

Guide activités



**Haute
Maurienne
Vanoise**

Hiver 2023 -2024

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

Ραπορτά

Haute Maurienne vanaoise



Sommaire

PANORAMA DE LA VALLÉE 2

LOISIRS OUTDOOR 4

Accrobranches/Tyroliennes.....	5
Alpinisme/Course glaciaire.....	5
Biathlon.....	5
Cascade de glace.....	5
Cheval/Poney/Ane.....	6
Chiens de traîneaux.....	6
Écoles de ski.....	7
Escalade/Via ferrata.....	8
Escape games outdoor.....	9
Fatbike/Xbike.....	9
Freeride/hors-pistes.....	9
Guides et Accompagnateurs.....	10
Héliski.....	12
Iceswitch.....	12
Luge.....	12
Marche nordique.....	14
Moonbike.....	14
Mountain kart.....	14
Parapente.....	14
Patinoires.....	15
Pistes ludiques.....	15
Raquettes.....	16
Ski alpin assis.....	18
Ski de randonnée.....	19
Snake Gliss.....	20
Snooc/Yooner/Paret.....	21
Snowkite/Wingski.....	21
Snowpark/Boarder.....	21
Snowscot.....	22
Snowtubing.....	22
Speed riding.....	22
Splitboard.....	22
Télémark.....	22
ULM/Avion/Hélicoptère.....	22

LOISIRS INDOOR 24

Activités aquatiques.....	25
Ateliers manuels.....	25
Escape games.....	26
Jeux d'arcade/Salle de jeux.....	27

Murs d'escalade artificiels.....	27
Plaine de jeux.....	27

ENFANTS 28

Activités Spécial Enfants.....	29
Clubs et garderies.....	29
Jardins d'enfants - Apprentissage du ski.....	30

BIEN-ETRE 32

Raquettes.....	33
Soins de Bien-être.....	33
Spas.....	34
Yoga/Qi Gong.....	35

CULTURE 37

Bibliothèques.....	38
Cinémas.....	39
Expositions.....	40
Sentiers à thème/Jeux de pistes.....	41

PATRIMOINE 43

Modes de vie.....	44
Patrimoine militaire.....	44
Patrimoine religieux.....	45
Patrimoine rupestre.....	46
Patrimoine scientifique et technique.....	47

MARCHÉS 48

Marchés.....	49
--------------	----

OFFICES DE TOURISME 50

Offices de Tourisme.....	51
--------------------------	----

TRANSPORTS 52

Informations transmises par les professionnels
de Haute Maurienne Vanoise.
Retrouvez plus d'informations sur
haute-maurienne-vanoise.com
et les sites des prestataires.
Édité le 27/04/2024

Loisirs Outdoor



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Accrobranches/Tyroliennes

VALFRÉJUS

PARCOBRANCHE DES ANGES

À partir de 8 ans

Accrobranche et tyroliennes situés au cœur de la station de Valfréjus. Des circuits pour toute la famille ! À partir de 1,35 m-8 ans.

🕒 Du 23/12/2023 au 12/04/2024 de 11h à 16h. Fermé le dimanche.

💰 Tarif unique : 20 € (parcoblanchette et tyrolienne).

☎ +33 (0)6 84 48 26 17

🌐 www.parcduable.fr

NOUVEAU

TYROLIENNES DES ARCHANGES

À partir de 8 ans

Tyroliennes parallèles géantes ! 200m de long, 100 m de hauteur, unique au monde ! Venez traverser la gorge du Charmaix en duo parallèle. Activité nocturne pour plus de sensation !

🕒 Du 23/12/2023 au 12/04/2024 Ouverture le lundi et mercredi à 11h et à 14h et à 16h et à 18h. Le mardi, jeudi, vendredi et samedi à 11h et à 14h et à 16h. Fermé le dimanche.

💰 Tarif unique : 20 €.

☎ +33 (0)6 84 48 26 17

🌐 www.parcduable.fr

Alpinisme/Course glaciaire

BESSANS

EN ROUTE VERS LES SOMMETS AVEC UN GUIDE - 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. Sorties organisées tous les jours en collectif ou à l'engagement suivant demandes.

🕒 Toute l'année, tous les jours. À la demande.

💰 Sur demande par téléphone ou par mail.

☎ +33 (0)6 70 63 94 65

🌐 www.guidesmontagnebessans.com

Biathlon

AUSOIS

LEÇON PARTICULIÈRE DE BIATHLON - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF AUSOIS

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.

🕒 Du 16/12 au 31/03, tous les jours.

💰 À partir de 44 €. Possibilité de cours de 1h, 1h30, 2h, forfaits de plusieurs heures...

Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-ausois.com

BESSANS

ESPACE SPORTIF LE CARRELEY

Au cœur des Alpes françaises situé à 1800 m d'altitude, l'Espace sportif Le Carreley regroupe différents équipements sur le domaine nordique de Bessans, dont le stade international de biathlon.

🕒 Du 01/11 au 06/04 de 9h à 17h.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 65

LEÇON PARTICULIÈRE DE BIATHLON - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - 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.

🕒 Du 23/12 au 07/04, tous les jours. Sur réservation.

💰 76 € pour 1h pour 1 à 4 personnes (tir à 10 mètres), 83 € (tir à 50 mètres) + 5 € pour l'accès au pas de tir. Le tarif comprend le prêt du matériel (carabine et plombs). Tarif groupe : nous consulter.

Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 05 80 05 / +33 (0)6 30 06 32 63

🌐 www.esf-bessans.com

STADE DE BIATHLON

Le centre permanent d'entraînement est l'un des plus hauts d'Europe. Idéalement situé, il permet la pratique des activités d'entraînement ou de loisirs dans des conditions optimales. Stade de biathlon : 30 cibles pour la pratique du tir à 10 m et 50 m.

🕒 Du 01/11 au 06/04 de 9h à 17h. Sur réservation.

💰 Accès pas de tir : Adulte (16 ans et +) individuel : 1j : 6 €, 1 semaine (6j) : 30 € groupe (10 personnes et +) : 1j : 5 €, 1 semaine (6j) : 25 € Jeune (jusqu'à 15 ans) individuel : 1j : 5 €, 1 semaine (6j) : 25 € groupe (10 personnes et +) : 1j : 4 €, 1 semaine (6j) : 20 €.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

🌐 www.bessans.ski/fr/

Cascade de glace

AUSOIS

DÉCOUVERTE/INITIATION À LA CASCADE DE GLACE - BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE - AUSOIS

À partir de 14 ans

Découvrez l'escalade sur glace. Contrairement aux idées reçues, cette pratique est accessible à tous. Le guide installe des cordes sur la cascade gelée afin que vous puissiez grimper en étant tenu par le haut, la chute est impossible.

🕒 Du 01/12 au 15/03, tous les mardis. Sous réserve de conditions météo favorables.

💰 Tarif unique : 100 € (Par personne avec un minimum de 3 personnes.). À partir de 14 ans.

☎ +33 (0)6 25 21 74 63 / +33 (0)4 79 20 37 13

VAL CENIS

Bramans

CASCADE DE GLACE À VAL CENIS - GLACENOST, L'AVENTURE GLACÉE

Glacenost est une cascade magnifique, complètement gelée en hiver, une des plus belles de France, réservée aux très expérimentés de la haute montagne.

🕒 Du 18/12 au 17/03. Sous réserve de conditions météo favorables.

💰 Accès libre.

CASCADE DE GLACE VAL CENIS - INITIATION À LA GRIMPE HIVERNALE SUR GLACE - RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Cascade de Glace Val Cenis : Grimpe accessible et exaltante pour tous. Découvrez cette activité unique et surprenante. Défierez vos perceptions et tentez l'expérience !

- 🕒 Du 15/12 au 15/03, tous les jours. Sous réserve de conditions météo favorables.
- 💶 Tarif unique : à partir de 70 €.
Durée : 3h
- ☎ +33 (0)6 71 47 07 18 / +33 (0)4 79 05 80 97
- 🌐 www.regisburnel.fr

BESSANS

CASCADE DE GLACE SEMI ARTIFICIELLE DU ROCHER DE LA BARMETTE

Facile d'accès, elle permet de s'initier avec les guides de haute montagne ou de s'entraîner en autonomie. Niveau débutant à expert (dry tooling). Ouvert à tous à condition d'être assuré pour l'activité. Inscription-réservation à l'espace du Carreley.

