



## Haute Maurienne Vanoise

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



Hiver  
Winter  
21-22

# Activités Activities

# PANORAMA HAUTE MAURIENNE VANOISE

## PANORAMA HAUTE MAURIENNE VANOISE



<span style="color: red;">—</span> • Modane - Val Cenis :	23 km
<span style="color: lightblue;">—</span> • Val Cenis - Bonneval sur Arc :	19 km
<span style="color: yellow;">—</span> • Modane - Chambéry :	125 km
<span style="color: orange;">—</span> • Val Cenis - Susa :	40 km par le Col du Mont-Cenis
<span style="color: red;">—</span> • Val Cenis - Turin :	97 km par le Col du Mont-Cenis

**ATTENTION**, les cols du Mont-Cenis et de l'Iseran sont fermés l'hiver.

- Pour se rendre en Italie, il faut emprunter le Tunnel du Fréjus (Modane)

- Pour se rendre en Tarentaise, il faut descendre jusqu'à Modane, prendre l'A43, direction Albertville

# Sommaire/summary

## Panorama

**Haute Maurienne Vanoise/HAUTE MAURIENNE VANOISE PANORAMA**.....P.02

## AU GRAND AIR/OUTDOOR

Airboard/Airboard.....	P.05
Avec les animaux/ With animals.....	P.05
Biathlon/Biathlon.....	P.09
Cascades de glace/ Ice climbing.....	P.09
Dans les airs/ In the air.....	P.09
Fatbike/Xbike/ Fatbike/Xbike.....	P.11
Freeride/Freestyle/ Freeride/Freestyle.....	P.11
Guides et accompagnateurs en montagne/Mountain guides and guides.....	P.11
Handiski/Handiski.....	P.16
Hélicski.....	P.16
Icefloating/Icefloating.....	P.16
Icesensations/Icesensations.....	P.17
Jeux d'évasion/ Escapes games.....	P.17
Luge/Sled.....	P.18
Mini quads/Mini quads.....	P.20
Patinoires/Ice rinks.....	P.20
Pistes ludiques/Fun trails.....	P.21
Plongée sous glace/Under ice diving.....	P.23
Raquettes/Snowshoes.....	P.23
Ski de randonnée/Ski touring.....	P.23
Ski nocturne/Evening skiing.....	P.23
Snake gliss/Snake gliss.....	P.24
Snoc/Snoc.....	P.24
Snowkite/Snowkite.....	P.25
Snowpark/Boarder/Snowpark/Boarder.....	P.25
Snowscoot/Snowscoot.....	P.26
Snowtubing/Snowtubing.....	P.27
Splitboard/Splitboard.....	P.27
Via ferrata/Via ferrata.....	P.28
Yooner/Yooner.....	P.28
Ecoles de ski/ Ski schools.....	P.28
Parc national de la Vanoise/Vanoise national park.....	P.32

## EN INTÉRIEUR/ INDOOR

Bowling/ Bowling.....	P.34
Jeux d'évasion/ Escapes games.....	P.34
Piscines/ Swimming pools.....	P.35

## ENFANTS/ KIDS

Activités aquatiques/Aquatic activities.....	P.37
Autres activités/Other activities.....	P.37
Clubs et garderies/Childrens 's clubs and nurseries.....	P.38
Jardins d'enfants – Apprentissage du ski/ Kindergartens - Learning to ski.....	P.41

## BIEN-ÊTRE/ WELLBEING

Aquagym/Water aerobics.....	P.44
Bien-être/Wellness.....	P.45
Marche active/ Active walking.....	P.47
Massages Bien-être/Wellbeing massages.....	P.47
Remise en forme/Fitness.....	P.50
Spas/Spas.....	P.50
Yoga/Yoga.....	P.52

## CULTURE ET PATRIMOINE/ CULTURE AND HERITAGE

Ateliers/Workshops.....	P.55
Bibliothèques/Libraries.....	P.56
Cinéma/Cinéma.....	P.58
Expositions/Exhibitions.....	P.59
Fortifications/Fortifications.....	P.61
Musées/Museums.....	P.62
Patrimoine divers/Others cultural heritage.....	P.63
Sentiers à thème/Jeux de pistes/ Thematic paths/ Treasure-hunts.....	P.64
Visites chez les producteurs/Visit to local producers.....	P.68
Visites guidées/Guided tours.....	P.68
Eglises et chapelles/Churches & chapels.....	P.69
Marchés/Markets.....	P.71

## Événements hiver/ WINTER EVENTS

.....	P.72
-------	------

## Réseau de transports Haute Maurienne Vanoise/ TRANSPORTATION NETWORK

.....	P.73
-------	------

## Offices de Tourisme/ TOURIST OFFICES

.....	P.74
-------	------

Informations transmises par les professionnels de Haute Maurienne Vanoise.  
Retrouvez plus d'informations sur [haute-maurienne-vanoise.com](http://haute-maurienne-vanoise.com) et les sites des prestataires.  
Edition du 15/12/21



# Airboard

## Airboard

### VAL CENIS

Lanslevillard

#### SORTIE AIRBOARD - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 12 ans *From age 12*

Connaissez-vous cette drôle de luge qui vous fait dévaler les pistes à ras du sol ? C'est un airboard ! Et il n'y a pas besoin d'être spécialiste de la glisse pour venir essayer, il suffit juste d'aimer les sensations fortes !

*Do you know this funny sled that takes you down the slopes at ground level? It's an airboard! And you don't have to be a specialist in skiing to come and try it, you just need to love the thrills!*

🕒 Jusqu'au 15/04, du mardi au vendredi de 16h15 à 18h30, sur réservation la veille au plus tard. Rendez-vous sur notre site internet pour plus d'informations.

*Until April 15, Tuesday to Friday from 4.15 p.m. to 6.30 p.m., by reservation the day before at the latest. Visit our website for more information.*

📍 Tarif unique : 25 € (comprend : location de l'Airboard, casque et frontale, démonstration et suivi en sécurité de la descente. Forfait de ski non compris.). Tarifs groupes : nous consulter. Durée : 1h30

*One price: 25 € (includes: rental of the Airboard, helmet and headlamp, demonstration and safe follow-up of the descent. Ski pass not included.).*

*Group rates: please contact us.*

*Duration: 1.30*

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 [www.sensationsvanoise.com](http://www.sensationsvanoise.com)

# Avec les animaux

## With animals

### LA NORMA

NOUVEAU

#### BALADE EN ESCARGOLINE - HORSESENS

Laura et sa jument Badiane vous attendent, pour une petite balade en escargoline dans le centre de la station de la Norma. Attelage de petite taille prenant 1 nombre de personnes limité.

*Laura and her Badiane mare are waiting for you, for a little escargoline ride in the center of the Norma resort. Small hitch taking 1 limited number of people.*

🕒 Du 02/02 au 16/03, le mercredi de 14h à 16h30. Réservation directement auprès du prestataire.

*From 02/02 to 16/03, Wednesday from 2 p.m. to 4.30 p.m. Reservation directly with the service provider.*

📍 5€ par personne. Durée : 10mn

*5 € per person.*

*Duration: 10mn*

☎ +33 (0)6 72 07 62 65

### AUSSOIS

#### BAPTÊME EN CHIENS DE TRÂÎNEAUX - HUSKY ADVENTURE - ECOLE DE SPORTS DE TRÂÎNEAU À CHIENS

À partir de 2 ans *From age 2*

Un itinéraire vallonné dans une station familiale sur un plateau ensoleillé, offrez-vous un moment unique de rêve, de partage de passion, de complicité entre l'homme et les chiens, de communion avec l'animal.

*A hilly itinerary in a family resort on a sunny plateau, offer yourself a unique moment of dream, sharing of passion, complicity between man and dog, communion with the animal.*

🕒 Jusqu'au 15/03 sur réservation, sous réserve de conditions d'enneigement.

*Until 03/15 by reservation, subject to snow conditions.*

📍 Tarif : 67 €/ adulte; 47 €/ enfants (à partir de 10 ans). Consultez notre site internet.

*Duration: 40mn*

*Price: 67 €/ adult; 47 €/ children (from 10 years old).*

*Visit our website.*

*Duration: 40mn*

☎ +33 (0)6 70 80 72 78

🌐 [www.husky-adventure.net](http://www.husky-adventure.net)

## INITIATION À LA CONDUITE D'ATTELAGE DE CHIENS - HUSKY ADVENTURE - ECOLE DE SPORTS DE TRAÎNEAU À CHIENS

À partir de 10 ans From age 10

Venez partager un moment unique, authentique, et de communion entre l'homme, la nature, les chiens et le sport. Vous finirez la séance en récompensant vos compagnons (caresses, friandises...) et repartirez nous l'espérons avec des souvenirs plein la tête.

*Come and share a unique, authentic moment of communion between man, nature, dogs and sport. You will finish the session by rewarding your companions (petting, treats...) and will hopefully leave with many memories.*

🕒 Jusqu'au 15/03 sur réservation, sous réserve de conditions d'enneigement.

*Until 03/15 by reservation, subject to snow conditions.*

€ Tarif unique : de 210 à 250 € (Initiation / Perfectionnement). Consultez notre site internet. Durée : 1h30

*Single price: 210 to 250 € (Initiation / Improvement). Visit our website.*

*Duration: 1.30*

☎ +33 (0)6 70 80 72 78

🌐 [www.husky-adventure.net](http://www.husky-adventure.net)

## VAL CENIS Termignon

### BAPTÊME EN CHIENS DE TRAÎNEAUX - HUSKY ADVENTURE - ECOLE DE SPORTS DE TRAÎNEAU À CHIENS

À partir de 2 ans From age 2

Le long d'une rivière, sur un itinéraire boisé plein de charme et d'authenticité, offrez-vous un moment unique de rêve, de partage, de passion, de complicité entre l'homme et les chiens, de communion avec l'animal.

*Along a river, on a wooded route full of charm and authenticity, offer yourself a unique moment of dream, sharing, passion, complicity between man and dog, communion with the animal.*

🕒 Jusqu'au 30/03 sur réservation, sous réserve de conditions d'enneigement.

*Until 03/30 by reservation, subject to snow conditions.*

€ Tarif : 67 €/ adulte; 47 €/ enfants (à partir de 10 ans). Consultez notre site internet.

*Price: 67 € / adult; 47 € / children (from 10 years old).*

*Visit our website.*

*Duration: 40mn*

☎ +33 (0)6 70 80 72 78

🌐 [www.husky-adventure.net](http://www.husky-adventure.net)

## SKI ET LUGE TRACTÉS - ECOLE DE SKI ESF VAL CENIS TERMIGNON

À partir de 5 ans From age 5

Cette discipline équestre ludique et accessible, qui combine cheval et glisse, a le vent en poupe. A tester cet hiver, même si vous n'êtes pas cavalier !

*Deze leuke en toegankelijke hippische discipline, die paardrijden en glijden combineert, is in opkomst. Om deze winter getest te worden, ook als je geen ruiter bent!*

🕒 Jusqu'au 08/04, tous les jours de 10h à 12h et de 13h30 à 15h30, sur réservation.

*Until 04/08, every day from 10 a.m. to 12 p.m. and from 1.30 p.m. to 3.30 p.m., by reservation.*

€ Tarif unique : 45 € (par pers., le parent accompagnant l'enfant ne paie pas).

*Duration: 30mn*

*One price: 45 € (per person, the parent accompanying the child does not pay).*

*Duration: 30mn*

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 <http://esf-termignon.com>

## 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 ! La calèche n'est pas couverte, pensez à adapter votre tenue vestimentaire à la météo.

*Treat yourself to a little carriage ride (about 30 minutes) in the streets of Val Cenis Lanslebourg, you will surely discover places that you do not suspect! The carriage is not covered, remember to adapt your clothing to the weather.*

🕒 Jusqu'au 18/04 du lundi au vendredi à partir de 13h30, sur réservation téléphonique.

*Until 04/18 from Monday to Friday from 1:30 p.m., by telephone reservation.*

€ Tarif unique : 20 € (la calèche, jusqu'à 5 pers.).

*One price: 20 € (the carriage, until 5 people).*

☎ +33 (0)6 60 65 88 74

## BAPTÊME EN CHIENS DE TRÂNEAU - LES CHIENS DU MONT CENIS

À partir de 2 ans *From age 2*

Dans le cadre spectaculaire du Mont-Cenis, entourés des sommets acérés et surplombant le lac, vous découvrirez l'univers merveilleux des chiens de traîneau, entre rêve et aventure.

*In the spectacular setting of Mont-Cenis, surrounded by sharp peaks and overlooking the lake, you will discover the wonderful world of sled dogs, between dream and adventure.*

- 🕒 Jusqu'au 10/04 du dimanche au vendredi. Sur réservation (prévoir d'arriver 10 mn avant le rendez-vous). Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables. Reporté en cas de mauvais temps.  
*Until 04/10 from Sunday to Friday. By reservation (plan to arrive 10 minutes before the meeting). Subject to favorable snow and weather conditions. Postponed in case of bad weather.*

- € Adulte : à partir de 64 € (à partir de 2 pers. dans le traîneau) Enfant (2-12 ans) : à partir de 44 € (accompagné d'1 adulte) Tarif unique : 110 € (personne seule dans le traîneau). Prix de la remontée mécanique non inclus.  
Durée : 45mn  
*Adult: from 64 € (from 2 people in the sled) Child (2-12 years old): from 44 € (accompanied by an adult) Single price: 110 € (single person in the sled). Price of the ski lift not included. Duration: 45mn*
- ☎ +33 (0)4 79 05 92 43

## INITIATION AU SKI TRACTÉ PAR DES ÂNES - ÂNES VANOISE

Pour les débutants, en famille ou entre amis, découvrez une autre sensation de glisse grâce aux ânes d'Yvan. Venez avec votre matériel de ski, votre casque, gants et glissez au rythme de l'âne. Port du masque de vision obligatoire (pas de lunettes).

*For beginners, with family or friends, discover another sensation of sliding thanks to Yvan's donkeys. Come with your ski equipment, your helmet, gloves and slide to the rhythm of the donkey. Wearing of the compulsory vision mask (no glasses).*

- 🕒 Du lundi au vendredi à partir de 9h, pendant les vacances scolaires de Noël et d'hiver. Sur réservation.  
*Monday to Friday from 9 a.m., during the Christmas and winter school holidays. By reservation.*
- € Tarif unique : 10 € (les 3 tours).  
Durée : 1h  
*Single price: 10 € (the 3 tours). Duration: 1hrs*
- ☎ +33 (0)6 60 65 88 74

## BALADE À PONEY - LA CALÈCHE À PIERROT

Prenez les rênes et partez en balade à la découverte de Bessans enneigé, avec vos enfants, qui prendront grand plaisir à jouer les cow-boys à vos côtés...

*Take the reins and go for a walk to discover snow-covered Bessans, with your children, who will take great pleasure in playing cowboys by your side ...*

- 🕒 Tous les jours sauf samedi, sur réservation.  
*Until 04/16/2021, every day from 5 p.m. to 7:30 p.m.*
- € Tarif unique : 10 € (les 30 mn).  
Durée : 30mn  
*One price: 10 € (the 30 minutes). Duration: 30mn*
- ☎ +33 (0)6 47 50 69 68

## BAPTÊME EN CHIENS DE TRÂNEAUX - HUSKY ADVENTURE - ECOLE DE SPORTS DE TRÂNEAU À CHIENS

À partir de 2 ans *From age 2*

Un cadre de pratique rêvé pour la découverte de notre activité car très semblable à l'environnement idyllique des grands espaces scandinaves ou canadiens. Offrez-vous un moment unique de rêve, de complicité et de communion entre l'homme et les chiens.

*An ideal setting for the discovery of our activity as it is very similar to the idyllic environment of the great Scandinavian or Canadian spaces. Treat yourself to a unique moment of dream, complicity and communion between man and dog.*

- 🕒 Jusqu'au 16/04 sur réservation, sous réserve de conditions d'enneigement.  
*Until 04/16 by reservation, subject to snow conditions.*
- € Tarif : 67 €/ adulte; 47 €/ enfants (à partir de 10 ans). Soirée nocturne (pour 2 adultes uniquement; pds max = 180 kg) : 150 €. Consultez notre site internet.  
Durée : 40mn  
*Price: 67 €/ adult; 47 €/ children (from 10 years old). Night party (for 2 adults only; max weight = 180 kg): 150 €. Visit our website. Duration: 40mn*
- ☎ +33 (0)4 05 96 65
- 🌐 [www.husky-adventure.net](http://www.husky-adventure.net)

## INITIATION AU SKI JOËRING - LA CALÈCHE À PIERROT

Découvrez le ski joëring en skiant tracté par un équidé ! Nouvelles sensations de glisse sur un circuit de 5 km sur le plateau des Fossas. Débutants acceptés, sous conditions de savoir tenir sur ses skis, il n'y a plus qu'à se laisser glisser.

*Discover ski joëring by skiing towed by an equine! New sliding sensations on a 5 km circuit on the Fossas plateau. Beginners accepted, under the conditions of knowing how to hold on your skis, you just have to let yourself slide.*

🕒 Jusqu'au 25/03, sous réserve des conditions d'enneigement : mardi, jeudi et dimanche de 9h à 13h, sur réservation.

*Until March 25, subject to snow conditions: Tuesday, Thursday and Sunday from 9 a.m. to 1 p.m., by reservation.*

€ Tarif unique : 45 € (1/2 h - circuit de 5 km).  
Durée : 45mn

*One price: 45 € (1/2 hour - 5 km circuit).  
Duration: 45mn*

☎ +33 (0)6 47 50 69 68

## INITIATION À LA CONDUITE D'ATTELAGE DE CHIENS - HUSKY ADVENTURE - ECOLE DE SPORTS DE TRÂINEAU À CHIENS

À partir de 10 ans *From age 10*

Sur la plaine de Bessans, dans un cadre qui ressemble aux grands espaces canadiens et scandinaves, venez vous essayer à la conduite d'un attelage et partager un moment unique, authentique de communion entre l'homme, la nature, les chiens et le sport.

*On the Bessans plain, in a setting that resembles the great Canadian and Scandinavian open spaces, come and try your hand at driving a dog team and share a unique, authentic moment of communion between man, nature, dogs and sport.*

🕒 Jusqu'au 16/04 sur réservation, sous réserve de conditions d'enneigement.

*Until 04/16 by reservation, subject to snow conditions.*

€ Tarif unique : de 210 à 250 € (Initiation / Perfectionnement). Consultez notre site internet.  
Durée : 1h30

*Single price: 210 to 250 € (Initiation / Improvement).  
Visit our website.  
Duration: 1.30*

☎ +33 (0)4 05 96 65

🌐 [www.husky-adventure.net](http://www.husky-adventure.net)

## LA CALÈCHE À PIERROT

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 dans Bessans et ses alentours.

*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'à fin mars (en fonction des conditions d'enneigement) : tous les après-midi sauf samedi, sur réservation.

*Until the end of March (depending on snow conditions): every afternoon except Saturday, by reservation.*

€ Adulte : 15 € Enfant (2-8 ans) : 10 €.

*Adult: 15 € Child (2-8 years): 10 €.*

☎ +33 (0)6 47 50 69 68

## — BONNEVAL SUR ARC —

### INITIATION AU SKI JOËRING - LA CALÈCHE À PIERROT

Découvrez le ski joëring en skiant tracté par un équidé ! Nouvelle sensation de glisse sur un circuit à l'entrée du vieux village de Bonneval-sur-Arc. Débutants acceptés, sous conditions de savoir tenir sur ses skis, il n'y a plus qu'à se laisser glisser.

*Discover ski joëring by skiing towed by an equine! New feeling of sliding on a circuit at the entrance to the old village of Bonneval-sur-Arc. Beginners accepted, under conditions of knowing how to hold on your skis, you just have to let yourself slip.*

🕒 Jusqu'au 25/03, sous réserve des conditions d'enneigement : lundi, mercredi et vendredi de 9h à 13h, sur réservation.

*Until March 25, subject to snow conditions: Monday, Wednesday and Friday from 9 a.m. to 1 p.m., by reservation.*

€ Tarif unique : 45 € (1/2 h - circuit de 5 km).  
Durée : 45mn

*One price: 45 € (1/2 h - 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, un sport complet ! Cette activité combine deux sports : le ski de fond et le tir à la carabine. Découvrez cette discipline originale dans laquelle les Français excellent.

*Try biathlon, a complete sport! This activity combines two sports: cross-country skiing and rifle shooting. Discover this original discipline in which the French excel.*

🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours.  
*Until 04/15, daily.*

💰 A partir de 43 €. Possibilité de cours de 1h, 1h30, 2h...

*From €43. Possibility of lessons of 1h, 1h30, 2h ..*

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 [www.esf-aussois.com](http://www.esf-aussois.com)

### BESSANS

#### LEÇON PARTICULIÈRE DE BIATHLON - ÉCOLE DE SKI ESF BESSANS

Venez vous initier au biathlon. Discipline qui allie ski nordique et précision du tir à la carabine sur cible. Bessans est le haut lieu du biathlon français. Avec des infrastructures récentes où les meilleurs athlètes mondiaux s'entraînent et concourent.

*Come and learn about biathlon. Discipline that combines Nordic skiing and target rifle shooting precision. Bessans is the Mecca of French biathlon. With recent infrastructure where the world's best athletes train and compete.*

🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours, sur réservation.  
*Until April 15, daily, by reservation.*

💰 Tarif unique : 71 € (1h / 1 ou 2 personnes (tir à 10 mètres), 78 € (tir à 50 mètres)). Le tarif comprend le prêt du matériel (carabine et plombs).  
Durée : 1h

*One price: 71 € (1h / 1 or 2 people (shooting at 10 meters), 78 € (shooting at 50 meters)). The price includes the loan of equipment (rifle and pellets).  
Duration: 1hrs*

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

🌐 [www.esf-bessans.com](http://www.esf-bessans.com)

# Cascade de glace

## Ice climbing

Retrouvez l'ensemble des prestataires encadrant l'activité dans la rubrique «Guides et accompagnateurs en montagne».

*Find all of the providers supervising the activity in the section «Mountain guides and guides».*

# Dans les airs

## In the air

### AUSSOIS

#### O2 TANDEM PARAPENTE / ULM

À partir de 6 ans *From age 6*

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

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

🕒 Jusqu'au 16/04, tous les jours, sous réserve de conditions météo favorables.

*Until 04/16, daily, subject to favorable weather conditions.*

💰 Vol découverte 10-15 min : 80 € Vol ascendance 25-30 min : 100 € Vol prestige 45-50min : 150 €

*Discovery flight 10-15 min : 80 € Flight ascendance 20-30 min: 100 € Prestige flight 40-50min : 150 €.*

☎ +33 (0)6 16 14 64 25

### VAL CENIS Sollières-Sardières

#### AÉROCLUB HAUTE MAURIENNE

Venir se poser à Val Cenis Sollières n'est jamais bénin mais toujours beau... Visite libre de l'aérodrome, vols découvertes avion et ULM classe 2,3 et 6.

*Coming to land in Val Cenis Sollières is never benign but always beautiful ... Free visit of the aerodrome, discovery flights by plane and ULM class 2, 3 and 6.*

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

*Every day, subject to favorable weather conditions. By reservation only, subject to availability.*

💰 Contacter directement le prestataire.  
*Contact the service provider directly.*

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

## VAL CENIS

### Sollières-Sardières

#### 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.*

- 🕒 Tous les jours de 8h à 18h, sous réserve de conditions météo favorables, sur réservation  
*Every day from 8 a.m. to 6 p.m., subject to favorable weather conditions, by reservation*
- € Tarifs par personne : 40 €/8mn, 80 €/15mn, 145 €/30mn.  
*Prices per person: 40€ /8 mn. 80 € /15 mn. 145€/30mn.*
- ☎ +33 (0)6 08 37 39 35 / +33 (0)6 24 65 73 65 / +33 (0)6 73 14 76 63

## VAL CENIS

### Termignon

#### BY AIR PARAPENTE

À partir de 6 ans From age 6

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

*Make man's greatest dream come true: to fly. With his 28 years of experience, Philippe will make you discover the Haute Maurienne Vanoise in a two-seater paraglider in complete safety and conviviality. In Val Cenis in summer, Aussois in winter.*

- 🕒 Tous les jours, sous réserve de conditions météo favorables, sur réservation  
*Every day, subject to favorable weather conditions, by reservation*
- € Vol découverte (10 à 15 min) : 80€. Vol ascendance (20 à 30 min) : 100€ . Vol prestige (minimum 40 min) : 150€. Vidéo + photos : 20€.  
*Discovery flight (10 to 15 min): 80 €. Ascending flight (20 to 30 min): 100 €. Prestige flight (minimum 40 min): 150 €. Vidéo + photos: 20 €.*
- ☎ +33 (0)6 84 36 67 81

## VANOISE PARAPENTE

N'hésitez plus et envollez vous en toute sérénité et sécurité ! Pierre-Olivier Rosaz, professionnel diplômé d'état, vous fait découvrir la montagne autrement par les airs, pour des vols qui ressembleront à des voyages inoubliables.

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

- 🕒 Tous les jours, sous réserve de conditions météo favorables, sur réservation  
*Every day, subject to favorable weather conditions, by reservation*
- € Vol découverte 10-15 min (matin) : 80 € Vol ascendance 25-30 min (après-midi) : 100 €  
*Discovery flight 10-15 min (morning): 80 € Ascent flight 25-30 min (afternoon): 100 €*
- ☎ +33 (0)6 70 57 02 44

## VAL CENIS

### Lanslebourg-Mont-Cenis

#### MICHEL TROUCHE PARAPENTE

À partir de 5 ans From age 5

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

*Make man's oldest dream come true: fly a tandem paraglider, with Michel, 1st state-certified instructor from Haute Maurienne Vanoise. Possibility to perform up to 3 baptisms at the same time. Handisport qualification.*

- 🕒 Tous les jours, sous réserve de conditions météo favorables, sur réservation  
*Every day, subject to favorable weather conditions, by reservation*
- € Baptême en biplace : à partir de 80€.  
*Tandem flight from 80€.*
- ☎ +33 (0)6 30 08 24 53

# Fatbike/Xbike

## Fatbike/Xbike

### VAL CENIS

#### Termignon

## DESCENTE EN XBIKE, LA TROTTINETTE SUR NEIGE - ECOLE DE SKI ESF VAL CENIS TERMIGNON

A partir de 8 ans From age 8

Laissez vous tenter par une pratique ludique et fun ! Combo entre VTT et trottinette, sans selle, ni pédale et avec 2 pneus crantés, le XBIKE semble parfait pour rider dans les descentes enneigées ! La pratique se veut accessible à tous.

*Let yourself be tempted by a playful and fun practice! Combo between mountain bike and scooter, without saddle or pedal and with 2 notched tires, the XBIKE seems perfect for riding in snowy descents! The practice is intended to be accessible to all.*

- 🕒 Jusqu'au 08/04, tous les jours de 17h à 18h, sur réservation.  
*Until 04/08, every day from 5 p.m. to 6 p.m., by reservation.*
- € Tarif unique : 20 € (1h).  
Durée : 1h  
*One price: 20 € (1 hour).  
Duration: 1hrs*
- ☎ +33 (0)4 79 20 53 56
- 🌐 <http://esf-termignon.com>

### VAL CENIS

#### Lanslebourg-Mont-Cenis

NOUVEAU

## FATBIKE À LA FRONTALE - UP-DOWN BIKE

Frontale vissée sur votre casque, grimpez sur un fatbike ou un VTT électrique (fournis en fonction des conditions de neige) sur les pistes damées jusqu'au Col du Mont Cenis. Après 1 petite collation au refuge du Col, redescendez sur la piste de l'escargot.

