGM, spécialisée dans le ski hors-piste et le ski de randonnée, l'alpinisme et la cascade de glace. Avec nous, skiez, grimpez, marchez en toute confiance ! Profitez, on s'occupe du reste !

UIAGM High Mountain Guides Agency, specializing in off-piste skiing and ski touring, mountaineering and ice climbing. With us, ski, climb, walk with confidence! Enjoy, we'll take care of the rest!

🕒 Tous les jours, sur demande.
Every day, on request.

€ Engagement privé à partir de 350 € (1 à 2 skieurs) et 380 € (3 à 6 skieurs). Hors-piste en groupe à partir de 90 €/personne (maxi 6 personnes par guide). Initiation cascade de glace en collective : 65€/pers en demi-journée (3h) ou 45€/personne en nocturne (2h).

Private commitment from 350 € (1 to 2 skiers) and 380 € (3 to 6 skiers). Off-piste groups from 90 €/person (max 6 people per guide). Collective ice climbing initiation: 65 € / person half-day (3h) or 45 € / person at night (2h).

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

VAL CENIS

Termignon

CHRISTIAN FINAS - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 5 ans *From age 5*

De la marche consciente (non sportive, accessible à tous à partir de 5/6 ans), des observations et approches d'animaux, de la découverte du patrimoine, de l'échange, du partage avec la culture locale, de la joie, de la bonne humeur !

- € Adultes : 20 € l'itinéraire de 2h, 30 € l'itinéraire de 3h, Enfants (-12 ans) : 15 € pour 2h, 2 5€ pour 3h.
- ☎ +33 (0)6 01 28 54 47



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte "Vacances Sereines" : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE DE VAL CENIS VANOISE

À partir de 5 ans *From age 5*

Nous vous proposons diverses activités à Val Cenis : randonnées, aqua-randos, voyages, raids en montagne, VTT, raquettes en 1/2 journées, journées ou soirées et, bien entendu, la découverte de notre vallée de la Haute Maurienne Vanoise.

We offer various activities in Val Cenis: hikes, aqua-hikes, trips, mountain raids, mountain biking, snowshoeing in 1/2 days, days or evenings and, of course, the discovery of our valley of Haute Maurienne Vanoise.

- 🕒 A la demande.
On demand.
- € Nous consulter.
Nous consulter.
- ☎ +33 (0)6 81 87 16 83

VAL CENIS

Lanslevillard

AGENCE MONTAGNE - RÉGIS BURNEL

Ski hors pistes et de randonnée, raquettes, via ferrata, cascade de glace, héliski, tandem-ski, soirées montagne, yooner...

Off piste skiing and hiking, snowshoeing, via ferrata, ice climbing, heliskiing, taxiski, mountain evenings, yooner...

- € -Soirée montagne : 38 € (apéritif, repas, raquettes)
- Sortie raquettes : 51 € (raquettes, repas) - Sortie raquettes journée : 35 € - Sortie raquettes 1/2 journée : 25 € - Ski hors pistes (1/2 journée) : 45 €
- Ski hors-piste (journée) : 90 € - Ski de randonnée (journée) : 90 € - Héliski : à partir de 200 € - Via Ferrata : 40 € - Escalade sur cascade de glace : 90 € - Tandem-ski / taxi-ski : 63 € (1h30) / 84 € (2h)
- Yooner : 18 €
From 20 € depending on the activity proposed.
- ☎ +33 (0)6 71 47 07 18 / +33 (0)4 79 05 80 97

🌐 www.regisburnel.fr

AU GRAND AIR / OUTDOOR

AMBROISE DE SIMONE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 10 ans *From age 10*

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

On demande hiking program, themed week: history trail, fortifications, archeology, villages. Also organizer of local heritage.

- € Nous consulter.
Ask us.
- ☎ +33 (0)4 79 05 93 82 / +33 (0)6 08 98 71 72
- 🌐 www.residencelesmelezes.com

ANTIPODES

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

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

- 🕒 Tous les jours sur demande.
Everyday by request.
- € Ski hors pistes, ski de randonnée, cascade de glace : Journée 400 €, demi-journée 250 €.
Off piste skiing, ski touring, ice climbing : Day : 400 €, Half day : 250 €.
- ☎ +33 (0)6 18 23 69 05
- 🌐 www.antipodeszeb.com

JEAN LIGNIER - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 6 ans *From age 6*

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

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

- 🕒 Tous les jours, sur réservation uniquement.
Everyday, on booking.
- € Sortie raquettes 1/2 journée et soirée : 25 €, journée : 35 €, matériel mis à disposition gratuitement et transport dans la limite des places disponibles.
Snowshoe excursion 1/2 day and evening: 25 €, day: 35 €, material provided free of charge and transport within the limits of available places.
- ☎ +33 (0)6 78 97 46 73 / +33 (0)4 79 05 97 46
- 🌐 www.srochecreation.com

BUREAU DES GUIDES DE BESSANS

Une immersion au cœur de paysages somptueux. En famille, en groupe, entre amis, seul avec votre guide, partagez des moments uniques.

An immersion in the heart of sumptuous landscapes. With family, group, friends, alone with your guide, share unique moments.

- 📞 Tous les jours. Sur demande par téléphone ou par mail.
Everyday. On request by phone or email.
- € Tarifs en fonction des activités proposées.
Prices depending on the different activities proposed.
- ☎ +33 (0)6 70 63 94 65
- 🌐 www.guidesmontagnebessans.com

**OLIVIER TROMPETTE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE**

À partir de 5 ans *From age 5*

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

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

- € Tarifs Adulte : - demi-journée : 20 € - journée : 42 € repas inclus - nocturne : 50 € repas inclus
Tarifs Enfant : - demi-journée : 15 € - journée : 37 € - nocturne : 40 €
Adult prices: - half day: 20€ - day: 42€ meal included - nocturnal: 50€ meal included Child rates: - half day: 15€ - day: 37€ - night: 40€
- ☎ +33 (0)6 75 80 67 57
- 🌐 <http://randolivier-vanoise.webnode.fr>

BONNEVAL ALPIN CENTER

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

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

- 📞 Tous les jours, sur demande.
Every day, on request.
- € Tarifs selon niveau et nombre de personnes.
Price according to level and number of people.
- ☎ +33 (0)4 79 05 94 74 / +33 (0)6 08 70 29 38 / +33 (0)6 26 91 33 52
- 🌐 <http://bonneval-alpin-center.com>

**RÉGIS ANSELMET - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE**

Activités de montagne encadrées

Supervised mountain activities

- 📞 Sur demande.
On demand
- € Nous consulter.
Consult us.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 43 / +33 (0)6 60 38 96 43

Apprentissage du ski *learning to ski*

LES ÉCOLES DE SKI À VOTRE SERVICE

Pour les vacances de fin d'année 2020, les écoles de ski restent ouvertes.

Apprentissage du ski ou du snowboard pour les débutants, ski de randonnée : faites le plein d'activités avec les écoles de ski ! Cours en petits groupes ou leçons particulières, profitez de vos vacances pour vous initier aux joies de la glisse. Les écoles de ski, c'est aussi de nombreuses activités «hors ski» avec des sorties raquettes ou trail encadrées par des professionnels de la montagne pour une initiation en toute sécurité. Certaines écoles de ski proposent aussi des garderies et des jardins d'enfants qui permettent aux petits de se familiariser avec la neige et le ski en douceur.

Contactez directement les écoles de ski ou le bureau de l'Office de Tourisme de votre station pour le détail des activités proposées.

VALFRÉJUS

ÉCOLE DE SKI ESI

+33 (0)4 79 05 32 58 - www.esivalfrejus.com

ÉCOLE DE SKI FRANÇAIS ESF

+33 (0)4 79 05 05 97 - www.esf-valfrejus.com



*Dispositions spéciales COVID 19
Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.*

Pour les vacances de Noël, l'ESF vous propose des sorties raquettes à la carte.

VALFREERIDE

+33 (0)6 45 98 77 26 - www.valfreeride.com

LA NORMA

ÉCOLE DE SKI ESF

À partir de 3 ans

+33 (0)4 79 20 33 10 - www.esf-lanorma.fr

AUSSOIS

ÉCOLE DE SKI ESF

+33 (0)4 79 20 37 13 - www.esf-aussois.com

SOSKINORDIC

À partir de 6 ans

+33 (0)6 33 60 18 95 / +33 (0)6 81 36 45 52

<http://soskinordic.jimdo.com>

VAL CENIS

Termignon



ÉCOLE DE SKI ESF

+33 (0)4 79 20 53 56 - <http://esf-termignon.com>

*Dispositions spéciales COVID 19
Pour les vacances de fin d'année,
programme spécial «sorties raquettes».*

VAL CENIS

Lanslevillard

ÉCOLE DE SKI ESF

À partir de 3 ans

+33 (0)4 79 05 92 43 - www.esf-valcenis.com



*Dispositions spéciales COVID 19
Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.*

*Nos mesures sanitaires sont disponibles via le lien
<https://www.esf-valcenis.com/infos-pratiques/infos-covid/>*

VAL CENIS

ÉCOLE DE SKI ESI

+33 (0)6 43 49 87 97

www.esi-valcenis.com



*Dispositions spéciales COVID 19
Ce prestataire déclare adhérer à la charte «Vacances Sereines en HMV» et s'engage à respecter les consignes sanitaires de sa filière d'activité.*

BESSANS

ÉCOLE DE SKI ESF

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

www.esf-bessans.com

BONNEVAL SUR ARC

ÉCOLE DE SKI ESF

À partir de 3 ans

+33 (0)4 79 05 95 70

www.esf-bonnevalsurarc.fr/

Avec les animaux

With animals

AUSSOIS

HUSKY ADVENTURE - ECOLE DE SPORTS DE TRAÎNEAU À CHIENS



Husky Adventure vous propose des baptêmes en traîneau, de l'initiation à la conduite d'attelage et la visite du chenil : expériences inoubliables et féériques faites d'harmonie, à vivre en solo ou en famille !

Husky Adventure offers first sleigh rides, introduction to team driving and kennel tours: unforgettable and magical experiences made of harmony, to live alone or with family!

- 🕒 Tous les jours, sur réservation uniquement.
Everyday, only by reservation.
- € Nous consulter.
- ☎ +33 (0)6 70 80 72 78
- 🌐 www.husky-adventure.net



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte "Vacances Sereines" : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires. Merci de venir avec votre masque et gel hydroalcoolique.

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

BALADE EN CALÈCHE

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

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

- 🕒 Du lundi au vendredi, sur réservation.
Monday to Friday, by reservation.
- € Nous consulter.
Consult us
- ☎ +33 (0)6 60 65 88 74



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte "Vacances Sereines" : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

SKI TRACTÉ -

Âge mini : 7 ans - âge maxi : 13 ans *Minimum age: 7 - maximum age: 13*

Tu as entre 7 et 13 ans et la chance d'être en vacances à Val Cenis ? Chaque vendredi après-midi en période de vacances scolaires, viens te faire de nouveaux amis et t'initier au ski tracté par un âne au pas, trop et même au galop !

- 🕒 Du 19/12/2020 au 03/01/2021 et du 06/02 au 06/03/2021, tous les vendredis de 13h15 à 17h15. Sous réserve de conditions d'enneigement.
From 12/19/2020 to 01/03/2021 and from 02/06 to 03/06/2021, every Friday from 1.15 p.m. to 5.15 p.m. Subject to snow conditions.
- € Tarif unique : de 19 à 24 €. Durée : 4h
One price: 19 to 24 €. Duration: 4hrs
- ☎ +33 (0)4 79 05 92 43
- 🌐 www.garderievalcenis.com

BESSANS

BALADE EN CALÈCHE - LA CALÈCHE À PIERROT

Balade de 45 min dans Bessans et ses alentours. Découvrez le plaisir de la contemplation des paysages enneigés au son des grelots, confortablement installés dans un traîneau ou une calèche, tractés par un cheval ou lors d'une promenade à cheval.

45 min walk in Bessans and its surroundings. Immerse yourself in the pleasure of contemplating the snowy landscape to the gentle sound of little bells, comfortably seated in a horse-drawn sled or carriage or during a horse ride.

- 🕒 Jusqu'au 16/04/2021, tous les jours, sur réservation.
Until 04/16/2021, daily, by reservation.
- € Tarif unique : 15 € (par personne/45 mins). Durée : 45mn
One price: 15 € (per person/45 mn). Duration: 45mn
- ☎ +33 (0)6 47 50 69 68

BAPTÊME EN CHIENS DE TRAÎNEAUX - HUSKY ADVENTURE - ÉCOLE DE SPORTS DE TRAÎNEAU À CHIENS

À partir de 2 ans *From age 2*

Un moment unique de rêve, de partage de passion, de complicité entre l'homme et les chiens, de communion avec l'animal, qui se finira avec une séance caresses pour récompenser nos chiens, et vous permettre de garder de jolis souvenirs photographiques.

A unique moment of dreams, of sharing of passion, of bond between man and dogs, of communion with animals, which will end with a petting session to reward our dogs, and allow you to keep lovely photographic memories.