- 🕒 Du 15/12 au 23/03. Soumise aux conditions climatiques favorables (glace).
- 💶 Accès libre. Pour accéder à la cascade en autonomie : -Adhésion au Club Glace Maurienne : 20 €/hiver ou redevance journalière 5 €/jour (achat à l'espace nordique du Carreley). -Être en possession d'une assurance couvrant l'activité "cascade de glace" (possibilité d'achat à l'espace nordique du Carreley) : 4 €/jour.
- ☎ +33 (0)6 30 37 08 65 / +33 (0)6 72 00 20 45

INITIATION CASCADE DE GLACE - UPGUIDES

À partir de 10 ans

La cascade de glace n'est pas réservée à une élite ! Tous les niveaux sont bienvenus, du débutant au grimpeur aguerri !

- 🕒 Du 19/12 au 31/03, tous les jeudis. Sous réserve de conditions de glace.
- 💶 65 €/ personne en collective à la demi-journée (3h). 98 €/ personne en collective à la journée. Pour le créneau nocturne : 50 €/ personne (2h).
Durée : 3h
- ☎ +33 (0)7 85 62 21 53
- 🌐 www.upguides.com/fr/

INITIATION ET PERFECTIONNEMENT À L'ESCALADE SUR GLACE - BUREAU DES GUIDES DE BESSANS

À partir de 9 ans

Sensations garanties dès les premières séances. Nous vous initions et guidons dans de nombreux itinéraires de tous niveaux. Le rocher des Barmettes à Bessans est un lieu idéal pour découvrir cette activité en journée, ou en après-ski en nocturne.

- 🕒 Du 01/12 au 10/03, tous les jours. Sous réserve de conditions météo favorables.
- 💶 50 €/personne en collective, matériel fourni. Location de chaussures non compris. Tarif groupe sur demande par téléphone ou mail.
Durée : 3h
- ☎ +33 (0)6 70 63 94 65
- 🌐 www.guidesmontagnebessans.com

BONNEVAL SUR ARC

SÉANCE D'ESCALADE SUR GLACE À LA DEMI-JOURNÉE - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF BONNEVAL SUR ARC

La garantie d'une expérience unique, une activité sportive à part entière ! Venez profiter des voies glacées éphémères accompagnés de nos moniteurs, guides diplômés et expérimentés.

- 🕒 Du 23/12 au 15/03, tous les jours. Sous réserve de conditions météo favorables.
- 💶 55 €. N'hésitez pas à nous contacter pour en savoir plus.
Durée : 3h
- ☎ +33 (0)4 79 05 95 70
- 🌐 www.esf-bonnevalsurarc.fr/

Cheval/Poney/Ane

VAL CENIS Bramans

NOUVEAU

BRAMANS EQUITATION - BRAMANS EQUITATION

À partir de 2 ans

Notre poney-club, ouvert à l'année, vous propose cours collectifs, cours particuliers, stages, balades, randonnées, baby-poney (éveil, à partir de 2 ans) dans toutes les disciplines équestres (dressage, saut d'obstacle, voltige, cross, TREC...)

- 🕒 Du 01/01 au 31/12. Fermé le lundi.
- 💶 Tarifs non communiqués.
Durée : 1h
- ☎ +33 (0)6 98 36 50 31
- 🌐 www.facebook.com/search/top?q=bramans%20%C3%A9quitation

BESSANS

BALADE EN PONEY - LES CRINS D'ARGENT

Jusqu'à 14 ans

Venez découvrir un parcours sur neige à faire sur nos gentils poneys. 4 poneys disponibles pour des balades en main : 2 grandes ponettes, 1 petite mule, 1 petit poney. Le casque d'équitation est obligatoire, il est fourni par la structure.

- 🕒 Du 22/12/2023 au 14/04/2024 Ouverture tous les jours de 9h à 12h30 et de 17h à 19h. Sous réserve de conditions météo favorables. Reporté en cas de mauvais temps.
- 💶 Tarif unique : 15 €.
Durée : 20mn
- ☎ +33 (0)6 58 44 26 61
- 🌐 www.lescrinsdargent.fr

BALADE EN PONEY-LUGE - LES CRINS D'ARGENT

Jusqu'à 14 ans

Laissez vous trainer en luge par un poney sur un circuit damé. 2 enfants sur la luge et un 3ème sur le dos du poney pour les grandes familles. 2 poneys sont disponibles pour cette activité.

- 🕒 Du 22/12/2023 au 14/04/2024 Ouverture tous les jours de 9h à 12h30 et de 17h à 19h. Sous réserve de conditions météo favorables. Reporté en cas de mauvais temps.
- 💶 Tarif unique : 15 €.
Durée : 20mn
- ☎ +33 (0)6 58 44 26 61
- 🌐 www.lescrinsdargent.fr

BOUÉES TRACTÉES - LES CRINS D'ARGENT

Jusqu'à 14 ans

Circuit sur neige à faire en bouée tractée, 2 poneys sont disponibles pour cet activité. Il est possible de mettre 2 bouées par poney et d'avoir une bouée 3 places.

- 🕒 Du 22/12/2023 au 14/04/2024, tous les jours de 17h à 19h. Sous réserve de conditions météo favorables. Reporté en cas de mauvais temps.
- 💶 Tarif unique : 15 €. 2 enfants : 20 euros 3 enfants : 25 euros.
Durée : 20mn
- ☎ +33 (0)6 58 44 26 61
- 🌐 www.lescrinsdargent.fr

Chiens de traîneaux

LA NORMA

BAPTÊME DE TRAÎNEAU À CHIENS - TROTT HUSKY

À partir de 4 ans

Au rythme des chiens, confortablement installés dans le traîneau, vous serez le spectateur d'un paysage à multiples facettes.

- 🕒 Du 23/12/2023 au 12/04/2024. Fermé le samedi. Du 21/12/2024 au 11/04/2025. Fermé le samedi.
- 💶 1 ou 2 personnes (adultes et/ou enfants) : 120 €. 2 adultes et 1 enfant de - de 10 ans (à partir de 4 ans max 40kg) : 155 €. 1 adulte et 2 enfants moins de 8 ans (à partir de 4 ans max 20kg/enfant) : 135 €.
Durée : 50mn
- ☎ +33 (0)6 50 01 98 22 / +33 (0)6 08 10 09 01

AUSOIS

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

À partir de 2 ans

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. Itinéraire d'environ 5 km.

🕒 Du 16/12 au 10/03, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement.

💰 2 personnes : 145 €/ attelage. 2 personnes + 1 enfant (<10 ans) : 195 €/ attelage. 2 personnes + 2 enfants (somme des âges des enfants <11 ans) : 235 €/ attelage. Poids maximal par attelage de baptême : 180 kg pour le confort de nos chiens et le votre. En cas de doute : nous contacter avant réservation. Activité interdite aux femmes enceintes, personnes présentant une dorsalgie ou fracture mal cicatrisée. Durée : 40mn

☎ +33 (0)6 70 80 72 78

🌐 www.husky-adventure.net

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

BAPTÊME EN CHIENS DE TRAÎNEAU À VAL-CENIS - LES CHIENS DU MONT CENIS

À partir de 2 ans

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.

🕒 Du 22/12 au 19/04, tous les jours. Sur réservation (prévoir d'arriver 10 mn avant le rendez-vous).

💰 Adulte : à partir de 66 € (à partir de 2 personnes dans le traîneau.) Enfant (2-10 ans) : à partir de 46 € (accompagné d'1 adulte.) Tarif unique : 112 € (personne seule dans le traîneau.).

Durée : 40mn

☎ +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 www.esf-valcenis.com

BESSANS

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

À partir de 2 ans

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.

🕒 Du 17/12 au 10/04, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement.