*Frontal screwed onto your helmet, climb on a fatbike or an electric mountain bike (provided depending on snow conditions) on the groomed slopes up to the Col du Mont Cenis. After a small snack at the Col refuge, descend to the snail trail.*

- 🕒 Jusqu'au 18/04, tous les jours à 17h, sur réservation.  
*Until 04/18, every day at 5 p.m., by reservation.*
- € A partir de 80€ par pers. (matériel inclus casque et vélo).  
Durée : 3h  
*From 80 € per person (equipment including helmet and bike).  
Duration: 3hrs*
- ☎ +33 (0)7 72 50 49 19
- 🌐 [www.up-down.com](http://www.up-down.com)

## BESSANS

### SPORT 2000 TRACQ SPORTS

Le fatbike est un VTT muni de grosses roues, spécialement conçu pour rouler sur la neige. Cet hiver, c'est l'occasion d'en profiter différemment ! Retrouvez la location de Fat bike dans notre magasin.

*The fatbike is a mountain bike equipped with large wheels, specially designed to ride on snow. This winter is the opportunity to enjoy it differently! Find the Fat bike rental in our store.*

- 🕒 Jusqu'au 30/04, tous les jours de 9h à 12h30 et de 13h30 à 19h. Location de fatbike à la 1/2 journée sur réservation.  
*Until April 30, daily from 9 a.m. to 12:30 p.m. and from 1:30 p.m. to 7 p.m. Half-day fatbike rental by reservation.*
- € Contacter le prestataire. Taille minimum pour pratiquer l'activité : 1,50 m.  
*Contact the service provider. Minimum height to practice the activity: 1.50 m.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 20 13
- 🌐 [www.tracq.sport2000.fr](http://www.tracq.sport2000.fr)

## Freestyle/Freeride

### Freestyle/Freeride

Retrouvez l'ensemble des prestataires encadrant l'activité dans la rubrique ci-dessous et la rubrique «Ecoles de ski».

*Find all of the providers supervising the activity in the section below «and the section» Ski schools «.*

## Guides et accompagnateurs en montagne

### Mountain guides and guides

## MODANE

### BRUNO COBUS - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Guide de Haute montagne. Accompagnement des différentes activités montagne : ski hors piste et de randonnée, via ferrata, alpinisme...Prestations sur demande.

*High mountain guide. Support for various mountain activities: off-piste skiing and hiking, via ferrata, mountaineering ...Services on request.*

- 🕒 Tous les jours.  
*Everyday.*
- € Tarifs sur demande.  
*Prices on request.*
- ☎ +33 (0)6 74 07 43 60

## THIERRY BARDAGI - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

**A partir de 5 ans** *From age 5*

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.*

🕒 Tous les jours.  
*Everyday.*

€ En fonction des sorties. Me consulter.  
*Depending on the outings. Please consult me.*

☎ +33 (0)6 51 00 19 08 / +33 (0)6 85 06 51 43

## — VILLARODIN-BOURGET —

### JEAN-CHRISTIAN LICHAIRE - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

**A partir de 6 ans** *From age 6*

Venez tutoyer les sommets avec un guide de haute montagne expérimenté. Découvrez ces paysages magnifiques depuis les différents sommets en Savoie Mont Blanc, Italie ou Suisse. A la carte.

*Come and experience the summits with an experienced mountain guide. Discover these magnificent landscapes from the different peaks in Savoie Mont Blanc, Italy or Switzerland. "A la carte".*

🕒 Tous les jours.  
*Everyday.*

€ Journée à partir de 360€, demi-journée à partir de 190€.

*Day prices from 360€. Half day : 190€.*

☎ +33 (0)6 85 75 36 20

🌐 [www.haute-montagne.net](http://www.haute-montagne.net)

## LES RANDOS DU LAVVU - ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE

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

*Sandrine and Dominique, state-certified mountain guides, are passionate about wide open spaces and "the art of living in nature". Outings offered from La Norma. Come and experience the mountain in all simplicity, far from the daily hassle.*

🕒 **Tous les jours. Inscription et renseignement auprès de l'ESF de la Norma 04 79 20 33 10 ou Uguides 07 85 62 21 53 ou Sandrine 06 20 37 11 18**

*Everyday. Registration and information with ESF Norma 04 79 20 33 10 or Uguides 07 85 62 21 53 or Sandrine 06 20 37 11 18*

€ 1/2j : Adulte : 22€, enfant (de 6 à 12 ans) : 17€, 1j : Adulte : 40€, enfant (de 6 à 12 ans) : 35€, équipement non compris. Apéro, café ou goûter au Lavvu : Adulte : 22€, enfant (de 6 à 12 ans) : 20€  
*1/2d: Adult: 22 €, child (6 to 12 years old): 17 €, 1 day: Adult: 40 €, child (6 to 12 years old): 35 €, equipment not included. Aperitif, coffee or afternoon tea at Lavvu: Adult: € 22, child (6 to 12 years old): € 20*

☎ +33 (0)6 20 37 11 18 / +33 (0)6 12 30 64 62

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

## — 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...

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

🕒 Tous les jours.  
*Everyday.*

€ Sur demande.  
*On demand.*

☎ +33 (0)6 31 69 19 44

🌐 <http://leshautsieux.e-monsite.com>

## BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE - AUSOIS



Toute l'année, le Bureau des Guides vous propose des activités de montagne en initiation ou en perfectionnement ; en collectives ou à l'engagement privé.

*Throughout the year, the Bureau des Guides offers mountain activities for beginners or advanced training; in collectives or private engagement.*

- 🕒 Tous les jours, sur permanence téléphonique.  
*Every day, on hotline.*
- € Nos tarifs sont consultables sur notre site internet.  
*Our prices are available on our website.*
- ☎ +33 (0)4 79 20 31 16
- 🌐 [www.guides-savoie.com](http://www.guides-savoie.com)

## LE REFUGE DE L'ORTET

Le refuge propose une balade gourmande et une soirée clair de lune sur réservation. Pour plus d'informations, contactez nous !

*The refuge offers a gourmet walk and a moonlight evening by reservation. For more information, contact us !*

- 🕒 Tous les jours.  
*Everyday.*
- € Contactez-nous pour le détail de nos tarifs.  
*Contact us for details of our prices.*
- ☎ +33 (0)6 78 54 22 92

## MAISON DE LA MONTAGNE

**A partir de 4 ans From age 4**

Bénédicté, accompagnatrice en montagne, propose pour tous les niveaux, des randonnées pédestres, de la marche nordique et des sorties en raquettes au-dessus du village d'Aussois, aux portes du Parc national de la Vanoise.

*Bénédicté, a mountain guide, offers hiking, Nordic walking and snowshoeing trips above the village of Aussois, at the gateway to the Vanoise National Park, for all levels.*

- 🕒 Tous les jours, inscriptions l'avant veille 12h.  
*Every day, registrations the day before 12 noon.*
- € Nous consulter.  
*Ask us.*
- ☎ +33 (0)6 81 46 57 48
- 🌐 <http://aussoislocation.com>

## SOSKINORDIC

**A partir de 6 ans From age 6**



Savoir-faire, nature, petits groupes, convivialité, venez vivre et partager avec Soskinordic d'inoubliables moments de plaisirs...

*Know-how, nature, small groups, conviviality, come live and share with Soskinordic unforgettable moments of pleasure ...*

- 🕒 Jusqu'au 16/04, tous les jours, sur réservation. Voir programme détaillé sur notre site internet.  
*Until 04/16, daily, by reservation. See detailed program on our website.*

- € Cours particuliers ski de fond : de 1h à 2h pour 1 à 3 personnes, de 30 à 70 €/pers. Cours groupés ski de fond : de 1h à 2h, de 4 à 10 personnes et plus, de 15 € à 30 €/pers. Marche nordique : 1h30, 15 €/pers, matériel compris. Raquettes : de 15 à 35 €/pers selon la sortie, matériel compris.

*Private cross-country skiing lessons: from 1h to 2h for 1 to 3 people, from 30 to 70 €/pers. Cross-country skiing group lessons: from 1h to 2h, from 4 to 10 people and more, from 15 € to 30 €/pers. Nordic walking: 1h30, 15 €/pers, equipment included. Snowshoeing: from 15 to 35 €/pers, depending of the outing, equipment included.*

- ☎ +33 (0)6 81 36 45 52 / +33 (0)6 33 60 18 95
- 🌐 <http://soskinordic.jimdo.com>

## VAL CENIS Bramans

### GLACE MAURIENNE - FFCAM

**A 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 Vanoise.

*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 Vanoise.*

- 🕒 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).

*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

Découvrez la Haute Maurienne Vanoise au rythme de l'hiver. Jérôme vous propose des randonnées raquettes à neige en 1/2 journée, journée, sur une grande diversité de sites et d'altitude favorable.

*Discover Haute Maurienne Vanoise to the rhythm of winter. Jérôme offers half-day and full-day snowshoe hikes on a wide variety of sites and favorable altitude.*

- 🕒 Tous les jours, réservation conseillée.  
*Every day, reservation recommended.*
- € Sortie 1/2 journée : 20 €, journée : 35 €, nocturne : 45 € (nocturne enfant : 10 à 14 ans : 35 €).  
1/2 day outing: € 20, day: € 35, night: € 45 (child night: 10 to 14 years old: € 35).
- ☎ +33 (0)6 07 16 93 50
- 🌐 [www.jeromefurbeyre.com/](http://www.jeromefurbeyre.com/)

**MONTAGN'ART****À partir de 8 ans** *From age 8*

J'organise des sorties encadrées en ski de randonnée l'hiver. Le printemps, initiation à la cascade de glace. L'été, des randonnées glaciaires, du trail, de l'escalade et des ascensions en alpinisme sur les sommets de Haute Maurienne Vanoise.

*I organize supervised ski touring outings in the winter. Spring, initiation to ice climbing. In summer, glacier hikes, trail running, climbing and mountaineering climbs to the peaks of Haute Maurienne Vanoise.*

🕒 Tous les jours.  
*Everyday.*

€ 1/2 journée : 180 €, journée : à partir de 345 €. Tarif famille et groupe à partir de 45 €/personne.  
*1/2 day: €180, day: from €345. Family and group rate from 45 € / person.*

☎ +33 (0)6 75 70 17 95

🌐 <http://montagnart.co>

**THIBAUD MOUREY - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE****À partir de 7 ans** *From age 7*

Venez découvrir la montagne autrement, en hiver, comme en été avec un guide qui saura vous en faire découvrir tous les secrets, et s'adaptant à vos envies : ski hors piste, ski de randonnée, alpinisme, escalade, cascade de glace.

*Come and discover the mountain in a different way, in winter, as in summer with a guide who will help you discover all its secrets, and adapt to your desires :: off-piste skiing, ski touring, mountaineering, climbing, ice climbing.*

🕒 Tous les jours, réservation conseillée, par mail ou téléphone.  
*Every day, reservation recommended, by email or phone.*

€ A partir de 350 €/jour à l'engagement.  
*From 350 € / day upon entry.*

☎ +33 (0)6 35 02 28 66

🌐 [www.thibaud-guide.com/](http://www.thibaud-guide.com/)

**UPGUIDES****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, le splitboard et la cascade de glace. Avec nous skiez, grimpez, marchez en toute confiance ! Profitez, on s'occupe du reste.**  
*UIAGM mountain guides agency, specializing in off-piste skiing and ski touring, mountaineering, splitboarding and ice climbing. With us ski, climb, walk with confidence! Enjoy, we'll take care of the rest.*

🕒 Tous les jours. De décembre à mars ; permanence au bureau, plus d'informations par téléphone.  
*Everyday. From December to March: permanence in the office, more information by phone.*

€ A partir de 38 € en fonction des activités. Raquettes : à partir de 22€/pers à la soirée ou 1/2 j Via ferrata : à partir de 38€/pers la 1/2j Cascade glace : à partir de 65€/pers la 1/2j ou 45€/pers la soirée Ski hors piste ou ski de rando : à partir de 95€/pers en groupe collectif (1 à 6 pers.), engagement privé 400€/groupe (1 à 6 pers). Règlement à effectuer avant l'activité.

*From 38 € depending on the activities. Snowshoes: from 22 € / person for the evening or 1/2 day Via ferrata: from 38 € / person for 1 / 2d Ice climbing: from 65 € / person for 1/2 days or 45 € / person for the evening Off-piste skiing or ski touring: from 95 € / person in a collective group (1 to 6 people), private engagement 400 € / group (1 to 6 people). Payment to be made before the activity.*

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 [www.upguides.com/fr/](http://www.upguides.com/fr/)

**VAL CENIS**  
**Lanslebourg-Mont-Cenis****MAISON DES GUIDES****À partir de 8 ans** *From age 8*

Vivez l'aventure avec les guides qui sauront vous transmettre leur passion à travers les différentes activités en fonction des saisons : alpinisme, via ferrata, randonnée pédestre et équestre, sorties raquettes, sorties nocturnes, observation de la faune.

*Live the adventure with the guides who will pass on their passion to you through the different activities according to the seasons: mountaineering, via ferrata, hiking and horseback riding, snowshoeing, night outings, wildlife observation.*

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

€ Consulter le site internet du prestataire.  
*Consult the provider's website.*

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

🌐 [www.maisondesguides.net](http://www.maisondesguides.net)

## VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

### ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE DE VAL CENIS VANOISE

A 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.*

- 🕒 Tous les jours.  
Everyday.
- 📞 Nous consulter.  
Consult us.
- ☎️ +33 (0)6 81 87 16 83

## VAL CENIS

Lanslevillard

### BUREAU DES GUIDES DE VAL CENIS

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

*Ski touring, freeride, white trail...*

- 🕒 Tous les jours, sur demande.  
Every day, on request.
- 📞 Tarifs en fonction des prestations, à retrouver sur notre site internet.  
Fares depending on activities, find on our website.
- ☎️ +33 (0)6 99 41 09 59
- 🌐 <https://bureaudesguides-valcenis.fr/>

### KARINE ROUTIN - ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

Karine, accompagnatrice en montagne, c'est la bonne humeur et une connaissance de la vallée hors pair ! Elle a parcouru les grands massifs du monde : Pérou, Equateur, Népal et une grande partie de l'arc alpin, elle est passionnée de naturopathie.

*Karine, mountain guide, it is good humor and an unparalleled knowledge of the valley! She has traveled the great massifs of the world: Peru, Ecuador, Nepal and a large part of the alpine arc, she is passionate about naturopathy*

- 🕒 Tous les jours sur demande.  
Every day on request.
- 📞 Nous consulter.  
Ask us.
- ☎️ +33 (0)6 71 77 20 19
- 🌐 <http://maisonsdesguides.net/>

## RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Guide de haute montagne, résidant en Haute Maurienne Vanoise et toujours curieux de découvrir de nouvelles destinations, ma priorité est de vous faire partager ma passion de la montagne en mettant en avant la sécurité et la convivialité.

*High mountain guide, residing in Haute Maurienne Vanoise and always curious to discover new destinations, my priority is to share with you my passion for the mountains by emphasizing safety and conviviality.*

- 🕒 Tous les jours sur demande.  
Every day on request.
- 📞 Tous les tarifs sur mon site internet.  
All prices on my website.
- ☎️ +33 (0)6 71 47 07 18 / +33 (0)4 79 05 80 97
- 🌐 [www.regisburnel.fr](http://www.regisburnel.fr)

### AMBROISE DE SIMONE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

A 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.*

- 🕒 Tous les jours.  
Everyday.
- 📞 Nous consulter.  
Ask us.
- ☎️ +33 (0)4 79 05 93 82 / +33 (0)6 08 98 71 72
- 🌐 [www.residencelesmelezes.com](http://www.residencelesmelezes.com)

## BESSANS

### BUREAU DES GUIDES DE BESSANS

Une immersion au cœur de paysages somptueux. En famille, en groupe, entre amis, seul avec votre guide, partagez des moments uniques. Nos guides, également moniteurs de ski, snowboard et télémark vous enseignent toutes les formes de glisse.

*An immersion in the heart of sumptuous landscapes. With family, group, friends, alone with your guide, share unique moments. Our guides, also ski, snowboard and telemark instructors teach you all forms of skiing.*

- 🕒 Tous les jours, sur demande par téléphone ou par mail.  
Every day, 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](http://www.guidesmontagnebessans.com)

## OLIVIER TROMPETTE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 6 ans From age 6

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

*Discover the mountain "nature side" during a half-day, day or night hike with Olivier, guide. Each week, summer and winter, themed hikes are offered, all in a very friendly atmosphere.*

☎ Tous les jours, sur réservation.  
*Every day, by reservation.*

€ Tarifs Adulte : - demi-journée : 20 € - journée : 42 € (repas inclus) - nocturne : 50€ (repas inclus) Tarifs Enfant (jusqu'à 15 ans) : - demi-journée : 15 € - journée : 37 € (repas inclus) - nocturne : 40€ (repas inclus) Tarif familial 1/2 journée : 2 adultes + 2 enfants : 60€ au lieu de 70€ Matériel non fourni. Tarifs préférentiels dans magasin de sports du village, sur demande auprès d'Olivier.

*Adult prices: - half day: 20 € - day: 42 € (meal included) - nocturnal: 50 € (meal included) Child rates (up to 15 years old): - half day: 15 € - day: 37 € (meal included) - nocturnal: 40 € (meal included) Family rate 1/2 day: 2 adults + 2 children: 60 € instead of 70 € Material not provided. Preferential rates in the village sports shop, on request from Olivier.*

☎ +33 (0)6 75 80 67 57

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

## BONNEVAL SUR ARC

### BONNEVAL ALPIN CENTER

Pour les débutants et les alpinistes confirmés, Bonneval Alpin Center, Yves et Yannik Anselmet, Père et Fils, vous initie et vous guide 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.*

€ Nous consulter.  
*Consult us.*

☎ +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

Sorties chamois, marmottes, trecks dans les massifs de la Vanoise, du Grand Paradis, du Mont Rose, des Ecrins, ou du Mont-Blanc. Le départ des courses et randonnées se fait à Bonneval sur Arc.

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

☎ Tous les jours, sur réservation.  
*Every day, by reservation.*

€ Nous consulter.  
*Consult us.*

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

## Handiski - Taxi-ski

Retrouvez l'ensemble des prestataires encadrant l'activité dans la rubrique «Ecoles de ski».

*Find all of the service providers overseeing the activity in the «Ski schools» section.*

## Héliski/ Heliskiing

Retrouvez l'ensemble des prestataires encadrant l'activité dans la rubrique «Guides et accompagnateurs en montagne».

*Find all of the service providers overseeing the activity in the «Mountain guides and guides» section.*

## Ice Floating Ice Floating

### VAL CENIS Sollières-Sardières

### SORTIE ICE FLOATING - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 12 ans From age 12

Unique en France : cette activité tout droit venue de Finlande est totalement insolite, nous vous proposons de venir la découvrir en exclusivité à Val Cenis ! A vous la détente en barbotant dans l'eau glacée face aux montagnes !

*Unique in France: this activity straight from Finland is totally unusual, we invite you to come and discover it exclusively in Val Cenis! Relax while paddling in the frozen water facing the mountains!*

☎ Jusqu'au 15/04, le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h à 19h, sur réservation. Rendez-vous sur notre site internet pour plus d'informations.

*Until April 15, Monday, Tuesday, Thursday and Friday from 2 p.m. to 7 p.m., by reservation. Visit our website for more information.*

€ Tarif unique : de 40 à 50 € (par pers.).  
Durée : 1h

*One price: 40 to 50 € (per person).  
Duration: 1hrs*

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

AU GRAND AIR / OUTDOOR

🌐 [www.sensationsvanoise.com](http://www.sensationsvanoise.com)

# Icesensations

## Icesensations

### VAL CENIS

#### Sollières-Sardières

**NOUVEAU**

## SORTIE ICESENSATIONS - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 6 ans From age 6

Venez découvrir de nouvelles activités hiver accessibles à tous : pêche sur glace, eisstock, curling et curling humain, disc-golf hivernal, et Airboard. La restauration sera aussi ouverte (boissons chaudes et fraîches, crêpes sucrées).

*Come and discover new winter activities accessible to all: ice fishing, eisstock, human curling and curling, winter disc golf, and Airboard. Catering will also be open (hot and cold drinks, sweet pancakes).*

🕒 Jusqu'au 15/03, le mardi et jeudi de 13h à 17h. Rendez-vous sur notre site internet pour plus d'informations.

*Until 03/15, Tuesday and Thursday from 1 p.m. to 5 p.m. Visit our website for more information.*

€ Tarif unique : 20 € (par pers. : forfait après-midi toutes activités incluses). Tarifs groupes : nous consulter. Durée : 2h

*One price: 20 € (per pers. : afternoon package all activities included). Group rates: please contact us. Duration: 2hrs*

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 [www.sensationsvanoise.com](http://www.sensationsvanoise.com)

# Jeux d'évasion

## Escape Games

### VAL CENIS

#### Lanslebourg-Mont-Cenis

## ESCAPE OUTDOOR VAL CENIS

À partir de 6 ans From age 6

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

*The 1st augmented reality escape game. Do you believe in goblins, gnomes or other parallel worlds? Thanks to Escape Outdoor, to discover on the ski slopes or in our villages. 2 different games: "The Magic Portal" and "Operation Mindfall".*

🕒 Tous les jours, réservation en ligne ou par téléphone.

*Every day, reservation online or by phone.*

€ 80€ la location du kit.

*80 € rental of the kit.*

☎ +33 (0)4 79 64 23 69

🌐 [www.escapegamesunited.com](http://www.escapegamesunited.com)

### BESSANS

**NOUVEAU**

## ESCAPE OUTDOOR BESSANS

À partir de 6 ans From age 6

Ce nouveau genre d'escape game vous fait découvrir notre station autrement ! A l'aide d'une tablette numérique, vous évoluerez dans un environnement extérieur pour résoudre une suite d'énigmes...Osez-vous entrer dans ce monde parallèle?

*This new kind of escape game allows you to discover our resort in a different way! Using a digital tablet, you will navigate an outdoor environment to solve a series of puzzles ... Do you dare to enter this parallel world?*

🕒 Jusqu'au 17/04/2022 de 9h à 19h.

*Until 04/17/2022 from 9 a.m. to 7 p.m.*

€ 80€ la partie (partie conseillée de 1 à 6 personnes). € 80 per game (game recommended from 1 to 6 people).

☎ +33 (0)6 09 92 12 93 / +33 (0)4 79 05 95 01

🌐 [www.gillessport.com/](http://www.gillessport.com/)

# Luge Sled

## VALFRÉJUS

### BOB PARK

À partir de 5 ans From age 5

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

*The Bob Park is a 2 km toboggan run with banked turns, tunnels, western atmosphere and night opening depending on conditions.*

🕒 Tous les jours, sous réserve des conditions d'enneigement.  
*Everyday, subject to snow conditions.*

€ Tarif unique : 8,50 € (remontée mécanique + luge + casque inclus (tarifs à confirmer)). Gratuit pour les moins de 10 ans. 25 € les 4 descentes (carte non nominative).

*One price: 8.50 € (Ski lift + toboggan + helmet included (prices to be confirmed)). Free entry for children < 10 years. €25 for 4 descents (non-nominative card).*

☎ +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 [www.valfrejus.ski](http://www.valfrejus.ski)

## LA NORMA

### ESPACE LUGE LUDIQUE

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

2 pistes de luge éclairées : une est réservée aux enfants de moins de 6 ans et une autre fait le bonheur des plus grands.

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

🕒 Tous les jours, sous réserve des conditions d'enneigement.  
*Everyday, subject to snow conditions.*

€ Accès libre.  
*Free access.*

☎ +33 (0)4 79 20 31 46

🌐 [www.la-norma.ski](http://www.la-norma.ski)

## AUSOIS

### PISTE DE LUGE MARIE-CHRISTINE



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 des conditions d'enneigement.

*Everyday, subject to snow conditions.*

€ Accès libre.  
*Free access.*

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

### PISTE DE LUGE DU FRONT DE NEIGE



À partir de 2 ans From age 2

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 et 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 des conditions d'enneigement.

*Everyday, subject to snow conditions.*

€ Accès libre.  
*Free access.*

☎ +33 (0)4 79 20 42 20

🌐 [www.aussois.ski](http://www.aussois.ski)

## VAL CENIS Sollières-Sardières

### PISTE DE LUGE

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

*Enjoy with your family near the Sardières nordic area !*

🕒 Tous les jours, sous réserve des conditions d'enneigement.

*Everyday, subject to snow conditions.*

€ Accès libre.  
*Free access.*

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

## 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.

*A toboggan run for the delight of children, next to the Girarde chairlift in Termignon. Borrowed under your own supervision and responsibility.*

- 🕒 Tous les jours, sous réserve des conditions d'enneigement.  
*Everyday, subject to snow conditions.*
- € Accès libre.  
*Free access.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 [www.valcenis.com](http://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.

*A toboggan run for the delight of children, next to the departure point of the Pré Novel chairlift. Borrowed under your own supervision and responsibility.*

- 🕒 Tous les jours, sous réserve des conditions d'enneigement.  
*Everyday, subject to snow conditions.*
- € Accès libre.  
*Free access.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 [www.valcenis.com](http://www.valcenis.com)

## VAL CENIS

Lanslevillard

### ESPACE LUGE ENFANTS COLOMBA

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

*A toboggan run for the delight of children, next to the departure point of the Colomba chairlift. Borrowed under your own supervision and responsibility.*

- 🕒 Tous les jours, sous réserve des conditions d'enneigement.  
*Everyday, subject to snow conditions.*
- € Accès libre.  
*Free access.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 [www.valcenis.com](http://www.valcenis.com)

## ESPACE LUGE ENFANTS TERRES GRASSES

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

*Toboggan run for the children's enjoyment.*

- 🕒 Tous les jours, sous réserve des conditions d'enneigement.  
*Everyday, subject to snow conditions.*
- € Accès libre.  
*Free access.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 [www.valcenis.com](http://www.valcenis.com)

### PISTE DE LUGE DE 900M

À partir de 6 ans *From age 6*

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

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

- 🕒 Tous les jours, sous réserve des conditions d'enneigement.  
*Everyday, subject to snow conditions.*
- € Tarif unique : 21 € (Pass luge 4 descentes). Accessible aux détenteurs de forfait de ski ou piéton en cours de validité.  
*One price: 21 € (4-run toboggan pass). Skipass needed.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48
- 🌐 [www.valcenis.ski](http://www.valcenis.ski)

## BESSANS

### PISTE DE LUGE ENFANTS

Pour le bonheur des enfants : piste située sur le front de neige du domaine de ski alpin. Espace sécurisé et entretenu.

*For the happiness of children: track located on the snow front of the alpine ski area. Secure and maintained space.*

- 🕒 Tous les jours, sous réserve des conditions d'enneigement.  
*Everyday, subject to snow conditions.*
- € Accès libre.  
*Free access.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 [www.bessans.com](http://www.bessans.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.*

🕒 Tous les jours, sous réserve des conditions d'enneigement.

*Everyday, subject to snow conditions.*

€ Accès libre.