- 📞 Tous les jours sur réservation.
Everyday by reservation.
- 💶 Adulte : 64 € (par personne, à partir de 2 personnes/traineau) Enfant (2-10 ans) : 44 € Tarif unique : 90 € (personne seule dans le traineau).
Durée : 30mn
Adult: 64 € Child (2-10 years): 44 € One price: 90 €. Duration: 30mn
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 65
- 🌐 www.husky-adventure.net

MANÈGE - LA CALÈCHE À PIERROT

Découvrez le plaisir de monter à cheval dans un espace clos.

Discover the pleasure of riding a horse in an enclosed space.

- 🕒 Jusqu'au 16/04/2021, sur demande.
Until 04/16/2021, on demand.
- 💶 Tarif unique : de 10 à 50 € (par personne). 30 € la ½ heure de cheval (niveau de pratique exigé), 50 €/h. 10 € la ½ heure de poney pour les enfants.
Durée : 30mn
One price: 10 to 50 € (per person). 30 € per ½ hour of riding (level of practice required), 50 € / h. 10 € for ½ hour of pony for children. Duration: 30mn
- ☎ +33 (0)6 47 50 69 68

SKI JOËRING - LA CALÈCHE À PIERROT

Découvrez le ski joëring, skiez tracté par un équidé pour de nouvelles sensations de glisse sur un circuit de 5 km. Débutants acceptés.

Ski joering along the high altitude plateau of Bessans. Beginners accepted.

- 🕒 Mardi, jeudi et dimanche de 9h à 13h, sur réservation. Sous réserve de conditions d'enneigement.
Tuesday, Thursday and Sunday from 9 a.m. to 1 p.m., by reservation. Subject to snow conditions.
- 💶 Tarif unique : 45 € (pour 1/2 h : circuit de 5 kms).
Durée : 45mn
One price: 45 € (for 1/2 hour : 5 km circuit). Duration: 45mn
- ☎ +33 (0)6 47 50 69 68

Biathlon

Biathlon

AUSSOIS

LEÇON PARTICULIÈRE DE BIATHLON - ÉCOLE DE SKI ESF AUSSOIS

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

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

- 🕒 Jusqu'au 16/04, tous les jours.
Until 04/16, daily.
- 💶 Adulte : 64 € (le cours d'1h30).
Durée : 1h30
Adult: 64 €. Duration: 1.30
- ☎ +33 (0)4 79 20 37 13
- 🌐 www.esf-aussois.com

BESSANS

LEÇON PARTICULIÈRE DE BIATHLON - ÉCOLE DE SKI ESF BESSANS

Vous aimez le sport et la précision ? Venez vous initier au biathlon ! Une discipline qui allie le ski nordique et la précision du tir à la carabine sur cible. Tir à 10 m et 50 m.

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

- 💶 Consultez le site internet. Le tarif comprend les plombs et le prêt de carabine.
Durée : 1h
Visit the website. The price includes the pellets and the rifle loan. Duration: 1hrs
- ☎ +33 (0)4 79 05 80 05 / +33 (0)6 80 26 15 71
- 🌐 www.esf-bessans.com

Dans les airs

In the air

VAL CENIS

Sollières-Sardières

VOLS ULM - AÉROCLUB HAUTE MAURIENNE

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

Introductory flights, ULM classe 2 or 3.

🕒 Sur réservation.
By reservation.

☎ +33 (0)6 60 47 03 06 / +33 (0)6 08 37 39 35

🌐 <http://club.quomodo.com/achm/accueil.html>



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

VOLS BIPLACES EN ULM - MAURIENNE ULM

À partir de 6 ans *From age 6*

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

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

🕒 Uniquement sur réservation. Sous réserve de conditions météo favorables. Annulé en cas de mauvais temps.
By reservation only. Subject to favorable weather conditions. Canceled in case of bad weather.

€ Tarifs par personne : 30 €/8mn, 70 €/15mn, 110 €/30mn.

Durée : 15mn

Flights 30 €/8mn, 70 €/15mn, 110 €/30mn per person.

Duration: 15mn

☎ +33 (0)6 08 37 39 35



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.



VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

MICHEL TROUCHE PARAPENTE

À partir de 5 ans *From age 5*

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

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

🕒 Tous les jours, sur réservation, en fonction des conditions météorologiques et nivologiques..

Everyday, by reservation, depending on the weather and snow conditions.

€ Baptême en biplace : à partir de 80€.
Tandem flight from 80€.

☎ +33 (0)6 30 08 24 53



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.



© PHAV/AP Permet

Fatbike/Xbike

Fatbike/Xbike

BESSANS

SPORT 2000 TRACQ SPORTS

Cet hiver, retrouvez l'occasion de rouler sur la neige et d'en profiter différemment.

This winter, you can rent a Fat bike. The opportunity to ride on the snow, and enjoy the snow in a different way.

🕒 Jusqu'au 17/04, tous les jours.
Until 04/17, daily.

€ Location : 30 € la 1/2 journée, possibilité à la journée. A partir de 10 ans (1,40 m).
Rental: 30 € for half a day, possibility for the day. From 10 years old (1.40 m).

☎ +33 (0)4 79 05 20 13

🌐 www.tracq.sport2000.fr



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances Sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

Héliski

Heliskiing

VAL CENIS

Lanslevillard

HÉLISKI - AGENCE MONTAGNE - RÉGIS BURNEL

De toutes les activités en montagne, l'héliski est sans doute l'une des plus prestigieuses ! Une expérience à vivre entre Bonneval et Val d'Isère ou en Italie toute proche...

Of all the mountain activities, heliskiing is undoubtedly one of the most prestigious! An experience to live between Bonneval and Val d'Isère or in nearby Italy ...

€ Tarif unique : à partir de 200 € (par personne).
One price: from 200 €.

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

🌐 www.regisburnel.fr

Ice Floating

Ice Floating

VAL CENIS

Sollières-Sardières

ICE FLOATING - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 12 ans From age 12

Venez découvrir le Ice Floating ! Cette activité atypique et unique en France est en exclusivité à Val Cenis ! Venue de Finlande, cette nouvelle façon insolite de se détendre vous promet une relaxation totale dans un lac gelé, face aux montagnes !

- 🕒 Jusqu'au 14/03/2021, jeudi de 14h à 16h.
Until 14/03/2021, Thursday 2 p.m to 4 p.m.
- € Tarif unique : 60 € (Ice Floating + 2h Spa).
Durée : 1h
*Single price: 60 € (Ice Floating + 2h Spa).
Duration: 1hrs*
- ☎ +33 (0)6 60 08 47 80
- 🌐 www.sensationsvanoise.com

Luge

Sled



AUSSOIS

PISTE DE LUGE FRONT DE NEIGE

À partir de 3 mois From age 3



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

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

- 🕒 Tous les jours, sous réserve de conditions d'enneigement.
Everyday, subject to snow conditions.
- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 20
- 🌐 www.aussois.ski

PISTE DE LUGE MARIE-CHRISTINE

À partir de 12 mois From age 12



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

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

- 🕒 Tous les jours, sous réserve de conditions d'enneigement.
Everyday, depending of the snow conditions.
- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 20 30 40

VAL CENIS

Termignon

ESPACE LUGE ENFANTS GIRARDE

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

Toboggan run for the children's enjoyment.

- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 20 51 67 / +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

ESPACE LUGE ENFANTS PRÉ NOVEL

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

Toboggan run for the children's enjoyment.

- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- W www.haute-maurienne-vanoise.com

VAL CENIS

Lanslevillard

ESPACE LUGE ENFANTS COLOMBA

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

Toboggan run for the children's enjoyment.

- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- W www.haute-maurienne-vanoise.com

ESPACE LUGE ENFANTS TERRES GRASSES

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

Toboggan run for the children's enjoyment.

- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- W www.haute-maurienne-vanoise.com

BESSANS

PISTES DE LUGE ENFANTS

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

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

- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- W www.haute-maurienne-vanoise.com

BONNEVAL SUR ARC

PISTE DE LUGE ENFANTS

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

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

- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 05 95 09

Mini quads

Mini quads

LA NORMA

MINI-QUADS ENFANTS

A partir de 3 ans *From age 3*

Laissez vos enfants découvrir les joies du mini quad électrique en toute sécurité sur un circuit gonflable ! Pour l'hiver également moto neige électrique.

Let your children discover the joys of the electric mini quad in complete safety on an inflatable circuit! For winter also electric snowmobile.

- 🕒 Tous les jours. Pour les horaires, contacter le prestataire.
Everyday. For timetables, contact the service provider.
- € Enfant : à partir de 7 € (Quad / Moto neige).
Child: from 7 € (Quad / Snowmobile).
- ☎ +33 (0)6 81 33 83 11

Patinoires

Ice rinks

VALFRÉJUS

PATINOIRE NATURELLE

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

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

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

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

PATINOIRE LA RAMASSE

300m² de piste ! Matériel de hockey à disposition, gants et casque obligatoires.

300m² of track. Improved glide. Speed / sensation. Hockey equipment available. Gloves and helmet mandatory.

- € Tarif unique : 5 € Location de patins : en sus, tarif non communiqué. **AU GRAND AIR / OUTDOOR**
One price: 5 €.
- ☎ +33 (0)6 47 97 32 87

BESSANS

PATINOIRE NATURELLE

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

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

- 🕒 Tous les jours sauf samedi de 15h à 19h30.
Everyday except Saturday 3 p.m to 7:30 p.m.
- 💶 Tarif unique : 3,50 € Carte 5 entrées : de 14 à 24 € (sans location des patins / location des patins incluse) Location de patins : 3,50 €. Entrée + location de patins : 6 €.
One price: 3.50 € 5 tickets: 14 to 24 € skate rental: 3.50 €.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06

BONNEVAL SUR ARC

PATINOIRE NATURELLE

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

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

- 🕒 Tous les jours sauf samedi, en fonction des conditions de glace.
Everyday except Saturday, depending on the ice conditions.
- 💶 Tarifs sur le site internet :
<https://www.bonnevalsurarc.fr/testslider.html>.
Prices on the website:
<https://www.bonnevalsurarc.fr/testslider.html>.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06

Plongée sous glace

Under ice diving

VAL CENIS

Sollières-Sardières

PLONGÉE SOUS GLACE - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 12 ans *From age 12*

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

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

- 🕒 Mercredi, vendredi et samedi de 9h à 11h30, Plongée de nuit le mercredi à 19h, sur réservation. Jusqu'à la fonte de la glace
Wednesday, Friday and Saturday 9 a.m to 11.30 a.m, by night Wednesday at 7 p.m. By reservation. End of season depending on the weather conditions.
- 💶 De 95 à 140 € (jour/nuit)
Durée : 1h30
*95 to 140€ (day/night)
Duration: 1.30*
- ☎ +33 (0)6 60 08 47 80
- 🌐 www.sensationsvanoise.com/plongee-sous-glace/



F.Hatteau

Raquettes à neige

Snowshoeing

MODANE

THIERRY BARDAGI

Accompagnateur en montagne

+33 (0)6 85 06 51 43

VALFRÉJUS

ECOLE DE SKI ESF

+33 (0)4 79 05 05 97

ECOLE DE SKI ESI

+33 (0)4 79 05 32 58

IMMERSION MONTAGNE NATURE

+33 (0)7 52 62 50 54

LA NORMA

LES RANDOS DU LAVVU

Sandrine Moreau et Dominique Ernaga

+33 (0)6 20 37 11 18

ECOLE DE SKI ESF

+33 (0)4 79 20 33 10

AUSSOIS

SOSKINORDIC

+33 (0)6 33 60 18 95 et +33 (0)6 81 36 45 52

BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE

bureaudesguides@gmail.com

ECOLE DE SKI ESF

+33 (0)4 79 20 37 13

VAL CENIS

Bramans

JÉRÔME FURBEYRE

+33 (0)6 07 16 93 50

VAL CENIS

Termignon

ECOLE DE SKI ESF

+33 (0)4 79 20 53 56

CHRISTIAN FINAS

+33 (0)6 01 28 54 47

VAL CENIS

Lanslebourg

ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE DE VAL CENIS VANOISE

+33 (0)6 81 87 16 83

ECOLE DE SKI ESF

+33 (0)4 79 05 92 43

ECOLE DE SKI ESI

+33 (0)6 43 49 87 97

VAL CENIS

Lanslevillard

ANTIPODES

+33 (0)6 18 23 69 05

AGENCE MONTAGNE RÉGIS BURNEL

+33 (0)6 71 47 07 18

AMBROISE DE SIMONE

+33 (0)6 08 98 71 72

JEAN LIGNIER

+33 (0)6 78 97 46 73

KARINE ROUTIN

+33 (0)6 71 77 20 19

BESSANS

NORDIC BISON

+33 (0)6 84 20 64 60

OLIVIER TROMPETTE

+33 (0)6 75 80 67 57

Ecole de ski ESF

+33 (0)4 79 05 80 05

BONNEVAL SUR ARC

BONNEVAL ALPIN CENTER

+33 (0)6 08 70 29 38 et +33 (0)6 26 91 33 52

ECOLE DE SKI ESF

+33 (0)4 79 05 95 70

Pêche sur glace

Ice fishing

VAL CENIS

Sollières-Sardières

PÊCHE SUR GLACE - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 6 ans *From age 6*

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

Have you always dreamed of playing the Eskimos? And if your dream came true! From this winter, discover ice fishing!

🕒 Mercredi de 15h30 à 17h30. Jusqu'au 31/03/2021 (date d'ouverture dépendant des conditions de glace).