💰 2 personnes 145 €/ attelage. 2 personnes + 1 enfant (<10 ans) : 195 €/ attelage. 2 personnes + 2 enfants (somme des âges des enfants <11 ans) : 235 €/ attelage. Poids maximal par attelage de baptême : 180 kg pour le confort de nos chiens et le votre. En cas de doute : nous contacter avant réservation. Activité interdite aux femmes enceintes, personnes présentant une dorsalgie ou fracture mal cicatrisée. Sortie 1 h : 220 € (2 personnes), 250 € (2 personnes + 1 enfant). Durée : 40mn

🌐 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

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.

🕒 Du 17/12 au 10/04, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement.

💰 180 € (perfectionnement : nous contacter).

Durée : 2h

☎ +33 (0)6 70 80 72 78

🌐 www.husky-adventure.net

Écoles de ski

VALFRÉJUS

ECOLE DE SKI INTERNATIONALE ESI VALFRÉJUS

École de ski proposant des cours collectifs pour enfants et adultes (8 maximum par groupe) 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.

🕒 Du 23/12 au 12/04 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 8h30 à 18h. Le samedi de 8h30 à 20h. Sur réservation.

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

🌐 www.esi-valfrejus.fr/

ECOLE DE SPEED-RIDING ATAKA

C'est le ski free-ride mélangé à une dose de parachutisme, une dose de parapente, une dose de kite, un soupçon de free style, une pincée de voltige, et enfin un gros zeste de montagne...

🕒 Du 23/12 au 12/04.

💰 Nous consulter.

☎ +33 (0)4 79 56 61 76 / +33 (0)6 62 10 54 07

🌐 www.ecole-speedriding.com

ECOLE DU 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.

🕒 Du 06/01 au 12/04/2024 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h. Le samedi et dimanche de 9h à 18h. Du 01/09 au 15/12/2024 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 17h. Fermé samedi et dimanche. Fermetures exceptionnelles les 1er novembre et 11 novembre. Du 16/12/2024 au 11/04/2025 Ouverture tous les jours de 8h45 à 18h.

☎ +33 (0)4 79 05 05 97 / +33 (0)6 70 03 93 03

🌐 www.esf-valfrejus.com

VALFREERIDE

À partir de 6 ans

Nous vous proposons des cours particuliers de ski alpin, 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.

🕒 Du 23/12 au 12/04 de 9h à 17h. Sur réservation.

💰 A partir de 45 € par personne. Sortie inter stations en Haute Maurienne Vanoise : 340 € la journée.

☎ +33 (0)6 45 98 77 26

🌐 www.valfreeride.com

LA NORMA

ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF LA NORMA

À partir de 3 ans

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.

🕒 Du 23/12/2023 au 12/04/2024, tous les jours de 9h à 17h. Sur réservation. Du 21/12/2024 au 12/04/2025, tous les jours de 9h à 17h. Sur réservation.

💰 Tous nos tarifs sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 20 33 10

🌐 www.esf-lanorma.fr

AUSOIS

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.

🕒 Du 21/12 au 11/04. Sur réservation.

💰 Cours collectifs : 160 € la semaine. Cours particuliers : à partir de 41 €/h.

☎ +33 (0)6 86 21 64 74

🌐 www.ski-glisse-aussois.fr/

ECOLE DE SKI "LOISIRS & GLISSE POUR TOUS"

À partir de 3 ans

École de ski et snowboard. Possibilité de leçons d'une durée d'une demi-heure dès 3 ans. Denis Garnier a été formé à l'ESF de l'Alpe d'Huez. Ancien membre de l'ESI d'Aussois et co-fondateur de l'École de ski Loisirs et Glisse pour tous.

📞 Du 16/12 au 12/04. Sur réservation par mail ou par téléphone.

💰 Tarif unique : 40 € (pour 1 heure (de 1 à 5 personnes)).

☎ +33 (0)6 83 40 88 92

ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF AUSSOIS



57 monitrices et moniteurs diplômés d'état vous font découvrir les plaisirs de la glisse et de la montagne.

📞 Du 16/12 au 12/04.

💰 Tarifs et réservation en ligne sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-aussois.com

O'SOISKI

À partir de 4 ans

Nathalie CHOISEAU, monitrice de ski alpin diplômée d'Etat et accompagnatrice en montagne depuis 2005, vous propose une formule à la carte, en cours privés ou partagés, en ski alpin ou snowboard.

📞 Du 16/12/2023 au 12/04/2024, tous les jours. Du 14/12/2024 au 11/04/2025, tous les jours.

💰 Consulter le site internet.

☎ +33 (0)6 83 49 91 46

🌐 www.cours-ski-aussois.com/

PRO GLISSES

À partir de 6 ans

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

📞 Du 16/12 au 12/04. Sur réservation par mail ou par téléphone.

💰 Tarifs à confirmer.

☎ +33 (0)6 08 94 64 18

VAL CENIS Termignon

ECOLE DU SKI FRANÇAIS - 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...

📞 Du 23/12 au 12/04 de 9h à 17h30. Pour plus d'informations concernant nos horaires, rendez-vous sur notre site internet. Sur réservation.

💰 Cours collectifs à partir de 138€, 155€ pendant les vacances de février/mars. Se renseigner sur notre site internet pour les horaires et les tarifs selon les périodes et types de cours.

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 www.esf-termignon.com

VAL CENIS Lanslevillard

ECOLE DE SKI INTERNATIONALE 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.

📞 Du 17/12/2023 au 19/04/2024, tous les jours. Du 15/12/2024 au 18/04/2025, tous les jours.

☎ +33 (0)6 43 49 87 97

🌐 www.esi-valcenis.com

ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF VAL CENIS

À partir de 3 ans

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...

📞 Du 16/12/2023 au 19/04/2024, tous les jours de 9h à 17h. Réservation conseillée. Du 20/04 au 13/12/2024 de 9h à 12h. Fermé samedi et dimanche. Fermetures exceptionnelles les Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai, 8 mai, 14 juillet, 15 août, 1er novembre et 11 novembre. Du 14/12/2024 au 18/04/2025, tous les jours de 9h à 17h.

💰 Tous les tarifs sont sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 www.esf-valcenis.com

BESSANS

ECOLE SPORTIVE BESSANAISE

À partir de 5 ans

L'ESB propose des cours de skis à roulettes l'été et de ski de fond l'hiver ainsi que des cours de biathlon, en perfectionnement ou découverte mais également la programmation d'entraînements pour les plus motivés.

📞 Du 01/01 au 31/12.

💰 Biathlon 50 m : 75 € (+10 € par personne supplémentaire) Ski de fond : 50 € (+5 € par personne supplémentaire) Ski roue : 35 € (+5 € par personne supplémentaire) Balade nocturne : 20 € par personne (visite de hameau, découverte de l'histoire locale et dégustation de vin chaud). Renforcement musculaire : 20 € par personne (séance d'entraînement musculaire, proprioception, gainage...).

☎ +33 (0)7 88 10 30 83

ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF BESSANS

À partir de 3 ans

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.

📞 Du 23/12 au 07/04 de 17h10 à 18h30. Pendant les vacances scolaires françaises, ouverture supplémentaire le dimanche de 10h à 12h.

☎ +33 (0)4 79 05 80 05 / +33 (0)6 30 06 32 63

🌐 www.esf-bessans.com

BONNEVAL SUR ARC

ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF BONNEVAL SUR ARC

À partir de 3 ans

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.

📞 Du 23/12 au 26/04. Consultez nos horaires sur notre site internet. Sur réservation.

💰 Tous nos tarifs sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 05 95 70

🌐 www.esf-bonnevalsurarc.fr/

Escalade/Via ferrata

VAL CENIS Sollières-Sardières

SORTIE VIA FERRATA - UPGUIDES

À partir de 6 ans

Venez prendre de la hauteur en découvrant les via ferrata de la Haute-Maurienne Vanoise ! Entre forêts et falaises, venez découvrir cette activité à mi-chemin entre l'escalade et l'accrobranche. Petits et grands, il y en a pour tous les niveaux !

📞 Du 23/12/2023 au 31/03/2024, tous les mardis. Annulé en cas de mauvais temps.