*Free access.*

☎ +33 (0)4 79 05 95 09

## Mini quads

### Mini quads

## LA NORMA

### MINI-QUADS ENFANTS

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

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

*Let your children discover the joys of the electric mini quad in complete safety.*

🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 19h. Hors vacances scolaires, contacter directement le prestataire.

*Until April 15, daily from 10 a.m. to 12 p.m. and from 2 p.m. to 7 p.m. Outside school holidays, contact the service provider directly.*

€ Du 01/07 au 31/08/2021 Enfant : à partir de 7 €. Du 18/12/2021 au 15/04/2022 Enfant : à partir de 7 €.

*From 01/07 to 31/08/2021 Child: from 7 €. From 18/12/2021 to 15/04/2022 Child: from 7 €.*

☎ +33 (0)6 81 33 83 11

## Patinoires

### Ice rinks

## VAL CENIS

### Lanslebourg-Mont-Cenis

### PATINOIRE LA RAMASSE

300 m<sup>2</sup> de piste ! Matériel de hockey à disposition, gants et casque obligatoires pour les enfants.

*300 m<sup>2</sup> of track! Hockey equipment available, gloves and helmet compulsory for children.*

🕒 Jusqu'au 10/02, tous les jours de 17h à 21h, sous réserve de conditions climatiques et de glace. Privatisation sur réservation pour les groupes supérieurs à 10 personnes.

*Until 10/02, every day from 5 p.m. to 9 p.m., subject to weather and ice conditions. Privatization by reservation for groups greater than 10 people.*

€ Adulte : 7,50 € Enfant : 5 €. Location des patins comprise.

*Adult: 7.50 € Child: 5 €. Skate rental included.*

☎ +33 (0)6 47 97 32 87

## VAL CENIS

### Lanslevillard

### PATINOIRE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

A la recherche d'une activité en famille ? Venez vous amuser sur la patinoire naturelle extérieure, dans une ambiance conviviale.

*Looking for a family activity? Come and have fun on the natural outdoor ice rink, in a friendly atmosphere.*

🕒 Jusqu'au 27/03 : lundi de 14h30 à 20h30. Mardi, mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 14h30 à 19h. Fermé le samedi. Sous réserve des conditions climatiques et techniques. Réservation obligatoire pour les groupes au minimum 2 j avant.

*Until 03/27: Monday from 2:30 p.m. to 8:30 p.m. Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday and Sunday from 2:30 p.m. to 7 p.m. Closed on Saturday. Subject to climatic and technical conditions. Reservations required for groups at least 2 days before.*

€ Adulte : 4,80 € (Carte 5 entrées : 22 €), enfant (3-12 ans) : 3,40 € (Carte 5 entrées : 14 €), hors location de patins. Location des patins 3€, à partir de la pointure 25, patinettes proposées pour les plus petites tailles, affûtage de lames : 2,60 €.

*Adult: € 4.80 (5 entry card: € 22), child (3-12 years old): € 3.40 (5 entry card: € 14), excluding skate rental. Skate rental € 3, from size 25, skates available for smaller sizes, blade sharpening: € 2.60.*

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

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

## BESSANS

### PATINOIRE NATURELLE

Patinoire naturelle de 400 m<sup>2</sup>, au centre du village à côté de l'Espace Albaron.

*Natural rink of 400 m<sup>2</sup>, in the center of the village next to Espace Albaron.*

☎ Jusqu'au 06/03 de 16h à 20h, tous les jours sauf le lundi.

*Until 03/06 from 4 p.m. to 8 p.m., every day except Monday.*

€ 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 €. Location de patins sur place. Accès offert aux détenteurs d'un forfait de ski valable sur Bessans.

*One price: 3.50 € 5 tickets: 14 to 24 € skate rental: 3.50 €. Entrance + skate rental: € 6. Skate rental on site. Access offered to holders of a ski pass valid in Bessans.*

☎ +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 ...).*

☎ Jusqu'au 06/02 de 14h à 17h, lundi, jeudi, vendredi et dimanche. Du 07/02 au 07/03, tous les jours de 14h à 17h. Sous réserve des conditions de glace.

*Until 02/06 from 2 p.m. to 5 p.m., Monday, Thursday, Friday and Sunday. From 02/07 to 03/07, daily from 2 p.m. to 5 p.m. Subject to ice conditions.*

€ Adulte : 7,50 € Enfant : 5,50 €.

*Adult: 7.50 € Child: 5.50 €.*

☎ +33 (0)4 79 05 95 09 / +33 (0)4 79 05 95 95

🌐 [www.bonneval-sur-arc.com](http://www.bonneval-sur-arc.com)

## Pistes ludiques

### Fun trails

## VALFRÉJUS

### KID PARK

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

*Children's play area: a swing, an enormous snow castle and a turnstile await children and their parents on the Arrondaz plateau for an ideal moment between sliding and snow games!*

☎ Jusqu'au 15/04, tous les jours de 9h à 16h.

*Until April 15, daily from 9 a.m. to 4 p.m.*

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

*Free access. Accessible to holders of a valid ski pass from the area.*

☎ +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 [www.valfrejus.ski](http://www.valfrejus.ski)

## LA NORMA

### PISTE LUDIQUE

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

*Children will have fun on the fun green level course! They will pass obstacles and bumps, cross a tunnel... To do and to do again with family and friends!*

☎ **Tous les jours jusqu'au 15/04 de 9h15 à 16h30, sous réserve de conditions d'enneigement.**

*Everyday until 04/15 from 9.15 a.m. to 4.30 p.m., subject to snow conditions.*

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

*Free access. Accessible to holders of a valid ski pass from the area.*

☎ +33 (0)4 79 20 31 46

🌐 [www.la-norma.ski](http://www.la-norma.ski)

## PISTE LUDIQUE MARMOT'PARK



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

*Come discover the new fun track: The Marmot'Park! A family fun track consisting of multiple modules including a variety of interactive elements. A public space for family fun!*

- 🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours.  
*Until 04/15, daily.*
- € Accès libre. Être porteur d'un forfait de ski en cours de validité.  
*Free access. Be the holder of a valid ski pass.*
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 20
- 🌐 [www.aussois.ski](http://www.aussois.ski)

## VAL CENIS Termignon

### EASY PARK

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

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

- 🕒 Jusqu'au 10/04, tous les jours.  
*Until 04/10, daily.*
- € Gratuit. Accessible aux détenteurs d'un forfait de ski du domaine en cours de validité.  
*Free of charge. Skipass needed.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48
- 🌐 [www.valcenis.ski](http://www.valcenis.ski)

### ZONE CHRONO

Mesurez votre vitesse comme les véritables champions du kilomètre lancé (record du monde au-delà de 250 km/h), allez-vous relevez le défi ? Sensations garanties !

*Measure your speed like the real champions of the launched kilometer (world record beyond 250km / h), will you take up the challenge? Guaranteed sensations!*

- 🕒 Jusqu'au 10/04, tous les jours de 9h à 16h30.  
*Until 04/10, daily from 9 a.m. to 4.30 p.m.*
- € Gratuit. Accessible aux détenteurs d'un forfait de ski du domaine en cours de validité.  
*Free of charge. Skipass needed.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48

## LES PISTES DE SKI DU JOURNAL DE MICKEY

Le Journal de Mickey et tous vos personnages Disney préférés s'invitent à Val Cenis. Les enfants les retrouveront sur les 2 boardercross adaptés : virages relevés, bosses et figurines...pour apprendre le ski en s'amusant !

*The Mickey's Diary and all your favorite Disney characters are invited to Val Cenis. Find them on 2 boardercross suitable for children: bends, bumps and figurines ... to learn skiing while having fun!*

- 🕒 **Tous les jours jusqu'au 18/04 de 9h à 16h, sous réserve de conditions d'enneigement.**  
*Everyday until 04/18 from 9. a.m. to 4 p.m., subject to snow conditions.*
- € Gratuit. Accessible aux détenteurs du forfait de ski du domaine skiable en cours de validité.  
*Free of charge. Skipass needed.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48
- 🌐 [www.valcenis.com](http://www.valcenis.com)

## BONNEVAL SUR ARC

### EASY PARK DE BONNY

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

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

- 🕒 Jusqu'au 29/04, tous les jours.  
*Until 04/29, daily.*
- € Accès libre. Sous condition d'être porteur d'un forfait en cours de validité.  
*Free access. Provided that you have a valid skipass.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 95 09

# Plongée sous glace

## Under ice diving

### VAL CENIS

#### Sollières-Sardières

#### PLONGÉE SOUS GLACE - AGENCE SENSATIONS VANOISE

A partir de 12 ans From age 12

Une activité renversante et rafraîchissante pour une expérience unique ! Prêts à plonger sous la glace dans un monde magique et hors du commun ? Ça se passe à Val Cenis en Haute Maurienne Vanoise. Activité atypique accessible sans niveau requis.

*A stunning and refreshing activity for a unique experience! Ready to dive under the ice in a magical and unusual world? It takes place in Val Cenis in Haute Maurienne Vanoise. Atypical activity accessible without required level.*

🕒 Jusqu'au 05/03, le mardi, jeudi et vendredi de 9h à 11h30, sur réservation. Rendez-vous sur notre site internet pour plus d'informations.

*Until 03/05, Tuesday, Thursday and Friday from 9 a.m. to 11:30 a.m., by reservation. Visit our website for more information.*

€ Tarif unique : 110 € (par personne). Tarifs groupes : nous consulter.

Durée : 2h30

*One price: 110 € (per person). Group rates: please contact us.*

Durée: 2.30

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 [www.sensationsvanoise.com](http://www.sensationsvanoise.com)

## Raquettes/Snowshoes

Retrouvez l'ensemble des prestataires encadrant l'activité dans les rubriques «Guides et accompagnateurs en montagne» et «Ecoles de ski». Find all of the service providers overseeing the activity in the sections «Mountain guides and guides» and «Ski schools».

## Ski de randonnée

### Ski touring

Retrouvez l'ensemble des prestataires encadrant l'activité dans les rubriques «Guides et accompagnateurs en montagne» et «Ecoles de ski». Pistes de ski de randonnée balisées par les domaines skiables à La Norma, Aussois et Val Cenis.

*Find all of the service providers overseeing the activity in the sections «Mountain guides and guides» and «Ski schools». Cross-country ski trails marked by the ski areas at La Norma, Aussois and Val Cenis.*

## Ski nocturne

### Evening skiing

### VALFRÉJUS

#### SKI NOCTURNE

Skiez gratuitement (pour les porteurs de forfaits en cours de validité) à la tombée de la nuit.

*Ski for free (for holders of valid ski passes) at nightfall.*

🕒 Jusqu'au 03/01 et du 07/02 au 28/02, le lundi de 17h à 18h30. Sous réserve de conditions d'enneigement. Annulé en cas de mauvais temps. *Until 01/03 and from 02/07 to 02/28, Monday from 5 p.m. to 6.30 p.m. Subject to snow conditions. Canceled in case of bad weather.*

€ Accessible aux détenteurs d'un forfait de ski du domaine skiable en cours de validité. *Accessible to holders of a valid ski area ski pass.*

☎ +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 [www.valfrejus.ski](http://www.valfrejus.ski)

### AUSOIS

#### SKI NOCTURNE



S skier gratuitement pendant 1 heure sous les étoiles. Téléski de la Charrière. Ouvert à tous

*Ski for free for 1 hour under the stars. Charrière ski lift. Open to everyone*

🕒 Du 03/01 au 04/02, tous les jours de 18h à 19h. Du 05/02 au 15/04, tous les jours de 21h à 22h. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

*From 01/03 to 02/04, daily from 6 p.m. to 7 p.m. From 02/05 to 04/15, daily from 9 p.m. to 10 p.m. Subject to favorable snow and weather conditions.*

€ Gratuit.

*Free of charge.*

☎ +33 (0)4 79 20 42 20

### VAL CENIS

#### Lanslevillard

#### SKI DE NUIT

Nouvelles sensations de glisse avec le ski de nuit !

*New sliding sensations with night skiing!*

🕒 Jusqu'au 08/04, le jeudi de 20h à 22h. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

*Until 08/04, Thursday from 8 p.m. to 10 p.m. Subject to favorable snow and weather conditions.*

€ Gratuit. Accessible aux détenteurs d'un forfait de ski du domaine skiable en cours de validité. *Free of charge. Accessible to holders of valid ski pass of the ski area.*

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 [www.valcenis.ski](http://www.valcenis.ski)

# Snake Gliss

## Snake Gliss

### VALFRÉJUS

#### DESCENTE EN SNAKE GLISS - ÉCOLE DE SKI FRANÇAIS ESF VALFRÉJUS

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

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

📞 Jusqu'au 15/04, le mardi et jeudi de 17h à 18h30, sur réservation.

*Until April 15, Tuesday and Thursday from 5 p.m. to 6.30 p.m., by reservation.*

€ Tarif unique : 8,50 € (la descente). Le tarif comprend : location de la luge et du casque + montée en télésiège.

Durée : 1h30

*One price: 8.50 € (the session). The price includes: rental of the sledge and helmet + ride in the chairlift. Duration: 1.30*

☎ +33 (0)4 79 05 05 97

🌐 [www.esf-valfrejus.com](http://www.esf-valfrejus.com)

### AUSOIS

#### DESCENTE EN SNAKE GLISS - SNAKE GLISS

À partir de 4 ans *From age 4*

Embarquez pour une descente sensationnelle et inoubliable à bord d'un train de luges articulées sur le domaine skiable en après-ski.

*Embark on a sensational and unforgettable ride on a train of articulated sledges on the après-ski ski area.*

📞 Jusqu'au 15/04 tous les jours à 15h30 sauf vendredi et samedi. Sur réservation téléphonique. *Until April 15, daily at 3.30 p.m. except Friday and Saturday. By telephone reservation.*

€ Tarif unique : 15 €.

Durée : 1h

*One price: 15 €.*

*Duration: 1hrs*

☎ +33 (0)6 76 71 63 89

# Snooc

## Snooc

### BESSANS

#### INITIATION AU 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. Mask mandatory.*

📞 Jusqu'au 02/01, et du 06/02 au 13/03, le dimanche de 14h à 16h, inscriptions sur place. Sous réserve de conditions d'enneigement.

*Until 01/02, and from 02/06 to 03/13, Sunday from 2 p.m. to 4 p.m., registration on site. Subject to snow conditions.*

€ Gratuit. Accessible pour les détenteurs d'un forfait de ski alpin du domaine en cours de validité. Le magasin Gilles sport propose la location du snooc en mode randonnée ou en mode luge. Forfait 2h : 11.40€ - 4h: 15.40€ - journée: 20€.

Durée : 30mn

*Free of charge. Accessible to holders of a valid alpine ski pass for the area. The Gilles sport store offers the rental of the snooc in hiking or sledging mode. Package 2h: 11.40 € - 4h: 15.40 € - day: 20 €.*

*Duration: 30mn*

☎ +33 (0)4 79 05 95 01

🌐 [www.gillesport.com/](http://www.gillesport.com/)

# Snowkite

## Snowkite

### VAL CENIS

#### Termignon

NOUVEAU

## SNOWKITE ET WINGSKI - ECOLE DE SKI LOISIRS & GLISSE POUR TOUS

À partir de 13 ans From age 13

Tracté par une aile, vous avancez sur la neige, remontez la pente grâce à la seule force du vent. Vous pratiquerez sur différents sites en Haute Maurienne Vanoise. Pas question de voler mais juste de glisser pour découvrir de nouvelles sensations.

*Towed by a wing, you advance on the snow, go up the slope thanks to the only force of the wind. You will practice on different sites in Haute Maurienne Vanoise. No question of flying but just sliding to discover new sensations.*

🕒 Jusqu'au 18/04, tous les jours à 13h. Les we et tous les jours hors vacances scolaires, sur réservation.

*Until 04/18, daily at 1 p.m. We and every day outside school holidays, by reservation.*

€ A partir de 50€.

Durée : 1h

From 50 €.

Duration: 1hrs

📞 +33 (0)6 08 94 64 18

# Snowpark/Boarder

## Snowpark/Boarder

### VALFRÉJUS

## BOARDERCROSS

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

*The boardercross from the Petit Vallon chairlift is a course made up of banked turns, bumps and jumps. This rugged terrain is passable on skis or snowboard.*

🕒 Jusqu'au 15/04 de 9h à 16h, en fonction des conditions climatiques et contraintes techniques, sous réserve de conditions d'enneigement.

*Until April 15 from 9 a.m. to 4 p.m., depending on weather conditions and technical constraints, subject to snow conditions.*

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

*Free access. Free of charge. Skipass needed.*

📞 +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 www.valfrejus.ski

### LA NORMA

## SNOWPARK LA REPOSE

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

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

🕒 Jusqu'au 15/04 de 9h15 à 16h15, sous réserve de conditions d'enneigement.

*Until 04/15 from 9.15 a.m. to 4.15 p.m., subject to snow conditions.*

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

*Free access. Accessible to holders of a valid ski pass from the area.*

📞 +33 (0)4 79 20 31 46

🌐 www.la-norma.ski

### AUSOIS

## BOARDERCROSS RAIL-PARK

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

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

🕒 Jusqu'au 15/04, sous réserve de conditions d'enneigement.

*Until 04/15, subject to snow conditions.*

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

*Free access. Accessible to holders of a valid ski pass from the area.*

📞 +33 (0)4 79 20 42 20

🌐 www.ausois.ski

### VAL CENIS

#### Termignon

## BOARDERCROSS

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

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

🕒 Jusqu'au 18/04, sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

*Until 04/18, subject to favorable snow and weather conditions.*

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

*Free of charge. Skipass needed.*

📞 +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski

## SNOWPARK

Le snowpark des Essarts propose une ligne pour skieurs confirmés et une ligne accessible au grand public.

*The snowpark on the area of Essarts offers a line for experienced skiers and a line accessible to the general public.*

🕒 Jusqu'au 18/04 de 9h à 16h30, sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

*Until 04/18 from 9 a.m. to 4.30 p.m., subject to favorable snow and weather conditions.*

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

*Free of charge. Skipass needed.*

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

## BONNEVAL SUR ARC

### LES BOARDERCROSS

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

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

🕒 Jusqu'au 29/04, sous réserve de conditions d'enneigement.

*Until 04/29, subject to snow conditions.*

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

*Free access. Skipass needed.*

☎ +33 (0)4 79 05 95 09

# Snowscot

## Snowscot

## AUSOIS

### INITIATION DÉCOUVERTE DU SNOWSCOOT - ECOLE DE SKI ESF AUSOIS

À partir de 10 ans From age 10

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

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

🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours.

*Until 04/15, daily.*

€ Nous consulter

Durée : 1h30

*Consult us*

*Duration: 1.30*

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 [www.esf-aussois.com](http://www.esf-aussois.com)

## VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

### SNOWSCOOT GLISSE

À partir de 5 ans From age 5

Snowscot Glisse vous propose de la location, vente et réparation de snowscot, genre BMX des neiges. Venez découvrir cette glisse alternative avec Edgar !

*Snowscot Glisse biedt verhuur, verkoop en reparatie van snowscot, BMX sneeuwtype. Kom en ontdek deze alternatieve glide met Edgar!*

🕒 Jusqu'au 18/04, tous les jours, réservation conseillée.

*Until 04/18, every day, reservation recommended.*

€ 1/2 journée adulte : à partir de 30€, 20 € pour les enfants. Pour toute location à la journée ou 1/2 journée, initiation gratuite proposée pour partir sur de bonnes bases.

*1/2 adult day: from € 30, € 20 for children. For any day or half-day rental, free initiation offered to set off on a good basis.*

☎ +33 (0)6 47 97 32 87

# Snowtubing

## Snowtubing

### AUSOIS

#### SNOWTUBING, GLISSE EN BOUÉES

À partir de 4 ans From age 4



**Que de sensations ! Glissez à vive allure dans une bouée sur plusieurs pistes. A pratiquer en famille ou entre amis, partagez de belles glissades au cœur du village. A partir de 4 ans, sans réservation.**

*What sensations! Glide at high speed in a buoy on several tracks. To practice with family or friends, share beautiful slides in the heart of the village. From 4 years old, without reservation.*

⌚ Jusqu'au 15/04 tous les jours sauf le samedi. Pendant les vacances scolaires : 10h-12h et 13h30-18h30. Hors vacances scolaires : 16h - 18h30. Sous réserve de conditions d'enneigement. *Until 04/15 everyday except Saturday. During school holidays: 10 a.m. to 12 p.m. and 1.30 p.m. to 6.30 p.m. Outside school holidays: 4 p.m. - 6.30 p.m. Subject to snow conditions.*

€ Tarif unique : 8 € (la 1/2 heure. 2.50 € pour 1 tour). Tarif groupe à partir de 15 personnes. Casque de ski obligatoire non fourni. *One price: 8 € (half an hour. 2.50€ for 1 tour). Group rate available for > 15 people. Mandatory ski helmet not provided.*

☎ +33 (0)6 82 15 08 99

### VAL CENIS

#### Lanslevillard

#### BASE SNOWTUBING 2500

À partir de 6 ans From age 6

À plus de 2.500m d'altitude, la Base de snowtubing vous propose une descente en bouée de 60 mètres dans un vallon naturel. Casque obligatoire.

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

⌚ Jusqu'au 18/04, le lundi et dimanche de 13h à 16h, sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

*Until 04/18, Monday and Sunday from 1 p.m. to 4 p.m., subject to favorable snow and weather conditions.*

€ Gratuit. Accessible aux skieurs et aux piétons ayant un forfait en cours de validité.

*Free of charge. Accessible to holders of ski pass valid ski area or a pedestrian pass.*

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

### SNOWTUBING BIG AIR BAG

À partir de 7 ans From age 7

Ce qui compte, c'est la ride ! Venez vous envoyer en l'air avec nous (dans le bon sens du terme !) et prendre des sensations en sautant sur l'un des plus gros airbag de France ! A bientôt les riders !

*What matters is the Ride! Come and get into the air with us (in a good sense!) And take in the thrills by jumping on one of the biggest Airbags in France! See you soon, the Riders!*

⌚ Jusqu'au 18/04. Pendant les vacances scolaires, tous les jours sauf le samedi, de 13h30 à 19h. Hors vacances scolaires, le lundi, mercredi, vendredi et dimanche, de 14h à 19h.

*Until 04/18. During school holidays, every day except Saturday, from 1.30 p.m. to 7 p.m. Outside school holidays, Monday, Wednesday, Friday and Sunday, from 2 p.m. to 7 p.m.*

€ Tubing : 5€ le saut, 10€ pour une 1/2h. Pour les groupes, renseignements par téléphone ou sur place.

*Tubing: € 5 per jump, € 10 for a 1/2 hour. For groups, information by phone or on site.*

☎ +33 (0)7 70 28 39 64

## Splitboard

### Splitboard

### VAL CENIS

#### Sollières-Sardières

NOUVEAU

#### SORTIE JOURNÉE SPLITBOARD - UPGUIDES

Vous connaissez le Splitboard ? Ce Snowboard donne la possibilité de partager votre planche en 2, pour mettre des peaux de phoque et vous rendre dans des endroits inaccessibles avec une planche classique.

*Do you know the Splitboard? This Snowboard gives you the possibility of dividing your board in 2, to put on sealskins and go to places inaccessible with a classic board.*

⌚ Jusqu'au 29/04, tous les jours, sur réservation par mail ou téléphone. Sous réserve de conditions d'enneigement.

*Until 04/29, every day, by reservation by email or phone. Subject to snow conditions.*

€ Adulte : à partir de 95 € (par personne en groupe collectif). 400€ à l'engagement privé pour un groupe de 1 à 6 personnes.

*Adult: from 95 € (per person in a collective group). € 400 for private hire for a group of 1 to 6 people.*

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 [www.upguides.com/fr/](http://www.upguides.com/fr/)

## AUSOIS

### INITIATION AU YOONER - ECOLE DE SKI ESF AUSOIS

À partir de 6 ans From age 6

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

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

- 🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours.  
*Until 04/15, daily.*
- € A partir de 85 €. Durée : 2h  
*From €85. Duration: 2hrs*
- ☎ +33 (0)4 79 20 37 13
- 🌐 [www.esf-aussois.com](http://www.esf-aussois.com)

## VAL CENIS

Termignon

### INITIATION AU YOONER, LE PARET NOUVELLE GÉNÉRATION - ECOLE DE SKI ESF VAL CENIS TERMIGNON

À partir de 7 ans From age 7

Avec une assise à 20 cm du sol, ce nouveau concept de glisse est une véritable invitation au plaisir ! Le Yooner est léger, maniable et doté d'un amortisseur. Facile d'utilisation, il vous permet en 1 descente de le maîtriser totalement.

*With a seat 20 cm from the ground, this new sliding concept is a real invitation to pleasure! The Yooner is light, manoeuvrable and equipped with a shock absorber. Easy to use, you have mastered it completely in 1 descent.*

- 🕒 Jusqu'au 08/04, tous les jours à 9h, sur réservation.  
*Until 04/08, every day at 9 a.m., by reservation.*
- € Tarif unique : 20 € (1h).  
Durée : 1h  
*One price: 20 € (1 hour). Duration: 1hrs*
- ☎ +33 (0)4 79 20 53 56
- 🌐 <http://esf-termignon.com>

## VAL CENIS

Lanslevillard

### INITIATION AU YOONER - RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 8 ans From age 8

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

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

- 🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours à 17h, sur réservation la veille au plus tard.  
*Until April 15, every day at 5 p.m., by reservation the day before at the latest.*
- € Tarif unique : 20 €. Durée : 45mn  
*One price: 20 €. Duration: 45mn*
- ☎ +33 (0)6 71 47 07 18 / +33 (0)4 79 05 80 97
- 🌐 [www.regisburnel.fr](http://www.regisburnel.fr)

## Via ferrata

Retrouvez l'ensemble des prestataires encadrant l'activité dans la rubrique «Guides et accompagnateurs en montagne».

*Find all of the service providers overseeing the activity in the «Mountain guides and guides» section.*

## Écoles de ski

Ski schools

## VALFRÉJUS

### ECOLE DE SKI ESI VALFRÉJUS

École de ski proposant des cours collectifs pour enfants et adultes ainsi que des leçons particulières en ski et snowboard et un jardin d'enfants. Autres activités : ski de randonnée, balade en raquettes, freeride et handiski.

*Ski school offering group lessons for children and adults as well as private ski and snowboard lessons and a kindergarten. Other activities: ski touring, snowshoeing, freeride and handiskiing.*

- 🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours sauf samedi de 8h30 à 18h. Le samedi de 8h30 à 20h. Sur réservation.  
*Until April 15, daily except Saturday from 8:30 a.m. to 6 p.m. Saturday 8:30 a.m. to 8 p.m. By reservation.*
- € Cours collectifs : ski 2h30 \* 6 : à partir de 125 € snowboard 2h\*6 : à partir de 128€ cours particulier : 40€/h/personne. Tarif dégressif pour plusieurs personnes et plusieurs séances.  
*Group lessons : ski 2h30 \* 6: from 125 € snowboard 2h \* 6: from 128 € private lesson: 40 € / h / person. Decreasing price for several people and several sessions.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 32 58 / +33 (0)6 89 29 63 30
- 🌐 <http://valfrejus.ecoledeski.fr/>

## ECOLE DE SKI FRANÇAIS ESF VALFRÉJUS

En cours collectifs ou individuels, du débutant au confirmé, en ski, snowboard, ou en ski de randonnée, nos moniteurs vous offrent la possibilité d'apprendre, de vous mettre en confiance et de vous perfectionner, seul, en groupe ou en famille.