Wednesday 3.30 p.m to 5.30 p.m. Until 31/03/21 (depending on the ice conditions).

€ Tarif unique : 40 €.
Durée : 2h
*Single price : 40€.
Duration: 2hrs*

☎ +33 (0)6 60 08 47 80

🌐 www.sensationsvanoise.com

En raison de la crise sanitaire liée à la covid-19, les tarifs restent inchangés cet hiver.

SKI DE RANDONNÉE EN NOCTURNE - VALFREERIDE

Le ski de randonnée, une fois la nuit tombée, vous procurera des sensations inoubliables. Activité accessible à toute personne de niveau 2 minimum. Petit dénivelé, lampe frontale fournie.

Ski touring after dark will give you unforgettable sensations. Activity accessible to everyone at level 2 minimum, small drop. Headlamp provided.

🕒 Tous les jours
Everyday

€ Adulte : 35 €.
Adult: 35 €.

☎ +33 (0)6 45 98 77 26

🌐 www.valfreeride.com



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires. En raison de la crise sanitaire liée à la covid-19, les tarifs restent inchangés cet hiver.

Ski de randonnée

Nordic skiing

VALFRÉJUS

SKI DE RANDONNÉE - VALFREERIDE

Le ski de randonnée vous offre des paysages sauvages et insolites ainsi qu'une ambiance montagne exceptionnelle. Loin des domaines skiables, faire sa trace à la montée comme à la descente vous procurera des sensations inoubliables.

Ski touring is the best way to be sure of seeing unspoiled, wild and rare scenery in an authentic mountaineering atmosphere. Far from the ski lift complex, making your own trail, both upwards and down, carries the promise of unforgettable sensations.

🕒 Tous les jours
Everyday

€ Tarif de 1 à 5 personnes maxi : 1/2 journée : 175 €, journée : 330 €.
Durée : 4h

Price from 1 to 5 people maximum: 1/2 day: 175 €, day: 330 €.

Duration: 4hrs

☎ +33 (0)6 45 98 77 26

🌐 www.valfreeride.com



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.



OTHMV/A.Pernet



VAL CENIS Lanslevillard

INITIATION AU SKI DE RANDONNÉE - ECOLE DE SKI ESF DE VAL CENIS

À partir de 12 ans *From age 12*

Montée d'initiation facile de 250m. Descente à ski avec halte dans un restaurant d'altitude pour une boisson chaude. Retour station à la frontale, sur piste damée. Niveau de ski classe 3.

Easy introductory climb of 250m. Ski downhill with a stop at an altitude restaurant for a hot drink. Down to the foot of the slopes on a groomed track. Level of ski required: adult class 3.

🕒 Mercredi de 16h à 20h.
Wednesday 4 p.m to 8 p.m.

€ Tarif unique : 31 €.
Durée : 4h
*One price: 31 €.
Duration: 4hrs*

☎ +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 www.esf-valcenis.com

 Dispositions spéciales COVID 19
Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

SKI DE RANDONNÉE - AGENCE MONTAGNE - RÉGIS BURNEL

Sûrement la plus belle façon de découvrir la haute montagne !

Surely the most beautiful way to discover the high mountain

🕒 Tous les jours
Everyday

€ Tarif unique : à partir de 80 € (par personne.).
One price: from 80 €.

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

🌐 www.regisburnel.fr

PISTES DE SKI DE RANDONNÉES ACCESSIBLES ET BALISÉES

Valfréjus : valfrejus.com

La Norma : la-norma.com

Aussois : aussois.com

Val Cenis Termignon : valcenis.com

Val Cenis Lanslebourg : valcenis.com

LES ECOLES DE SKI de l'ensemble de vos stations, vous proposent également des initiations au ski de randonnée.

VALFRÉJUS ECOLE DE SKI ESI

+33 (0)4 79 05 32 58 - www.esivalfrejus.com

VALFRÉJUS ECOLE DE SKI FRANÇAIS ESF

+33 (0)4 79 05 05 97 - www.esf-valfrejus.com

LA NORMA ECOLE DE SKI ESF

À partir de 3 ans

+33 (0)4 79 20 33 10 - www.esf-lanorma.fr

AUSOIS ECOLE DE SKI ESF

+33 (0)4 79 20 37 13 - www.esf-aussois.com

VAL CENIS Termignon ECOLE DE SKI ESF

+33 (0)4 79 20 53 56 - <http://esf-termignon.com>

VAL CENIS Lanslevillard ECOLE DE SKI ESF

À partir de 3 ans

+33 (0)4 79 05 92 43 - www.esf-valcenis.com

VAL CENIS ECOLE DE SKI ESI

+33 (0)6 43 49 87 97

www.esi-valcenis.com

BESSANS ECOLE DE SKI ESF

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

www.esf-bessans.com

BONNEVAL SUR ARC ECOLE DE SKI ESF

À partir de 3 ans

+33 (0)4 79 05 95 70

www.esf-bonnevalsurarc.fr/



Snooc
Snooc

— BESSANS —

INITIATION SNOOC - GILLES SPORT

À partir de 10 ans *From age 10*

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

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

🕒 Dimanche de 14h à 16h pendant les vacances scolaires de Noël et d'hiver. Sous réserve de conditions d'enneigement.

Sunday from 14h to 16h during the Christmas and winter school holidays. Subject to snow conditions.

€ Gratuit. Être porteur du forfait alpin Bessans en cours de validité.

Durée : 30mn

Free of charge.

Duration: 30mn

☎ +33 (0)4 79 05 95 01

🌐 www.gillessport.com/



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte *Vacances sereines* : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

Via Ferrata

Via Ferrata

— AUSSOIS —

VIA FERRATA DU DIABLE

À partir de 5 ans *From age 5*

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

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

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

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

€ Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

Parc national de la Vanoise

Le Parc national de la Vanoise, 1^{er} parc national créé en 1963, est un territoire de découvertes et d'émotions. Zone de protection au service de la nature et des hommes, c'est un milieu naturel protégé qui offre une biodiversité exceptionnelle. Pour la découvrir, nous vous invitons à vous rapprocher de nos professionnels de la montagne. Avec leurs connaissances, ils sont à même de vous faire découvrir la faune et le milieu montagnard. De nombreuses manifestations, sorties, rencontres, animations vous sont proposées par le Parc, découvrez-les dans le Point Info Parc de Modane ou dans le Bulletin d'animations.

Vanoise National Park, 1st park national created in 1963, is a territory of discoveries and emotions. Zone of protection in the service of nature and men, it is a protected natural environment that offers exceptional biodiversity.

For the discover, we invite you to bring together our professionals in the Mountain.

With their knowledge, they are able to help you discover the fauna and the mountain environment.

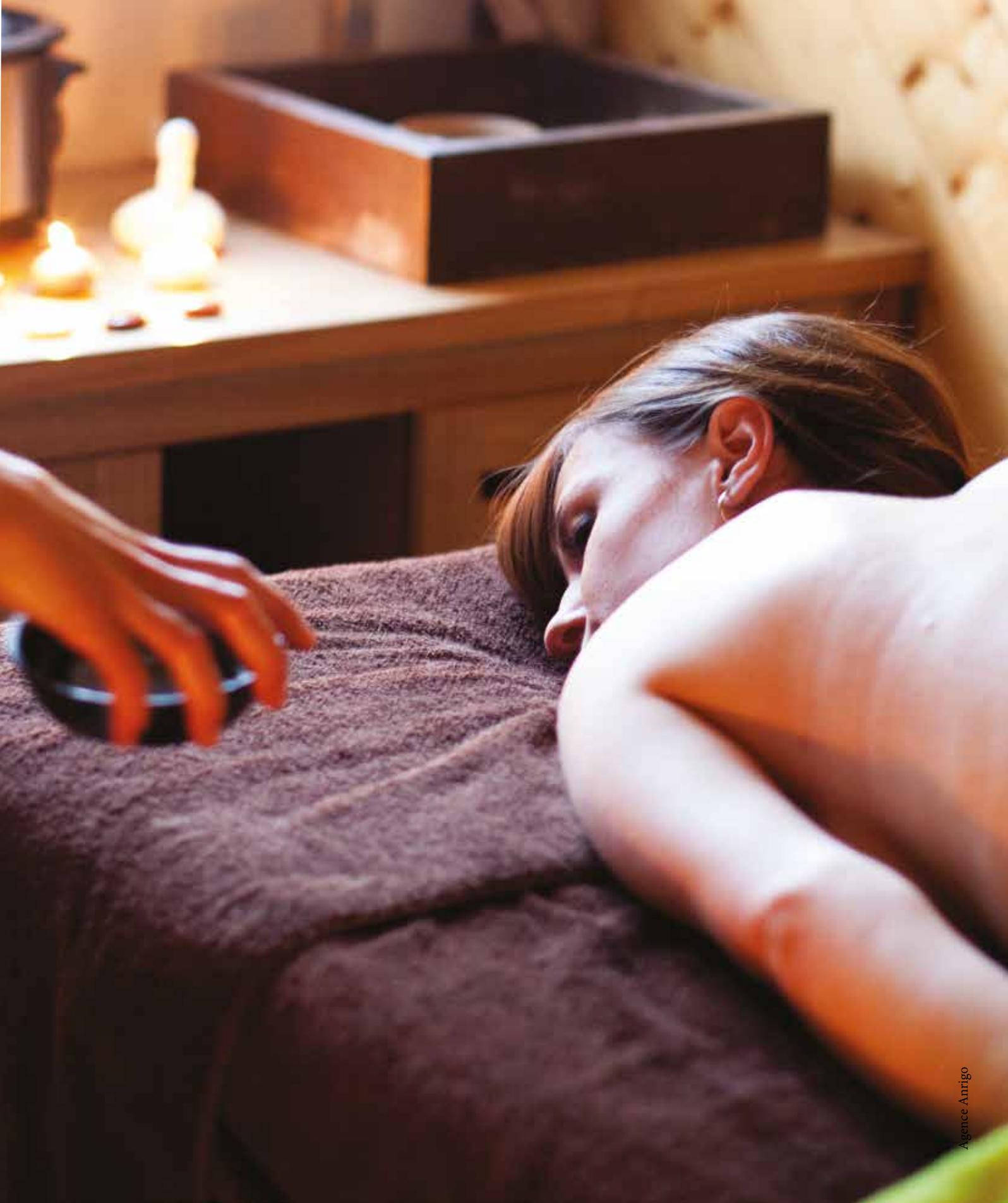
Many events, outings, meetings, activities are offered by the Park, discover them in the Point info Parc de Modane or in "le Bulletin d'animations".





FORME ET BIEN-ÊTRE

Fitness & Wellness



Bien-être

Wellness

MODANE

LUC BUISSON - NATUROPATHE

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

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

🕒 Lundi, jeudi, vendredi et samedi, sur rendez-vous.
Monday, Thursday, Friday and Saturday, by appointment.

☎ +33 (0)6 07 50 87 33

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

LA NORMA

GRANGESKA COACHING EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

À partir de 12 ans *From age 12*

Le centre Hakena vous accueille pour des séances de coaching en développement personnel personnalisées, soins énergétique aux pierres (pour libérer les blocages émotionnels), lecture d'âme, soins chamanique, conseils en image, naturopathie et sophrologie.

The Hakena center welcomes you for personalized personal development coaching sessions, energy stone treatments (to release emotional blockages), soul reading, shamanic care, image counseling, naturopathy and sophrology.

🕒 Tous les jours de 10h à 19h30, sur réservation.
Every day from 10 a.m. to 7:30 p.m., by reservation.

€ 50 €/h.
50 €/h.

☎ +33 (0)6 21 33 73 24

🌐 www.grangeska.com



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte *Vacances sereines* : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

AUSSOIS

DR ANNE-SOPHIE CHARPENTIER - RECONNECTION À SOI

Médecin gynécologue-obstétricienne, thérapeute (en ostéopathie, médecine chinoise, EMDR, toucher biodynamique...), méditante, conférencière, reconnexion corps/âme/esprit. Soins du corps et de l'âme, tous types de maux.

Obstetrician-gynecologist, therapist (in osteopathy, Chinese medicine, EMDR, biodynamic touch...), meditator, lecturer, body / soul / spirit connection, body and soul care, all types of ailments.

🕒 Tous les jours sur réservation.
Everyday by reservation.

€ 1/2h : 50 €, 1h : 100 €, 1h30 : 130 €.

☎ +33 (0)6 42 00 43 41

NATUROPATHE CABINET DUROULE JACKIE

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

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

🕒 Du lundi au vendredi de 8h à 18h30.
Monday to Friday, 8 a.m to 6.30 p.m.

€ Séance bilan naturopathie et réflexologie plantaire 1h30 : 65€. Séance de suivi 1h : 55€. Séance bilan naturopathie et réflexologie plantaire enfant moins de 12 ans (1h30) : 50€. Séance de suivi enfant moins de 12 ans (1h) : 45€. Séance de réflexologie plantaire (1h) : 55€. Séance réflexologie palmaire ou faciale 45 mins : 50€, 30 mins : 40€. Massage Amma Assis 30 mins : 40€.

Naturopathy and foot reflexology session (1h30) : €65. Follow-up session (1h) : €55. Naturopathy and foot reflexology session for children under 12 years of age (1h30) : €50. Follow-up session for children under 12 years of age (1h) : €45. Foot reflexology session (1h) : €55. Palmar or facial reflexology session (45') : €50, 30' : €40. Amma Sitting Massage (30') : €40.