💰 Tarif unique : 40 €. A partir de 185 € pour 5 personnes. Durée : 3h

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

VAL CENIS Lanslevillard

VIA FERRATA VAL CENIS - PARCOURS AVENTURE EN ALTITUDE - RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 12 ans

Via Ferrata Val Cenis : Sorties demi-journée tous niveaux. Découvrez les parcours via ferrata de Haute Maurienne en toute sécurité et convivialité. Montez des échelles en pleine nature !

📞 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sur réservation la veille au plus tard.

💰 Tarif unique : à partir de 40 €.

Durée : 2h30

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

🌐 www.regisburnel.fr

SORTIES VIA FERRATA TOUS NIVEAUX - BUREAU DES GUIDES DE BESSANS

À partir de 6 ans

Sentier du vertige, chemin vertical, découverte de falaises. Des itinéraires équipés pour un cheminement facilité dans un univers vertigineux. La via ferrata est une activité très accessible. Elle vous fera découvrir un univers vertical.

🕒 Toute l'année, tous les jours. Sous réserve de conditions météo favorables. A la demande.

📞 Sur demande par téléphone ou par mail.

☎ +33 (0)6 70 63 94 65

🌐 www.guidesmontagnebessans.com

Escape games outdoor

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ESCAPE OUTDOOR VAL CENIS

À partir de 6 ans

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 ».

🕒 Du 01/01 au 31/12. Réservation en ligne ou par téléphone.

💰 5 joueurs : 14 € par personne, 4 joueurs : 17 € par personne, 3 joueurs : 20 € par personne, 2 joueurs : 23 € par personne, Caution : une pièce d'identité vous sera demandée.

☎ +33 (0)4 79 64 23 69

🌐 www.escapegamesunited.com

Fatbike/Xbike

VAL CENIS Termignon

DESCENTE EN XBIKE, LA TROTTINETTE SUR NEIGE - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF VAL CENIS TERMIGNON

À partir de 8 ans

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.

🕒 Du 23/12 au 12/04, tous les lundis et jeudis de 16h45 à 17h45. Sur réservation.

💰 Tarif unique : 20 € (1h). Forfait de ski non compris. Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 www.esf-termignon.com

VAL CENIS Lanslevillard

VTTAE SUR NEIGE - LE COL DU MONT CENIS EN NOCTURNE - UP DOWN SKI & BIKE

Frontale vissée sur votre casque, grimpez sur un VTT à assistance électrique sur les pistes damées jusqu'au Col du Mont-Cenis.

🕒 Du 17/12 au 19/04, tous les mardis et jeudis à 17h30. Sur réservation.

💰 Tarif unique : 75 € (Le prix comprend : location de VTT, casque, encadrement par un moniteur pro). Durée : 2h30

☎ +33 (0)7 72 50 49 19 / +33 (0)6 29 47 26 70

SPORT 2000 TRACQ SPORTS

A 200 m du départ du stade, découvrez nos grandes marques de textiles, matériel d'activités outdoor, de quoi repousser vos limites !

🕒 Du 01/12 au 21/04 Ouverture tous les jours de 9h à 12h30 et de 13h30 à 19h.

💰 Location de fatbike à la 1/2 journée. Tarifs : contacter le prestataire.

☎ +33 (0)4 79 05 20 13

🌐 www.tracq.sport2000.fr

Freeride/hors-pistes

VALFRÉJUS

EN SAVOIR PLUS LA SÉCURITÉ EN MONTAGNE AVANT DE S'ENGAGER - VALFREERIDE

Vous pratiquez le hors-pistes, vous êtes bien évidemment équipés du matériel de sécurité de base constitué de la trilogie DVA (Détecteur de Victime en Avalanche), sonde et pelle... Êtes-vous certains de maîtriser l'utilisation de cet équipement ?

🕒 Du 23/12 au 12/04, tous les jours. A la demande.

💰 35 €.

Durée : 3h

☎ +33 (0)6 45 98 77 26

🌐 www.valfreeride.com

SORTIE FREERIDE HORS PISTES - ECOLE DE SKI INTERNATIONALE ESI VALFRÉJUS

L'Ecole de Ski Internationale, propose des sorties Free ride/hors pistes. Venez glisser sur quelques uns des plus beaux itinéraires des Alpes. Une qualité premium de cours. Moniteurs spécialisés et connaissant très bien les itinéraires.

🕒 Du 23/12 au 12/04, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

💰 Sortie de minimum 3h : 150 € pour 1 personne, 50 € par personne supplémentaire et 50 € par heure supplémentaire. Matériel non fourni. Durée : 3h

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

🌐 www.esi-valfrejus.fr/

SORTIE SKI HORS-PISTES ET FREERIDE - VALFREERIDE À partir de 14 ans

Vous êtes un skieur sur pistes confirmé ? Venez découvrir et pratiquer les circuits hors-pistes et freeride de Valfréjus, adapté aux débutants comme au rider expérimenté.

🕒 Du 23/12 au 12/04, tous les jours de 9h à 17h.

💰 Tarif de 1 à 5 personnes maxi : demi-journée : 190 €, journée : 350 €. Durée : 3h30

☎ +33 (0)6 45 98 77 26

🌐 www.valfreeride.com

VAL CENIS Termignon

SORTIE EN SKI DE RANDONNÉE ET HORS-PISTES - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF VAL CENIS TERMIGNON

À partir de 18 ans

Nos moniteurs et monitrices spécialistes des pratiques hors-pistes se feront un plaisir de vous accompagner dans les espaces vierges de la station que ce soit en hors-piste ou en ski de randonnée ! Niveau ski expert requis.

🕒 Du 23/12 au 12/04, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables. A la demande.

💰 Tarif unique : à partir de 120 € (prix/ personne). Tarif indicatif, il sera affiné en fonction de votre demande. Matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde) inclus.

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 www.esf-termignon.com

VAL CENIS

Lanslevillard

SORTIE SKI HORS PISTES - RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Sorties d'initiation à la demi-journée sur le domaine de Val Cenis, ou sorties journée à la découverte des plus belles descentes de Haute Maurienne Vanoise. Technique et sécurité.

- 🕒 Du 11/12 au 30/04, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.
- 💶 Tarif unique : à partir de 50 €.
- ⌚ Durée : 3h
- ☎ +33 (0)6 71 47 07 18 / +33 (0)4 79 05 80 97
- 🌐 www.regisburnel.fr

BESSANS

SORTIE SKI HORS-PISTE - BUREAU DES GUIDES DE BESSANS

À partir de 9 ans

Sortir des espaces balisés, faire sa trace sur une pente immaculée.

- 🕒 Du 01/12 au 30/04, tous les jours.
- 💶 Tarif groupe à partir de 4 personnes. Sur demande par téléphone ou par mail.
- ⌚ Durée : 3h30
- ☎ +33 (0)6 70 63 94 65
- 🌐 www.guidesmontagnebessans.com

Guides et Accompagnateurs

MODANE

THIERRY BARDAGI - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 5 ans

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.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.
- 💶 En fonction des sorties. Me consulter.
- ☎ +33 (0)6 51 00 19 08 / +33 (0)6 85 06 51 43 / +33 (0)4 79 05 86 68

VALFRÉJUS

VINCENT ANGLARET - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 7 ans

Quand la Haute Maurienne est drapée de son magnifique manteau blanc, où que vous soyez dans cette belle vallée, il existe des randonnées raquettes accessibles à votre niveau. Suivez-moi, je saurais vous faire découvrir nos merveilleux paysages !

- 🕒 Du 23/12 au 12/04.
- 💶 Demi-journée adulte : à partir de 25 €. Demi-journée enfant (4-12 ans) : 15 €. Tarif groupe (5 personnes) : à l'engagement 250 € + 10 €/ personne supplémentaire. Raquettes non fournies.
- ☎ +33 (0)6 21 53 05 51

VILLARODIN-BOURGET

LES RANDOS DU LAVVU - ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE

Sandrine et Dominique, accompagnateurs en montagne diplômés d'état, vous proposent des sorties au départ de La Norma, vers la Haute Maurienne Vanoise. Venez vivre la montagne en toute simplicité, loin des tracas quotidiens.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12. Randonnées sur demande pour les groupes à partir de 4 personnes.
- 💶 Tarifs non communiqués.
- ☎ +33 (0)6 20 37 11 18 / +33 (0)6 12 30 64 62
- 🌐 <https://lesrandosdulavvu.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...