*In group or individual lessons, from beginners to advanced, in skiing, snowboarding, or ski touring, our instructors offer you the opportunity to learn, gain confidence and improve yourself, alone, in a group or with your family.*

- 🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours, sur réservation.  
*Until April 15, daily, by reservation.*
- 📄 Tarifs et réservation en ligne sur notre site internet.  
*Prices and booking online on our website.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 05 97
- 🌐 [www.esf-valfrejus.com](http://www.esf-valfrejus.com)

## VALFREERIDE

À partir de 6 ans *From age 6*

Nous vous proposons des cours de ski alpin particuliers, des sorties en ski hors-pistes et freeride, du ski de randonnée, de la découverte inter-stations en Haute Maurienne Vanoise, des formations sécurité hors-piste et de l'hélicski.

*We offer private alpine skiing lessons, off-piste and freeride skiing, cross-country skiing, inter-station discovery in Haute Maurienne Vanoise, off-piste safety training and heliskiing.*

- 🕒 Jusqu'au 20/04 tous les jours de 9h à 17h, sur réservation.  
*Until 04/20 daily from 9 a.m. to 5 p.m., by reservation.*
- 📄 A partir de 35 € par pers. Sortie inter stations en Haute Maurienne Vanoise : 340 € la journée.  
*From 35 €/pers. Inter-resort exit in Haute Maurienne Vanoise: € 340 per day.*
- ☎ +33 (0)6 45 98 77 26
- 🌐 [www.valfreeride.com](http://www.valfreeride.com)

## LA NORMA

### ECOLE DE SKI ESF LA NORMA

À partir de 3 ans *From age 3*

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

*With the ESF La Norma, the pleasure of skiing is easy to learn! Disciplines taught: alpine skiing, snowboarding, ski and handiski taxi, freeride, freestyle, telemark, bicycle skiing, handiski, snowshoes, ski touring.*

- 🕒 Jusqu'au 15/04 tous les jours de 9h à 17h, sur réservation.  
*Until April 15 from 9 a.m. to 5 p.m., by reservation.*
- 📄 Tous nos tarifs sur notre site internet  
*All our prices on our website*
- ☎ +33 (0)4 79 20 33 10
- 🌐 [www.esf-lanorma.fr](http://www.esf-lanorma.fr)

## AUSSOIS

### ANGIE SKI & TÉLÉMARK

Angie Ski, monitrice de ski alpin indépendante et diplômée vous propose des cours collectifs enfants (4 à 8 élèves max) et des cours particuliers (enfants ou adultes) en ski alpin ou en télémark.

*Angie Ski, independent and qualified alpine ski instructor, offers group lessons for children (4 to 8 students max) and private lessons (children or adults) in alpine skiing or telemark skiing.*

- 🕒 Jusqu'au 16/04, tous les jours, sur réservation.  
*Until 04/16, daily, by reservation.*
- 📄 Cours collectifs : à partir de 110 € la semaine. Cours particuliers : à partir de 40 €/h.  
*Group lessons: from 110€/week. Private lessons: from 40 €/h.*
- ☎ +33 (0)6 86 21 64 74
- 🌐 [www.ski-glisse-aussois.fr/](http://www.ski-glisse-aussois.fr/)

### ECOLE DE SKI ESF AUSSOIS



École de glisse pour toute la famille et pour tous les goûts. 57 monitrices et moniteurs diplômés d'état et originaires de la vallée vous font découvrir et partager les plaisirs de la glisse et les joies de la montagne quel que soit votre niveau.

*Snow sports school for all the family and for all tastes. 57 state-qualified instructors from the valley will help you discover and share the pleasures of skiing and the joys of the mountains, whatever your level.*

- 🕒 Jusqu'au 15/04 tous les jours de 9h à 17h, sur réservation  
*Until April 15, daily from 9 a.m. to 5 p.m., by reservation*
- 📄 Tarifs et réservation en ligne sur notre site internet.  
*Prices and booking online on our website.*
- ☎ +33 (0)4 79 20 37 13
- 🌐 [www.esf-aussois.com](http://www.esf-aussois.com)

### ECOLE DE SKI LOISIRS & GLISSE POUR TOUS

À partir de 5 ans *From age 5*

Ecole de ski, snowboard, handiski (tandem, dual, ski kart...) et snowkite.

*Ski school, snowboard, handiski (tandem, dual, ski kart ...) and snowkite.*

- 🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours, sur réservation par mail.  
*Until April 15, daily, by email reservation.*
- 📄 Tous les détails dans notre programme.  
*All the details in our program.*
- ☎ +33 (0)6 08 94 64 18 / +33 (0)6 83 40 88 92

NOUVEAU

## M'SKI - MYRTILLE CAMUS

M'Ski - Myrtille CAMUS, monitrice de ski alpin indépendante diplômée d'état, partage avec vous sa passion de la montagne en ski alpin, snowboard, ski de randonnée et raquettes. Du skieur débutant au confirmé, en cours collectifs ou leçons particulières.

*M'Ski - Myrtille CAMUS, state-certified independent alpine ski instructor, shares with you her passion for the mountains in alpine skiing, snowboarding, ski touring and snowshoeing. From beginner to advanced skier, in group lessons or private lessons.*

- 🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours, sur réservation. Until April 15, daily, by reservation.
- € Cours particuliers : à partir de 41€/h, cours collectifs (10h) : 155€ (médaille offerte). Private lessons: from 41 €/h, group lessons (10h): 155 € (medal offered).
- ☎ +33 (0)6 30 92 60 53
- 🌐 <https://cours2ski.jimdofree.com/>

## SOSKINORDIC

À partir de 6 ans From age 6



Savoir-faire, nature, petits groupes, convivialité, venez vivre et partager avec Soskinordic d'inoubliables moments de plaisirs...

*Know-how, nature, small groups, conviviality, come live and share with Soskinordic unforgettable moments of pleasure ...*

- 🕒 Jusqu'au 16/04, tous les jours, sur réservation. Voir programme détaillé sur notre site internet. Until 04/16, daily, by reservation. See detailed program on our website.
- € Cours particuliers ski de fond : de 1h à 2h pour 1 à 3 personnes, de 30 à 70 €/pers. Cours groupés ski de fond : de 1h à 2h, de 4 à 10 personnes et plus, de 15 € à 30 €/pers. Marche nordique : 1h30, 15 €/pers, matériel compris. Raquettes : de 15 à 35 €/pers selon la sortie, matériel compris. Private cross-country skiing lessons: from 1h to 2h for 1 to 3 people, from 30 to 70 €/pers. Cross-country skiing group lessons: from 1h to 2h, from 4 to 10 people and more, from 15 € to 30 €/pers. Nordic walking: 1h30, 15 €/pers, equipment included. Snowshoeing: from 15 to 35 €/pers, depending of the outing, equipment included.
- ☎ +33 (0)6 81 36 45 52 / +33 (0)6 33 60 18 95
- 🌐 <http://soskinordic.jimdo.com>

## VAL CENIS

Bramans

NOUVEAU

## CYNTHIA NORDIC

À partir de 6 ans From age 6

Envie de découvrir ou d'affiner votre geste en ski de fond ? Je suis à votre disposition, quelque soit votre niveau. Une seule chose de nécessaire : être prêt à ne plus pouvoir vous passer du ski de fond ! Cours collectifs et cours particuliers.

*Want to discover or refine your cross-country skiing skills? I am at your disposal, whatever your level. Only one thing necessary: to be prepared not to be able to do without cross-country skiing! Group lessons and private lessons.*

- 🕒 Jusqu'au 06/04, tous les jours, sur réservation. Until 04/06, daily, by reservation.
- € Consultez notre flyer pour plus de détails. See our flyer for more details.
- ☎ +33 (0)6 10 42 11 09

## VAL CENIS

Termignon

## ECOLE DE SKI ESF VAL CENIS

### TERMIGNON

Bénéficiez d'un enseignement adapté à votre niveau pour parfaire votre technique ou simplement pour découvrir, se faire plaisir, et s'évader ! Ski alpin, de randonnée, hors piste, nordique, snowboard, raquettes, yooner, xbike, ski ou luge tractés...

*Benefit from an education adapted to your level to perfect your technique or simply to discover, have fun, and get away from it all! Alpine skiing, snowboarding, cross-country skiing, off-piste skiing, Nordic skiing, snowshoeing, yooner, xbike, ski or towed toboggan.*

- 🕒 Jusqu'au 08/04 tous les jours de 9h à 17h30, sur réservation. Détails de nos horaires sur notre site internet. Until 04/08 daily from 9 a.m. to 5.30 p.m., by reservation. Details of our schedules on our website.
- € Tous les tarifs sur notre site internet. All prices on our website.
- ☎ +33 (0)4 79 20 53 56
- 🌐 <http://esf-termignon.com>

## ECOLE DE SKI FRANÇAIS ESF VAL CENIS

À partir de 3 ans From age 3

Nos moniteurs, monitrices d'enfants et guides de haute montagne accueillent adultes et enfants désireux de progresser en toute sécurité et convivialité : ski, snowboard, taxi ski, handiski, ski hors-piste, ski de randonnée, télémark, raquettes...

*Our instructors, children's instructors and mountain guides welcome adults and children wishing to progress in complete safety and conviviality: skiing, snowboarding, ski taxi, handiski, off-piste skiing, ski touring, telemark, snowshoes ...*

🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours de 9h à 17h30, réservation conseillée.

*Until April 15, daily from 9 a.m. to 5.30 p.m., reservation recommended.*

€ Tous les tarifs sur notre site internet.

*All prices on our website.*

☎ +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 [www.esf-valcenis.com](http://www.esf-valcenis.com)

## ECOLE DE SKI ESI VAL CENIS

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

*Our ski school, on a human scale, allows us to work with flexibility and availability for quality education. Whether you are beginners or experienced, children or adults, discover our services for your greatest pleasure.*

🕒 Jusqu'au 18/04, tous les jours. Contact par téléphone à partir de 17h30 en saison d'hiver (nous sommes sur les pistes en journée).

*Until 04/18, daily. Contact by phone from 5.30 p.m. in the winter season (we are on the slopes during the day).*

€ Cours collectifs (6 à 8 élèves maxi) à partir de 10h. 5 ou 6 jours : à partir de 140 €. 1 jour : 27 € selon disponibilité. Cours particulier à partir de 42 €. Médailles et livrets de formation offerts.

*Group lessons (6 to 8 students maximum) from 10 a.m. 5 or 6 days: from 140 €. 1 day: 27 € depending on availability. Private lesson from € 42. Medals and training booklets offered.*

☎ +33 (0)6 43 49 87 97

🌐 [www.esi-valcenis.com](http://www.esi-valcenis.com)

## ECOLE DE SKI ESF BESSANS

À partir de 6 ans From age 6

Une école dynamique et professionnelle orientée vers le plaisir et l'apprentissage. Cours de ski alpin, snowboard, ski de fond en cours collectif ou leçon particulière. D'autres activités sont proposées : sortie raquettes, biathlon et ski de randonnée.

*A dynamic and professional ski school focused on pleasure and education. Alpine skiing, snowboarding, cross-country skiing lessons in group lessons or private lessons. Other activities are offered: snowshoeing, biathlon and ski touring.*

🕒 Jusqu'au 15/04 tous les jours, sur réservation.

*Until April 15, daily, by reservation.*

€ Tous les tarifs sur notre site internet.

*All prices on our website.*

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

🌐 [www.esf-bessans.com](http://www.esf-bessans.com)

## BONNEVAL SUR ARC

### ECOLE DE SKI ESF BONNEVAL SUR ARC

À partir de 3 ans From age 3

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

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

🕒 Jusqu'au 29/04, tous les jours, sur réservation. Consultez nos horaires sur notre site internet.

*Until 04/29, daily, by reservation. Consult our schedules on our website.*

€ Tous nos tarifs sur notre site internet

*All our prices on our website*

☎ +33 (0)4 79 05 95 70

🌐 [www.esf-bonnevalsurarc.fr/](http://www.esf-bonnevalsurarc.fr/)

# Parc national de la Vanoise

*Vanoise national park*

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

La plupart des sentiers étant recouverts de neige en hiver, nous vous invitons à vous rapprocher de nos professionnels de la montagne. Avec leurs connaissances, ils sont à même de vous faire découvrir la faune et le milieu montagnard en cette période. Toute la nature semble endormie mais la faune, quand elle n'hiberne pas ou n'a pas migré vers d'autres régions plus clémentes, lutte pour la survie. Il faut l'avoir à l'esprit quand on se balade ou pratique des sports de nature, en montagne l'hiver.

Si vous croisez des animaux, ne les dérangez pas en cherchant à vous rapprocher. Plusieurs animations vous sont proposées par le Parc, découvrez-les dans le bulletin d'animations.

*Vanoise National Park, 1st national park created in 1963, is a territory of discoveries and emotions. Protection zone at the service of nature and people, it is a natural environment protected area which offers exceptional biodiversity.*

*Most of the trails are covered in snow in winter, we invite you to get closer to our mountain professionals. With their knowledge, they are able to give you discover the fauna and the mountain environment during this period. All of nature seems asleep, but wildlife, when it does not hibernate or has migrated to other milder areas, struggle for survival. This should be borne in mind when going for a walk or practicing outdoor sports, in the mountains in winter.*

*If you see animals, don't disturb them by trying to get close. Several activities are offered to you by the Park, discover them in the activities bulletin.*



# EN INTERIEUR

indoor



# Bowling

## Bowling

### VAL CENIS

#### Lanslevillard

#### BOWLING 1480

À partir de 4 ans From age 4

Le Bowling Restaurant 1480 dispose de 6 pistes de bowling avec bumpers, d'un babyfoot, flipper et jeux de sociétés pour un agréable moment en famille ou entre ami(e)s.

*The Bowling Restaurant 1480 has 6 bowling lanes with bumpers, table football, pinball machine and board games for a pleasant moment with family or friends.*

🕒 Jusqu'au 17/04, tous les jours de 9h à 0h30, réservation conseillée.  
*Until April 17, daily from 9 a.m. to 12:30 a.m., reservation recommended.*

€ Adulte : 9,90 € (1ère partie à 9,90€, la 2ème à 9€, location de chaussures incluse.) Enfant (12 ans) : 8,90 € (1ère partie à 8,90€, la 2ème à 8€, location de chaussures incluse.)

*Adult: 9.90 € (1st part at 9.90 €, the 2nd at 9 €, the price includes the rental of shoes.) Child (12 years): 8.90 € (1st part at 8.90 €, the 2nd at 8 €, the price includes the rental of shoes.)*

☎ +33 (0)4 79 05 21 87

🌐 [www.bowling-le-1480.fr](http://www.bowling-le-1480.fr)

# Jeux d'évasion

## Escape games

### AVRIEUX

#### ESCAPE GAME - LA REDOUTABLE AFFAIRE MARIE-THERÈSE

À partir de 8 ans From age 8

Nouveau jeu d'évasion de la redoute : "La redoutable affaire Marie-Thérèse" ! Jeu d'évasion en itinérance dans le fort, à faire en groupe de 2 à 5 joueurs.

*New redoubt escape game: "The dreaded Marie-Thérèse affair"! Roaming escape game in the fort, to be played in groups of 2 to 5 players.*

🕒 Toute l'année, le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 11h à 18h, sur réservation. Sous réserve de conditions météo favorables.

*All year round, Monday, Tuesday, Thursday and Friday from 11 a.m. to 6 p.m., by reservation. Subject to favorable weather conditions.*

€ Tarif unique : 35 €. Gratuit pour les moins de 8 ans.  
*One price: 35 €. Free entry for children < 8 years.*

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 [www.redoutemarietherese.fr](http://www.redoutemarietherese.fr)

#### ESCAPE GAME LA PORTE DES SECRETS

À partir de 8 ans From age 8

Entre amis ou en famille, vivez une expérience originale en tentant de vous échapper de la salle fermée à clef en moins d'une heure ! Mots clés pour réussir : coopération, écoute et réflexion !

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

🕒 Toute l'année, le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 10h à 17h, sur réservation.

*All year round, Monday, Tuesday, Thursday and Friday from 10 a.m. to 5 p.m., by reservation.*

€ Adulte : de 15 à 27 € Enfant (8-12 ans) : 10 €. Gratuit pour les moins de 8 ans. Le tarif varie selon le nombre de personne (de 2 à 6 joueurs).

*Adult: 15 to 27 € Child (8-12 years): 10 €. Free entry for children < 8 years. The price varies according to the number of people (from 2 to 6 players).*

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 [www.redoutemarietherese.fr](http://www.redoutemarietherese.fr)

### AUSSOIS

#### ESCAPE GAME - SAUVEZ OÉ !

À partir de 6 ans From age 6

"Sauvez Oé" : un escape game digital qui a tout d'une chasse au trésor dans le Musée l'Arche d'Oé !

*"Save Oé" : a digital escape game like a treasure hunt at the Museum l'Arche d'Oé!*

🕒 Jusqu'au 15/04 tous les jours sauf le samedi de 15h à 19h.

*Until April 15, daily except Saturdays from 3 p.m. to 7 p.m.*

€ Tarif établi en fonction de la constitution de la famille. A partir de 27€ pour 1 adulte et 1 enfant de moins de 10 ans.

*Price established according to the constitution of the family. From € 27 for 1 adult and 1 child under 10 years old.*

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

🌐 [www.haute-maurienne-vanoise.com/](http://www.haute-maurienne-vanoise.com/)

## ESCAPE MOBILES VAL CENIS

Quand l'échappée game vient directement à vous ! Nos jeux se déplacent partout en Europe et sont 100% personnalisables. Les jeux : échappée apéro, l'igloo, les secrets des montagnards, opération mindfall indoor.

*When the escape game comes straight to you! Our games travel all over Europe and are 100% customizable. The games: aperitif escape, the igloo, the secrets of the mountain people, indoor mindfall operation.*

☎ Toute l'année, tous les jours, sur réservation en ligne ou par téléphone.

*All year round, every day, by reservation online or by phone.*

€ Tarifs non communiqués. Il dépend du jeu choisi, du degré de personnalisation et de la durée souhaitée. Contactez-nous pour obtenir plus d'infos, fiches techniques et grille tarifaire.

*Prices not available. The price depends on the game chosen, the degree of customization and the desired duration. Contact us for more information, technical sheets and price list.*

☎ +33 (0)4 79 64 23 69

🌐 [www.escapegamesunited.com](http://www.escapegamesunited.com)

## ESCAPE ROOMS VAL CENIS

À partir de 6 ans *From age 6*

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

*1 hour, 1 universe, 1 team, experience the thrill! Enter movie-set locations and try to solve puzzles and manipulations so that the stories end well. The games: the tunnel, the avalanche, the fortress and the flow.*

☎ Toute l'année, tous les jours, sur réservation en ligne ou par téléphone.

*All year round, every day, by reservation online or by phone.*

€ Adulte : de 23 à 35 € (par pers.). Tarifs dégressifs en fonction du nombre de personnes. Un acompte de 25€ est demandé lors de la réservation.

*Adult: 23 to 35 €. Degressive rates according to the number of people. A deposit of 25 € is required when booking.*

☎ +33 (0)4 79 64 23 69

🌐 [www.escapegamesunited.com](http://www.escapegamesunited.com)

## Piscines Swimming pools

### AUSSOIS

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

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

*Taste the pleasure of water! Enjoy a swimmi heated to 30 ° C and a fully equipped wellne with a breathtaking view of the surrounding mo and maximum sunshine.*

🕒 Du 19/12 au 08/01 de 14h à 19h15 et du 05/02 au 12/03 de 14h à 19h15. Fermé le samedi.

Du 09/01 au 04/02 de 14h à 19h15 et du 14/03 au 15/04 de 14h à 19h15. Fermé samedi et dimanche. Évacuation des bassins 15 minutes avant la fermeture.

*From 12/19 to 01/08 from 2 p.m. to 7.15 p.m. and from 02/05 to 03/12 from 2 p.m. to 7.15 p.m. Closed on Saturday.*

*From 01/09 to 02/04 from 2 p.m. to 7.15 p.m. and from 03/14 to 04/15 from 2 p.m. to 7.15 p.m. Closed Saturday and Sunday.*

*Evacuation of the pools 15 min before closing.*

€ Adulte : 5,50 €, enfant : 4 €. Forfait famille, abonnements semaine ou carte 10 entrées : voir sur place. Gratuit pour les moins de 5 ans.

*Adult: € 5.50, child: € 4. Family pass, weekly subscriptions or 10 entry card: see on site. Free for children younger than 5 years old.*

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <http://o-soi.skil>

### VAL CENIS Lanslevillard

#### PISCINE MUNICIPALE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

Un espace aquatique chauffé à 29°C avec un bassin sportif de 25 m (1 ligne réservée aux nageurs), un bassin ludique et jacuzzi.

*An aquatic area heated to 29 ° C with a 25 m sports pool (1 line reserved for swimmers), a fun pool and jacuzzi.*

🕒 Jusqu'au 15/04 : le lundi, mardi, jeudi, vendredi et dimanche de 15h à 19h. Le mercredi de 15h à 20h30. Fermé le samedi. Réservation obligatoire pour les groupes et pour les activités.

*Until 04/15: Monday, Tuesday, Thursday, Friday and Sunday from 3 p.m. to 7 p.m. Wednesday from 3 p.m. to 8:30 p.m. Closed on Saturday. Reservations required for groups and for activities.*

€ Adulte : 4,80 €, enfant (3- 12 ans) : 3,40 €. Abonnement : voir sur place. Gratuit pour les - de 3 ans.

*Adult: 4.80 €, child (3-12 years old): 3.40 €. Subscription: see on site. Free for children under 3.*

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

🌐 <https://valcenis piscine patinoire.wordpress.com/>



**ENFANTS**  
Kids



# Activités aquatiques

Aquatic activities

## AUSOIS

### APRÈS-MIDI SPÉCIALE ENFANTS - Ô'SOI - LOISIRS, PISCINE & BIEN-ÊTRE

La piscine Ô'Soi propose aux enfants des jeux en tous genres ! Venez en profiter, fous rires en perspective.

*For children, several games to laugh and have fun.*

🕒 Jusqu'au 15/04, le mercredi de 13h45 à 19h15.  
*Until April 15, Wednesday from 1:45 p.m. to 7:15 p.m.*

€ Adulte : 5,50 € Enfant (5-11 ans) : 4 €. Gratuit pour les moins de 5 ans.  
Durée : 5h30  
*Adult: 5.50 € Child (5-11 years): 4 €. Free entry for children < 5 years.  
Duration: 5.30*

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <http://o-soi.ski/>

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

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

Les cours de bébés nageurs apaisent, détendent et amusent les enfants. Ils offrent aussi de grands moments de complicité aux tout-petits et à leurs parents.

*Baby swimming lessons soothe, relax and amuse children. They also offer great moments of complicity to toddlers and their parents.*

🕒 Jusqu'au 15/04, le mercredi de 9h45 à 12h, réservation conseillée.  
*Until April 15, Wednesday from 9.45 a.m. to 12 p.m., reservation recommended.*

€ Adulte : 7 €. Gratuit pour les moins de 5 ans.  
Durée : 45mn  
*Adult: 7 €. Free entry for children < 5 years.  
Duration: 45mn*

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <http://o-soi.ski/>

## VAL CENIS Lanslevillard

### AQUA-FAMILLE - PISCINE MUNICIPALE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

Jusqu'à 16 ans *Up age 16*

Activités aquatiques à partager en famille, pour la découverte des plus petits et des plus grands : mise à disposition de jeux (frites, ballons, cage de water-polo). Pour l'accueil des familles, la température de l'eau sera plus élevée qu'à la normale.

*Aquatic activities to share with the family, for the discovery of young and old: provision of games (chips, balls, water polo cage). For the reception of families, the water temperature will be higher than normal.*

🕒 Jusqu'au 15/04, le mercredi de 15h à 17h30. Réservation conseillée pendant les heures d'ouverture au public de l'établissement.  
*Until April 15, Wednesday from 3 p.m. to 5.30 p.m. Reservations recommended during the establishment's public opening hours.*

€ Adulte : 4,60 €, enfant : 3,40 € (prix entrée piscine)  
Durée : 2h30  
*From 08/07 to 31/08/2021 Family pass: 10 €. From 19/12/2021 to 15/04/2022 Adult: 4.60 € (pool entry price) Child: 3.40 € (pool entry price).  
Duration: 2.30*

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

🌐 <https://valcenis piscine patinoire.wordpress.com/>

## Autres activités Other activities

## VALFRÉJUS

### KID PARK

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

*Children's play area: a swing, an enormous snow castle and a turnstile await children and their parents on the Arrondaz plateau for an ideal moment between sliding and snow games!*

🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours de 9h à 16h.  
*Until April 15, daily from 9 a.m. to 4 p.m.*

€ Accès libre. Accessible aux détenteurs d'un forfait de ski du domaine en cours de validité.  
*Free access. Accessible to holders of a valid ski pass from the area.*

☎ +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 [www.valfrejus.ski](http://www.valfrejus.ski)

## MINI-QUADS ENFANTS

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

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

*Let your children discover the joys of the electric mini quad in complete safety.*

- 🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 19h. Hors vacances scolaires, contacter directement le prestataire.  
*Until April 15, daily from 10 a.m. to 12 p.m. and from 2 p.m. to 7 p.m. Outside school holidays, contact the service provider directly.*
- € Du 01/07 au 31/08/2021 Enfant : à partir de 7 €. Du 18/12/2021 au 15/04/2022 Enfant : à partir de 7 €.  
*From 01/07 to 31/08/2021 Child: from 7 €. From 18/12/2021 to 15/04/2022 Child: from 7 €.*
- ☎ +33 (0)6 81 33 83 11

## VAL CENIS Sollières-Sardières

### CHATEAU GONFLABLE DU CHALET NORDIQUE

Pour apprécier pleinement le plateau nordique ensoleillé en famille, profitez du château gonflable pour jouer en plein air.

*To fully appreciate the sunny Nordic plateau with the family, take advantage of the bouncy castle to play outdoors.*

- 🕒 Jusqu'au 15/03 de 9h à 16h, selon l'évolution des conditions sanitaires. Sous réserve de conditions météo favorables.  
*Until 03/15 from 9 a.m. to 4 p.m., depending on changes in sanitary conditions. Subject to favorable weather conditions.*
- € Accès libre.  
*Free access.*
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 20

### LA TÊTE À L'ENVERS - VAL CENIS

À partir de 18 mois *From age 18*

Sur plus de 600 m<sup>2</sup>, le complexe de jeux la Tête à l'Envers vous invite à passer un agréable moment. Vous trouverez des structures de jeux, des trampolines, un circuit mini-karting et un restaurant.

*Spanning more than 600 m<sup>2</sup>, the Tête à l'Envers games complex invites you to have a good time. You will find play structures, trampolines, a mini-karting circuit and a restaurant.*

- 🕒 Toute l'année, tous les jours, pour plus d'informations, consultez notre site internet.  
*All year round, every day, for more information, visit our website.*
- € A l'heure ou à la journée. Réduction pour les moins de 3 ans. Plus d'informations sur notre site internet.  
*By the hour or by the day. Reduction for children under 3 years old. More information on our website.*
- ☎ +33 (0)7 77 94 20 73 / +33 (0)4 79 59 52 19
- 🌐 <http://latetealenvers-valcenis.fr>

# Clubs et garderies

## Children's clubs and nurseries

## VALFRÉJUS

### HALTE-GARDERIE LES DIABLOTINS 3 MOIS-6 ANS

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

La halte-garderie "les Diablotins" bénéficie d'une équipe pluridisciplinaire de la petite enfance et d'un agrément de la Direction Territoriale de la vie sociale de la Savoie-PMI (Protection Maternelle infantile). Elle est gérée par la ville de Modane.