☎ +33 (0)6 37 96 19 33

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



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte *Vacances sereines* : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

MARIE DELVAUX - DÉVELOPPEMENT DE SOI, REIKI, FENGSHUI

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

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

🕒 Tous les jours, sur rendez-vous
Everyday, by reservation.

☎ +33 (0)6 33 05 17 30

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

VAL CENIS

Lanslevillard

LUDYWINE BROT - KINÉSIOLOGIE

La Kinésiologie est une approche globale qui prend en compte le corps et le mental. Grâce au test musculaire, le praticien décèle et libère les stress et déséquilibres (parfois inconscients) d'origines émotionnelles, structurelles, psychiques...

Kinesiology is a comprehensive approach that takes into account the body and the mind. Thanks to the muscle test, the practitioner detects and releases stress and imbalances (sometimes unconscious) of emotional, structural, psychic origins ...

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

€ Séance de 1h30 : 60 €.
Session 1h30 : 60 €.

☎ +33 (0)6 85 68 92 26

🌐 www.kinesiologie-albertville.com



Dispositions spéciales COVID 19

Ce prestataire déclare adhérer à la charte « Vacances sereines en HMV » et s'engage à respecter les consignes sanitaires de sa filière d'activité.

PAT MILESI COACHING

Chanter, écrire, performer, respirez... Vous êtes vivant ! Pat Milesi anime des stages pour professionnels de la voix et amateurs motivés, des stages pour sportifs, quadras, quinquas ou seniors, des stages d'écriture pour écrivains...

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

🕒 Tous les jours.
Everyday

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

☎ +33 (0)6 87 20 15 71

🌐 www.chanter-ecrire-performer.com/

BONNEVAL SUR ARC

CABINET DE REIKI-SOINS ÉNERGÉTIQUES-MAGNÉTISEUR - VINCENT BLANC

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

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

🕒 Sur rendez-vous
By appointment

€ Première séance 60 € quelle que soit la durée de celle-ci (environ 1h30), suivi de soin : 40 € (environ 45 mins) (soin pris à 2 mois d'intervalle maximum après la 1ère séance. Demi-journée (développer sa sensibilité aux énergies du corps et de l'environnement) : 50 € (environ 3h).

First session 60 € whatever the duration of it (about 1:30). Follow-up: 40 € (about 45 mins), is considered as "follow-up" a treatment taken at 2 months maximum interval between sessions Half day (Develop your sensitivity to the energies of the body and the environment): 50 € (about 3h)

☎ +33 (0)6 84 01 59 48

🌐 <http://reiki-bonnevalsurarc.vpweb.fr>

Marche active

Active walking

AUSSOIS

DÉCOUVERTE DE LA MARCHÉ NORDIQUE - SOSKINORDIC

À partir de 12 ans From age 12



Vous ne skiez pas ? Essayez la marche nordique ! C'est une pratique sportive issue du ski de fond. Venue de Scandinavie, de Finlande précisément, elle fait partie de la vie quotidienne dans ce pays nordique.

Nordic walking is a sport practice from cross-country skiing. Coming from Scandinavia, from Finland precisely, she is part of everyday life in this Nordic country.

€ Tarif unique : 15 € (par pers (bâtons fournis)).
Famille : 2 adultes + 2 enfants (-50% sur le 2ème enfant, le 3ème...)
Durée : 1h30

*One price: 15 € (per person (sticks provided)).
Family ticket : 2 adults + 2 children (-50% on the 2nd, the 3rd...)*

Duration: 1.30

☎ +33 (0)6 33 60 18 95 / +33 (0)6 81 36 45 52

🌐 <http://soskinordic.jimdo.com>

NORDIC' ZEN À AUSSOIS, L'ATOUT FORME - ATOUT FORME

À partir de 12 ans From age 12

Une randonnée de deux heures en montagne, alliant marche nordique et étirements dans la neige. Matériel fourni (crampons et bâtons).

A 2-hour mountain hike, combining Nordic walking and stretching in the snow. Material provided (crampons and sticks).

€ Nous consulter.

Durée : 2h

Contact us.

Duration: 2hrs

☎ +33 (0)6 10 80 96 65

W www.atoutforme.org

BESSANS

MARCHE AFGHANE - GROSSET SPORTS

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

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

🕒 Jusqu'au 31 mars, mardi à 10h.

Until the 31/03/20, Tuesday at 10 a.m.

€ Tarif unique : 20 €.

Durée : 3h

One price: 20 €.

Duration: 3hrs

☎ +33 (0)6 70 80 70 35 / +33 (0)4 79 05 08 47

MARCHE NORDIQUE ET MARCHE AFGHANE - THIERRY BARDAGI - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 8 ans From age 8

Une petite promenade en boucle dans le site nordique de Bessans nous permettra de mettre en pratique en douceur la synchronicité de ces deux formes de marche.

A short loop walk in the Nordic site of Bessans will allow us to gently practice the synchronicity of these two forms of walking.

€ Tarif unique : 20 €.

Durée : 3h

One price: 20 €.

Duration: 3hrs

☎ +33 (0)6 85 06 51 43



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte "Vacances Sereines" : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires. Masque obligatoire en cas de covoiturage, groupe limité (10 pers. max), respect distanciation au sein du groupe lors des activités proposées (1 m mini d'écart entre participants).

MARCHE NORDIQUE, YOGA DE LA MARCHE ET DU RIRE - THIERRY BARDAGI - PROFESSEUR DE YOGA

À partir de 8 ans From age 8

Cette sortie originale nous permettra d'explorer à la fois Marche Nordique, Cohérence Cardiaque, Sophrologie, Danse-thérapie et Yoga du Rire, le long d'une piste hivernale balisée.

Thierry Bardagi will introduce you to different types of yoga: laughter, walking, pawanmuktasana, nerti, yin yoga, yogatherapy, Access Bars, but also relaxation therapy, Cardiac Coherence, and well-being treatments, in individual or group sessions.

€ Tarif unique : 20 €.

Durée : 1h30

One price: 20 €.

Duration: 1.30

☎ +33 (0)6 85 06 51 43



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte "Vacances Sereines" : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires. Masque obligatoire en cas de covoiturage, groupe limité (10 pers. max), respect distanciation au sein du groupe lors des activités proposées (1 m mini d'écart entre participants).

BONNEVAL SUR ARC

NORDIC' ZEN À L'ECOT, L'ATOUT FORME - ATOUT FORME

À partir de 12 ans From age 12

Mélange de marche nordique et étirements dans la neige. Repas en chemin à l'Ecot (à la charge des participants), matériel fourni (crampons et bâtons).

A 5 hours mountain hike, combining Nordic walking and stretching in the snow. Material provided (crampons and sticks), with lunch (not including).

€ Sur demande.

By request.

☎ +33 (0)6 10 80 96 65

W www.atoutforme.org

Massages-Bien-être

Wellbeing massages

MODANE

BEAUTÉ PASSION

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

Massage, makeup, wellness.

🕒 Le lundi, mardi et jeudi de 9h à 18h. Le vendredi de 9h à 19h. Le samedi de 9h à 15h. Fermé mercredi et dimanche.

Monday, Tuesday and Thursday from 9 a.m. to 6 p.m. Friday 9 a.m. to 7 p.m. Saturday 9 a.m. to 3 p.m. Closed Wednesday and Sunday.

€ Contacter le prestataire.
Contact the service provider.

☎ +33 (0)4 79 64 29 66



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

VILLARODIN-BOURGET

SOPHROLOGIE ET MASSAGE CABINET ESTELLE DEHAN

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

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

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

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

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

☎ +33 (0)6 77 77 53 46

🌐 www.chartesdesereines.fr/massages-et-massages-de-chartesdesereines/



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

AVRIEUX

ESPACE ESTHÉTIQUE ET BIEN ÊTRE

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

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

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

☎ +33 (0)4 79 20 39 67

🌐 www.esthetique-avrieux.com

LA NORMA

ESPACE AUX P'TITS SOINS

À partir de 6 ans *From age 6*

Laura, masseuse diplômée, propose, dans un cocon de bien-être en plein cœur de la station, des massages et soins du visage pour passer des vacances relaxantes.

Laura, a certified masseuse, offers massages and facials in a cocoon of well-being in the heart of the resort for a relaxing holiday.

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

€ Soins et massages visage : 30 min = 35 € 60 min = 55 € 90 min = 80 € Massages bien-être : 30 min = 40 € 60 min = 60 € 90 min = 90 € 2 heures = 110 €

30 min: 35€ 1 hour: 55€ 2 hours: 110€.

☎ +33 (0)6 72 07 62 65



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

AUSSOIS

INSTITUT UNIVERS DE DÉTENTE

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

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

🕒 Tous les jours sur rendez-vous de 9h à 12h et de 14h à 20h.
Everyday on appointment, between 9 am and 12 pm and between 2 pm and 8 pm.

€ Nous consulter
Consult us

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

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

INSTITUT DE BEAUTÉ CHEZ LAURENCE

Dans un cadre apaisant et chaleureux Laurence vous propose : - des instants Bien-être : différents massages aux huiles chaudes, à la bougie, aux pierres chaudes, gommages... - des instants Chaleur : sauna à vapeur, cabine de bronzage. - des instants Tonique avec le SPA BIKE, baignoire d'hydromassages actifs dotée d'un pédalier à résistance hydraulique alliant sport et relaxation pour remodeler votre silhouette.

In a soothing and warm setting Laurence offers: - Well-being moments: different massages with hot oils, candles, hot stones, scrubs ... - Heat moments: steam sauna, tanning booth. - Tonic moments with the SPA BIKE, an active hydromassage bathtub equipped with a hydraulic resistance pedal unit combining sport and relaxation to reshape your figure.

- 🕒 Tous les jours sauf dimanche, de 9h à 12h et de 14h à 19h.
Everyday except Sunday, from 9 AM to 12 AM and from 2 PM to 7 PM.
- € Nous consulter.
Consult us.
- ☎ +33 (0)4 79 05 80 38
- 🌐 www.laurence-esthetique.com

LES MASSAGES DE LAURENT - BIEN ÊTRE ET SOINS

Ouvert à tous ! Osez un soin unique, comme vous... Profitez de l'expertise d'un professionnel de santé à votre service pour vos massages de bien-être, récupération sportive, future maman ou pour vos soins de reboutement.

Open to all ! Dare to experience treatments that are as unique as you are... And enjoy the expertise of a healthcare professional at your service for your well-being massages, sports recovery, future mother or for your beading care.

- 🕒 Tous les jours de 8h à 23h, sur réservation.
Everyday from 8 AM to 11 PM, on reservation.
- € Prestations et tarifs :
www.lesmassagesdelarent.com/massages-et-soins
Offert : soin énergétique d'une valeur de 25€ durant votre massage lâcher-prise d'1h10.
Services and prices:
www.lesmassagesdelarent.com/massages-et-soins
My gift to you : an energetic treatment worth € 25 implemented during the 1h10 "Let go" massage.
- ☎ +33 (0)6 13 40 18 63
- 🌐 www.lesmassagesdelarent.com



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires. Masque obligatoire pour tous, mise à disposition de savon mains, gel hydroalcoolique, mouchoir à usage unique, désinfectant de surface et masque le cas échéant. Aération de 15 min, utilisation d'un assainissant d'air aux huiles essentielles et changement de tenue entre chaque rendez-vous. Draps et serviettes de soin à usage unique, avec flux linge propre/linge sale rigoureusement séparés. Désinfection table de soin et matériel utilisé entre chaque rendez-vous. Vous vous engagez à : informer

BIEN-ÊTRE / WELLBEING

le prestataire si vous présentez un ou plusieurs symptôme(s) du COVID-19, le contacter en cas de symptômes ultérieurs à votre venue. Arriver à l'heure et patienter dans le couloir principal du chalet Dahlia (résidence les Alpes de Val Cenis), le prestataire viendra vous chercher.

VALFONTAINE SPA - MASSAGES DU MONDE

Rituels de soins "Spa du monde", soins visage en mode spa, massages du monde (Polynésie, Japon, Orient, Inde) et soin Signature Coralie "Le régénérant des Sources de l'Arc". Gommage corps, enveloppement, inspiré de différentes cultures.

"Spa of the World" skincare rituals, facial treatments in spa mode, massages of the world (Polynesia, Japan, Orient, India) and Coralie signature treatment "The Regenerating Source of the Arc". Body scrub, wrap, inspired by different cultures.

- 🕒 Tous les jours sur réservation.
Everyday by reservation.
- € Massage du monde Equatoria, Signature, Après-sport et Soins-visage en mode Spa à 40€ pour 30min et 75€ pour 1h (accès spa et piscine offerte), Rituel corps Equatoria et Signature à partir de 89€ pour 1h30 (Possibilité de pack et d'abonnement). Maquillages Couleur Caramel à partir de 20€
Equatoria world massage, Signature, After sport and Facial treatment in Spa mode at 40 € for 30min and 75 € for 1h (spa and pool access offered), Equatoria and Signature body ritual from € 89 for 1h30 (Possibility of pack and subscription). "Couleur Caramel" Makeup from € 20
- ☎ +33 (0)7 61 61 24 92
- 🌐 www.valfontaine.com

SPA D'ALTITUDE Ô DES CIMES RÉSIDENTE CGH LES CHALETES DE FLAMBEAUX

Décoration originale, la couleur verte associée au bois crée un espace reposant. Un immense couloir, «la voie du bonheur», s'ouvre à vous jusqu'aux spacieuses cabines. Vous serez séduits par la douceur des manoeuvres et l'expertise de nos praticiennes. Tarif des soins à partir de 45 euros, incluant accès à l'espace détente, piscine, sauna.