- 🕒 Du 01/01 au 31/12.
- 💶 Sur demande.
- ☎ +33 (0)6 31 69 19 44
- 🌐 <http://leshauts lieux.e-monsite.com>

AUSOIS

BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE - AUSOIS



Tout au long de l'année, le Bureau des Guides d'Ausois vous propose des activités de montagne en initiation ou perfectionnement, en collectif ou à l'engagement privé.

- 🕒 Du 16/12 au 12/04.
- 💶 Tarifs sur notre site internet.
- ☎ +33 (0)6 25 21 74 63
- 🌐 www.guides-savoie.com

MAISON DE LA MONTAGNE

À partir de 4 ans



Bénédicte, 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'Ausois, aux portes du Parc national de la Vanoise.

- 🕒 Toute l'année. Sur réservation.
- 💶 Nous consulter.
- ☎ +33 (0)6 81 46 57 48
- 🌐 <http://ausoislocation.com>

VAL CENIS

Bramans

JEAN-YVES PLOYER - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 8 ans

Ancien garde-moniteur au Parc national de la Vanoise, je saurai vous faire découvrir les richesses et les particularités de ce massif magnifique. Je propose un programme varié, accessible au plus grand nombre.

- 🕒 Toute l'année.
- ☎ +33 (0)6 83 93 83 30
- 🌐 www.vanoisepulsationnature.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 demi-journée, journée sur une grande diversité de sites et d'altitudes favorables.

- 🕒 Toute l'année. Réservation conseillée.
- 💶 Raquettes demi-journée 20 €/personne. Journée 50 €/personne. Sortie nocturne 45 €/personne.
- ☎ +33 (0)6 07 16 93 50
- 🌐 www.jeromefurbeyre.com/

MONTAGN'ART

À partir de 8 ans

Baptiste, guide de haute montagne, organise des sorties en ski de randonnée l'hiver et le printemps.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.
- 💶 Demi-journée journée : 195 €, journée : à partir de 380 €. Tarif famille et groupe à partir de 45 €/personne.
- ☎ +33 (0)6 75 70 17 95

THIBAUD MOUREY - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 7 ans

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

- 🕒 Du 01/01 au 31/12. Réservation conseillée, par mail ou téléphone.
- 💶 A partir de 350 €/jour à l'engagement.
- ☎ +33 (0)6 35 02 28 66
- 🌐 www.thibaud-guide.com/

VICTOR CHARON - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

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.

📅 Du 01/01 au 31/12/2023.

💶 A partir de 50 € en fonction des activités.

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

VAL CENIS Sollières-Sardières

BASTIEN RÉGIS - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

A partir de 4 ans

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.

📅 Du 01/01 au 31/12.

💶 A partir de 50 € en fonction des activités.

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

CHRISTIAN VAIR - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

A partir de 6 ans

Vous voulez explorer nos belles montagnes ? Rencontrer nos bouquetins et chamois, découvrir les roches vertes témoins de l'ancien plancher océanique, apprendre où se cachent les pierres gravées préhistoriques ? Suivez-moi !

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation téléphonique ou par mail.

💶 Demi-journée adulte 25 €, enfant (6-12 ans) 17 €. Journée adulte 35 €, enfant (6-12 ans) 25 €.

☎ +33 (0)7 81 06 35 89

CLÉMENT BLÉTEAU - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

A partir de 4 ans

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.

📅 Du 01/01 au 31/12.

💶 A partir de 50 € en fonction des activités.

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

SYLVAIN BABOUD - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

A partir de 4 ans

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.

📅 Du 01/01 au 31/12/2023.

💶 A partir de 50 € en fonction des activités.

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

UPGUIDES

A partir de 5 ans

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.

📅 Du 01/01 au 31/12. De décembre à mars permanence au téléphone, plus d'informations par téléphone. Activités sur réservation par téléphone ou sur place.

💶 A partir de 40 € en fonction des activités. Via ferrata : à partir de 40 € par personne la demi-journée. Cascade glace : à partir de 65 € par personne la demi-journée ou 50 € par personne la soirée. Ski hors piste ou ski de randonnée : à partir de 98 € par personne en groupe collectif (4 à 6 personnes), engagement privé 410 € par groupe (1 à 6 personnes). Règlement à effectuer avant l'activité.

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

FABIEN SUIFFET - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Natif de Val Cenis, j'ai à cœur de vous faire découvrir notre belle vallée et ses sommets. Adaptable et bienveillant, je propose des sorties sur mesure, été comme hiver.

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.

💶 Contactez directement le prestataire.

☎ +33 (0)6 30 37 08 65

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ELODIE CAMUS - ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

Élodie vous invite au voyage sur les sentiers de Haute Maurienne Vanoise à la découverte des secrets du monde d'en haut et des traditions pastorales qui façonnent nos si beaux paysages.

📅 Du 01/01 au 31/12.

💶 Me contacter ou consulter mon site internet.

☎ +33 (0)7 81 73 68 32

🌐 <https://elodie-camus-45.websselfsite.net/>

VAL CENIS Lanslevillard

ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE DE VAL CENIS VANOISE

A partir de 5 ans

Le bureau des accompagnateurs propose diverses activités à Val Cenis : randonnées, voyages, raids en montagne, VTT, raquettes en demi-journées, journées ou soirées et, bien entendu, la découverte de notre vallée de la Haute Maurienne Vanoise.

📅 Du 01/01 au 31/12.

💶 Tarifs non communiqués. Nous consulter.

☎ +33 (0)6 81 87 16 83

AMBROISE DE SIMONE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

A partir de 10 ans

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

📅 Du 17/12/2023 au 21/04/2024, tous les lundis et mercredis. Du 16/12/2024 au 20/04/2025, tous les lundis et mercredis.

💶 Tarif groupe à partir de 12 personnes.

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

🌐 www.residencelesmelezes.com

ANTIPODES, GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Vous rêvez de faire l'ascension d'un beau sommet ?! et pourquoi pas d'en redescendre sous un parapente ?! Zeb est l'expert de cette discipline avec de multiples ascensions et vols des plus hauts sommets de la planète. Il vous accompagnera avec plaisir.

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur demande.

💶 Tarifs sorties guidées : nous consulter.

☎ +33 (0)6 18 23 69 05

🌐 www.antipodeszeb.com

KARINE ROUTIN - ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

Karine, accompagnatrice en montagne, a 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. Venez partager sa bonne humeur et sa passion pour la naturopathie.

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur demande.

💶 Nous consulter.

☎ +33 (0)6 71 77 20 19

🌐 <https://maisondesguides.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.

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.

💶 Tous les tarifs sur mon site internet.

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

🌐 www.regisburnel.fr

BESSANS

ASSOCIATION BESSANS BONNEVAL-SUR-ARC TERRITOIRE D'ALPINISME

Les guides de haute montagne, les accompagnateurs, les moniteurs de ski vous accompagneront sur le chemin de la découverte, du perfectionnement et de l'autonomie dans la pratique des sports de montagne sur Bessans et Bonneval-sur-Arc.

📅 Du 01/01 au 31/12.

💰 Tarifs non communiqués.

🌐 www.terre-dalpinisme-bessans-bonneval.com/fr/m_1_terre-d-alpinsime.php

BUREAU DES GUIDES DE BESSANS

Avec Haute Maurienne Ski Montagne Aventure, en famille, en groupe, entre amis, seul avec votre guide, partagez des moments uniques, une immersion au cœur de paysages somptueux.

📅 Du 01/09/2023 au 30/06/2024, tous les jours. Sur demande par téléphone ou par mail. Du 01/09/2024 au 30/06/2025, tous les jours. Sur demande par téléphone ou par mail.

💰 Tarifs en fonction des activités proposées.

📞 +33 (0)6 70 63 94 65

🌐 www.guidesmontagnebessans.com

OLIVIER TROMPETTE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 6 ans

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.

📅 Du 15/12 au 01/04. Sur réservation.