*The "Les Diablotins" day care center located in the Chalet Club residence, welcomes children from 3 months to 6 years old (birthday). It benefits from a multidisciplinary early childhood team and accreditation from the Territorial Directorate of Social Life of Savoie-PMI (Maternal Child Protection).*

- 🕒 Jusqu'au 17/04 tous les jours sauf le samedi. 1/2 journée Mini : 8h45-12h ou 14h-17h15, 1/2 journée Maxi : 8h45-13h ou 13h-17h15, 1 journée : 8h45-17h15. Inscriptions sur place lors de votre arrivée, réservation préalable fortement conseillée. En basse saison, ouverture en fonction du nombre d'inscription. Inscription de l'enfant définitive dès réception du dossier complet  
*Until 04/17 everyday except Saturday. Half-day Mini: 8.45 a.m.-12 p.m. or 2 p.m.-5.15 p.m. / 2 day Maxi: 8.45 a.m.-1 p.m. or 1 p.m.-5.15 p.m., 1 day: 8.45 a.m.-5.15 p.m. Registration on site upon arrival, prior reservation strongly recommended. In low season, opening depending on the number of registrations. Final registration of the child upon receipt of the complete file*
- € 1/2 journée Mini matin ou après-midi : 26 €, 6 X 1/2 journées : 130€. 1/2 journée Maxi matin (repas fourni par les parents) ou après-midi (repas pris avant l'arrivée) : 30 €, 6 X 1/2 journées : 150 €. Journée : 50 €, 6 journées : 250 €.  
*1/2 day Mini morning or afternoon: 26 €, 6 X 1/2 days: 130 €. 1/2 day Maxi morning (meal provided by parents) or afternoon (meal taken before arrival): € 30, 6 X 1/2 days: € 150. Day: 50 €, 6 days: 250 €.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 17 05
- 🌐 [www.valfrejus.com/](http://www.valfrejus.com/)

### CLUB ENFANTS 3 À 10 ANS

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 10 ans Minimum age: 3 - maximum age: 10

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

Your child will spend an unforgettable vacation in the mountains. Our team of professionals offers all kinds of activities: artistic and creative workshops, outings ...

Ⓢ Jusqu'au 15/04 de 9h à 17h, tous les jours sauf samedi et dimanche, sur réservation.

Until April 15, 9 a.m. to 5 p.m., every day except Saturday and Sunday, by reservation.

€ Selon le quotient familial : 1/2 j : de 15 à 18 €, 1 j : de 24 à 30 €, 5 1/2 j : de 60 à 72 €, 5j : de 96 à 120 €

According to the family quotient: 1/2 day: from 15 to 18 €, 1 day: from 24 to 30 €, 5 1/2 days: from 60 to 72 €, 5 days: from 96 to 120 €

☎ +33 (0)4 79 20 40 71

### GARDERIE LES LUTINS 3 MOIS-2 ANS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 2 ans Minimum age: 3 - maximum age: 2

La garderie "Les Lutins" accueille les enfants de 3 mois à 2 ans. 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 2 years old. Our staff are full of ideas to entertain both parents and children.

Ⓢ Jusqu'au 15/04 de 9h à 17h, tous les jours sauf le samedi, sur réservation.

Until April 15, 9 a.m. to 5 p.m., every day except Saturday, by reservation.

€ 1/2 j (matin 9h - 12h ou après-midi 13h30-17h) : 26 €, 6 1/2 j : 156 €. Pause déjeuner (repas fourni par les parents) : 9 € (de 12h à 13h30. Attention en janvier et avril seulement les mardis et jeudis). A partir de 2 enfants inscrits de la même famille : -10%

1/2 day (morning 9 a.m. - 12 p.m. or afternoon 1:30 p.m. - 5 p.m.): € 26, 6 1/2 days: € 156. Lunch break (meal provided by parents): € 9 (from 12 noon to 1:30 pm. Please note in January and April only Tuesdays and Thursdays). From 2 registered children of the same family: -10%

☎ +33 (0)4 79 20 40 71

### GARDERIE LA MAISON DES ENFANTS 6 MOIS-5 ANS

Âge mini : 6 mois - âge maxi : 5 ans

Minimum age: 6 - maximum age: 5



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

Entrust your children to us and enjoy your holidays! The nursery welcomes children from 6 months to 6 years old. Large terrace, outdoor games, manual and motor skills activities ... Meals, snacks ...

Ⓢ Jusqu'au 15/04, tous les jours de 8h30 à 17h30. Samedi : horaires susceptibles d'être modifiés. Réservation vivement conseillée. Inscriptions au minimum la veille avant 17h.

Until April 15, daily from 8:30 a.m. to 5:30 p.m. Saturday: times subject to change. Reservation strongly recommended. Registration at least the day before before 5 p.m.

€ 1/2j "mini" matin 8h30-12h30 : 29 €, 1/2j "mini" matin 8h30-13h30 : 44 €, 1/2j après-midi 13h30-17h30 : 24 €, 1j (avec repas) 8h30-17h30 : 62 €. Pack 6 1/2j "mini" matin : 145 €, pack 6 1/2j "mini" après-midi hors pack ESF : 120 €. Pack 6 1/2j "maxi" : 220 €, pack 6 journées : 310 €. Fourniture des repas possible pour les enfants à partir de 12 mois, fourniture du goûter par les parents. 10% de réduction accordés pour le 2e ou 3e enfants d'une même fratrie.

1 / 2d "mini" morning 8.30am-12.30pm: € 29, 1 / 2d "mini" morning 8.30am-1.30pm: 44 €, 1 / 2d afternoon 1.30pm-5.30pm: € 24, 1 day (with meal) 8.30am-5.30pm: € 62. 6 1/2 day "mini" morning pack: € 145, 6 1/2 day "mini" afternoon pack excluding ESF pack: 120 €. 6 1/2 day "maxi" pack: € 220, 6 day pack: € 310. Provision of meals possible for children from 12 months, provision of snacks by parents. 10% reduction granted for the 2nd or 3rd child of the same siblings.

☎ +33 (0)4 79 20 22 93

## VAL CENIS

Termignon

### MICRO-CRÈCHE TOURISTIQUE LES PITCHOUNETS 6 MOIS-6 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.*

☎ Jusqu'au 15/04 de 8h30 à 17h30, tous les jours sauf le samedi. Réservation souhaitée par mail à [minipouss.tourisme@hotmail.com](mailto:minipouss.tourisme@hotmail.com) ou au 06.34.27.10.12, au plus tard 12h la veille, ou à l'ESF Termignon si associée aux cours de ski.

*Until 04/15 from 8:30 a.m. to 5:30 p.m., closed on Saturdays. Reservation desired by email at [minipouss.tourisme@hotmail.com](mailto:minipouss.tourisme@hotmail.com) or at 06.34.27.10.12, no later than 12 noon the day before, or at ESF Termignon if associated with ski lessons.*

€ 6 € l'heure.  
6 € per hour.

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

## VAL CENIS

Lanslevillard

### MAISON DES ENFANTS DE VAL CENIS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 13 ans *Minimum age: 3 - maximum age: 13*

La Maison des Enfants c'est 4 structures d'accueil pour vos enfants durant votre séjour. A Val Cenis Lanslebourg : Les Sablons et Plan des Champs. A Val Cenis Lanslevillard : Colombaz et Val Cenis le Haut. Nouveauté 2022 : salle Snoezelen au Colombaz.

*The Maison des Enfants childcare centre is 4 structures for your children during your holidays. In Val Cenis Lanslebourg: Les Sablons and Plan des Champs. In Val Cenis Lanslevillard: Colombaz and Val Cenis le Haut. New for 2022: Snoezelen room at Colombaz.*

☎ Jusqu'au 16/04 de 9h à 17h15, tous les jours sauf le samedi, sur réservation. Pendant les vacances d'hiver, ouverture à 8h45.

*Until 04/16 from 9 a.m. to 5.15 p.m., every day except Saturday, by reservation. During the winter holidays, opening at 8.45 a.m.*

€ Tous nos tarifs sur notre site internet.  
*All our prices on our website.*

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

🌐 [www.garderievalcenis.com](http://www.garderievalcenis.com)

## 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.*

☎ Jusqu'au 10/04 de 8h30 à 17h30, tous les jours sauf le samedi. Réservation souhaitée.  
*Until April 10, 8:30 a.m. to 5:30 p.m., every day except Saturday. Reservation required.*

€ 6 € l'heure. Toute heure entamée sera facturée.  
6 € per hour. Any time started will be charged.

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

## BONNEVAL SUR ARC

### GARDERIE LES P'TITS CHABOTTES 3 MOIS - 5 ANS

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

Les P'tits Chabottes, crèche multi-accueil, associative et saisonnière, accueille jusqu'à 18 enfants d'ici et d'ailleurs. Accompagnement au cours de ski des débutants (celui de 14h30).

*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. Accompaniment to beginners' ski lessons (the one at 2:30 p.m.).*

☎ Jusqu'au 29/04 de 9h à 17h, tous les jours sauf le samedi. Fermetures exceptionnelles : 25 décembre, 1er janvier et Lundi de Pâques.  
*Until April 29, 9 a.m. to 5 p.m., every day except Saturday. Exceptional closings: December 25, January 1 and Easter Monday.*

€ Grille tarifaire sur notre site web.  
*Upload prices on our website.*

☎ +33 (0)4 79 56 59 77

🌐 [www.lespititschabottes.fr/](http://www.lespititschabottes.fr/)

# Jardins d'enfants - Apprentissage du ski

Kindergartens - Learning to ski

## VALFRÉJUS

### CLUB PIOUS-PIOUS - COURS COLLECTIFS ENFANTS - ECOLE DE SKI FRANÇAIS ESF VALFRÉJUS

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

Le club Piou-Piou accueillent les enfants de 3 à 5 ans. Structure fermée avec un fil neige et un tapis roulant couvert. Chalet chauffé de 48m<sup>2</sup> avec casiers à ski. Encadrés par des professionnels, les enfants alterneront ski et plaisir des jeux à la neige.

*The Kinder garden welcome children from 3 to 5 years old. Closed structure with a snow line and a covered conveyor belt. Heated chalet of 48 m<sup>2</sup> with ski lockers. Supervised by professionals, children will alternate skiing and the pleasure of snow games.*

📅 Du 19/12/2021 au 09/01/2022, tous les jours. Du 06/02 au 04/03/2022 et du 06/03 au 15/04/2022, fermé le samedi. Places limitées. Réservation souhaitée le plus tôt possible, de préférence au moment où vous finalisez la location de votre logement.

*From 12/19/2021 to 01/09/2022, tous les jours. From 02/06 to 03/04/2022 and from 03/06 to 04/15/2022, ferme le samedi. Places limits. Reservation souhaitée le plus tôt possible, the préférence au moment où vous finalisez la location de votre logement.*

€ Tarif unique : 145 €.

Durée : 2h30

*One price: 145 €.*

*Duration: 2.30*

📞 +33 (0)4 79 05 05 97

🌐 [www.esf-valfrejus.com](http://www.esf-valfrejus.com)

### JARDIN D'ENFANTS ESI - COURS COLLECTIFS SKI ENFANTS - ECOLE DE SKI ESI VALFRÉJUS

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

Par petits groupes de 9 au maximum par animatrice, vos enfants partent à la découverte de la neige et des premières glisses dans notre jardin sur le plateau d'Arrondaz. Nous les accompagnons (aller et retour) de la station jusqu'au jardin d'enfants.

*In small groups of 9 maximum per instructor, your children will go to discover the snow and the first glides in our garden on the Arrondaz plateau. We accompany them (return) from the station to the kindergarten.*

📅 Jusqu'au 15/04, tous les jours, sur réservation. *Until April 15, daily, by reservation.*

€ Forfait 3h\*6 (matin ou après-midi) : à partir de 129€ (forfait de ski inclus).

Durée : 3h

*3h \* 6 package (morning or afternoon): from € 129 (ski pass included).*

*Duration: 3hrs*

📞 +33 (0)4 79 05 32 58 / +33 (0)6 89 29 63 30

🌐 <http://valfrejus.ecoledeski.fr/>

## LA NORMA

### JARDIN D'ENFANTS CLUB PIOUS-PIOUS - COURS COLLECTIFS SKI ENFANTS - ECOLE DE SKI ESF LA NORMA

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

J'apprends à me déplacer skis aux pieds ! Pour découvrir les joies de la neige en toute sécurité.

*I'm learning to move around on skis! To discover the joys of snow in complete safety.*

📅 Jusqu'au 15/04 de 9h à 17h, tous les jours sauf samedi et dimanche. Sur réservation. *Until April 15 from 9 a.m. to 5 p.m., every day except Saturday and Sunday. By reservation.*

€ A partir de 150€, tous nos tarifs sur notre site internet.

Durée : 1h30

*From 150 €, all our prices on our website.*

*Duration: 1.30*

📞 +33 (0)4 79 20 33 10

🌐 [www.esf-lanorma.fr](http://www.esf-lanorma.fr)

## AUSOIS

### JARDIN D'ENFANTS - APPRENTISSAGE DU SKI - ECOLE DE SKI ESF AUSOIS

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

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 jardin des neiges accueille les enfants à partir de 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.*

🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours.  
*Until 04/15, daily.*

€ 6 cours : 141 € - Cours d'essai (le 1er j) : 35 €. Durée : 2h  
6 classes: 141 € - *Trial class (first day): 35 €.*  
Duration: 2hrs

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 [www.esf-aussois.com](http://www.esf-aussois.com)

## VAL CENIS Termignon

### CLUB PLOU PLOU - COURS COLLECTIFS ENFANTS - ECOLE DE SKI ESF VAL CENIS TERMIGNON

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

Les moniteurs de l'ESF Val Cenis Termignon accueillent vos enfants dans un espace clos, sécurisé et ludique, avec un tapis magique très apprécié ! Leur apprentissage de la glisse sera ponctué de jeux pour une évolution tout en douceur.

*The ESF Val Cenis Termignon instructors welcome your children in an enclosed, secure and fun space, with a much appreciated magic carpet! Their learning to slide will be punctuated by games for a smooth evolution.*

🕒 Jusqu'au 08/04 à partir de 9h15, tous les jours sauf le samedi. Sur réservation. Détails des horaires sur notre site internet.  
*Until 08/04 from 9.15 a.m., every day except Saturday. By reservation. Timetable details on our website.*

€ Tarif unique : à partir de 129 € (forfait 6 matins ou 6 après-midi).  
Durée : 2h  
*One price: from 129 € (6 mornings or 6 afternoons package).*  
Duration: 2hrs

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 <http://esf-termignon.com>

## VAL CENIS Lanslevillard

### CLUB PLOU-PIOU - COURS COLLECTIF ENFANTS - ECOLE DE SKI FRANÇAIS ESF 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 Piou Piou Clubs in Val Cenis.*

🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours sauf le samedi. Ouvert samedis 25/12, 01/01 et 08/01. Réservation obligatoire.  
*Until 04/15, every day except Saturday. Open Saturdays 25/12, 01/01 and 08/01. Mandatory reservation.*

€ Enfant : à partir de 87 €. *Child: from 87 €.*

☎ +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 [www.esf-valcenis.com](http://www.esf-valcenis.com)

## BONNEVAL SUR ARC

### LE CLUB PLOU-PIOU - COURS COLLECTIFS SKI ENFANTS - 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 Plou-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 Plou-Piou Club from Sunday to Friday. Our ESF instructors are trained to accompany them in the discovery of skiing on our play courses.*

🕒 Jusqu'au 29/04, tous les jours sauf le samedi, sur réservation.  
*Until 04/29, every day except Saturday, by reservation.*

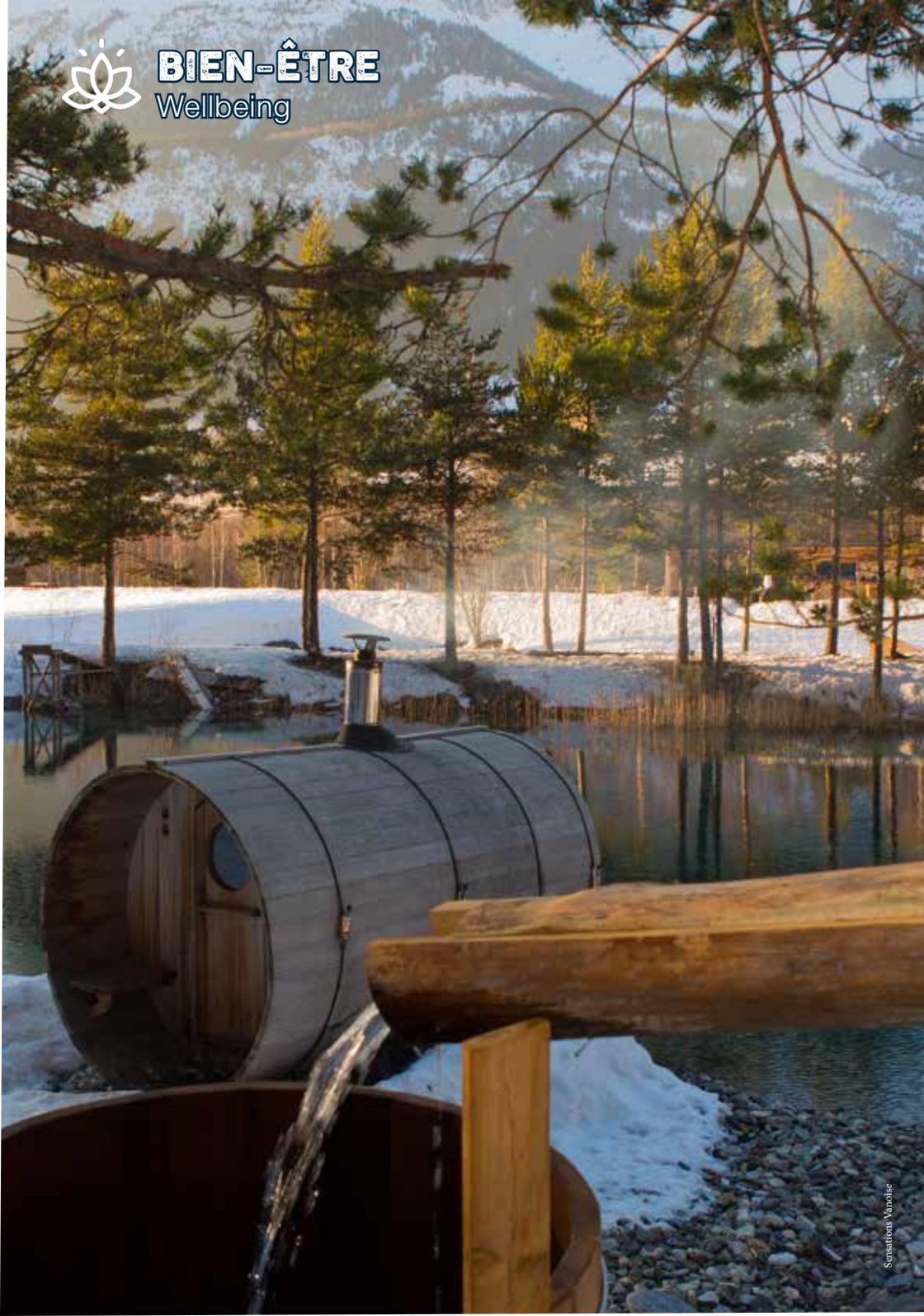
€ 5 ou 6 cours, à partir de 137€. Tous nos tarifs sur notre site internet.  
Durée : 2h15  
*5 or 6 lessons, from € 137. All our prices on our website.*  
Duration: 2.15

☎ +33 (0)4 79 05 95 70

🌐 [www.esf-bonnevalsurarc.fr/](http://www.esf-bonnevalsurarc.fr/)



**BIEN-ÊTRE**  
Wellbeing



# Aquagym

## Water aerobics

### AUSOIS

#### Ô'SOI - COURS COLLECTIFS D'AQUAGYM - Ô'SOI - LOISIRS, PISCINE & BIEN-ÊTRE

L'aquagym, c'est le bénéfice de la gym dans l'eau. Direction la piscine pour aérer notre esprit, travailler notre forme physique et modeler notre corps.

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

- 🕒 Jusqu'au 15/04, le mardi de 9h45 à 11h.  
*Until April 15, Tuesday from 9.45 a.m. to 11 a.m.*
- € Adulte : 11 €. Abonnement 10 séances : 99 € + 1,50€ de support.  
Durée : 45mn  
*Adult: 11 €. Subscription 10 sessions : 99 € + 1.50€ support.*  
*Duration: 45mn*
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 24
- 🌐 <http://o-soi.ski/>

### VAL CENIS Lanslevillard

#### AQUA-JOGGING - PISCINE MUNICIPALE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

À partir de 16 ans From age 16

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

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

- 🕒 Jusqu'au 15/04, le jeudi de 19h15 à 20h et le vendredi de 14h15 à 15h. Réservation conseillée pendant les heures d'ouverture au public de l'établissement.  
*Until April 15, Thursday from 7.15 p.m. to 8 p.m. and Friday from 2.15 p.m. to 3 p.m. Reservations recommended during the establishment's public opening hours.*
- € Adulte : 12 € (par pers.), carte multi séances : 50 € (5 aqua-séances). Pour profiter de la piscine en dehors de la séance, entrée en supplément.  
Durée : 45mn  
*Adult: € 12 (per person), multi-session card: € 50 (5 aqua-sessions). To take advantage of the swimming pool outside the session, entry at an additional cost.*  
*Duration: 45mn*
- ☎ +33 (0)4 79 05 89 32
- 🌐 <https://valcenis piscine patinoire.wordpress.com/>

#### AQUA-FORME - PISCINE MUNICIPALE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

À partir de 16 ans From age 16

Activité physique au rythme et envie de tous les âges.

*Physical activity at the pace and desire of all ages.*

- 🕒 Jusqu'au 15/04, le mercredi de 14h15 à 15h. Réservation conseillée pendant les heures d'ouverture au public de l'établissement.  
*Until April 15, Wednesday from 2.15 p.m. to 3 p.m. Reservations recommended during the establishment's public opening hours.*
- € Adulte : 12 € (par pers.) Carte multi séances : 50 € (5 aqua-séances). Pour profiter de la piscine en dehors de la séance, entrée en supplément.  
Durée : 45mn  
*Adult: 12 € (per person) Multi-session tickets: 50 € (5 sessions). To take advantage of the swimming pool outside the session, entry at an additional cost.*  
*Duration: 45mn*
- ☎ +33 (0)4 79 05 89 32
- 🌐 <https://valcenis piscine patinoire.wordpress.com/>

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

À partir de 16 ans From age 16

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

*The benefits of the gym in the water at the (intense) rhythm of a fitness class: this is what aqua fitness offers! Clear your mind, work on your fitness and shape your body.*

- 🕒 Jusqu'au 15/04, le mardi de 19h15 à 20h et le vendredi de 14h15 à 15h.  
*Until April 15, Tuesday from 7.15 p.m. to 8 p.m. and Friday from 2.15 p.m. to 3 p.m.*
- € Adulte : 12 € (par pers.), carte multi séances : 50 € (5 aqua-séances). Pour profiter de la piscine en dehors de la séance, entrée en supplément.  
Durée : 45mn  
*Adult: € 12 (per person), multi-session card: € 50 (5 aqua-sessions). To take advantage of the swimming pool outside the session, entry at an additional cost.*  
*Duration: 45mn*
- ☎ +33 (0)4 79 05 89 32
- 🌐 <https://valcenis piscine patinoire.wordpress.com/>

### MODANE

#### OSTÉOPATHE CHRISTINE BELLISSAND MRP POYET

Christine Bellissand, énergéticienne, a obtenu un diplôme d'ostéopathe selon la Méthode Poyet.

*Christine Bellissand, energy specialist, obtained an osteopathic diploma according to the Poyet Method.*

🕒 Toute l'année, tous les jours sauf le dimanche et jours fériés. Sur rendez-vous.

*All year round, every day except Sunday and public holidays. On appointment.*

€ 60 €

60 €

☎ +33 (0)6 61 87 41 30 / +33 (0)4 79 05 49 37

### VILLARODIN-BOURGET

#### REBOUTEUSE MAGNÉTISEUSE : VÉRONICK CHARVOZ

Douleurs musculaires anciennes ou nouvelles, n'attendez plus ! Tournemains efficaces sur tout le corps avec la technique ancestrale des rebouteux. Lumbago, sciatique, tendinite, contracture permanente, blocage articulaire, torticolis, douleurs dorsales...

*Old or new muscle pain, don't wait any longer! Tournemains effective on the whole body with the ancestral technique of "rebouteux". Lumbago, sciatica, tendonitis, permanent contracture, joint blockage, stiff neck, back pain ...*

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

*All year round, daily from 8:30 a.m. to 6 p.m., by appointment.*

€ Contactez le prestataire.

*Contact the provider.*

☎ +33 (0)6 60 34 31 54

🌐 [www.rebouteuse-magnetiseuse.com](http://www.rebouteuse-magnetiseuse.com)

#### CENTRE HAKENA - GESSY & YANNICK - MÉDECINE HOLISTIQUE

À partir de 12 ans From age 12

Centre de bien-être et reconnexion à soi. Le centre Hakena vous accueille pour des séances de coaching en développement personnel, soins chamaniques, soins énergétiques, lecture d'âme/ voyance, analyse de personnalité.

*Wellness center and reconnection to oneself. The Hakena center welcomes you for coaching sessions in personal development, shamanic care, energy care, soul reading / clairvoyance, personality analysis.*

🕒 Jusqu'au 15/04, le mercredi de 14h à 20h, le jeudi de 9h à 20h, le vendredi de 14h30 à 20h et le samedi de 9h à 18h, sur réservation téléphonique. Until April 15, Wednesday from 2 p.m. to 8 p.m., Thursday from 9 a.m. to 8 p.m., Friday from 2:30 p.m. to 8 p.m. and Saturday from 9 a.m. to 6 p.m., by telephone reservation.

€ Consulter le site internet du prestataire.

*Consult the provider's website.*

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

🌐 [www.hakena-retreats.com/](http://www.hakena-retreats.com/)

### AUSSOIS

#### DR ANNE-SOPHIE CHARPENTIER - RECONNECTION AU SOI

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

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

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

*All year round, every day, by reservation.*

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

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

☎ +33 (0)6 42 00 43 41

**NOUVEAU**

#### NJ DOULA

Accompagnement à la naissance et à la parentalité.

*Support at birth and parenthood.*

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

*All year round, every day, by reservation.*

€ Tous nos tarifs sur notre site internet.

*All our prices on our website.*

🌐 [www.njdoula.fr/](http://www.njdoula.fr/)

## VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

### MAGNÉTISEUR-HYPNOTHÉRAPEUTE : PHILIPPE ROGER

Praticien magnétiseur-hypnothérapeute, certifié formation IFTA. Hypnose. Bio énergie, anxiété, trouble de la personnalité, coaching personnel et professionnel. Déplacement à domicile.