- 🕒 Du 18/12/2020 au 18/04/2022, ouverture tous les jours de 10h à 12h et de 16h à 20h. Sur rendez-vous.
- Le Plan des Champs - Lanslebourg -
☎ +33(0)4 79 83 47 30 - info@odescimes.com
www.odescimes.com/fr/spas/les-chalets-deflambeau-1025

BESSANS

NIRA MASSAGE

Le spécialiste des massages de bien-être et de récupération sportive réalisés à la demande, à votre domicile de Bessans et Bonneval sur Arc, sur rendez-vous par téléphone ou sur le site internet.

Well-being and sports recovery massages made on demand, at your home in Bessans and Bonneval sur Arc, by appointment by phone or on the website.

- 🕒 Tous les jours à partir de 17h.
Everyday from 5 p.m.
- € Détail des tarifs sur le site internet
See our website
- ☎ +33 (0)6 38 05 51 89
- 🌐 www.massages-hautemaurienne.com

Remise en forme

Fitness

AUSOIS

ATOUT FORME

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

For a Zen vacation, have the right reflexes! Get the most out of your vacation with Sophie: wellness and diet advice, Nordic walking, pilates, muscle strengthening, yoga, stretching ... in several villages of Haute Maurienne Vanoise.

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

GYM VOLONTAIRE - LES BARTAVELLES

Séances de Gymnastique très variées, sans compétition, animées par un kiné.

Very varied gymnastics sessions, without competition, led by a physiotherapist.

- € 6 € la séance d'une heure.
6€/hour
- ☎ +33 (0)4 79 20 30 71 / +33 (0)6 79 23 00 32



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires. Séance limitée à 10 personnes. Apporter des chaussures propres et sèches, gel hydro alcoolique et masque.

Spas

Spas

VALFRÉJUS

SPA DARJEELING

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

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

- 🕒 Jusqu'au 16/04/2021, tous les jours de 14h à 21h.
Until 04/16/2021, daily from 2 p.m. to 9 p.m.
- € Tarifs non communiqués.
Prices not available.
- ☎ +33 (0)4 79 64 08 43 / +33 (0)6 77 80 69 73
- 🌐 www.spa-valfrejus.fr

AUSOIS

SPA UNIVERS DE DÉTENTE

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

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

- 🕒 Tous les jours, sur rendez-vous de 9h à 12h et de 14h à 20h.
Daily on appointment, between 9 am and 12 pm and between 2 pm and 8 pm.
- € Tarif unique : à partir de 18 €.
One price: from 18 €.
- ☎ +33 (0)4 79 20 34 74 / +33 (0)6 66 66 86 89

VAL CENIS

Sollières-Sardières

O SPA VANOISE

À partir de 6 ans From age 6

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

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

- 🕒 Tous les jours de 14h à minuit.
Daily from 2 PM to midnight.
- € Adulte : de 25 à 43 €, Enfant (jusqu'à 12 ans) : de 20 à 38 €.
Adult : 25 to 43€, Child (under 12) 20 to 38€.
- ☎ +33 (0)6 60 08 47 80
- 🌐 www.sensationsvanoise.com/o-spa-vanoise/



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

Yoga

Yoga

MODANE

THIERRY BARDAGI - PROFESSEUR DE YOGA

Thierry Bardagi vous fera découvrir différents types de yoga : du rire, de la marche, pawanmuktasana, nerti, yin yoga, yogathérapie, Access Bars, mais aussi sophrologie, Cohérence Cardiaque, et soins bien-être, en séances individuelles ou collectives.

Thierry Bardagi will introduce you to different types of yoga: laughter, walking, pawanmuktasana, nerti, yin yoga, yogatherapy, Access Bars, but also relaxation therapy, Cardiac Coherence, and well-being treatments, in individual or group sessions.

- € En fonction des sorties. Me consulter
Ask me.
- ☎ +33 (0)6 85 06 51 43



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires. Masque obligatoire en cas de covoiturage, groupe limité (10 pers. max), respect distanciation au sein du groupe lors des activités proposées (1 m mini d'écart entre participants).

AVRIEUX

PARVATI YOGA

À partir de 12 ans From age 12

Besoin de reconnecter avec votre corps, vos sensations ? Prenez ce temps rien que pour vous, pour partir à la rencontre de vous-même ! Parvati Yoga vous propose des cours de vinyasa yoga (yoga dynamique) et yin yoga (yoga lent et méditatif).

Need to reconnect with your body, your sensations? Take this time just for yourself, to go and meet yourself! Parvati Yoga offers vinyasa yoga (dynamic yoga) and yin yoga (slow and meditative yoga) classes.

- 📞 Sur réservation par téléphone ou facebook. Le lundi (salle des fêtes du Bourget, proche de La Norma) et le vendredi (mini gymnase de Fourneaux, proche de Modane) de 18h45 à 20h15.
By reservation by phone or facebook. Monday (Le Bourget village hall, near La Norma) and Friday (mini gymnasium at Fourneaux, near Modane) from 6:45 p.m. to 8:15 p.m.
- € 15€/1h30 - 120€/abonnement 10 séances (valable 1 an). Prêt de matériel possible (tapis, blocs et sangles).
15€/1h30 - 120€/subscription 10 sessions (valid for 1 year). Loan of material possible (mats, blocks and straps).
- ☎ +33 (0)6 50 04 45 60



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires. Prêt de matériel possible (tapis, blocs et sangles). Désinfection après chaque utilisation.

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

ANDRÉE ANSELMET - YOGA & QI-GONG

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

Yoga Eva Ruchpaul Technical and Qi-Gong.

- 🕒 A partir du 15/02/21, le mercredi : Qi-Gong de 17h15 à 18h15, Hatha-Yoga de 18h15 à 19h30.
From 02/15/21, Wednesday : Qi-Gong 5.15 p.m to 6.15 p.m, Hatha-Yoga 6.15 p.m to 7.30 p.m.
- € 10€ la séance
- ☎ +33 (0)4 79 05 94 32 / +33 (0)6 72 43 85 28



CULTURE & PATRIMOINE

Culture & Heritage





Expositions

Exhibitions

AUSSOIS

EXPOSITION - L'ART DE NOÉ

L'ART DE NOÉ : UNE EXPRESSION CONTEMPORAINE
L'art de Noé nous propose d'une part le carnaval de ses créatures hilares et grimaçantes, et d'autre part sa vision de la complexité cachée sous la beauté d'un regard féminin.

SAFO paints from nature to abstraction.

- 🕒 Visible en vitrine tous les jours, 24h/24.
Everyday, 24/24.
- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)6 87 56 04 32

VAL CENIS

Termignon

EXPO PHOTO - TERMIGNON EN TOUTES SAISONS

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

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

- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 20 51 67 / +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

EXPOSITION - NOS VACANCIERS ONT UN INCROYABLE TALENT - COLETTE DELCROIX

1 rue de la Chaîne : Colette Delcroix expose et vend ses aquarelles inspirées par les merveilles de la vallée de Haute Maurienne.

1 rue de la Chaîne: Colette Delcroix exhibits and sells her watercolors inspired by the wonders of the Haute Maurienne valley.

- 🕒 Jusqu'au 26/02, du lundi au samedi (voir horaires de l'Espace Multimédia).
Until 26/02, Monday to Saturday, depending on the opening hours of the Espace Multimédia.
- € Entrée libre.
Free entry.
- ☎ +33 (0)4 79 05 53 16

EXPOSITION VIRTUELLE - LE MONT CENIS

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

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

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

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

€ Gratuit. Pièce d'identité en dépôt de garantie.
Free of charge.

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

Guides du patrimoine

Heritage guides

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

GUIDES DE LA FACIM

Visites guidées et découvertes culturelles en Haute Maurienne Vanoise par les guides du Pays d'Art et d'histoire des hautes vallées de Savoie.

Guided tours and cultural discoveries in Haute Maurienne Vanoise by guides from the Country of Art and history of the high valleys of Savoy.

🕒 A la demande ou programme saisonnier : voir le Bulletin d' Animations.

Upon request or seasonal program. See the Bulletin.

☎ +33 (0)4 79 60 59 00

Patrimoine divers

Others cultural heritage

SAINT-ANDRÉ

LES MOULINS DE PRALOGNAN

Les Moulins de Pralognan, site incontournable pour vos vacances ! Deux petits bâtiments traditionnels, pierres sèches et toits en lauze. L'un moule le grain, l'autre est aménagé en écomusée.

Les Moulins de Pralognan, essential site for your holidays! Two small traditional buildings, dry stones and slate roofs. One grinds the grain, the other is converted into an eco-museum.

🕒 Tous les jours.
Everyday.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)6 84 36 53 09

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

TÉLÉGRAPHE CHAPPE DU PLAN DE L'OURS

Construit en 1806, le Télégraphe Chappe du plan de l'Ours se situe à 2 pas des moulins de Pralognan et du Parc national de la Vanoise. Dans son écrin forestier, il est le 1er poste réhabilité en Savoie.

🕒 Tous les jours.
Everyday.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)6 84 36 53 09

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

MODANE

MAISON PENCHÉE

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

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

🕒 Tous les jours.
Everyday.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

AUSSOIS

LES FORTS DE L'ESSEILLON

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

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

🕒 Tous les jours.
Everyday.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

PARC ARCHÉOLOGIQUE DES LOZES

Le Parc Archéologique propose au visiteur de remonter le temps. Près du village d'Aussois, nos ancêtres ont gravé sur la roche des centaines de signes depuis 1000 ans av JC jusqu'au Moyen Age. Parcours pédagogiques accessibles hors périodes d'enneigement.

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

🕒 Tous les jours.
Everyday.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

CIMETIÈRE SARDE

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

🕒 Accès libre. Toute l'année, tous les jours. Route des Forts

☎ +33(0)4 79 20 30 40

🌐 www.aussois.com

VAL CENIS

Sollières-Sardières

TÉLÉGRAPHE CHAPPE DU MOLLARD FLEURY DE SARDIÈRES

Le télégraphe Chappe est un système de télécommunication optique mis en place par Napoléon. A 2004 m d'altitude sur la ligne Paris Milan le poste du Mollard-Fleury a été restauré et l'été des visites régulières permettront d'en découvrir le fonctionnement

The Chappe telegraph is an optical telecommunications system set up by Napoleon. Located at an altitude of 2004 m on the Paris Milan line in the Vanoise National Park, the Mollard-Fleury poste (or substation) has been restored and in summer regular tours will allow you to discover its operation. Two other substations have also been restored, making it possible to send messages.

🕒 Site en accès libre.
Free access.

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

Sentiers à thème & Jeux de pistes

Thematic paths & Treasure hunts

MODANE

NOUVEAU

JEU DE PISTE "COUP DE FEU À MODANE"

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

The Museobar invites you to investigate in the streets of Modane in the 1930s. It is a treasure hunt on a smartphone during which clues appear as soon as flashcodes are found in the neighborhood from the station.

🕒 Tous les jours, départ du Muséobar.
Everyday, departure from the Muséobar.

€ Tarif unique : 10 € (prix du flash code d'inscription au jeu, possibilité de jouer à plusieurs avec un seul téléphone).

Single price: 10 € (price of the flash code for registration to the game, possibility of playing with several people with a single phone).

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 www.museobar.com/

NOUVEAU

JEU DE PISTE "LES JOYAUX DE L'IMPÉRATRICE"

À partir de 6 ans From age 6

Jeu sur smartphone : beaucoup de petites énigmes très ludiques accompagnées d'anecdotes historiques simples. Jeu de piste facile pour les enfants accompagnés (dès 6 ans) dans les rues de Modane-Ville.

Smartphone game: lots of fun little puzzles accompanied by simple historical anecdotes. Easy treasure hunt for accompanied children (from 6 years old) in the streets of Modane-Ville.

🕒 Tous les jours, départ de la Mairie de Modane-Ville.
Everyday, departure from the Modane-Ville townhall.

€ Tarif unique : 1.99 € (prix du flash code d'inscription au jeu, possibilité de jouer à plusieurs avec un seul téléphone).

Single price: 1.99€ (price of the flash code for registration to the game, possibility of playing with several people with a single phone).

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 www.museobar.com/

VALFRÉJUS

CHASSE AUX TRÉSORS

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

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

- 🕒 Tous les jours.
Everyday.
- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : respect des consignes sanitaires.

SENTIER DE LA CHAPELLE ET DES ESSARTS

Au pré de messe, prendre le sentier qui descend, suivre le chemin jusqu'à la Chapelle. Passer le pont et continuer jusqu'à la route goudronnée, remonter un demi virage puis prendre "Les Essarts". Sentier en forêt avec panneaux informatifs faune et flore.

At the Mass field, take the path down, follow the path to the Chapel. Cross the bridge and continue until the paved road, go up a half turn then take "Les Essarts".