💰 Tarifs hiver : Adulte : demi-journée : 20 €, journée : 50 € (repas inclus), nocturne : 50 € (repas inclus). Enfant (jusqu'à 15 ans) : demi-journée : 15 €, journée : 45 € (repas inclus), nocturne : 40 € (repas inclus). Familial demi-journée : 2 adultes + 2 enfants : 60 € au lieu de 70 €. Matériel non fourni. Tarifs été : Adulte : demi-journée : 25 €, journée : 35 €. Enfant : (jusqu'à 15 ans) : demi-journée : 15 €, journée 20 €. Sommet à + 3000 mètres d'altitude : adulte : 37 €, enfant : 30 €.

📞 +33 (0)6 75 80 67 57

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

BONNEVAL SUR ARC

BONNEVAL ALPIN CENTER

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

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation uniquement.

💰 Nous consulter.

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

🌐 <http://www.bonneval-alpin-center.com>

RÉGIS ANSELMET - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE - MONITEUR DE SKI

Régis propose de l'initiation à la haute montagne pour les débutants, des sorties chamois, marmottes, treks dans les massifs de la Vanoise, Grand Paradis, Mont Rose, Écrins, ou Mont-Blanc ainsi que des sorties via ferrata et école d'escalade.

📅 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.

💰 Me consulter.

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

Héliski

VALFRÉJUS

SORTIE HÉLISKI - VALFREERIDE

40 minutes de transport suffisent pour rejoindre la DZ (Drop Zone-Base Hélicoptère) italienne de Sestrières. Ce site surnommé « Le Petit Canada » vous offrira plus de trente circuits différents dans le "Val Susa".

📅 Du 23/12 au 12/04, tous les jours. A la demande.

💰 Tarif unique : 550 € (par personne pour 2 déposes et 2 runs).

📞 +33 (0)6 45 98 77 26

🌐 www.valfreeride.com

VAL CENIS Lanslevillard

SORTIE HÉLISKI - RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

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

📅 Du 11/12 au 30/04, tous les jours. Sur demande.

💰 Tarif unique : à partir de 300 €.

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

🌐 www.regisburnel.fr

Iceswitch

VAL CENIS Sollières-Sardières

ICESWITCH - EVOLUTION 2 VAL CENIS

Nager en apnée sous glace en maillot de bain, impossible ? Vous allez réaliser une apnée entre 5 et 20 mètres sans combinaison sous la glace, cette expérience est un prétexte pour apprendre à mieux se connaître ! Il y aura un avant et un après immersion !

📅 Du 01/01 au 30/04/2024, tous les jours. Sur réservation.

💰 Tarif unique : 650 €.

📞 +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 <https://evolution2.com/val-cenis>

Luge

VALFRÉJUS

BOB PARK

À partir de 5 ans

Le Bob Park est une piste de luge sur 2 km avec virages relevés, tunnels, ambiance western et ouverture en nocturne selon conditions. Enfants de 5 à 10 ans accompagnés d'un adulte dans la luge. Possibilité d'utiliser son propre casque de ski.

📅 Du 08/01 au 29/01, tous les mercredis de 14h à 16h30. Du 05/02 au 06/03, tous les mercredis et jeudis de 14h à 16h45. Du 25/12 au 02/01, tous les mercredis et jeudis de 14h à 16h30. Sous réserve de conditions d'enneigement.

💰 Tarif unique : 10,50 € (remontée mécanique + luge + casque inclus). Gratuit pour les moins de 10 ans. 30 € les 4 descentes (carte non nominative). Tickets en vente à l'Office de Tourisme.

📞 +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 www.valfrejus.ski

LA NORMA

ESPACE LUGE LUDIQUE

Âge mini : 4 ans - âge maxi : 12 ans

Piste de luge : retrouvez cet espace ludique à côté de la télécabine

📅 Du 21/12 au 11/04. Selon conditions d'enneigement.

💰 Accès libre.

📞 +33 (0)4 79 20 31 46

🌐 www.la-norma.ski

LUGE 4 SAISONS - NORMA LOOPS

À partir de 3 ans

La "Norma Loops" est une luge sur rails. Une fois installé et sécurisé, c'est parti pour une descente de 900 m entre les arbres de la forêt de La Norma avec 10 virages, 6 passerelles pour franchir la route et 3 vrilles complètes à 360°.

🕒 Du 10/02 au 10/03/2024, tous les jours de 11h à 19h. Nocturne le Mercredi soir jusqu'à 21h. Du 11/03 au 28/04/2024, tous les jours de 14h à 19h. Du 29/04 au 30/06/2024, tous les samedis et dimanches de 13h à 19h. Ouvertures exceptionnelles les 01/05, 08/05, 09/05, 10/05 et 20/05. Annulé en cas de mauvais temps.

💰 8 € par luge, 35 € pour 5 luges 65 € pour 10 luges Possibilité d'acheter sur place des jetons ou de charger sur une carte magnétique de type "forfait de ski".

☎ +33 (0)4 79 05 53 07

🌐 <https://normaloops.fr/>

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.

🕒 Du 16/12 au 12/04. Sous réserve de conditions d'enneigement.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

PISTE DE LUGE DU FRONT DE NEIGE

À partir de 2 ans



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 nocturne une fois par semaine.

🕒 Du 14/12 au 11/04. Sous réserve de conditions d'enneigement.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 42 20

PISTE DE LUGE EN BORDURE DU DOMAINE NORDIQUE DU MONOLITHE

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

🕒 Du 14/12 au 11/04. Sous réserve de conditions d'enneigement.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 42 20

VAL CENIS

Termignon

ESPACE LUGE ENFANTS FRONT DE NEIGE DE TERMIGNON

Une piste de luge pour le bonheur des enfants sur le front de neige de Termignon. Espace sous votre propre surveillance et responsabilité.

🕒 Du 21/12 au 11/04 de 9h à 17h30. Sous votre propre responsabilité. Sous réserve de conditions d'enneigement.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

ESPACE LUGE ENFANTS FRONT DE NEIGE DE PLAN DES CHAMPS

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

🕒 Du 21/12 au 11/04 de 9h à 17h30. Sous votre propre responsabilité. Sous réserve de conditions d'enneigement.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

VAL CENIS

Lanslevillard

ESPACE LUGE ENFANTS FRONT DE NEIGE DE TERRES GRASSES

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

🕒 Du 21/12 au 11/04 de 9h à 17h30. Sous votre propre responsabilité. Sous réserve de conditions d'enneigement.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

ESPACE LUGE ENFANTS FRONT DE NEIGE DU COLOMBA

Une piste de luge pour le bonheur des enfants sur le front de neige de la Colomba. Espace sous votre propre surveillance et responsabilité.

🕒 Du 21/12 au 11/04 de 9h à 17h30. Sous votre propre responsabilité. Sous réserve de conditions d'enneigement.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

SOIRÉE LUGE

À partir de 5 ans

800 m de descente éclairée. ACCÈS : - Interdit aux moins de 5 ans - Enfants à partir de 5 ans : autorisés accompagnés d'un adulte sur la luge - Enfants à partir de 8 ans : autorisés en autonomie sous la responsabilité d'un adulte.

🕒 Du 21/12/2024 au 11/04/2025, tous les mardis de 18h à 20h. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

💰 Tarif unique : 8 € (pour 1 descente). 24€ pour 4 descentes. Pass en vente sur place ou en ligne sur www.valcenis.ski. Montée en télésiège et prêt du matériel inclus. Une navette gratuite dessert les différents arrêts de la station.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski

VAL CENIS TURBO, LA PISTE DE LUGE DE VAL CENIS LE HAUT

À partir de 5 ans

Accessible par la télécabine de Val Cenis le Haut. Piste de luge de 900 m de long.

🕒 Du 21/12/2024 au 11/04/2025 de 10h à 16h30. Sous réserve de conditions d'enneigement.

💰 Tarif unique : 10 € (Location luge + montée). 30 € pour 4 descentes. Location luge seule (pour les détenteurs de forfaits de ski en cours de validité) : 5 € pour 2 heures.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski/categories/sledge-pass-val-cenis-turbo

BESSANS

BOWLING LUGE

À partir de 4 ans

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

🕒 Du 20/03 au 27/03/2024, tous les mercredis de 16h à 17h. Sous réserve de conditions météo favorables.

🆓 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

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.