*Magnetizer-hypnotherapist practitioner, certified IFTA training. Hypnosis. Bio energy, anxiety, personality disorder, personal and professional coaching. Home travel.*

🕒 Toute l'année, tous les jours, sur rendez-vous.  
*All year round, every day, by appointment.*

€ Consulter le prestataire.  
*Consult the provider.*

☎ +33 (0)6 85 75 24 26

🌐 [www.philipperoger.fr/](http://www.philipperoger.fr/)

## VAL CENIS Lanslevillard

### KINÉSIOLOGUE : TECHNIQUES DE LIBÉRATION DE STRESS : LUDYWINE BROT

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

*Kinesiology is a global 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 ... I also offer energy and well-being massages by telephone reservation.*

🕒 Tout l'hiver, du lundi au samedi de 8h45 à 19h et le dimanche de 14h à 19h, sur rendez-vous.  
*All winter, Monday to Saturday from 8.45 a.m. to 7 p.m. and Sunday from 2 p.m. to 7 p.m., by appointment.*

€ Consultez le site internet.  
*Visit the website.*

☎ +33 (0)6 85 68 92 26

🌐 [www.kinesiologie-valcenis.fr/](http://www.kinesiologie-valcenis.fr/)

## BONNEVAL SUR ARC

### REIKI-SOINS ÉNERGÉTIQUES-MAGNÉTISEUR : CABINET VINCENT BLANC

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

*Trained in Reiki, I offer therapeutic sessions to help the body regain a state of physical and mental harmony. Physical, mental or emotional problems. On appointment, at the office or remotely, for all audiences and animals.*

🕒 Toute l'année, tous les jours, sur rendez-vous.  
*All year round, every day, by appointment.*

€ 1ère séance : 60€ (environ 1h30). Suivi de soin : 40 € (environ 45 mins). Est considéré comme "suivi" un soin pris à 2 mois d'intervalle maximum après la 1ère séance. 1/2 journée : développer sa sensibilité aux énergies du corps et de l'environnement : 50€ (environ 3h).

*1st session: 60 € (around 1h30). Treatment follow-up: 40 € (about 45 mins). A treatment taken 2 months apart after the 1st session is considered "follow-up". 1/2 day: develop sensitivity to the energies of the body and the environment: € 50 (about 3 hours).*

☎ +33 (0)6 84 01 59 48

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

# Marche active

## Active walking

### AUSOIS

#### DÉCOUVERTE DE LA MARCHÉ NORDIQUE - SOSKINORDIC

À partir de 12 ans From age 12



La marche nordique 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.*

🕒 Jusqu'au 16/04, tous les jours, sur inscription préalable, voir programme détaillé sur notre site internet.

*Until 04/16, every day, upon prior registration, see detailed program on our website.*

€ 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: 2 adults + 2 children (-50% on the 2nd child, the 3rd ...).*

*Duration: 1.30*

☎ +33 (0)6 81 36 45 52

🌐 <http://soskinordic.jimdo.com>

#### NOUVEAU

#### DÉCOUVERTE DES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE LA MARCHÉ NORDIQUE - MAISON DE LA MONTAGNE

À partir de 7 ans From age 7

Bénédicte vous propose de découvrir les différentes techniques de la marche nordique. Cette activité sportive et ludique contribue à améliorer les capacités physiques et proprioceptives.

*Bénédicte offers you the opportunity to discover the different techniques of Nordic walking. This sporty and fun activity helps to improve physical and proprioceptive capacities.*

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

€ Nous consulter.

Durée : 2h

*Please contact us.*

*Duration: 2hrs*

☎ +33 (0)6 81 46 57 48

🌐 <http://aussoislocation.com>

### BESSANS

#### MARCHÉ NORDIQUE AFGHANE - SKIMIUM GROSSET SPORTS 2

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 20/03, le mardi à 9h30.

*Until 03/20, Tuesday at 9:30 a.m.*

€ Tarif unique : 20 € (matériel compris).

Durée : 3h

*One price: 20 € (hardware included).*

*Duration: 3hrs*

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

#### MARCHÉ NORDIQUE, YOGA DE LA MARCHÉ - SKIMIUM GROSSET SPORTS 2

Cette sortie nous permettra d'explorer à la fois marche nordique et yoga.

*This outing will allow us to explore both Nordic walking and yoga.*

🕒 Jusqu'au 20/03, le jeudi de 14h à 17h.

*Tot 03/20, donderdag van 14u tot 17u.*

€ Tarif unique : 20 € (matériel compris).

Durée : 3h

*One price: 20 € (hardware included).*

*Duration: 3hrs*

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

## Massages-Bien-être

### Wellbeing massages

### MODANE

#### BEAUTÉ PASSION

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

*Massages, face and body treatments, waxing, makeup, well-being. ArtDéco cosmetics, nail prostheses, perfumes, LPG treatments, Payot.*

🕒 Toute l'année, tous les jours sauf mercredi et dimanche.

*All year round, every day except Wednesday and Sunday.*

€ Contacter le prestataire.

*Contact the service provider.*

☎ +33 (0)4 79 64 29 66

🌐 <https://institut-beautepassion.fr/>

**NOUVEAU**

## SOIF DE BIEN-ETRE

Faites une pause et prenez un temps pour vous : Véronique, esthéticienne-masseuse vous rencontre à domicile, sur rendez-vous, en Haute Maurienne Vanoise. Massages, soins corps & visage. Au plaisir de vous chouchouter...

*Take a break and take some time for yourself: Véronique, esthetician-masseuse, meets you at home, by appointment, in Haute Maurienne Vanoise. Massages, body & face treatments. Looking forward to pampering you ...*

- 🕒 Toute l'année, tous les jours, fermé le 1er janvier, sur rendez-vous.  
*All year round, daily, closed on January 1, by appointment.*
- 👤 Consultez le prestataire.  
*Consult the provider.*
- ☎️ +33 (0)7 86 63 87 97
- 🌐 <https://soifdebienetre.fr>

## — VILLARODIN-BOURGET —

### LES MASSAGES DE DÉTENTE - SOPHROLOGIE - CABINET ESTELLE DEHAN

Massage relaxant, déstressant, détente des pieds.

*Relaxing, de-stressing massage, relaxing the feet.*

- 🕒 Jusqu'au 16/04, tous les jours sauf samedi et dimanche, sur rendez-vous.  
*Until 04/16, every day except Saturday and Sunday, by appointment.*
- € 30 min : 35 €. Durée : 30mn  
*30 min: 35 €. Duration: 30mn*
- ☎️ +33 (0)6 77 77 53 46
- 🌐 [www.chambres-dhotels-haute-maurienne.fr](http://www.chambres-dhotels-haute-maurienne.fr)

## — AVRIEUX —

### ESPACE ESTHÉTIQUE ET BIEN ÊTRE

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

*Annie welcomes you to a place where relaxation and performance harmonize with high standards. It is in a cocooning atmosphere that aesthetics, well-being and relaxation are offered. Hair removal, massage and hammam. Facial care, beauty of hands and feet.*

- 🕒 Toute l'année, tous les jours sauf jeudi et dimanche, sur rendez-vous.  
*All year round, every day except Thursday and Sunday, by appointment.*
- € Consultez le prestataire.  
*Consult the provider.*
- ☎️ +33 (0)4 79 20 39 67
- 🌐 [www.esthetique-avrieux.com](http://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 qualified masseuse, offers massages and facials in a cocoon of well-being in the heart of the resort for a relaxing holiday.*

- 🕒 Jusqu'au 15/04, le lundi, mardi et jeudi de 9h30 à 18h, vendredi de 9h30 à 14h et dimanche de 13h à 18h, sur rendez-vous.  
*Until April 15, Monday, Tuesday and Thursday from 9:30 a.m. to 6 p.m., Friday from 9:30 a.m. to 2 p.m. and Sunday from 1 p.m. to 6 p.m., 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 €. *Facial treatments and massages: 30 min = 35 €, 60 min = 55 €, 90 min = 80 €. Well-being massages: 30 min = 40 €, 60 min = 60 €, 90 min = 90 €, 2 hours = 110 €.*
- ☎️ +33 (0)6 72 07 62 65

## — VAL CENIS — Termignon

**NOUVEAU**

### BÉBÉ BONHEUR

Ateliers de massage bien naitre pour bébé et portage physiologique.

*Well-born massage workshops for baby and physiological portage.*

- 🕒 Toute l'année, tous les jours, sur rendez-vous.  
*All year round, every day, by appointment.*
- € Atelier massage bien-naitre du bébé : 35€ la séance découverte / 25€ la séance en prenant le lot de 4 séances Atelier de portage : 40€ la séance de 2h30 / 25€ la séance pour 2 ateliers d'1h30  
*Baby well-born massage workshop: € 35 per discovery session / € 25 per session taking the set of 4 sessions Babywearing workshop: € 40 per 2h30 session / 25 € per session for 2 workshops of 1h30*
- ☎️ +33 (0)6 61 50 37 32
- 🌐 [www.bebe-bonheur.org/](http://www.bebe-bonheur.org/)

NOUVEAU

## CLAIRE BURDIN - ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ

Accompagnement à la parentalité, suivi des enfants de 0 à 11 ans par une Infirmière puéricultrice professionnelle de la santé et de la petite enfance. Je vous propose également des ateliers collectifs de massage-bébé.

*Parenthood support, followed by children from 0 to 11 years old by a professional childcare nurse in health and early childhood. I also offer collective baby massage workshops.*

- 🕒 Toute l'année, tous les jours sauf le dimanche, sur rendez vous.  
*All year round, every day except Sunday, by appointment.*
- € Consultez le prestataire.  
*Consult the provider.*
- ☎ +33 (0)6 63 02 57 71
- 🌐 [www.parentenfanthautemaurienne.fr](http://www.parentenfanthautemaurienne.fr)

## SPA D'ALTITUDE Ô DES CIMES – RÉSIDENCE CGH LES CHALET DE FLAMBEAU

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 manœuvres et l'expertise de nos praticiennes.

*Original decoration, the green color associated with the wood creates a relaxing space. A huge corridor, "the path of happiness", opens to you until the spacious cabins. You will be seduced by the gentleness of the maneuvers and the expertise of our practitioners.*

- 🕒 Jusqu'au 17/04 sur réservation, tous les jours de 10h à 12h et de 16h à 20h sauf samedi et dimanche. Soins du lundi au vendredi : lundi de 10h à 12h et de 15h à 20h, mardi et jeudi de 10h à 12h et de 14h à 20h, mercredi et vendredi de 14h à 20h.  
*Until April 17, by reservation, every day from 10 a.m. to 12 p.m. and from 4 p.m. to 8 p.m. except Saturday and Sunday. Treatments from Monday to Friday: Monday from 10 a.m. to 12 p.m. and from 3 p.m. to 8 p.m., Tuesday and Thursday from 10 a.m. to 12 p.m. and from 2 p.m. to 8 p.m., Wednesday and Friday from 2 p.m. to 8 p.m.*
- € Tarif soins à partir de 45 €, comprenant l'accès à l'espace détente, piscine, sauna.  
*Tarif treatments from € 45, including access to the relaxation area, swimming pool, sauna.*
- ☎ +33 (0)4 79 83 47 30
- 🌐 [www.odescimes.com/fr/spas/les-chalets-de-flambeau-1025](http://www.odescimes.com/fr/spas/les-chalets-de-flambeau-1025)

## INSTITUT DE BEAUTÉ CHEZ LAURENCE

Soins du visage, épilation, beauté des mains et des pieds, pose de vernis classique et semi-permanent, maquillage, soins du corps, massages, gommages... Mais aussi sauna et spa bike.

*Facials, waxing, hand and foot beauty, classic and semi-permanent nail polish, make-up, body treatments, massages, scrubs ... But also sauna and spa bike.*

- 🕒 Jusqu'au 30/04, du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h.  
*Until 04/30, Monday to Saturday 9 a.m. to 12 p.m. and 2 p.m. to 7 p.m.*
- € Nous consulter.  
*Consult us.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 80 38
- 🌐 [www.laurence-esthetique.com](http://www.laurence-esthetique.com)

## SPA PURE ALTITUDE

À partir de 16 ans *From age 16*

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

*Take care of yourself and enter the Pure Altitude Spa at Hotel Saint-Charles! A space dedicated to your well-being. Our team offers a wide range of body and facial treatments, pressotherapy, hair removal, foot and hand treatments.*

- 🕒 Jusqu'au 03/04 tous les jours de 10h à 20h.  
*Until 03/04 daily from 10 a.m. to 8 p.m.*
- € Entrée 1h30 au spa (sauna-hammam-bains suédois) : 13€/client de l'hôtel - 18€/clientèle extérieure.  
*1h30 entrance to the spa (Swedish sauna-steam bath): € 13 / hotel guest - € 18 / external guests.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 56 00
- 🌐 [www.hotel-saintcharles.com](http://www.hotel-saintcharles.com)

## BONNEVAL SUR ARC

NOUVEAU

### AYURV'AIDEZ-VOUS

À partir de 6 ans *From age 6*

Ayurv'Aidez-Vous, c'est une cabine de soin cosy et individuelle au cœur du vieux village : consultations Ayurvédiques avec soins et massages, soins énergétiques, massages de récupération musculaire, relaxation par massages de lithothérapie ou aromatiques.

*I offer Ayurvedic consultations with associated treatments and massages, energy treatments, muscle recovery massages, relaxation with various lithotherapy or aromatic massages inspired by massages from around the world.*

🕒 Jusqu'au 30/04, du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 19h Horaires pouvant être modifiés en dehors des vacances scolaires.

*Until 04/30, Monday to Friday 9:30 a.m. to 12 p.m. and 1:30 p.m. to 7 p.m. Times can be changed outside of school holidays.*

€ De 35 € à 95 € suivant la prestation et sa durée.  
*From € 35 to € 95 depending on the service and its duration.*

☎ +33 (0)6 50 90 84 95

🌐 <https://www.ayurvaidez-vous.fr/>

## Remise en forme

### Fitness

## VAL CENIS

### Lanslevillard

### VITA' FORME

À partir de 16 ans *From age 16*

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

*Vita'Forme offers fitness classes taught by qualified coaches in various locations in Haute Maurienne Vanoise: Val Cenis Lanslebourg and Lanslevillard, Aussois, Modane. Find our activities on the website or contact us!*

🕒 Tout l'hiver, du lundi au vendredi, sur réservation. Voir programme détaillé sur notre site.

*All winter, Monday to Friday, by reservation. See detailed program on our site.*

€ Règlement sur place de la séance.  
*Rules of the meeting.*

☎ +33 (0)6 66 10 83 38

🌐 <https://vitaforme73.jimdofree.com/>

## Spas

### Spas

## VALFRÉJUS

### SPA DARJEELING

Nous vous proposons 3 espaces bien-être composés chacun d'un hammam, un sauna & un jacuzzi (1 espace collectif et 2 espaces privés : « Marrakech » & « Caraïbes »). Port du maillot de bain obligatoire.

*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.*

🕒 Jusqu'au 24/04, tous les jours de 16h à 2h. Le samedi, ouverture à 11h30 en période de vacances scolaires. Sur réservation.

*Until 04/24, daily from 4 p.m. to 2 a.m. Saturday, opening at 11:30 am during school holidays. By reservation.*

€ Accès espace collectif : 22€/pers. pour 1h30. Accès Privatifs : à partir de 30€/pers.(en fonction du nombre de personnes) pour 1h30, 1 boisson incluse. Nous contacter pour plus de précisions.

*Access to collective space: € 22 / person for 1h30. Private Access: from € 30 / person (depending on the number of people) for 1h30, 1 drink included. Contact us for more details.*

☎ +33 (0)4 79 64 08 43

🌐 [www.spa-valfrejus.fr](http://www.spa-valfrejus.fr)

## LA NORMA

### SPA PRIVATISABLE

Sauna à pierre chaude et bain à remous privatif (4 personnes maximum).

*Hot stone sauna and private whirlpool (4 people maximum).*

🕒 Jusqu'au 16/04, tous les jours de 9h à 0h, sur réservation.

*Until 04/16, every day from 9 a.m. to midnight, by reservation.*

€ Privatisation : 16 €/pers. (durée 1h) dont serviettes et chaussons inclus.

*Privatization: 16 € / pers. (duration 1 hour) including towels and slippers included.*

☎ +33 (0)4 79 20 32 72 / +33 (0)6 64 06 54 72

## ESPACE DÉTENTE SPA HÔTEL DU SOLEIL

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

*For guests from outside the hotel, we offer a pleasant moment of relaxation in our outdoor wellness spa with Nordic bath and panoramic sauna.*

- 🕒 Jusqu'au 16/04, tous les jours, sur réservation.  
*Until 04/16, daily, by reservation.*
- € Nous consulter.  
*Ask us for information.*
- ☎ +33 (0)4 79 20 32 42
- 🌐 [www.hotel-du-soleil.com](http://www.hotel-du-soleil.com)

## O'SOI - ESPACE SPA

À partir de 16 ans *From age 16*

Espace Spa dédié au bien-être avec une vue imprenable sur les massifs environnants et un ensoleillement maximum ! 2 saunas, 2 jacuzzis, 1 hammam et une salle de détente sont à votre disposition pour un maximum de relaxation.

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

- 🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours de 9h45 à 19h15, réservation conseillée.  
*Until April 15, daily from 9.45 a.m. to 7.15 p.m., reservation recommended.*
- € Adulte : 16 € Carte 10 entrées : 162 €.  
*Adult: 16 € 10 tickets: 162 €.*
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 24 / +33 (0)4 79 20 42 26
- 🌐 <http://o-soi.ski/>

## O SPA VANOISE

À partir de 6 ans *From age 6*

Une parenthèse de bien-être dans votre séjour... dans un écrin de verdure, face aux montagnes. 1h30 de pure détente dans un spa tout en extérieur entièrement privatif ! Sauna au poêle à bois, bain chaud à 36°, bain froid, cascade et douche fraîche.

*A break of well-being in your stay ... in a green setting, facing the mountains. 1h30 of pure relaxation in a fully privatized outdoor spa! Sauna with wood stove, hot bath at 36°, cold bath, waterfall and cool shower.*

- 🕒 Jusqu'au 15/04 tous les jours sauf samedi et dimanche de 17h à 20h. Rendez-vous sur notre site internet pour plus d'informations. Réservation souhaitée au plus tard la veille avec règlement.  
*Until April 15, daily except Saturday and Sunday from 5 p.m. to 8 p.m. Visit our website for more information. Reservation required at the latest the day before with payment.*
- € Adulte : 40 € (prix par pers. pour 2 personnes, supp 5€/pers en nocturne, supp 2€/pers location serviette).  
*Adult: 40 € (price per person for 2 people, additional 5 € / person at night, additional 2 € / person towel rental).*
- ☎ +33 (0)6 45 49 45 66
- 🌐 [www.sensationsvanoise.com](http://www.sensationsvanoise.com)

## ESPACE DÉTENTE DU SAINT-CHARLES HÔTEL&SPA 4\*

À partir de 16 ans *From age 16*

Espace dédié au bien-être, à la détente, à la récupération sportive. Vous y apprécierez le sauna, le hammam, la salle de transition, la salle de repos, la douche à sensations aux huiles essentielles, les bains suédois. Gamme de soins Pure Altitude.

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

- 🕒 Jusqu'au 03/04, tous les jours de 10h à 21h, pass sanitaire obligatoire. Sous réserve de disponibilités, réservation obligatoire (créneau de 1h30).  
*Until 03/04, every day from 10 a.m. to 9 p.m., compulsory health pass. Subject to availability, reservation required (1h30 slot).*
- € Accès hammam/sauna : 18€/pers. (durée : 1h30).  
*Hammam / sauna access: 18 € / person (duration: 1h30).*
- ☎ +33 (0)4 79 05 56 00
- 🌐 [www.hotel-saintcharles.com](http://www.hotel-saintcharles.com)

## EQUIPEMENTS-DÉTENTE DE LA PISCINE DES GLIÈRES

A partir de 16 ans *From age 16*

Espace détente avec jacuzzi, sauna, hammam et coin détente avec bains de soleil, accessible tous les jours aux horaires d'ouverture de la piscine. Des soins sont possibles (ostéopathie, massage...) sur demande.

*Relaxation area with jacuzzi, sauna, hammam and relaxation area with sun loungers, accessible every day during swimming pool opening hours. Treatments are possible (osteopathy, massage, etc.) on request.*

🕒 Jusqu'au 15/04, le lundi, mardi, jeudi, vendredi et dimanche de 15h à 19h. Le mercredi de 15h à 20h30.

*Until April 15, Monday, Tuesday, Thursday, Friday and Sunday from 3 p.m. to 7 p.m. Wednesday from 3 p.m. to 8:30 p.m.*

€ Entrée hammam, sauna, jacuzzi : 12€/pers. (accès piscine compris) Carte 5 séances : 50€.

*Entrance to hammam, sauna, jacuzzi: 12 € / person (swimming pool access included) 5 sessions card: 50 €.*

📞 +33 (0)4 79 05 89 32

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

## BESSANS

### SAUNA DE L'HÔTEL LA VANOISE

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

*Relax in the hotel's wellness area.*

🕒 Jusqu'au 16/03, tous les jours, sur rendez-vous.

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

*One price: 10 € (per person, towel provided).*

📞 +33 (0)4 79 05 96 79

🌐 [www.hotel-vanoise.com](http://www.hotel-vanoise.com)

### SAUNA DU CLOS VANOISE

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

*The sauna is open to guests of the residence and to outsiders. Towels not provided.*

🕒 Jusqu'au 16/04 tous les jours sauf jeudi et dimanche de 17h à 19h. Sur réservation uniquement.

*Until 04/16 everyday except Thursday and Sunday from 5 p.m. to 7 p.m. By reservation only.*

€ 25 € la 1/2 h pour 1 à 4 personnes.

*25 € for half an hour for 1 to 4 people.*

📞 +33 (0)4 79 05 95 22

🌐 [www.montagneimmo.com](http://www.montagneimmo.com)

## MODANE

### THIERRY BARDAGI - PROFESSEUR DE YOGA ET THÉRAPEUTE

À partir de 5 ans *From age 5*

Thierry Bardagi vous fera découvrir différents types de Yoga (du rire, de la Marche...), mais aussi Qi Gong, Chant et Danse improvisés, et soins bien-être (NERTI, Yogathérapie, Access Bars, Sophrologie, Cohérence Cardiaque).

*Thierry Bardagi will introduce you to different types of Yoga (laughing, walking, ...), but also Qi Gong, improvised singing and dancing, and well-being treatments (NERTI, Yogatherapy, Access Bars, Sophrology, Cardiac Coherence).*

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

*All year round, every day, by reservation.*

€ En fonction des sorties. Me consulter.

*Depending on the outings. Please consult me.*

📞 +33 (0)6 51 00 19 08 / +33 (0)6 85 06 51 43

## AUSSOIS

### EM'YOGA

Respirer, observer, ressentir... Reconnecter corps et esprit, réapprendre à respirer, délier et assouplir les articulations, renforcer et étirer les muscles, créer de l'espace dans notre corps et dans notre esprit.

*Breathe, observe, feel. Reconnect body and mind, relearn to breathe, loosen and soften joints, strengthen and stretch muscles, create space in our body and in our mind*

🕒 Toute l'année, tous les jours. En basse saison : du lundi au vendredi. sur réservation.

*All year round, every day. In low season: Monday to Friday. on reservation.*

€ 14 € la séance /pers. Carte 10 cours : 120 €, 20 cours : 200 €.

*14€ per session / person. 10 lessons card: 120 €, 20 lessons: 200 €.*

📞 +33 (0)6 80 98 15 26

## O'YOGA POUR TOUS

Après une journée bien remplie, déroulez le tapis et pratiquez le Hatha-yoga dans une ambiance calme et décontractée, pour un moment de bien-être, de détente... Séances collectives ou privées. Prof de Hatha-Yoga, certifiée Yoga Alliance International.

*After a busy day, roll out the mat and practice Hatha-yoga in a calm and relaxed atmosphere, for a moment of well-being, relaxation ... Group or private sessions. Certificate of Yoga Alliance.*

🕒 Toute l'année, le lundi, mardi et mercredi de 9h à 19h30, sur réservation par sms.

*All year round, Monday, Tuesday and Wednesday from 9 a.m. to 7:30 p.m., reservation by text message.*

€ 15€/séance, abonnement 10 séances : 100€  
*15€/session, subscription for 10 sessions: 100€.*

☎ +33 (0)6 88 89 10 03

## VAL CENIS

### Lanslebourg-Mont-Cenis

## ANDRÉE ANSELMET - YOGA & QI-GONG

Yoga technique Eva Ruchpaul et Qi-Gong. Une réponse douce à certains maux de notre civilisation : fatigue nerveuse, surmenage, ralentissement des fonctions internes. Il se révèle être une arme précieuse contre le vieillissement.

*Yoga Eva Ruchpaul Technical and Qi-Gong. A gentle response to certain ailments in our civilization: nervous fatigue, overwork, slowing down of internal functions. It turns out to be a valuable weapon against aging.*

🕒 A partir du 02/02, le mercredi sur inscription la veille par téléphone : 17h-18h15 Qi Gong, 18h15-19h30 Hatha-Yoga. Sous réserve de l'évolution des conditions sanitaires. Pas de cours pendant les vacances scolaires de la zone A.

*From 02/02, Wednesday by phone registration the day before: 5 p.m.-6.15 p.m. Qi Gong, 6.15 p.m.-7.30 p.m. Hatha-Yoga. Subject to changes in sanitary conditions. No lessons during school holidays in zone A.*

€ 10€ la séance  
*10€ per session*

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

## BESSANS

## CYRIL TOSI

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

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

🕒 Toute l'année, sur demande.  
*All year round, on request.*

☎ Contactez le prestataire.  
*Contact the provider.*

☎ +33 (0)6 07 39 94 28

## BONNEVAL SUR ARC

## HATHA YOGA BABEL

À partir de 15 ans *From age 15*

Babeth Blanc propose des cours de Hatha Yoga à Bonneval sur Arc pour les habitants permanents et les vacanciers.

*Babeth Blanc offers Hatha Yoga classes in Bonneval sur Arc for permanent residents and holidaymakers.*

🕒 Toute l'année, le jeudi. Réservation obligatoire par téléphone.  
*All year round, Thursday. Reservation required by phone.*

€ 15 € la séance.  
*Lesson: 15 €*

☎ +33 (0)6 62 12 05 08



# CULTURE & PATRIMOINE

Culture & Heritage



## MODANE

### FORMATION PHOTOS INDIVIDUELLE - STUDIO VIART - STUDIO VIART PHOTOGRAPHE

Vous voulez apprendre les bases de la photo ou approfondir vos connaissances techniques ? Nos formations photos sont faites pour vous ! Formation proposée par Jean-Luc Viart, photographe, qui vous transmettra sa passion.

*Do you want to learn the basics of photography or deepen your technical knowledge? Our photo training is made for you! Training offered by Jean-Luc Viart, photographer, who will pass on his passion to you.*

- 🕒 Tous les jours, à la demande  
*Everyday, on demand*
- 💶 Tarifs sur demande (famille, duo..).  
Durée : 2h  
*Other fares (family, children, duo) upon request.  
Duration: 2hrs*
- ☎ +33 (0)4 79 05 07 62
- 🌐 <http://studioviart.com/>

## VAL CENIS Bramans

### LE BOIS S'AMUSE

Route Napoléon Bonaparte : Plusieurs ateliers de travail du bois pour enfants et adultes.