- 🕒 Tous les jours.
Everyday.
- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 05 33 83

AVRIEUX

SOUS LE SOLEIL D'AVRIEUX

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

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

- 🕒 Tous les jours.
Everyday.
- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 20 33 16
- 🌐 www.avrieux.com



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

LA NORMA

NOUVEAU

CHASSE AUX TRÉSORS

Vous avez toutes les vacances pour arpenter le village de La Norma et trouver les indices qui vous mèneront au fameux trésor ! Pour jouer, récupérez votre feuille de jeu à l'Office de Tourisme de la Norma.

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

- 🕒 Tous les jours.
Everyday.
- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06

LE SENTIER DE L'ART

De belles sculptures monumentales sur marbre de Savoie sont implantées sur ce sentier. Vous retrouverez l'architecture traditionnelle de montagne dans nos villages.

Beautiful monumental sculptures on Savoy marble are installed on this path. You will find traditional mountain architecture in our villages.

- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 16
- 🌐 www.la-norma.com

AUSSOIS

NOUVEAU

CHASSE AUX TRÉSORS

Vous avez toutes les vacances pour arpenter le village d'Aussois et trouver les indices qui vous mèneront au fameux trésor ! Pour jouer, récupérez votre feuille de jeu à la Maison d'Aussois. Deux niveaux : orange (plus facile) et vert (intermédiaire).

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

- 🕒 Tous les jours.
Everyday.
- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 20 30 80 / +33 (0)4 79 05 99 06

PARCOURS JEU DU FORT VICTOR-EMMANUEL



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

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

- 🕒 Tous les jours, accessible à pied ou en raquettes. En fonction des conditions climatiques et d'enneigement.
Everyday, the fort is accessible in winter on foot or snowshoes. Depending of the snow and weather conditions.
- € 7 € le kit de jeu (en vente à l'Office de Tourisme)
Game kit: 7€ (for sale in the Tourist Office)
- ☎ +33 (0)4 79 20 30 80



VAL CENIS Bramans

LES PARCOURS À THÈME DES AMIS DU PATRIMOINE

Tous les jours, en accès libre.

Everyday, on free access.

- € Accès libre. Plan du parcours disponible gratuitement à l'Office de Tourisme pour une visite à votre rythme.
Free access. Route map available free of charge at the Tourist Office for a visit at your own pace.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)4 79 05 20 30

VAL CENIS Termignon

CHASSE AUX TRÉSORS

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

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

- 🕒 Tous les jours.
Everyday.
- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 20 51 67 / +33 (0)4 79 05 99 06

VAL CENIS Lanslevillard

LES CHEMINS DE L'HISTOIRE

Ce circuit vous mènera auprès de 10 chapelles restaurées de Val Cenis-Lanslevillard, à la découverte de l'histoire du village et de superbes paysages et panoramas.

This circuit will take you to 10 restored chapels in Val Cenis-Lanslevillard, to discover the history of the village and superb landscapes and panoramas.

- 🕒 En accès libre tous les jours, toute l'année.
Free access everyday.
- € Location de la clef : 5 € (+ caution de 30 €). Pour avancer à votre rythme, possibilité de conserver la clef la semaine.
Rental of the key: 5 € (+ deposit 30 €). Possible loan of the key for the week to walk the tour at your pace.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)6 69 65 15 51
- 🌐 www.valcenis.com



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires. Pour les vacances de Noël, parcours possible sans accès à l'intérieur des édifices.

BESSANS

BALADE AU COEUR DE BESSANS

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

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

- 🕒 Tous les jours.
Everyday.
- € 1€ / le livret à retirer à l'Office de Tourisme.
1€ the booklet at the Tourist Office.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.bessans.com

Visites chez les producteurs *Visits to local producers*

AUSSOIS

DÉMONSTRATION À LA MIELLERIE

Découvrez l'extraction du miel des ruches.

Discover the extraction of honey from the hives.

- 🕒 Mercredi de 15h30 à 19h.
Wednesday 3.30 p.m. to 7 p.m.
- € Gratuit.
Free of charge.
- ☎ +33 (0)6 62 17 68 22

VISITE DE LA BRASSERIE D'OÉ

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

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

- 🕒 Mardi et jeudi de 18h à 19h. Visite libre avec sens de circulation.
Tuesday and Thursday at 6 p.m. Free visit with direction of movement.
- € Gratuit.
Free of charge.
- ☎ +33 (0)6 63 26 91 55

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

CIRCUIT DE VISITE DE LA COOPÉRATIVE LAITIÈRE DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

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

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

🕒 Tous les jours sauf le dimanche de 9h à 12h et de
15h30 à 19h, sur réservation (6 personnes
maximum toutes les 30 minutes).

*Everyday 9 a.m to 12 a.m and 3.30 p.m to 7 p.m,
by reservation (6 people maximum every 30
minutes).*

€ Tarif unique 2 €, gratuit moins de 5 ans.

Single price: 2€, free under 5 y.o.

☎ +33 (0)4 79 05 20 36

🌐 www.coophautemaurienne.fr/

🎫 Tarif réduit avec les Pass Activités HMM



Dispositions spéciales COVID 19

*Adhésion charte Vacances sereines : circuit
fléché avec une entrée et une sortie, 10 personnes
max. toutes les 20mn, sur réservation.*

Visites guidées de villages

Villages's guided tours

Retrouvez toutes les informations pour
La Norma, Aussois, Val Cenis, Bessans et
Bonneval sur Arc dans les pages (5 à 15)
«Vos Rendez-vous».



OTHMM/A.Pernet

Églises & chapelles

Churches & chapels

MODANE

EGLISE NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION - MODANE

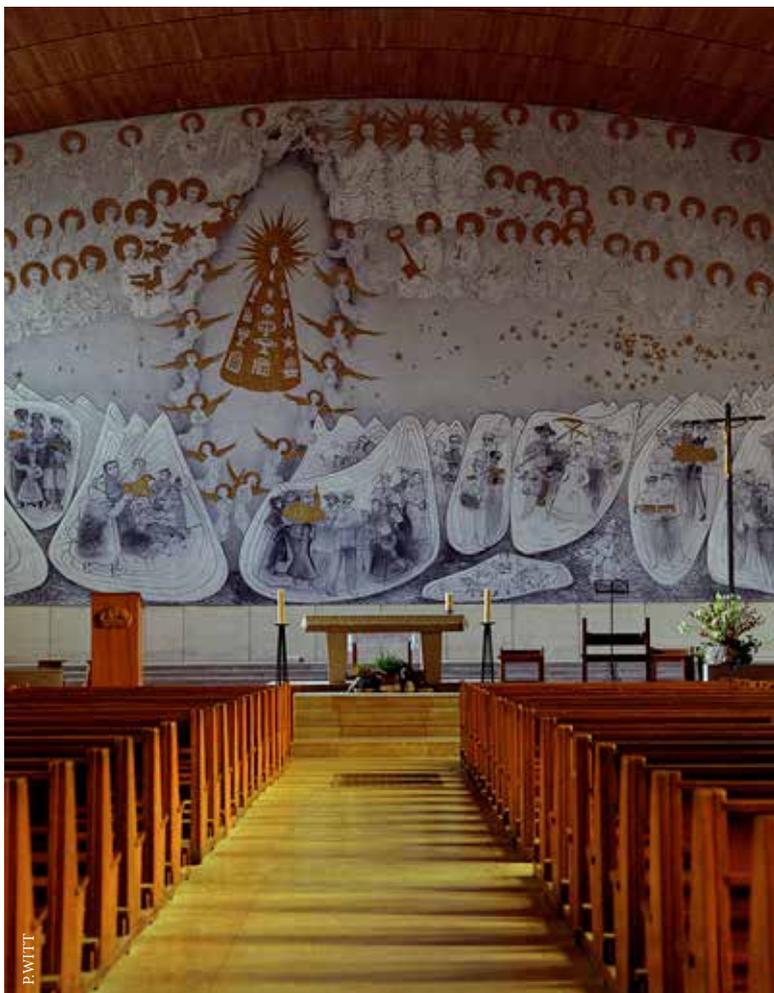
L'ancienne église de Modane a été détruite lors du bombardement aérien anglo-américain dans la nuit du 16 au 17 septembre 1943. Seul le clocher est resté debout. La reconstruction au titre de dommage de guerre a eu lieu de 1951 à 1954.

The former church of Modane was destroyed during the Anglo-American bombing in the night of September 16th 1943. Only the bell tower remained. Reconstruction as war damage began in 1951 to 1954.

🕒 Tous les jours de 8h30 à 18h.
Everyday from 8.30 AM to 6 PM.

€ Accès libre.
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 07 95



VALFRÉJUS

CHAPELLE NOTRE-DAME DU CHARMAIX

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

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

- 🕒 Tous les jours.
Everyday.
- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)4 79 05 33 83 / +33 (0)4 79 05 99 06

AUSOIS

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

Au cœur du village, l'église et son clocher à l'allure romane sont incontournables. A l'extérieur, la pierre et la lauze ne promettent rien de féérique... pourtant, que d'ors et couleurs vous attendent derrière la porte !

At the heart of the village, the church and its Romanesque bell tower are a must. Outside, the stone and the lauze do not promise anything magical... however, that gold and colors await you behind the door!

- 🕒 Tous les jours de 9h à 18h.
Every day from 9 a.m. to 6 p.m.
- € Accès libre.
Free access.
- 🌐 www.fondation-facim.fr

VAL CENIS Bramans

EGLISE DE SAINT-PIERRE D'EXTRAVACHE

L'église de Saint-Pierre d'Extravache constitue un des rares témoignages de l'époque romane en Savoie. La partie la plus ancienne, l'abside, remonte au XI^e siècle. La tradition fait remonter la fondation à deux disciples de Saint-Pierre.

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

- 🕒 Route d'accès fermée à la circulation jusqu'au 31/03 : voir horaires navette site nordique de Val Cenis-Bramans.
Access road closed to traffic until 03/31: see shuttle timetable for the Val Cenis-Bramans Nordic site.
- € Accès libre.
Free access.
- ☎ +33 (0)6 69 65 15 51
- 🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Sollières-Sardières

EGLISE SAINT-LAURENT - SARDIÈRES

Son emplacement singulier fait que son petit clocher pointe, plus encore que d'autres, dans le ciel. Pénétrez par le petit vestibule et, vous verrez, c'est un autre monde coloré qui vous surprend à l'intérieur de ce petit édifice !

Its unique location means that its small bell tower points, even more than others, in the sky. Enter through the small hall and, you will see, it's another colorful world that surprises you inside this small building!

- 🕒 Tous les jours.
Everyday.
- € Accès libre.
Free access.
- 🌐 www.fondation-facim.fr

Marchés Markets

Bessans : lundi journée / Monday all day
Aussois : mardi journée / Tuesday all day
Val Cenis Lanslevillard : me. journée / Wed. all day
Modane : jeudi matin / Thursday morning

Bonneval sur Arc : dimanche journée / Sunday all day



CLUBS & GARDERIES

clubs & daycares



Clubs et garderies

Children's clubs and nurseries

VALFRÉJUS

HALTE-GARDERIE LES DIABLOTINS

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

Située dans la résidence Chalet Club, la garderie accueille vos enfants de 3 mois à 6 ans, du dimanche au vendredi avec une capacité d'accueil de 16 places. Des activités manuelles et des jeux d'éveil sont proposés aux enfants.

Located in the Chalet Club Residence, the nursery welcomes kids from 3 months till 6 years old, from sunday to friday. 16 places.

- 🕒 Tous les jours sauf samedi de 8h45 à 17h15.
Everyday 8.45 a.m to 5.15 p.m except Saturday.
- € 1/2 journée de 26 € à 30 € - journée : 50 €. 6 1/2 journées de 130 € à 150 € - 6 journées : 250.
1/2 day from 26 € to 30 € - day: 50 €. 6 1/2 days from 130 € to 150 € - 6 days: 250.
- ☎ +33 (0)4 79 05 00 12 / +33 (0)4 79 05 17 05
- 🌐 www.valfrejus.com/

LA NORMA

CLUB ENFANTS 5-12 ANS PENDANT VACANCES SCOLAIRES

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

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

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

- 🕒 Pendant les vacances scolaires : du lundi au vendredi, de 9h à 17h.
During french school holidays: Monday to Friday, 9 a.m. to 5 p.m.
- € 1/2 journée (matin ou après-midi) : 26 €. 5 1/2 journées : 119 €. Pause déjeuner : 11 € (de 12h à 13h30, repas fourni par les parents). A partir de 2 enfants inscrits de la même famille : -10% sur les forfaits 5 demi-journées.
1/2 day (9am to noon or 1:30 to 5pm): €26. Lunch break (midday to 1:30pm): €11. 5 1/2 days: 119€.
- ☎ +33 (0)4 79 20 40 71



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte *Vacances sereines* : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires (jeux et activités respectant les gestes de prévention).

GARDERIE LES LUTINS 3 MOIS-4 ANS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 4 ans *Minimum age: 3 - maximum age: 4*

La garderie "Les Lutins" accueille les enfants de 3 mois à 4 ans pendant les vacances scolaires et de 3 mois à 3 ans hors vacances scolaires. Notre équipe déborde d'idées pour que le séjour des petits soit aussi réussi que celui des parents !