🕒 Du 18/12 au 14/04. Sous réserve de conditions d'enneigement.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

BONNEVAL SUR ARC

PISTE DE LUGE

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

🕒 Du 23/12 au 26/04.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 95 09

Marche nordique

AUSOIS

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

À partir de 7 ans

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.

🕒 Toute l'année, tous les jours. Sur réservation. A la demande.

👤 Nous consulter.
Durée : 2h

☎ +33 (0)6 81 46 57 48

🌐 <http://aussoislocation.com>

BESSANS

MARCHÉ NORDIQUE AFGHANE ET YOGA - 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.

🕒 Du 23/12 au 30/03, tous les mercredis de 13h30 à 16h.

👤 Tarif unique : 20 € (matériel compris).
Durée : 2h30

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

Moonbike

VALFRÉJUS

MOONBIKE, LA MOTONEIGE 100% ÉLECTRIQUE - MOONBIKES PARK VALFRÉJUS

À partir de 14 ans

Nouvelle activité à Valfréjus ! Sur un circuit de 1 km en pleine nature et dans des paysages magnifiques, osez la conduite d'une motoneige 100% électrique : le moonbike. Des sensations à découvrir seul ou en groupe.

🕒 Du 20/12/2023 au 14/04/2024. Fermé le samedi. Sous réserve de conditions d'enneigement. Reporté en cas de mauvais temps.

👤 Adulte : de 27,50 à 35 € Groupe adultes : de 20 à 35 € Tarif réduit : 25 € (pour les porteurs d'un forfait de ski HMV). Tarif groupe à partir de 7 personnes.
Durée : 35mn

☎ +33 (0)6 50 44 08 33

🌐 <http://xn--moonbikesparkvalfrjus-s5b.com/>

MOONBIKES PARK VALFRÉJUS

À partir de 14 ans

Location de motoneige 100% électrique pour évoluer en sécurité sur un circuit fermé de 1 km en pleine nature. Un briefing de 10 minutes avant de prendre les commandes du moonbike pendant 25 minutes, sous notre supervision.

🕒 Du 20/12/2023 au 14/04/2024. Fermé le samedi.

👤 Adulte : de 27,50 à 35 € Groupe adultes : de 20 à 35 €. Tarif réduit pour les détenteurs du forfait Haute Maurienne Vanoise : 25 €.

☎ +33 (0)6 50 44 08 33

🌐 <http://xn--moonbikesparkvalfrjus-s5b.com/>

BESSANS

MOONBIKE - MOONBIKE PARK HMV

À partir de 14 ans

Venez vivre une expérience de glisse unique pendant 30 minutes en profitant de notre circuit privé et aménagé grâce au moonbike : une motoneige 100 % électrique et écologique !

🕒 Du 04/11 au 06/04 Ouverture tous les jours de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30.

👤 Tarif unique : 45 € (les 30 mn). Privatisation du circuit 2h : 420 €.
Durée : 30mn

☎ +33 (0)6 66 90 96 54

🌐 www.moonbikesparkhmv.com/

Mountain kart

VALFRÉJUS

MOUNTAIN'KART SUR NEIGE - EVOLUTION 2 VAL CENIS

À partir de 14 ans

Après vous être muni d'un forfait unique (kart + remontée mécanique) aux caisses de Valfréjus, rendez-vous en bas du télésiège de Charmasson où un membre de l'équipe vous présentera le fonctionnement du Mountain'Kart.

🕒 Du 10/02 au 12/04/2024 de 13h15 à 16h30. Fermé samedi et dimanche.

👤 15 € la descente - 40 € les 4 descentes. Remontée mécanique et casque inclus. Forfait à acheter aux caisses des remontées mécaniques.
Durée : 30mn

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 <https://evolution2.com/val-cenis>

Parapente

AUSOIS

BAPTÊME PARAPENTE, VOL TANDEM DANS LES ALPES SAVOIE - AUSOIS - O2 TANDEM PARAPENTE

À partir de 6 ans

Osez-vous essayer le parapente à Aussois, en Savoie dans les Alpes ? Réservez vite votre baptême parapente et vol tandem et partez à l'aventure !

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sur réservation. Sous réserve de conditions météo favorables.

👤 Vol découverte (10 -15 min) : 80€. Vol ascendance (15-20 min) : 100€ . Vol prestige (30-35 min) : 150€. Vidéo + photos : 20€.
Durée : 15mn

☎ +33 (0)6 16 14 64 25

VOL BIPLACE EN PARAPENTE - PARAPENT'OË

Découvrez la magie de voler, tentez la voltige si vous êtes accro de sensations fortes et vous garderez le sourire après le vol. Skis aux pieds ou en luge pour le décollage, le matériel de vol est fourni. RDV au départ du télésiège du Grand Jeu.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sous réserve de conditions météo favorables.

👤 Vol découverte (10 -15 mn) : 80 €, Vol ascendance (20-25 mn) : 100 €, Vol prestige (30-35 mn) : 150 €, Vol acrobatique : 130€ Vidéo + photos : 20 €.
Durée : 15mn

☎ +33 (0)6 49 09 31 93

VOL BIPLACE PARAPENTE - BY AIR PARAPENTE À AUSOIS - BY AIR PARAPENTE

À partir de 6 ans

Réalisez vos rêves de voler avec le vol biplace en parapente à Aussois avec By Air Parapente ? Découvrez la Haute Maurienne Vanoise vue d'en-haut !

🕒 Toute l'année, tous les jours. Sous réserve de conditions météo favorables. A la demande.

👤 Vol découverte (10 -15 min) : 80€. Vol ascendance (20-25 min) : 100€ . Vol prestige (30-35 min) : 150€. Photos : 20€ Vidéos + photos : 30€.

Durée : 30mn

☎ +33 (0)6 84 36 67 81

VAL CENIS Termignon

VOL BIPLACE EN PARAPENTE - VANOISE PARAPENTE

Envie d'un baptême de l'air en parapente en Haute Maurienne Vanoise ? Professionnel de la montagne et des airs, je vous propose un vol en toute sécurité et sérénité pour un voyage inoubliable au coeur des montagnes.

🕒 Du 01/12 au 30/04, tous les jours. Horaires définis selon les conditions météorologiques. Sous réserve de conditions météo favorables.

👤 Vol découverte 10-15 min (matin) : 80€, Vol ascendance 20-25 min (après-midi) : 100€.
Durée : 20mn

☎ +33 (0)6 70 57 02 44

VAL CENIS Lanslevillard

BIPLACE PARAPENTE AVEC ANTIPODES - ANTIPODES, GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

A partir de 7 ans

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

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sur réservation.

💰 Vol découverte (10-15 mn) : 80 €. Vol sensation (10-15 mn) : 100 €. Vol prestige (30-35 mn) : 150 €. Vidéo + photos : 20 €. Durée : 15mn

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

🌐 www.antipodeszeb.com

Patinoires

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.

🕒 Du 24/12 au 17/03 Ouverture le lundi, mardi, jeudi, vendredi et dimanche de 15h à 19h. Le mercredi de 15h à 20h30. Fermé le samedi. Sous réserve des conditions climatiques et techniques.

💰 Adulte : 6 € (Carte 5 entrées : 27,5 €, Hors location de patins.) Enfant (12 ans) : 4,30 € (Carte 5 entrées : 17,5 € Enfant - 12 ans Hors location de patins.). Gratuit pour les moins de 3 ans. Location des patins 4 €, à partir de la pointure 25. Des patinettes sont proposées pour les plus petites tailles : 2 € Affûtage de lames : 3,50 €.

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

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

BESSANS

PATINOIRE NATURELLE

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

🕒 Du 08/01 au 09/02, tous les lundis, mercredis et vendredis de 16h à 20h. Du 10/02 au 10/03 de 16h à 20h. Fermé le samedi. Du 23/12 au 07/01 de 16h à 20h. Fermé le samedi.

💰 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.

☎ +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...).

🕒 Du 23/12 au 05/03 de 16h à 21h. Fermé le samedi. Sous réserve des conditions de glace.

💰 Adulte : 7,5 €, enfant : 5,5 €.