*Route Napoléon Bonaparte: Woodworking workshops for children and adults.*

- 🕒 Du lundi au samedi, sauf jours fériés : nous contacter pour jours et horaires précis.  
*Monday to Saturday, except public holidays: contact us for specific days and times.*
- ☎ +33 (0)6 41 67 97 00 / +33 (0)9 79 10 64 17
- 🌐 [www.leboissamuse.fr](http://www.leboissamuse.fr)

## VAL CENIS Sollières-Sardières

### ATELIER GRAINE D'ARCHÉOLOGUE - MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

À partir de 7 ans *From age 7*

Atelier ludique de découverte de la céramique de la Préhistoire, débutant par la visite du musée. Puis enfants et parents se transforment en potiers du Néolithique pour fabriquer et décorer leur vase avec les outils et les techniques de l'époque.

*A playful introduction to prehistoric pottery. After the guided tour of the museum, children and their parents become potters of the Neolithic to make and decorate their vases with the tools and techniques of this age.*

- 🕒 Mercredi de 14h à 17h  
*Wednesday 2 p.m. to 5 p.m.*
- 💶 Réservation obligatoire dans les Offices de Tourisme de Haute Maurienne Vanoise. Adulte 9 €, Enfant (7-16 ans) 7 €. Durée : 2h30  
*Reservation compulsory in Haute Maurienne Vanoise Tourist Offices. Adult 9€, Child (7-16 yo) 7€.  
Duration: 2.30*
- ☎ +33 (0)4 79 20 59 33 / +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 [www.archeologie-sollieres-sardieres.com/](http://www.archeologie-sollieres-sardieres.com/)

### ATELIER D'ARCHÉOLOGIE POUR LES ENFANTS - LA MARMAILLE AU MUSÉE ! - MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

Âge mini : 8 ans - âge maxi : 12 ans *Minimum age: 8 - maximum age: 12*

Un atelier que pour les enfants ! Avec leur guide, ils s'amuseront à découvrir l'archéologie et le métier de Jean Ducaillou, l'archéologue du Musée. Comme lui, il va falloir étudier, dessiner, reconstituer une poterie et même résoudre des petites énigmes

*A workshop for kids only! With their guide, they will play discovering archaeology and the work of Jean Ducaillou, our archaeologist at the Museum. Like him, they will study, draw and finally reconstruct a pottery, but also answer quizz and play little games,*

- 🕒 Jeudi de 14h à 16h30  
*Thursday from 2 p.m. to 4:30 p.m.*
- 💶 Enfant : 9 €. Durée : 2h30  
*Child: 9 €. Duration: 2.30*
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)4 79 20 59 33 / +33 (0)6 69 65 15 51
- 🌐 [www.archeologie-sollieres-sardieres.com/](http://www.archeologie-sollieres-sardieres.com/)

## VAL CENIS

### Sollières-Sardières

### ARTSBRICO

À partir de 5 ans *From age 5*

Isabelle vous propose de laisser parler votre créativité, vos émotions et de partager un moment de bien-être par l'expression artistique ou le loisir créatif : arts créatifs, expression artistique, découpe/peinture sur bois, initiation à l'argile...

*Isabelle offers you to let your creativity and your emotions speak and share a moment of well-being through artistic expression or creative leisure: creative arts, artistic expression, cutting / painting on wood, initiation to clay...*

- 🕒 Du lundi au vendredi, à la demande.  
*Monday to Friday, on request.*
- € Nous consulter, tarif sur devis : à l'heure ou au forfait, groupe ou individuel.  
*Contact us, price on estimate: by the hour or package, group or individual.*
- ☎ +33 (0)6 64 79 00 00
- 🌐 <https://artsbrico.wordpress.com/>

## Bibliothèques

### Libraries

### SAINT-ANDRÉ

### BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

45 rue Sous-Lion.

45 rue Sous-Lion.

- 🕒 Lundi de 14h à 19h, mercredi et vendredi de 10h à 12h, jeudi de 13h à 19h. Samedi : le 1er du mois uniquement, de 10h à 12h.  
*Monday 2 p.m. to 7 p.m., Wednesday and Friday 10 a.m. to 12 p.m., Thursday 1 p.m. to 7 p.m. Saturday: 1st of the month only, 10 a.m. to 12 p.m.*
- € Cotisation annuelle : 3 € adulte, gratuit pour les moins de 16 ans.  
*Annual fee : 3 € for adult and free for children under 16 yo*
- ☎ +33 (0)4 79 05 03 14
- 🌐 <https://standre.bibenligne.fr/>

### FOURNEAUX

### BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Immeuble Les Gentianes, rue Jean Moulin.

*Les Gentianes building, rue Jean Moulin.*

- 🕒 Mardi de 16h30 à 18h30 sauf pendant les périodes de vacances scolaires de la zone A.  
*Tuesday 4.30 p.m. to 6.30 p.m. except during french school holidays.*
- € Gratuit.  
*Free of charge.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 07 46

### BOITE À LIVRES

Abris-bus - Rue de la Concorde

*Bus shelters - Rue de la Concorde*

- 🕒 Tous les jours  
*Everyday*
- € Accès libre.  
*Free access.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 07 46

### MODANE

### BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE MODANE

130 rue Paul Bert.

130 rue Paul Bert.

- 🕒 Lundi et jeudi de 13h30 à 18h, mercredi de 10h à 11h30 et de 13h30 à 18h, samedi de 9h à 11h30, sauf jours fériés.  
*Monday and Thursday 1.30 p.m to 6 p.m, Wednesday 10 p.m to 11.30 p.m and 1.30 p.m to 6 p.m, Saturday 9 p.m to 11.30 p.m. Except on bank holidays.*
- € Adulte : 12 €, Enfant (0-17 ans) : 5 €. Gratuit pour les demandeurs d'emploi.  
*Adult: 12€, Child (0-17 years old): 5€.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 12 93
- 🌐 <https://modane.bibenligne.fr/>

### BOITE À LIVRES

Rue de la République

*Rue de la République*

- 🕒 Tous les jours  
*Everyday*
- € Accès libre.  
*Free access.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 04 01

### VALFRÉJUS

### BOÎTE À LIVRES

A l'Office de Tourisme.

*At the Tourism Office.*

- 🕒 Tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h.  
*Everyday 9 a.m. to 12 p.m. and 2 p.m. to 6 p.m.*
- € Gratuit.  
*Free of charge.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 33 83
- 🌐 [www.valfrejus.com](http://www.valfrejus.com)

## VILLARODIN-BOURGET

### BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Montée Château Feuillet.

*Ascent Château Feuillet.*

🕒 Mercredi de 18h à 19h. Fermé durant les vacances scolaires.

*Wednesday from 6 p.m. to 7 p.m. Closed during french school holidays.*

€ Nous consulter.  
*Consult us.*

☎ +33 (0)4 79 05 25 15

## LA NORMA

### BOÎTE À LIVRES

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

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

🕒 Tous les jours de 9h à 18h.  
*Everyday 9 a.m to 6 p.m.*

€ Gratuit.  
*Free of charge.*

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)4 79 05 99 16

## AUSOIS

### BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE ALP'PAGES

9 rue de l'Artisanat.

*9 rue de l'Artisanat.*

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

*Monday, Wednesday and Friday 4.30 p.m to 6.30 p.m.*

€ Gratuit.  
*Free of charge.*

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

🌐 [www.mairie-ausois.com](http://www.mairie-ausois.com)

### BOÎTE À LIVRES

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

*Located in front of the bakery.*

🕒 En accès libre tous les jours.  
*Free access everyday.*

€ Gratuit.  
*Free of charge.*

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

## VAL CENIS

Bramans

### BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE VAL CENIS BRAMANS

Place Saint-Clair.

*Place Saint-Clair.*

🕒 Mardi et vendredi de 17h à 19h.

*Tuesday and Friday from 5 PM to 7 PM.*

€ Adulte : 2,50 € (la semaine), gratuit pour les moins de 18 ans.

*Adult: 2.50€ (per week), free for children under 18.*

☎ +33 (0)4 79 59 62 05

### LES LIVRES NOMADES

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

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

🕒 Tous les jours  
*Everyday*

€ Gratuit.  
*Free of charge.*

## VAL CENIS

Termignon

### LA BIBLI - BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Maison de la Vanoise.

*Vanoise House*

🕒 A partir du 3/01 : lundi et vendredi de 16h à 19h, mardi et jeudi de 9h à 11h, mercredi de 16h30 à 18h30.

*From January the 3rd: Monday and Friday 4 p.m to 7 p.m., Tuesday and Thursday 9 a.m to 11 a.m., Wednesday 4.30 p.m to 6.30 p.m.*

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

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

☎ +33 (0)4 79 05 85 24

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

## VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

### ESPACE PUBLIC MULTIMÉDIA

1 rue de la Chaîne

1 rue de la Chaîne

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

*Monday, Wednesday and Thursday 4.30 p.m to 7.30 p.m., Tuesday and Friday 10 a.m to noon and 4.30 p.m to 7.30 p.m., Saturday 5 p.m to 7 p.m., except on bank holidays.*

- € Abonnement semaine 2.50 € (livres, magazine), 7.50 € (livres + DVD), Internet : 1,30 € (10 min), 2,50 € (30 min), 3,70 € (60 min), Impressions : 0,30 € la page en noir et blanc, 0,60 € la page en couleur.

*Weekly subscription 2.50 € (books, magazine), 7.50 € (books + DVD). Internet: € 1.30 (10 min), € 2.50 (30 min), € 3.70 (60 min), Impressions: € 0.30 per page in black and white, € 0.60 per page in color.*

- ☎ +33 (0)4 79 05 53 16

## VAL CENIS

Lanslevillard

### LA BOÎTE À LIRE

Hall de la Mairie.

Townhall entrance.

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

*Monday to Friday 2 p.m to 5.30 p.m.*

- € Accès libre.

*Free access.*

- ☎ +33 (0)4 79 05 93 78

## BESSANS

### BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE LA DIABLERIE

Place de la Mairie.

Townhall place.

- 🕒 **Jusqu'au 25/03 : lundi et vendredi de 17h à 18h30, mercredi de 10h30 à 12h.**

**A partir du 02/04 : samedi de 10h30 à 12h.**

*Until March 25: Monday and Friday 5 p.m. to 6.30 p.m., Wednesday 10.30 a.m. to 12 p.m.*

*From April 2nd : Saturday 10:30 am to 12 noon.*

- € 3 € la semaine avec caution de 30 € par famille, tarif dégressif pour plusieurs semaines. Abonnement annuel 12€. Consultation sur place gratuite.

*3€ per week with a deposit of 30€ per family. Decreasing price for several weeks. Free on-site consultation.*

- ☎ +33 (0)4 79 05 96 05

## BONNEVAL SUR ARC

### BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Salle communale La Ciamarella.

Communal hall La Ciamarella.

- 🕒 **Lundi de 17h30 à 18h30**

*Monday from 5.30 p.m. to 6.30 p.m.*

- € 0.50 € par livre emprunté.

*Loan per book: 0.50 €.*

- ☎ +33 (0)4 79 05 94 94

- 🌐 [www.mairie-de-bonnevalsurarc.fr/](http://www.mairie-de-bonnevalsurarc.fr/)

## Cinemas

Cinemas

## FOURNEAUX

### CINÉMA L'EMBEILLIE

46 rue de la Liberté

46 rue de la Liberté

- 🕒 Jusqu'au 17/04, vacances scolaires : samedi et dimanche. Hors vacances scolaires : mercredi, samedi et dimanche.

*Until 04/17, french school holidays: Saturday and Sunday. Outside school holidays: Wednesday, Saturday and Sunday.*

- € Adulte : 8 € Enfant (14 ans) : 4 € Tarif réduit : 5 €

*Adult: 8 € Child (14 years old): € 4 Reduced price: 5 €*

- ☎ +33 (0)4 79 05 36 60 / +33 (0)7 48 10 10 41

- 🌐 [www.cchautemaurienne.com/cinemas](http://www.cchautemaurienne.com/cinemas)

## LA NORMA

### CINÉMA LE GRAND AIR

Chalet le Grand Air

Chalet le Grand Air

- 🕒 Jusqu'au 14/04. Vacances scolaires : du dimanche au jeudi, hors vacances scolaires : du dimanche au mercredi.

*Until 04/14. French school holidays: Sunday to Thursday. Outside school holidays: Sunday to Wednesday.*

- € Adulte : 8 € Enfant : 4 € Tarif réduit : 5 € Carte 10 entrées : de 38 à 58 € Supplément 3D : 1,50 €. Ciné-chèques acceptés.

*Adult: 8 € Child: 4 € Reduced price: 5 € 10 tickets: 38 to 58 € 3D Supplement: 1.50 €. Cine-checks are accepted as a means of payment.*

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

- 🌐 [www.allocine.fr/seance/salle\\_gen\\_csalle=W7330.html](http://www.allocine.fr/seance/salle_gen_csalle=W7330.html)

## VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

### CINÉMA LA RAMASSE

9 rue des Jardins

9 rue des Jardins

🕒 Jusqu'au 17/04, vacances scolaires : du mercredi au vendredi. Hors vacances scolaires : jeudi et vendredi.

Until 04/17, french school holidays: Wednesday to Friday. Outside school holidays: Thursday and Friday.

€ Adulte : 8 € Enfant (13 ans) : 4 € Tarif réduit : 5 €  
Adult: 8 € Child (13 years old): € 4 Reduced price: 5 €

☎ +33 (0)4 79 05 92 65 / +33 (0)7 48 10 10 41

🌐 [www.cchautemaurienne.com/cinemas](http://www.cchautemaurienne.com/cinemas)

## VAL CENIS Lanslevillard

### CINÉMACHANTELOUVE

1 rue de la Mairie

1 rue de la Mairie

🕒 Jusqu'au 15/04, tous les jours sauf le samedi, en soirée uniquement, horaires selon programmation.  
Until 04/15, everyday except Saturday, in the evening only, hours according to programming.

€ Adulte : 8 € Enfant : 4 € (moins de 12 ans) Tarif réduit (étudiants et +65 ans) : 7 €  
Adult: 8 € Child: € 4 (Under 12) Reduced price: € 7

☎ +33 (0)4 79 05 92 01

🌐 [www.cinemachantelouve.fr](http://www.cinemachantelouve.fr)

## Expositions Exhibitions

### MODANE

#### EXPOSITION - DE L'ENTRÉE DANS LA MODERNITÉ AU DÉBOUCHÉ DU TUNNEL DE MODANE

À partir de 6 ans From age 6

Muséobar, 42 rue de la République : en 2021, le tunnel ferroviaire du Fréjus fêta ses 150 ans et le Muséobar ses 15 ans. Cette année a donc été l'occasion de créer une nouvelle exposition encore présentée cet hiver 2022 : "L'entrée dans la modernité".

Muséobar, 42 rue de la République : In 2021, the Fréjus railway tunnel celebrated its 150th anniversary and the Muséobar its 15th anniversary. This year was therefore the occasion to create a new exhibition presented again this winter 2022: "The entry into modernity".

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

Tuesday and Wednesday from 3 p.m. to 7 p.m., Thursday, Friday and Saturday from 10 a.m. to 12 p.m. and from 3 p.m. to 7 p.m.

€ Tarif unique : 2 € (pendant la période de pandémie dès 7 ans.). Gratuit pour les moins de 7 ans.

One price: 2 € (during the pandemic period from 7 years.). Free entry for children < 7 years.

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 [www.museobar.com/](http://www.museobar.com/)

### AUSOIS

#### EXPOSITION PERMANENTE DANS LE VILLAGE

Le Musée l'Arche d'Oé a le plaisir de vous présenter une exposition de 20 photos anciennes placées de façon permanente dans les rues d'Aussois. C'est tout simplement l'identité d'un village de montagne qui est mise en valeur.

The Arche d'Oé Museum is pleased to present an exhibition of 20 old photos permanently placed in the streets of Aussois. It is quite simply the identity of a mountain village that is highlighted.

€ Accès libre.

Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

🌐 [www.haute-maurienne-vanoise.com/](http://www.haute-maurienne-vanoise.com/)

## VAL CENIS

Bramans

### EXPOSITION - MINÉRAUX ET LICHENS ENDÉMIQUES

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

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

€ Accès libre.  
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 [www.haute-maurienne-vanoise.com](http://www.haute-maurienne-vanoise.com)

## VAL CENIS

Sollières-Sardières

### EXPOSITION - DE LA MOISSON AU PAIN

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

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

🕒 Du lundi au vendredi de 14h à 18h (fermée le lundi hors périodes de vacances scolaires françaises).  
*From Monday to Friday from 2 p.m. to 6 p.m. (closed on Mondays outside school holiday periods).*

€ Accès libre.  
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)4 79 20 52 45 /  
+33 (0)6 69 65 15 51

🌐 [www.haute-maurienne-vanoise.com](http://www.haute-maurienne-vanoise.com)

### EXPOSITION - LE TÉLÉGRAPHE CHAPPE

Musée d'Archéologie, rue du Châtel : cette exposition retrace l'histoire passionnante du développement de ce système unique de télécommunication optique.

*Archeology Museum, rue du Châtel : this exhibition traces the fascinating history of the development of this unique optical telecommunications system.*

🕒 Du lundi au vendredi de 14h à 18h (fermée le lundi hors périodes de vacances scolaires).  
*From Monday to Friday from 2 p.m. to 6 p.m. (closed on Mondays outside french school holiday periods).*

€ Accès libre.  
Free access.

☎ +33 (0)4 79 20 59 33 / +33 (0)4 79 05 99 06 /  
+33 (0)6 69 65 15 51

🌐 [www.haute-maurienne-vanoise.com](http://www.haute-maurienne-vanoise.com)

## VAL CENIS

Termignon

### EXPO PHOTO - TERMIGNON EN TOUTES SAISONS

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

*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 05 99 06

🌐 [www.valcenis.com](http://www.valcenis.com)

### EXPOSITION - LA PLEUREUSE DE TERMIGNON

Maison de la Vanoise : une série de tableaux regroupant textes et photos retrace l'historique du monument que Termignon a érigé pour ses enfants, victime de la 1ère guerre mondiale.

*Maison de la Vanoise: a series of paintings bringing together texts and photos retrace the history of the monument that Termignon erected for his children, victim of the 1st World War.*

€ Gratuit. Le contenu de cette exposition est repris dans un livre en vente à la Maison de la Vanoise (10€).

*Free of charge. The content of this exhibition is included in a book for sale at the Maison de la Vanoise (10€).*

### MAISON DE LA VANOISE - ENTREZ EN VANOISE

Maison de la Vanoise : exposition permanente colorée et vive qui permet de découvrir ou redécouvrir les rythmes et transformations au fil des saisons, d'imaginer le circuit de l'eau des paysages de Vanoise, du glacier jusqu'au lac d'altitude.

*Maison de la Vanoise: a colorful and lively permanent exhibition which allows you to discover or rediscover the rhythms and transformations over the seasons, to imagine the water circuit of the Vanoise landscapes, from the glacier to the lake at altitude.*

€ Accès libre.  
Free access.

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

NOUVEAU

## EXPO-VENTE - ORIANNE BOUTROU

Espace Public Multimédia, 1 rue de la Chaîne : Orianne Boutrou s'inspire des paysages qui l'entourent et de ses activités pour créer.

*Multimedia Public Space, 1 rue de la Chaîne: Orianne Boutrou is inspired by the landscapes that surround her and her activities to create.*

- € Accès libre.  
Free access.
- 📞 +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).

*1 rue de la Chaîne: Mont Cenis, emblematic place of Maurienne and the Franco-Italian border ... before the dam. People who live there or have lived there tell you its story through a virtual discovery (audio guide).*

- 🕒 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. Identity document in deposit.
- 📞 +33 (0)4 79 05 53 16 / +33 (0)4 79 59 47 84

## — BONNEVAL SUR ARC —

## EXPOSITION PHOTO - PARFUM D'HIVER

Restaurant La Cabane : Au petit matin, un village vêtu de blanc se réveille. Une atmosphère paisible s'installe et nous laisse contemplatif devant ces paysages aux allures de tableaux.

*Restaurant La Cabane: In the early morning, a village dressed in white wakes up .. a peaceful atmosphere settles and leaves us contemplative in front of these landscapes to the paintings.*

- 🕒 Tous les jours de 10h à 22h30. Fermé les lundis et mardis en janvier.  
*Everyday 10 a.m to 10.30 p.m. Closed on Monday and Tuesday in January.*
- € Entrée libre.  
Free entry.
- 📞 +33 (0)4 79 05 34 60
- 🌐 [www.freeview.fr/](http://www.freeview.fr/)

# Fortifications

## Fortifications

## — MODANE —

## LE FORT DU REPLATON

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

*Built to defend the entrance of the railway tunnel at the end of the 19th century. This Serré de Rivière type fort is a work of a defense system: the Maginot line of the Alps. The interior of the fort cannot be visited.*

- 🕒 Tous les jours. Attention, l'entrée à l'intérieur du fort est interdite.  
*Everyday. Entry into the fort is prohibited.*
- € Accès libre.  
Free access.
- 📞 +33 (0)4 79 05 26 67 / +33 (0)4 79 05 01 50
- 🌐 [www.fortifications-maurienne.com/](http://www.fortifications-maurienne.com/)

## — 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, en fonction des conditions d'enneigement.  
*Everyday, subject to snow conditions*
- € Accès libre.  
Free access.
- 📞 +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 [www.aussois.com](http://www.aussois.com)

### MODANE

#### CARRÉ SCIENCES : LABORATOIRE SOUTERRAIN DE MODANE

À partir de 10 ans From age 10

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

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

🕒 Du lundi au vendredi de 14h à 17h.  
Monday to Friday from 2 p.m. to 5 p.m.

€ Gratuit.  
Free of charge.

☎ +33 (0)4 79 05 22 57

🌐 [www.lsm.in2p3.fr/](http://www.lsm.in2p3.fr/)

#### MUSÉOBAR - MUSÉE DE LA FRONTIÈRE

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

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

🕒 Mardi et mercredi de 15h à 19h, du jeudi au samedi de 10h à midi et de 15h à 19h.  
Tuesday and Wednesday 3 p.m to 7 p.m, Thursday to Saturday 10 a.m to noon and 3 p.m to 7 p.m.

€ Tarif unique : 2 €. Gratuit pour les moins de 7 ans.  
Single price: 2 €. Free for children under 7 years.

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 [www.museobar.com/](http://www.museobar.com/)

#### REDOUTE MARIE-THÉRÈSE

Barrière de l'Esseillon, RD 1006 : Découvrez un lieu unique sur le patrimoine alpin fortifié. Au programme : visites guidées, jeux de piste pour les enfants, boutique de souvenirs.

Barrière de l'Esseillon, RD 1006: Discover a unique place on the fortified alpine heritage. On the program: guided tours, treasure hunts for children, souvenir shop.

🕒 Du 28/12 au 24/04, le mardi.  
Du 12/28 to 04/24, le mardi.

€ Adulte : 4 € Enfant : 2 € Etudiant : 2 € Famille nombreuse : 10 € (2 adultes et 2 enfants). Gratuit pour les moins de 7 ans. Tarif groupe à partir de 10 personnes.

Adult: 4 € Child: 2 € Student: 2 € Large family: 10 €. Free entry for children < 7 years. Group rate available for > 10 people.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 [www.redoutemarietherese.fr](http://www.redoutemarietherese.fr)

### AUSSOIS

#### L'ARCHE D'OÉ - MUSÉE AGRO-PASTORAL



7 rue de l'Eglise : maison traditionnelle, une des plus anciennes du village, qui accueillait hommes et bêtes. A travers les témoignages des habitants, découvrez la vie de la communauté montagnarde de ses origines agro-pastorales à son activité touristique.

Traditional house, one of the oldest in the village, which welcomed men and animals. Through the testimonies of the inhabitants, discover the life of the mountain community from its agro-pastoral origins to its tourist activity.

🕒 Tous les jours sauf samedi de 15h à 19h.  
Everyday except Saturday 3 p.m. to 7 p.m.

€ Adulte 4,50 €, Enfant (6-10 ans) 3,20 €, Gratuit pour les moins de 6 ans.  
Adults 4,50€, Children (6-10 y.o) 3.20€, free under 6 y.o.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

🌐 [www.haute-maurienne-vanoise.com/](http://www.haute-maurienne-vanoise.com/)

## VAL CENIS Sollières-Sardières

### MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

Rue du Châtel, Sollières Envers : à la découverte des premiers agriculteurs-éleveurs du Néolithique en Haute Maurienne. Le musée présente les objets de la vie quotidienne de ces premiers montagnards.

*Discovering the first farmers-breeders of the Neolithic in Haute Maurienne. The museum presents the objects of the daily life of these first mountain dwellers.*

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

*Monday to Friday 2 p.m to 6 p.m, except banks holidays and Mondays out of french holidays.*

€ Adulte : 4,70 €, Enfant : 3,20 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.

*Adult: 4.70€ - Child: 3,2€, free under 6 yo.*

☎ +33 (0)4 79 20 59 33 / +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 [www.archeologie-sollieres-sardieres.com/](http://www.archeologie-sollieres-sardieres.com/)

## VAL CENIS Lanslevillard

### ESPACE CULTUREL SAINT-ROCH

Rue Saint Roch : présentation d'objets issus de tombes gallo-romaines, d'objets de culte et d'éléments statuaires du 16ème et 17ème siècles ainsi qu'une exposition permanente sur la vie des montagnards à cette période. Pivots des Chemins de l'Histoire, circuit culturel et pédestre que vous ferez en famille ou entre amis, à votre rythme...

*Saint Roch street: presentation of objects from Gallo-Roman tombs, objects of worship and statuary elements from the 16th and 17th centuries as well as a temporary exhibition. Pivot of the Paths of History, cultural circuit that you will do with family or friends, at your own pace.*

🕒 Du lundi au vendredi de 16h à 18h30, sauf jours fériés.

*Monday to Friday, 4 p.m to 6.30 p.m, except on bank holidays.*

€ Entrée libre.

*Free entry.*

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

🌐 [www.valcenis.com](http://www.valcenis.com)

## Patrimoine divers Others cultural heritage

### 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

#### 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, sous réserve de conditions d'enneigement.  
*Everyday, subject to snow conditions.*

€ Accès libre.  
*Free access.*

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 [www.aussois.com](http://www.aussois.com)

## LA CANOÉE DES CÎMES

Plateforme panoramique en surplomb avec vue sublime sur le lac du Mont-Cenis et bien au-delà. En hiver, elle est accessible aux skieurs uniquement (sommets du domaine skiable) et en été, aux randonneurs, depuis le télésiège du Solert.

*Panoramic platform overhanging with sublime views of Lake Mont-Cenis and beyond. In winter, it is accessible by the ski slopes, and in summer, it is accessible on foot, for hikers, from the chairlift of Solert.*

- 🕒 Tous les jours de 9h à 16h.  
*Everyday 9 a.m to 4 p.m.*
- € Accès libre. Accessible par le télésiège de la Met pour les détenteurs de forfait de ski en cours de validité.  
*Free access. Accessible by the Met chairlift for holders of a valid ski pass.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48
- 🌐 [www.valcenis.ski](http://www.valcenis ski)

## BESSANS

### L'ERABLO

Rue Maison Morte : la vie quotidienne d'autrefois rassemblait hommes et animaux dans un même espace d'habitation. Se préserver du froid l'hiver, conserver cette proximité avec les animaux pour le travail journalier, un mode d'habitat spécifique : l'Erablo.