The creche "Les lutins" welcomes your children from 3 months to 4 years old from Sunday to Friday from 9am to midday and from 1:30pm to 5pm (in January the creche will be closed on Sunday morning). They can have fun playing, drawing and making new friends. Our staff are full of ideas to entertain both parents and children.

- 🕒 Tous les jours sauf samedi de 9h à 17h.
Everyday except Saturday 9 a.m. to 5 p.m.
- € Hiver 2020-2021 : 1/2 journée (matin ou après-midi) : 26 €. 5 1/2 journées : 119€. 6 1/2 journées : 130 €. Pause déjeuner* : 11 € (de 12h à 13h30). (*): repas fourni par les parents. A partir de 2 enfants inscrits de la même famille : -10% sur les forfaits 5 ou 6 demi-journées.
In winter: 1/2 day (morning or afternoon): €26. 5 1/2 days: €119. 6 1/2 days: €130. Lunch break: €11 (from 12am to 1.30pm). *: the meal is provided by the parents. Get a 10% discount if you register two children from the same family for 5 or 6 half days.*
- ☎ +33 (0)4 79 20 40 71

JARDIN D'ENFANTS CLUB PIOUS-PIOU - ECOLE DE SKI ESF LA NORMA

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 4 ans *Minimum age: 3 - maximum age: 4*

L'objectif principal du Club Piou-Piou est de motiver l'enfant à bouger et à jouer dans l'espace neige qui lui est dédié (zone délimitée, protégée et encadrée). Des notions de plaisir, de liberté et de jeu. 1h30 dimanche + 5 cours de 2h30 tests inclus.

Piou-Piou Club is about motivating children and making skiing fun for them in a safe area. It is the perfect introduction to skiing with our qualified instructors. 1.5 hour on Sunday + 5 x 2.5 hours.

- 🕒 Du dimanche au vendredi, horaires en fonction des périodes.
Sunday to Friday, hours according to the periods.
- € Enfant : 45 € (1 cours de 2h30) Abonnement enfant : 170 € (1h30 le dimanche + 5 cours de 2h30). Test inclus.
Durée : 2h30
Child: 45 € (1 lesson of 2h30) Season pass for child: 170 €.
Duration: 2.30
- ☎ +33 (0)4 79 20 33 10
- 🌐 www.esf-lanorma.fr

JARDIN D'ENFANTS CLUB L'OURSON - ECOLE DE SKI ESF LA NORMA

Âge mini : 4 ans - âge maxi : 5 ans *Minimum age: 4 - maximum age: 5*

Le Club Ourson est réservé aux enfants de 5 ans. Ils apprennent à maîtriser leurs skis, à reconnaître leur matériel, à utiliser le tapis roulant, à faire leurs premiers virages et à faire le chasse neige. Le tout en s'amusant !

This Ourson Club is only open for children aged 5. Children learn how to control their skis, to use the moving walkway, to make their first turns... in a fun and friendly atmosphere! On Friday, they will take a test to validate their progress.

🕒 Du dimanche au vendredi, horaires en fonction des périodes.
Sunday to Friday, hours according to the periods.

€ Enfant : 170 € (1h30 le dimanche + 5 cours de 2h30). Test inclus.
Durée : 2h30
Child: 170 €. Duration: 2.30

☎ +33 (0)4 79 20 33 10

🌐 www.esf-lanorma.fr

AUSOIS

CLUB PIOUS-PIOUS-APPRENTISSAGE DU SKI - ECOLE DE SKI ESF AUSOIS

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

Jardin des neiges, activités variées pour un apprentissage ludique dans un espace équipé, sécurisé avec l'objectif de faire découvrir aux enfants le plaisir des premières sensations de glisse. Le club des Pious-Pious accueille les enfants à partir 3 ans.

Snow kindergarten with varied activities for fun learning in a secure area and with a view to introduce the children to the fun of the first thrills. Children welcome from 3 years old.

🕒 Du dimanche au vendredi, horaires en fonction des périodes.
Sunday to Friday, hours according to the periods.

€ Durée : 2h
Duration: 2hrs

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-aussois.com

GARDERIE LA MAISON DES ENFANTS 6 MOIS-6 ANS

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

Confiez-nous vos enfants et profitez de vos vacances ! Découverte de la neige, jeux, luge, initiation au ski avec un moniteur, des copains... Pack cours de ski ESF + garderie : réservation sur www.esf-aussois.com.

Entrust your children to us and enjoy your holidays. Snow discovery, games, sledging, initiation to skiing with an instructor, friends ... ESF ski lessons + daycare package: reservation on www.esf-aussois.com.

🕒 Tous les jours de 8h30 à 17h30. Samedi : ouverture susceptible d'être modifiée.
Everyday 8.30 a.m to 5.30 p.m. Saturday: opening subject to change.

€ 1 journée (repas+goûter inclus) 8h30-17h30 : 61 €. 1/2 matin mini 8h30-12h30 : 28 €. 1/2 après-midi mini 13h30-17h30 : 23 €. 1/2 matin (repas inclus) maxi: 8h30-13h30 : 43 €. Pack 6 1/2 mini consécutives : matin: 140 €, après-midi: 115 €. Matin Maxi (repas inclus) : 215 €. Forfait 6 j consécutifs : 305 €.

Day: 61 € with meals included. 1/2 day without meals: 28 €. 1/2 day with meal: 43 €. 6 1/2 days without meals: 140 €. 6 days: 305 € with meals.

☎ +33 (0)4 79 20 22 93

VAL CENIS Termignon

LES PITCHOUNETS 6 MOIS-5 ANS

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

Nous sommes là pour eux ! Confiez-nous vos enfants et profitez de la montagne ! Une équipe de professionnelles de la petite enfance et une infirmière accueillent vos enfants au pied des pistes de Val Cenis-Termignon.

We are here for them! Entrust your children to us and enjoy the mountains! A team of early childhood professionals and a nurse welcome your children at the foot of the slopes of Val Cenis-Termignon.

🕒 Tous les jours sauf samedi de 8h30 à 17h30.
Everyday except Saturday 8.30 a.m to 5.30 p.m.

€ 6 € l'heure.
6 € per hour.

☎ +33 (0)4 79 20 36 50 / +33 (0)6 34 27 10 12



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

MAISON DES ENFANTS - PLAN DES CHAMPS - 3 MOIS-12 ANS

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

Blanchot et l'équipe de professionnels de la Petite Enfance de la Maison des Enfants accueilleront votre petit loup dans des locaux d'une grande qualité et aménagés pour avoir des étoiles plein les yeux.

Blanchot and the team of professionals of the Early Childhood of the Maison des Enfants will welcome your little wolf in premises of high quality and equipped to have stars in their eyes.

🕒 Tous les jours sauf samedi de 9h à 17h15 (à partir du 27/12/20).

Everyday except Saturday 9 a.m to 5.15 p.m.

€ Tarif semaine (du lundi après-midi au vendredi après-midi avec pause le vendredi matin) : à partir de 131 €. Possibilité de s'inscrire à la ½ journée : à partir de 16 euros la ½ journée par enfant /semaine.

Weekly rate (from Monday afternoon to Friday afternoon with a break on Friday morning): from 131€. Possibility of registering for the ½ day: from 16 euros per ½ day per child / week.

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

🌐 www.garderievalcenis.com



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

VAL CENIS

Lanslevillard

CLUB PIOUS-PIOUS - ECOLE DE SKI ESF DE VAL CENIS

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 4 ans *Minimum age: 3 - maximum age: 4*

Découverte de la neige et initiation au ski! Un espace réservé et protégé pour les enfants de 3 et 4 ans. Matériel ludique et pédagogique pour permettre aux enfants de réaliser leurs premières glissades à leur rythme tout en jouant. 4 jardins à Val Cenis.

Discover the joy of gliding over snow! A secure, designated area for 3 and 4 year olds. Fun and educational equipment to initiate children to skiing at their own pace, while playing. 4 Pious Pious clubs in Val Cenis.

🕒 Du dimanche au vendredi, horaires en fonction des périodes.

Sunday to Friday, hours according to the periods.

€ Enfant : à partir de 87 €.

Child: from 87 €.

☎ +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 www.esf-valcenis.com



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires. Nos mesures sanitaires sont disponibles via le lien : <https://www.esf-valcenis.com/infos-pratiques/infos-covid/>

MAISON DES ENFANTS VAL CENIS-LE-HAUT 3 MOIS-12 ANS

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

Blanchot et l'équipe de professionnels de la Petite Enfance de la Maison des Enfants accueilleront votre petit loup dans des locaux d'une grande qualité et aménagés pour avoir des étoiles plein les yeux.

Blanchot and the team of professionals of the Early Childhood of the Maison des Enfants will welcome your little wolf in premises of high quality and equipped to have stars in their eyes.

🕒 Tous les jours sauf samedi de 9h à 17h15.

Everyday except Saturday 9 a.m to 5.15 p.m.

€ Tarif semaine (du lundi après-midi au vendredi après-midi avec pause le vendredi matin) : à partir de 131 €. Possibilité de s'inscrire à la ½ journée : à partir de 16 euros. ½ journée par enfant /semaine.

Weekly rate (from Monday afternoon to Friday afternoon with a break on Friday morning): from 131 €. Possibility to register for the ½ day: from 16 euros. ½ day per child / week.

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

🌐 www.garderievalcenis.com



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

BESSANS

MICRO-CRÈCHE LES MINI DIABLES 3 MOIS-6 ANS

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

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

We are here for them! Entrust your children to us and enjoy the mountains ... A team of early childhood professionals and a nurse welcome your children from 3 months to the day before the age of 6, at the foot of the Bessans slopes.

🕒 Tous les jours sauf samedi de 8h30 à 17h30.

Everyday except Saturday 8.30 a.m to 5.30 p.m

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

6 € per hour. Any time started will be charged.

☎ +33 (0)6 34 27 10 12



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte Vacances sereines : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

— BONNEVAL SUR ARC —

GARDERIE LES P'TITS CHABOTTES 3 MOIS - 5 ANS

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

À Bonneval-sur-Arc, classé Plus Beaux Villages de France, Les P'tits Chabottes, crèche multi-accueil, associative et saisonnière, accueille jusqu'à 18 enfants d'ici et d'ailleurs.

In Bonneval-sur-Arc, classified as the Most Beautiful Villages of France, Les P'tits Chabottes, a multi-reception, associative and seasonal nursery, welcomes up to 18 children from here and elsewhere.

- 🕒 Tous les jours sauf samedi de 9h à 17h.
Everyday except Saturday 9 a.m to 5 p.m.
- € Grille tarifaire en téléchargement sur notre site internet.
Upload prices on our website.
- ☎ +33 (0)4 79 56 59 77
- 🌐 www.lesptitschabottes.fr/



Dispositions spéciales COVID 19

Adhésion charte "Vacances Sereines" : ce prestataire déclare respecter les consignes sanitaires.

LE CLUB PIOUS-PIOUS - ECOLE DE SKI ESF BONNEVAL SUR ARC

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

Apprendre le ski en s'amusant Les enfants sont accueillis et pris en charge au Club Piou-Piou du dimanche au vendredi. Nos moniteurs ESF sont formés pour les accompagner dans la découverte du ski sur nos parcours ludiques.

Learn skiing while having fun Children are welcomed and looked after at the Piou-Piou Club from Sunday to Friday. Our ESF instructors are trained to accompany them in the discovery of skiing on our play courses.

- 🕒 Du dimanche au vendredi, horaires en fonction des périodes.
Sunday to Friday, hours according to the periods.
- € Durée : 2h30
Duration: 2.30
- ☎ +33 (0)4 79 05 95 70
- 🌐 www.esf-bonnevalsurarc.fr/

Restauration à emporter



Burger Truck 15/10 rue de la Liberté · 73500 Modane **Restauration**
 07 84 06 56 44 ·  <https://maurienne.wixsite.com/burgertruck>

Le Petit Fourneau 40 avenue de la Liberté · 73500 Fourneaux **Restauration**
 04 79 05 33 17 ·  lepetitfourneau73@orange.fr

L'Echappée 13 rue de la République · 73500 Modane **Restauration**
 04 79 05 42 99 ·  restaurant-lechappee@hotmail.fr

Pizza Presto 22 place Sommeiller · 73500 Modane **Restauration**
 04 79 05 25 04 ·  pizzapresto73500@gmail.com ·  <http://pizzapresto73.free.fr/>

Restaurant l'International 8 place Sommeiller · 73500 Modane **Restauration**
 09 53 91 06 29 ·  suleymankoca57@gmail.com

Restaurant O Vip 19 Place de l'Hôtel de ville · 73500 Modane **Restauration**
 04 79 05 83 73 ·  restaurantovip@orange.fr

Restaurant Pulcinella 6 rue de la Concorde · 73500 Fourneaux **Restauration**
 04 79 83 42 66 ·  pulcinella@alicepro.fr ·  <http://www.pizzeriapulcinella.fr/>

La Piccolina Place du Thabor · 73500 Valfréjus **Restauration**
 04 79 05 20 05 ·  lapiccolina@free.fr

La P'tite Famille Place du Thabor · 73500 Valfréjus **Restauration**
 04 79 64 04 66 ·  laptitefamille73@gmail.com

Le Morricone Chalet Club · 120 rue des Bettets · 73500 Valfréjus **Restauration**
 06 76 88 18 84 ·  morriconevalfrejus@gmail.com

Le Moulin des Bergers Mèlèzets III · Place des Bergers · 73500 Valfréjus **Restauration**
 09 80 77 99 72 ·  lemoulinvalfrejus@gmail.com

Le Refuge Gourmand Place des Bergers · 73500 Valfréjus **Restauration**
 04 79 05 24 81 ·  lerefugegourmand73@gmail.com

Sherpa Supérette Immeuble les Mèlèzets · 73500 Valfréjus **Commerce et service**
 04 79 05 30 06 ·  sherpavalfrejus@orange.fr ·  <https://www.sherpa.net/magasins/valfrejus>

Snack Rider Les Mèlèzets · 40 place des Bergers · 73500 Valfréjus **Restauration**
 07 68 75 45 71 ·  cyril.borg@yahoo.fr

Restaurant Le Barillon	11bis rue d'en Haut · 73500 Aussois	Restauration
 04 79 20 46 32 ·  barillon.aussois@gmail.com		

Restaurant Le Delta	16 route des Barrages · 73500 Aussois	Restauration
 04 79 20 31 61 ·  ligros@wanadoo.fr		

Restaurant Le Fort Marie-Christine	73500 Aussois	Restauration
 04 79 20 36 44 ·  info@fort-mariechristine.com ·  http://www.fort-mariechristine.com		

Restaurant Les Mottets	6 route des Mottets · 73500 Aussois	Restauration
 04 79 20 30 86 ·  infos@hotel-lesmottets.com ·  http://www.hotel-lesmottets.com		

Restaurant L'Etagne	10 route des Mottets · 73500 Aussois	Restauration
 04 79 20 41 81 ·  laurentrichard73@hotmail.fr		

Un P'tit coin d'Italie	3 rue d'en Haut · 73500 Aussois	Commerce et service
 04 79 20 18 81 ·  unptitcoinditalie@orange.fr		

Restaurant d'altitude Le Grizzli Lieu-dit la Repose · 73500 La Norma

 06 60 17 64 00 ·  b.ju73500@gmail.com

Restaurant

Restaurant l'Antirouille Le Village · 73500 La Norma

 04 79 56 61 78

Restaurant

Restaurant Le Dahu Rue du Pra · 73500 La Norma

 04 79 05 18 12 ·  matbodega@gmail.com ·  <http://dahu-bodega.com/>

Restaurant

Le Tao by JM à emporter Le Village · 73500 La Norma

 04 79 20 39 34

Restaurant

Restaurant d'altitude Le Grizzli Lieu-dit la Repose · 73500 La Norma

 06 60 17 64 00 ·  b.ju73500@gmail.com

Restaurant

VAL CENIS Bramans

Les Glaciers Place St Colomban · Bramans · 73500 Val-Cenis **Restaurant**
 04 79 05 22 32 ·  lesglaciers.bramans@gmail.com ·  <http://www.lesglaciers-bramans.com/>

VAL CENIS sollières-sardières

La Tête à l'Envers ZA Les Favières · Sollières-Sardières · 73500 Val-Cenis **Restaurant**
 04 79 59 52 19 ·  contact@latetealenvers-valcenis.fr ·  <http://latetealenvers-valcenis.fr>

VAL CENIS Termignon

Chocolat Bleu Rue de Savoie · Termignon · 73500 Val-Cenis **Commerce et service**
 06 50 37 49 61 ·  zizitata.73@gmail.com

La Petite Ferme 10 rue des Ecoles · Termignon · 73500 Val-Cenis **Restauration**
 04 79 20 53 80 ·  marie-no-vair@hotmail.fr

Le Sabot de Vénus 9 rue de la Parrachée · Termignon · 73500 Val-Cenis **Restauration**
 04 79 20 51 76 ·  pauleau.fanny@orange.fr

L'Escale Route de Savoie · Termignon · 73500 Val-Cenis **Restauration**
 04 79 20 46 29 ·  escale.termignon@sfr.fr

Restaurant Le Trappeur Rue de Savoie · Termignon · 73500 Val-Cenis **Restauration**
 07 70 00 05 78 ·  rimaud.lionel@orange.fr

Restaurant L'Outa 2 rue de Savoie · Termignon · 73500 Val-Cenis **Restauration**
 06 70 92 56 13 ·  hello@hotel-outa.com ·  <https://hotel-outa.com/>

VAL CENIS Lanslebourg

A la Ferme Savoyarde 54 rue du Mont-Cenis · Lanslebourg-Mont-Cenis · 73480 Val-Cenis **Commerce et service**
 04 79 05 46 40 ·  chalet.les.melezes@wanadoo.fr ·  <http://www.chalet-les-melezes.com>

A la Frontière des Saveurs 61 rue du Mont-Cenis · Lanslebourg-Mont-Cenis · 73480 Val-Cenis **Restauration**
 04 79 20 47 78 ·  alafrontieredessaveurs@orange.fr

Aux Délices des Alpes 42 rue du Mont-Cenis · Lanslebourg-Mont-Cenis · 73480 Val-Cenis **Commerce et service**
 04 79 05 40 93 ·  aux-delices-des-alpages@orange.fr

Boucherie-Charcuterie-Traiteur 82 rue du Mont-Cenis · Lanslebourg-Mont-Cenis · 73480 Val-Cenis **Commerce et service**
 04 79 05 92 90

La Vieille Poste 87 rue du Mont Cenis · Lanslebourg-Mont-Cenis · 73480 Val-Cenis **Restauration**
 04 79 05 93 47 ·  info@lavieilleposte.com ·  <http://www.lavieilleposte.com>

L'Alpazur 106 rue du Mont-Cenis · Lanslebourg-Mont-Cenis · 73480 Val-Cenis **Restauration**
 04 79 20 35 43 ·  alpazur.valcenis@gmail.com ·  <https://www.hotel-valcenis.com/>

VAL CENIS Lanslebourg

L'Atelier des Saveurs	31 rue du Mont-Cenis · Lanslebourg-Mont-Cenis · 73480 Val-Cenis	Restauration
 04 79 05 66 38 ·  christophe.saura34@gmail.com ·  https://www.atelier-saveurs.com/		
Le C2	Chemin des Crueux · Lanslebourg-Mont-Cenis · 73480 Val-Cenis	Restauration
 04 56 96 37 37 ·  c2-valcenis@hotmail.com ·  http://c2-valcenis.com		
Le Napoléon	Quartier Napoléon · Lanslebourg-Mont-Cenis · 73480 Val-Cenis	Restauration
 04 79 05 90 47 ·  vial.napoleon@sfr.fr		
Le Relais des 2 Cols	66 rue du Mont-Cenis · Lanslebourg-Mont-Cenis · 73480 Val-Cenis	Restauration
 04 79 05 92 83 ·  hotel@relais-des-2-cols.fr ·  https://www.relais-des-2-cols.fr		
Marius et Joséphine	Résidence les Alpes - Les Champs · Lanslebourg-Mont-Cenis · 73480 Val-Cenis	Restauration
 04 79 05 67 52 ·  mariusetjosephine73@gmail.com ·  https://www.mariusetjosephine.com		
Pizzeria la 18	30 rue du Mont-Cenis · Lanslebourg-Mont-Cenis · 73480 Val-Cenis	Restauration
 04 79 59 94 32 ·  pizzeria18valcenis@gmail.com ·  http://www.pizzeria18.com/		
Restaurant La Vanoise	7 rue du Mont Cenis · Lanslebourg-Mont-Cenis · 73480 Val-Cenis	Restauration
 04 79 05 86 16 ·  sophieherve.lefevre@gmail.com		
Traiteur des Cimes	50 rue du Mont-Cenis · Lanslebourg-Mont-Cenis · 73480 Val-Cenis	Commerce et service
 04 79 05 47 16 ·  gagniere.david@orange.fr		

VAL CENIS Lanslevillard

A la Ferme Mauriennaise	Rue Saint-Landry · Centre Commercial · Lanslevillard · 73480 Val-Cenis	Commerce et service
 04 79 56 68 45 ·  chalet.les.melezes@wanadoo.fr ·  http://www.chalet-les-melezes.com		
Au Bois de Cerf	201 montée du Coin · Lanslevillard · 73480 Val-Cenis	Restauration
 04 79 05 24 90 ·  supplissonib@orange.fr		
Boucherie-Charcuterie-Traiteur Bourla	Rue Saint-Landry · Lanslevillard · 73480 Val-Cenis	Commerce et service
 04 79 05 93 30 ·  christophe.bourla@orange.fr		
Howard's Pub	Rue Saint-Landry · Lanslevillard · 73480 Val-Cenis	Restauration
 06 69 39 28 95 ·  howard16@me.com		
La Bergerie	Résidence les Balcons de Val Cenis Village · Lanslevillard · 73480 Val-Cenis	Restauration
 04 79 20 64 05 ·  contact@restoleil.com ·  http://www.restoleil.com/		
Le Bella	Rue des Rochers · Lanslevillard · 73480 Val-Cenis	Restauration
 04 79 20 30 10 ·  npgeay@orange.fr		
Le Terroir Savoyard	L'Etagne · Montée du Coin · Lanslevillard · 73480 Val-Cenis	Restauration
 04 79 05 82 31 ·  leterroirsavoyard@gmail.com		
Les Sallanches	Rue de Planchamp · Lanslevillard · 73480 Val-Cenis	Commerce et service
 06 15 95 58 78 ·  arabelle3@hotmail.fr		
Tata'Tine	Le Vieux Moulin · Lanslevillard · 73480 Val-Cenis	Restauration
 04 79 56 88 35 ·  pierre.burd@orange.fr		

La Bocona Rue Saint Etienne · 73480 Bessans **Restauration**
 04 79 05 07 88 ·  loic.personnaz@gmail.com ·  <http://www.restaurant-la-bocona.com>

La Fringale du Pontet Les Conchettes · 73480 Bessans **Restauration**
 04 79 05 96 99 ·  info@pontet-chaudannes.com ·  <http://www.pontet-chaudannes.com>

La Grange du Travérole Route de Bonneval · 73480 Bessans **Restauration**
 06 87 58 18 51 ·  contact@lagrangedutraverole.com ·  <http://www.lagrangedutraverole.com>

Le Mont Iseran Place de la Mairie · 73480 Bessans **Restauration**
 06 04 59 22 69 ·  mail@montiseran.com ·  <https://www.montiseran.com/>

Le Pontet Place du Pontet · 73480 Bessans **Restauration**
 04 79 05 96 99 ·  info@pontet-chaudannes.com ·  <http://www.pontet-chaudannes.com>

La Bocona Rue Saint Etienne · 73480 Bessans **Restaurant**
 04 79 06 07 88 ·  loic.personnaz@gmail.com ·  <http://www.restaurant-la-bocona.com>

La Grange du Travérole Route de Bonneval · 73480 Bessans **Restaurant**
 06 87 58 18 51 ·  contact@lagrangedutraverole.com ·  <http://www.lagrangedutraverole.com>

Le Mont Iseran Place de la Mairie · 73480 Bessans **Restaurant**
 06 04 59 22 69 ·  mail@montiseran.com ·  <https://www.montiseran.com/>

Le Napoléon Quartier Napoléon · Lanslebourg-Mont-Cenis · 73480 Val-Cenis **Restaurant**
 04 79 06 90 47 ·  vial.napoleon@sfr.fr

Restaurant La Teyole Place de la Mairie · 73480 Bessans **Restaurant**
 06 33 18 11 06 ·  jpgarinos@hotmail.fr

La Lodze Rue Plan Fenette · 73480 Bessans **Restaurant**
 04 79 83 12 53 ·  restaurantlalodze@orange.fr

Bonneval sur Arc

Chez Mumu L'Ecot · 73480 Bonneval-sur-Arc

 06 87 83 90 62 ·  anselmetmurielle@yahoo.fr

Restauration

La Cabane 73480 Bonneval-sur-Arc

 04 79 05 34 60 ·  restaurant.lacabane@hotmail.com

Restauration

L'Auberge d'Oul Vieux Village · 73480 Bonneval-sur-Arc

 04 79 05 87 99 ·  aubergedoul@orange.fr ·  <http://www.auberge-oul.com>

Restauration

Le Criou Sommet du télésiège du Vallonet · 73480 Bonneval-sur-Arc

 06 62 97 02 21

Restauration

PANORAMA

Panorama



- Modane - Val Cenis : 23 km
- Val Cenis - Bonneval sur Arc : 19 km
- Modane - Chambéry : 125 km
- Val Cenis - Susa : 40 km (par le Col du Mont-Cenis)
- Val Cenis - Turin : 97 km (par le Col du Mont-Cenis)



Valfréjus

l'esprit pionnier

valfréjus.com
+ 33(0)4 79 05 33 83



Aussois

le village station des familles

la-norma.com
+ 33(0)4 79 05 99 16



La Norma

la station cosy

aussois.com
+ 33(0)4 79 20 30 80



Haute Maurienne Vanoise



Val Cenis

l'exception alpine

valcenis.com
+ 33(0)4 79 20 51 67



Bessans

l'âme nordique

bessans.com
+ 33(0)4 79 05 96 52



Bonneval sur Arc

la station-village pépite

bonneval-sur-arc.com
+ 33(0)4 79 05 95 95