*Maison Morte street : The daily life of yesteryear brought together men and animals in the same living space. Protect themselves from the cold in winter, keep this proximity to animals for daily work, a specific type of habitat: Erablo.*

- 🕒 Mercredi de 9h à 10h, sur réservation dans les Offices de Tourisme de Haute Maurienne Vanoise.  
*Wednesday 9 a.m to 10 a.m, by reservation at the Tourist Office.*
- € Tarif unique : 3 €. Gratuit pour les moins de 12 ans.  
*Single price: 3 €. Free for children under 12.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 [www.haute-maurienne-vanoise.com](http://www.haute-maurienne-vanoise.com)

# Sentiers à thème/Jeux de pistes

*Thematic paths/Treasure hunts*

## MODANE

### JEU DE PISTE "COUP DE FEU À MODANE"

Le Muséeobar 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 Muséeobar 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 Muséeobar.  
*Everyday, departure from the Muséeobar.*
- € Gratuit.  
*Free of charge.*
- ☎ +33 (0)4 79 59 64 23
- 🌐 [www.museobar.com/](http://www.museobar.com/)

### 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.*
- € Gratuit.  
*Free of charge.*
- ☎ +33 (0)4 79 59 64 23
- 🌐 [www.museobar.com/](http://www.museobar.com/)

## 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

## 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 meadow for mass, take the path that goes down, follow the path to the Chapel. Cross the bridge and continue up to the tarmac road, go up a half bend then take "Les Essarts". Path in the forest with informative panels on flora and fauna.*

- 🕒 Tous les jours, sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.  
*Everyday, under your own responsibility and depending on snow conditions.*
- 🆓 Accès libre.  
*Free access.*
- ☎️ +33 (0)4 79 05 33 83 / +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 [www.valfrejus.com](http://www.valfrejus.com)

## 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](http://www.avrieux.com)

## 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.*

- 🕒 Tous les jours, sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.  
*Tous les jours, sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.*
- 🆓 Accès libre.  
*Free access.*
- ☎️ +33 (0)4 79 05 99 16
- 🌐 [www.la-norma.com](http://www.la-norma.com)

## 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

## ITINÉRAIRE DE RANDONNÉE : SENTIER DES SCULPTURES



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

*On a family theme, sculptures by local artist Serge Couvert who gives free rein to his creativity using natural varieties found here in the heart of the forest.*

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

*Everyday, under your own responsibility and depending on snow conditions*

€ Accès libre.

*Free access.*

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

🌐 [www.cchautemaurienne.com](http://www.cchautemaurienne.com)

## JEU DE PISTE DANS LE VILLAGE : LES SECRETS DE VICTOIRE



À partir de 6 ans From age 6

En 2006, Raymond découvre un document me concernant, il est fort endommagé par un incendie ! Reconstituez cette lettre afin de me découvrir. Pour cela, suivez les énigmes dans les ruelles de notre village. Une récompense vous attend.

*In 2006, Raymond discovers a document pertaining to me, it is highly damaged by fire. Reconstitute this letter to discover me. For this, use the puzzles in the streets of our town. A reward awaits.*

🕒 Tous les jours sauf le samedi de 15h à 19h.

*Everyday except Saturday 3 p.m. to 7 p.m.*

€ Kit de jeu : 4 € (par famille).

*Game Kit: 4 € (by family).*

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

🌐 [www.haute-maurienne-vanoise.com/](http://www.haute-maurienne-vanoise.com/)

## LE SENTIER DES BÂTISSEURS

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

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

🕒 Tous les jours, accessible à pied ou en raquettes sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.

*Everyday, accessible on foot or snowshoes under your own responsibility and depending on snow conditions.*

€ Accès libre.

*Free access.*

☎ +33 (0)4 79 20 30 80

## PROMENADE CONFORT : JEU DE PISTE DU FORT VICTOR-EMMANUEL



Promenade de découverte des forts de l'Esseillons et jeu de piste sur les traces d'Alessandro, soldat sarde en garnison au fort Victor Emmanuel. Munis du carnet de jeu, 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, you will set off to search for clues hidden along the trail.*

🕒 Tous les jours, accessible à pied ou en raquettes, sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.

*Everyday, the fort is accessible in winter on foot or snowshoes, under your own responsibility and depending on snow 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

## SENTIER - SUR LES TRACES DU MARABOUT

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

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

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

*Everyday, under your own responsibility and depending on snow conditions*

€ Accès libre.

*Free access.*

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

## VAL CENIS Bramans

### LES PARCOURS À THÈME DES AMIS DU PATRIMOINE

L'association les Amis du Patrimoine vous propose de découvrir les 2 hameaux de Val Cenis Bramans à travers 2 thématiques illustrées par des panneaux explicatifs : les métiers d'antan et les édifices religieux.

*The Friends of Heritage association invites you to discover the 2 hamlets of Val Cenis Bramans through 2 themes illustrated by explanatory panels: trades of yesteryear and religious buildings.*

🕒 Tous les jours. Plan du parcours disponible gratuitement à l'Office de Tourisme.

*Everyday. Map of the route available free of charge at the Tourist Office.*

€ Accès libre.

*Free access.*

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)4 79 05 20 30

## VAL CENIS

Sollières-Sardières

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

À partir de 7 ans *From age 7*

Partez sur les traces de notre archéologue en chef Jean Ducaillou ! Vous vous promenez librement dans le musée avec votre boîte à outils d'archéologue pour découvrir son travail passionnant, depuis les fouilles jusqu'à son rapport final. A vous de jouer !

*Follow in the footsteps of our chief archaeologist Jean Ducaillou! You stroll around the museum with your archaeologist toolbox to discover his fascinating work, from the excavations to his final report. It's your turn! But he likes to play and he has prepared quizz, small games for you.*

- 🕒 Du lundi au vendredi de 14h à 18h, sauf lundis hors vacances scolaires.  
*Monday to Friday from 2 p.m. to 6 p.m., except Mondays outside French school holidays.*
- € Forfait famille : 17 €. Durée : 3h.  
*Family pass: 17 €. Duration: 3hrs*
- ☎ +33 (0)4 79 20 59 33 / +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 [www.archeologie-sollieres-sardières.com/](http://www.archeologie-sollieres-sardières.com/)

## VAL CENIS

Ternignon

### CHASSE AUX TRÉSORS

Vous avez toutes les vacances pour arpenter le village de Val Cenis Ternignon 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-Ternignon.

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

- 🕒 Tous les jours.  
*Everyday.*
- € Accès libre.  
*Free access.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 [www.haute-maurienne-vanoise.com](http://www.haute-maurienne-vanoise.com)

## VAL CENIS

Lanslevillard

### LES CHEMINS DE L'HISTOIRE - CIRCUIT DES CHAPELLES DE LANSLEVILLARD

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.*

- 🕒 Tous les jours, sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.  
*Everyday, under your own responsibility and depending on snow conditions.*
- € Accès libre. Accès à l'intérieur des chapelles : location de la clef : 5 € (+ caution de 30 €). Pour avancer à votre rythme, possibilité de conserver la clef la semaine.  
*Free access. Access to the interior of the chapels: rental of the key: 5 € (+ deposit 30 €). Possible loan of the key for the week to walk the tour at your pace.*
- ☎ +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 [www.valcenis.com](http://www.valcenis.com)

## BESSANS

### BALADE AU COEUR DE BESSANS

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

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

- 🕒 Tous les jours, sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.  
*Everyday, under your own responsibility and depending on snow conditions.*
- € 3€ le livret à retirer à l'Office de Tourisme.  
*3€ the booklet at the Tourist Office.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 [www.bessans.com](http://www.bessans.com)

## BONNEVAL SUR ARC

### CHASSE AUX TRÉSORS

Vous avez toutes les vacances pour 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 à l'Office de Tourisme de Bonneval sur Arc.

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

- 🕒 Tous les jours.  
*Everyday.*
- € Accès libre.  
*Free access.*
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 [www.bonneval-sur-arc.com](http://www.bonneval-sur-arc.com)

# Visites chez les producteurs

Visits to local producers

# Visites guidées

Guided tours

## AUSOIS

### DÉMONSTRATION À LA MIELLERIE

Félien Detienne, apiculteur à Aussois, vous invite à la découverte de sa passion des abeilles. Découvrez l'extraction du miel des ruches.

*Félien Detienne, beekeeper in Aussois, invites you to discover his passion for bees. Discover the extraction of honey from beehives.*

- 🕒 Mercredi à 16h15.  
*Wednesday at 4.15 p.m.*
- € Gratuit.  
*Free of charge.*
- ☎ +33 (0)6 62 17 68 22

### VISITE DE LA BRASSERIE D'OÉ

Venez découvrir la brasserie d'Oé, lieu de fabrication d'une bière bio et locale, située au cœur du village d'Aussois. Visite de la brasserie et découverte du processus de fabrication de la bière suivie d'une dégustation.

*Come and discover the Oé brewery, a place where organic and local beer is made, located in the heart of the village of Aussois. Visit the brewery and discover the beer making process followed by a tasting.*

- 🕒 Mardi à 18h.  
*Tuesday at 6 p.m.*
- € Gratuit.  
*Free of charge.*
- ☎ +33 (0)6 63 26 91 55
- 🌐 [www.brasserieoedoe.com/](http://www.brasserieoedoe.com/)

## VAL CENIS

Termignon

### VISITE DE LA FERME D'ANOUSHKA

Anouchka vous donne personnellement toutes les informations pour découvrir la ferme, voir la traite des vaches et approcher les brebis Mérinos, visiter les caves d'affinage et découvrir les laines des brebis.

*Anouchka gives you personally all the information to discover the farm, to see the milking of the cows and to approach the Merino ewes, to visit the ripening cellars and to discover the wool of the ewes.*

- 🕒 Tous les jours (dates et horaires donnés au magasin).  
*Everyday (dates and times given at the store).*
- € Gratuit.  
*Free of charge.*
- ☎ +33 (0)4 79 20 46 49
- 🌐 <http://fromagerie-anouchka-termignon.com/>

## AVRIEUX

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

À partir de 6 ans *From age 6*

Avec une guide du patrimoine, percez les mystères des somptueux décors baroques de l'église Saint Thomas-Becket et de la chapelle Notre-Dame des Neiges.

*With a heritage guide, discover the mysteries of the sumptuous baroque decorations of the Saint Thomas-Becket church and the Notre-Dame des Neiges chapel.*

- 🕒 A partir du 06/01 : jeudi de 14h à 15h45, sur réservation.  
*From 01/06/21, Thursday at 2 p.m. by reservation.*
- € Adulte : 5,50 €, Enfant (7-15 ans) : 4,50 €. Gratuit pour les moins de 7 ans.  
*Adult: 5.50 €, Child (7-15 years): 4.50 €. Free entry for children < 7 years.*
- ☎ +33 (0)6 78 22 48 38
- 🌐 [www.avrieux.com](http://www.avrieux.com)

### VISITE GUIDÉE DE LA REDOUTE MARIE-THÉRÈSE

À partir de 5 ans *From age 5*

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

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

- 🕒 Du 04/01 au 26/04 : mardi de 14h à 15h30, sauf jours fériés, sur réservation.  
*From 01/04 to 04/26: Tuesday from 2 p.m. to 3:30 p.m., except public holidays, by reservation.*
- € Adulte : 5,50 €, Enfant (7-15 ans) : 4,50 €, gratuit pour les moins de 7 ans.  
*Adult: 5.50€, Child (7-15): 4.50€, free for children under 7.*
- ☎ +33 (0)6 78 22 48 38
- 🌐 [www.redoutemarietherese.fr](http://www.redoutemarietherese.fr)

## DÉCOUVERTE DE LA BARRIÈRE DE L'ESSEILLON - MAISON DE LA MONTAGNE

À partir de 6 ans From age 6

Visite guidée en demi-journée du fort Marie-Christine et Victor-Emmanuel. Promenade à la découverte de la barrière des forts de l'Esseillon.

*I take you to the discovery of the Savoyard heritage with the barrier of the forts Esseillon. Half-day guided tour of Fort Marie-Christine and Fort Victor-Emmanuel.*

🕒 Tous les jours, sur demande.  
Everyday, on request.

📞 Nous contacter.  
Durée : 3h  
Contact us.  
Duration: 3hrs

☎ +33 (0)6 81 46 57 48

🌐 <http://aussoislocation.com>

## VISITE GUIDÉE DE L'ARCHE D'OË



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

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

🕒 Lundi de 15h à 19h.  
Monday 3 p.m. to 7 p.m.

€ Adulte : 4,50 €, Enfant (6-12 ans) : 3,20 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.  
Adult: 4.50 €, Child (6-12 years): 3.20 €. Free entry for children < 6 years.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

🌐 [www.haute-maurienne-vanoise.com/](http://www.haute-maurienne-vanoise.com/)

## VAL CENIS Sollières-Sardières

### VISITE COMMENTÉE DU MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

Avec votre guide, devenez les témoins de la vie quotidienne, de la culture très riche et des influences culturelles de ces premiers montagnards qui entretenaient avec leur environnement des relations qui allaient bien au-delà de la simple subsistance.

*With your guide, become witnesses to the daily life, the very rich culture and the cultural influences of these first mountain people who had relationships with their environment that went well beyond simple subsistence.*

🕒 Mardi de 14h à 15h30 sauf jours fériés.  
Tuesday 2 p.m to 3.30 p.m, except bank holidays.

€ Adulte : 5,80 €, Enfant (6-16 ans) : 3,70 €, Forfait famille : 12 € (1 adulte + 2 enfants). Gratuit pour les moins de 6 ans. Adulte supplémentaire : 5,30 € Enfant supplémentaire : 3,20 €.

Adult: 5.80 €, Child (6-16 years): 3.70 €, Family pass: 12 € (1 adult + 2 children). Free entry for children < 6 years. Additional adult: 5.30 €. Additional child: 3.20 €.

☎ +33 (0)4 79 20 59 33 / +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 [www.archeologie-sollieres-sardieres.com/](http://www.archeologie-sollieres-sardieres.com/)

## 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 8:30 a.m to 6 p.m.

€ Accès libre.  
Free access.

☎ +33 (0)4 79 05 07 95

### VALFRÉJUS

#### CHAPELLE NOTRE-DAME DU CHARMAIX

Bâti au XV<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup>.

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

🕒 Tous les jours  
Everyday

€ En accès libre.  
Free access.

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

🌐 [www.valfrejus.com/](http://www.valfrejus.com/)

## AUSSOIS

### EGLISE NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION - AUSSOIS

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

*The Church and its Romanesque bell tower, which stand at the heart of the village, are a must for any visitor. The stone and slate exterior looks rather unpromising but inside, a magical interior, filled with gold and colour, await you!*

🕒 Tous les jours de 9h à 18h.  
*Everyday 9 a.m. to 6 p.m.*

€ Accès libre.  
*Free access.*

🌐 [www.fondation-facim.fr](http://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<sup>e</sup> 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.*

🕒 Accessible par navette gratuite du mercredi au dimanche jusqu'au 31/03 : voir les horaires sur le Guide Mobilité.

*Accessible by free shuttle from Wednesday to Sunday until 03/31: see timetables on the Mobility Guide.*

€ Accès libre.  
*Free access.*

📞 +33 (0)6 69 65 15 51

🌐 [www.valcenis.com](http://www.valcenis.com)

## VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

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

Bien que bâtie entre 1820 et 1830, l'église reste fidèle aux contrastes de l'esprit baroque : sous son air austère, elle cache un intérieur richement décoré. Laissez-vous surprendre par l'harmonieuse cohabitation de chefs-d'œuvre de siècles différents.

*Although the church was built between 1820 and 1830, it remains true to the Baroque spirit, embodying the contrasts associated with the age: an austere exterior concealing a richly decorated interior. You'll be surprised by the harmonious mix of works of art from across the centuries.*

🕒 Mercredi de 14h à 15h30

*Wednesday from 2 p.m. to 3:30 p.m.*

€ Accès libre.  
*Free access.*

📞 +33 (0)6 69 65 15 51

🌐 [www.commune-valcenis.fr](http://www.commune-valcenis.fr)

## VAL CENIS Lanslevillard

### CHAPELLE SAINT-ROCH

Rue Saint Roch : Construite en 1634, après la grande peste de 1630, qui fit 136 victimes sur les 550 habitants, la chapelle Saint Roch abrite des objets de culte et des éléments statuariers (XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècle), ainsi que des objets issus de tombes gallo-romaines.

*Saint Roch Street: Built in 1634, after the great plague of 1630, which made 136 victims out of the 550 inhabitants, the chapel Saint Roch shelters objects of worship and statuary elements (XVI<sup>e</sup> and XVII<sup>e</sup> century), as well as objects resulting from Gallo-Roman tombs.*

🕒 Du lundi au vendredi de 16h à 18h30, sauf jours fériés.

*Monday to Friday 4 p.m to 6.30 p.m except on bank holidays.*

€ En accès libre  
*Free access.*

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

🌐 [www.valcenis.com](http://www.valcenis.com)

## CHAPELLE SAINT-SÉBASTIEN

Par son extérieur modeste, la chapelle ne se distingue pas des habitations mais il faut franchir le seuil pour en admirer l'extraordinaire richesse : décorée de peintures murales qui retracent des épisodes de la vie du Christ et de celle de saint Sébastien à la manière d'une bande dessinée moderne. Le plafond Renaissance en bois se compose de 918 caissons sculptés et peints.

*By its modest exterior, the chapel does not stand out from the dwellings, but you have to cross the threshold to admire its extraordinary richness: decorated with murals which retrace episodes from the life of Christ and that of Saint Sebastian in the manner of 'a modern comic book. The Renaissance wooden ceiling is made up of 918 carved and painted boxes.*

-  Lundi et mardi de 14h45 à 15h45.  
*Monday and Tuesday 2.45 p.m. to 3.45 p.m.*
-  Tarif unique : 2 €  
*Single price: 2€*
-  +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)6 69 65 15 51
-  [www.valcenis.com](http://www.valcenis.com)

## — BONNEVAL SUR ARC —

### EGLISE NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION - BONNEVAL SUR ARC

L'église de Bonneval sur Arc se trouve en plein coeur du village historique.

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

-  Tous les jours  
*Everyday*
-  Accès libre.  
*Free access.*
-  +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)4 79 05 95 95
-  [www.bonneval-sur-arc.com](http://www.bonneval-sur-arc.com)

## Marchés Markets

- Modane : jeudi matin**
- Aussois : mardi journée**
- Val Cenis Lanslevillard : mercredi journée**
- Bessans : lundi matin**
- Bonneval sur Arc : dimanche journée**

# EVENEMENTS HIVER

## WINTER EVENTS



### SAMSE BIATHLON ET FOND

BESSANS

04 > 05 DÉCEMBRE (BIAHTLON) 10 > 12 DÉCEMBRE (FOND)



### TOUS EN PISTE

VAL CENIS

11 > 12 DÉCEMBRE



### MARATHON INTERNATIONAL

BESSANS

8 > 9 JANVIER



### LA TRACE DU CHATELARD

AUSOIS

15 JANVIER



### LA GRANDE ODYSSEE SAVOIE MONT-BLANC

AUSOIS - BESSANS - BONNEVAL SUR ARC - VAL CENIS

16 > 19 JANVIER



### FESTIVAL NATIONAL D'ACCORDEON

VAL CENIS TERMIGNON

22 > 28 JANVIER



### LES 20 ANS DU SPEED RIDING

VALFRÉJUS

22 > 28 JANVIER



### SPLITBOARD

LA NORMA

27 > 30 JANVIER



### RENCONTRES DE LA DERNIERE GLACE

BESSANS - BONNEVAL SUR ARC

12 > 13 MARS



### LE FRENCH FREERIDE QUALIFIER

BONNEVAL SUR ARC

19 > 20 MARS



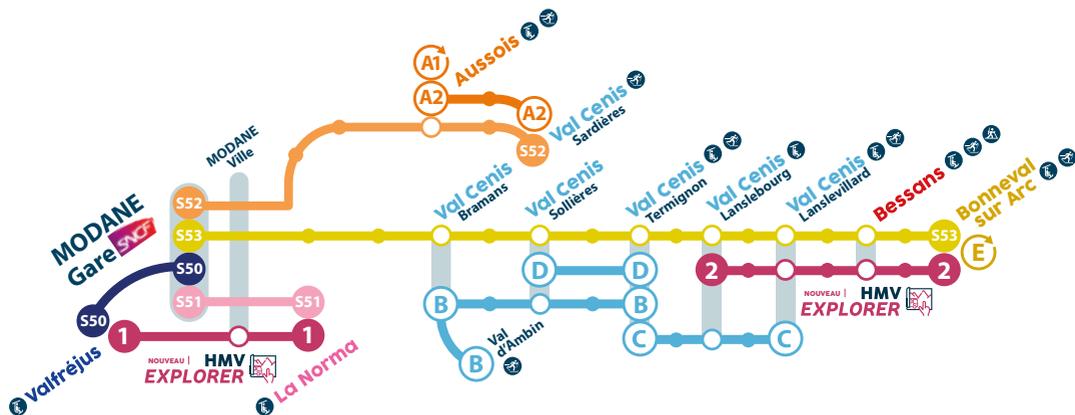
### LA LEKKAROD

BESSANS - BONNEVAL SUR ARC

18 > 20 MARS

# RESEAU DE TRANSPORTS HAUTE MAURIENNE VANOISE

## HAUTE MAURIENNE VANOISE TRANSPORTATION NETWORK



**NOUVEAU | HMV EXPLORER**

**LIAISONS INTER BOURGS  
TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE**  
CONNECTIONS BETWEEN  
VILLAGES ALL DAY LONG

- 1** La Norma - Valfréjus  
(accès payant\*)
- 2** Val Cenis Lanslebourg  
- Bonneval sur Arc  
(accès payant\*)

### LIGNES INTRA-STATIONS (gratuites)

RESORT SHUTTLES (free)

- A1** Navette interne In Town Shuttle Aoussois
- A2** Navette Shuttle Aoussois - Val Cenis Sardières
- B** Navette Shuttle Val Cenis Termignon - Val Cenis Val d'Ambin
- C** Navette Shuttle Val Cenis Termignon - Val Cenis Lanslevillard
- D** Petit Train Shuttle Val Cenis Termignon - Val Cenis Sollières
- E** Navette interne In Town Shuttle Bonneval sur Arc

### LIGNES RÉGION AUGVERNE-RHÔNE-ALPES

REGIONAL LINES

- S50** Valfréjus - Modane  
(accès payant\*\*)
- S51** Modane - La Norma  
(accès payant\*\*)
- S52** Modane - Aoussois  
(accès payant\*\*)
- S53** Modane - Bonneval sur Arc  
(accès payant\*\*)

### Correspondances Connections

Les lignes ne sont pas automatiquement en correspondance. Pour plus d'informations se reporter aux grilles horaires.  
Check the timetables. Connections are not synchronized and the lines do not offer the same frequency.

\* Transports « en libre accès » pour les porteurs d'un forfait de ski 5 jours et +, d'un forfait annuel HMV, d'un Nordic Pass ou d'un Pass'Mobilité. Utilisable également avec les tickets HMV vendus à l'unité (auprès des chauffeurs) ou par carnet de 10 (à l'Office de Tourisme ou à la Maison Cantonale).  
Pass'Mobilité HMV en vente dans les Offices de Tourisme et à la Maison Cantonale.  
\*Free for holders of a 5-Day (or more) ski pass, HMV season pass, Nordic Pass, or Pass'Mobilité. This line can also be accessed using a one-way HMV transport ticket (sold separately by driver) or as a booklet of 10. Pass'Mobilité HMV and booklets for sale at the Tourist Offices and the Maison Cantonale (Cantonal House).

\*\* Tarification spécifique sur lignes régionales, renseignements sur [car-region-savoie.fr](http://car-region-savoie.fr) ou au 09 70 83 90 73  
\*\* Specific fares for regional lines, information available at [car-region-savoie.fr](http://car-region-savoie.fr) or by calling 09 70 83 90 73

La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



Ces services de transport sont mis en place par la Communauté de Communes Haute Maurienne Vanoise en partenariat avec les communes, les domaines skiables et la région Auvergne-Rhône-Alpes



**LE MASQUE EST OBLIGATOIRE** pour toutes les personnes présentes dans les véhicules, le conducteur peut refuser l'accès au véhicule à un passager ne portant pas de masque.

Masks are mandatory for everyone in the vehicle. The driver can refuse access to the vehicle to passengers not wearing a mask.

# Offices de Tourisme / Tourist offices Haute Maurienne Vanoise

+33(0) 4 79 05 99 06

## 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 18 au 31 décembre :

Tous les jours sauf le samedi :

9h-12h30/14h-18h

Le samedi :

9h-12h30/13h30-18h30

- Du 1er janvier au 4 février :

Tous les jours 9h-12h30/14h-18h

## OFFICE DE TOURISME AUSSOIS

- Du 18 au 31 décembre :

Tous les jours sauf le samedi :

9h-12h30/14h-18h

Le samedi :

9h-12h30/13h30-18h30

- Du 1er janvier au 4 février :

Tous les jours 9h-12h30/14h-18h

## OFFICE DE TOURISME LA NORMA

- Du 18 au 31 décembre :

Tous les jours sauf le samedi :

9h-12h30/14h-18h

Le samedi :

9h-12h30/13h30-18h30

- Du 1er janvier au 4 février :

Tous les jours 9h-12h30/14h-18h

## OFFICE DE TOURISME VAL CENIS BRAMANS

- Du 16 décembre 2021 - 17 avril 2022

Tous les jours 9h-12h

## OFFICE DE TOURISME VAL CENIS TERMIGNON

- Du 16 au 31 décembre :

Tous les jours sauf le samedi 14h-18h30

Le samedi 13h30-18h30

- Du 1er janvier au 4 février :

Tous les jours 14h-18h30

## OFFICE DE TOURISME VAL CENIS LANSLEBOURG

- Du 18 au 31 décembre :

Tous les jours sauf le samedi :

9h-12h/14h-18h30

Le samedi :

9h-12h30/13h30-18h30

- Du 1er janvier au 4 février :

Tous les jours 9h-12h/14h-18h30

## OFFICE DE TOURISME VAL CENIS LANSLEVILLARD

- Du 18 au 31 décembre :

Tous les jours sauf le samedi :

9h-12h/14h-18h30

Le samedi :

9h-12h30/13h30-18h30

- Du 1er janvier au 4 février :

Tous les jours 9h-12h/14h-18h30

## OFFICE DE TOURISME BESSANS

- Du 18 au 31 décembre :

Tous les jours sauf le samedi :

9h-12h/14h-18h30

Le samedi :

9h-12h30/13h30-18h30

- Du 1er janvier au 4 février :

Tous les jours 9h-12h/14h-18h30

## OFFICE DE TOURISME BONNEVAL SUR ARC

- Du 18 au 31 décembre :

Tous les jours sauf le samedi :

9h-12h/14h-18h30

Le samedi :

9h-12h30/13h30-18h30

- Du 1er janvier au 4 février :

Tous les jours 9h-12h/14h-18h30



### Valfréjus

l'esprit pionnier

valfréjus.com



### Aussois

le village station des familles

la-norma.com



### La Norma

la station cosy

aussois.com



### Val Cenis

l'exception alpine

valcenis.com



### Bessans

l'âme nordique

bessans.com



### Bonneval sur Arc

la station-village pépète

bonneval-sur-arc.com



## Haute Maurienne Vanoise

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



<https://www.haute-maurienne-vanoise.com>

© Phassy

© WAF Durand