☎ +33 (0)4 79 05 95 09 / +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bonneval-sur-arc.com

Pistes ludiques

VALFRÉJUS

BANKED SLALOM

Profitez d'un terrain naturel avec des virages relevés et des portes de slalom. Piste de niveau bleu.

🕒 Du 21/12 au 13/04 de 9h15 à 16h15.

💰 Accès libre. Avec votre forfait de ski.

☎ +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 www.valfrejus.ski

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, à 2222 m pour un moment idéal entre glisse et jeux de neige !

🕒 Du 21/12 au 11/04 de 9h à 16h.

💰 Gratuit pour les moins de 5 ans, les plus de 75 ans. Accessible aux détenteurs d'un forfait de ski du domaine en cours de validité.

☎ +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 www.valfrejus.ski

PARK LUDIQUE L'ALPAGE

Espace ludique à ski sur le thème de l'alpage avec xylophone géant, sac de boxe avec cloche, "check tourniquet".

🕒 Du 21/12 au 11/04 Ouverture tous les jours de 9h15 à 16h30. Sous réserve de conditions d'enneigement.

💰 Accès libre. Avec votre forfait de ski en cours de validité.

☎ +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 www.valfrejus.ski

WOOPS PARK

Zone ludique composée de grosses bosses faciles à côté de la piste verte des Chalets.

🕒 Du 21/12 au 11/04 de 9h15 à 16h30. Sous réserve de conditions d'enneigement.

💰 Accès libre. Sur présentation d'un forfait de ski valide.

☎ +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 www.valfrejus.ski

LA NORMA

PISTE LUDIQUE TIMO

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

🕒 Du 21/12 au 11/04 Ouverture tous les jours de 9h15 à 16h30. Sous réserve de conditions d'enneigement.

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

☎ +33 (0)4 79 20 31 46

🌐 www.la-norma.ski

AUSOIS

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 !

🕒 Du 14/12 au 11/04.

💰 Accès libre. Être porteur d'un forfait de ski en cours de validité.

☎ +33 (0)4 79 20 42 20

🌐 www.ausois.ski

VAL CENIS Termignon

ZONE CHRONO

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

🕒 Du 21/12 au 11/04 de 9h à 16h30.

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

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

VAL CENIS Lanslevillard

LES PISTES DU JOURNAL DE MICKEY

Retrouvez tous vos personnages Disney préférés sur 2 espaces ludiques adaptés aux enfants. Rendez-vous au départ du téléski des Essarts et sous l'arrivée du télésiège de la Colomba.

🕒 Du 21/12 au 11/04 de 9h à 16h.

💰 Gratuit. Accessibles aux détenteurs du forfait de ski en cours de validité.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 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...

🕒 Du 23/12 au 26/04.

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

☎ +33 (0)4 79 05 95 09

LA MONTAGNE DE BONNY

Suivez Bonny, notre marmotte fétiche, sur une piste ludique accessible aux plus petits, au Pré du Vas.

🕒 Du 23/12 au 26/04. En fonction des conditions d'enneigement.

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

☎ +33 (0)4 79 05 95 09

🌐 www.bonneval-hautemaurienne.ski/

Raquettes

VALFRÉJUS

BALADE PÉDESTRE GRATUITE AVEC L'ESF - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF VALFRÉJUS

Diversifier votre activité, découvrez la raquette. Juliette, accompagnatrice moyenne montagne vous fera découvrir la station lors d'une sortie pédestre. Présentation du programme de la semaine et dégustation de Beaufort et de vin de Savoie.

🕒 Du 22/12/2024 au 14/03/2025, tous les dimanches de 14h15 à 15h45.

💰 Gratuit.

Durée : 1h30

☎ +33 (0)4 79 05 05 97 / +33 (0)6 70 03 93 03

🌐 www.esf-valfrejus.com

RANDONNÉE NOCTURNE AUX FLAMBEAUX SOUS LES ÉTOILES - ECOLE DE SKI INTERNATIONALE ESI VALFRÉJUS A partir de 6 ans

Venez profiter d'une randonnée nocturne aux flambeaux sous un ciel étoilé avec Christophe Chappelaz, accompagnateur en moyenne montagne. Apéritif offert.

🕒 Du 23/12 au 12/04, tous les mardis et jeudis de 18h à 21h.

💰 Adulte 25 €, enfant 14 €. Matériel fourni.

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

🌐 www.esi-valfrejus.fr/

RANDONNÉE RAQUETTES ACCOMPAGNÉE EN FORÊT - ECOLE DE SKI INTERNATIONALE ESI VALFRÉJUS

Chaque jour un thème différent à découvrir, faune, flore. Sorties proposées le matin et l'après-midi. 2 randonnées nocturnes sont également organisées par semaine de 18h à 21h.

🕒 Du 23/12 au 12/04, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

💰 Adulte 25 €, enfant 14 €. Matériel fourni.

Durée : 3h

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

🌐 www.esi-valfrejus.fr/

SORTIE RAQUETTES ET TARTIFLETTE - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF VALFRÉJUS

Sortie nocturne en raquettes en forêt proposée par l'ESF, suivie d'un repas convivial au gîte des Tavernes.

🕒 Du 23/12/2023 au 12/04/2024, tous les mercredis de 18h30 à 22h. Du 22/12/2024 au 11/04/2025, tous les mercredis de 18h30 à 22h.

💰 40 € (tarif comprenant le prêt du matériel, des frontales et le repas au refuge).

Durée : 4h30

☎ +33 (0)4 79 05 05 97 / +33 (0)6 70 03 93 03

🌐 www.esf-valfrejus.com

AUSOIS

RAQUETTES À NEIGE "NUITÉE EN REFUGE GARDÉ DANS LE PARC NATIONAL DE LA VANOISE" - THIERRY BARDAGI - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

Une immersion hivernale dans le Parc national de la Vanoise, raquettes aux pieds, à la découverte d'un environnement sauvage et préservé. Repas et nuit au refuge de la Dent Parrachée en altitude, une sortie conviviale en pleine nature. Niveau moyen.

🕒 Du 16/12/2023 au 31/05/2024, tous les jours. Départ à 13h - Retour le lendemain à 12h.

💰 Tarif unique : 60 € (+ 60 € par personne pour la demi-pension au refuge.).

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

SORTIE RAQUETTE À THÈME - MAISON DE LA MONTAGNE

Découverte des paysages hivernaux et de la forêt en hiver. Niveau facile : accessible pour tous (famille ou débutant). Niveau un peu plus technique, avec 300 m de dénivelé, descente, fou rires !

🕒 Du 16/12/2023 au 12/04/2024, tous les jours.

💰 Nous consulter.

Durée : 2h30

☎ +33 (0)6 81 46 57 48

🌐 <http://aussoislocation.com>

SORTIE RAQUETTES ACCOMPAGNÉE - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF AUSOIS

Les sorties en raquettes accompagnées par des professionnels diplômés sont l'occasion de découvrir la faune de montagne et de profiter des panoramas exceptionnels que nous offre la belle station d'Aussois. Découvrez la montagne autrement !

🕒 Du 16/12 au 12/04, tous les jours.

💰 A partir de 25 € raquettes comprises.

Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-aussois.com

SORTIE RAQUETTES DANS DES PAYSAGES INÉDITS - BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE - AUSOIS

Dans de magnifiques vallons, nous vous emmenons pour une sortie en raquettes à la découverte de ces paysages vierges, loin des stations de ski avec des vues imprenables sur les massifs environnants.

🕒 Du 02/12/2023 au 12/04/2024, tous les mardis et jeudis de 9h à 16h30. Du 01/12/2024 au 11/04/2025, tous les mardis et jeudis de 9h à 16h30. Sous réserve de conditions météo favorables.

💰 Tarif unique : 60 € (Par personne avec un minimum de 4 personnes.).

☎ +33 (0)6 25 21 74 63 / +33 (0)4 79 20 37 13

VAL CENIS

Bramans

LE CHEMIN DU PETIT BONHEUR EN RAQUETTES

De Modane à Bonneval sur Arc, en passant par La Norma, Val Cenis et Bessans, le chemin du petit bonheur propose près de 50 km. Un itinéraire en fond de vallée qui permet de découvrir le territoire à travers les forêts d'épicéas et de mélèzes.

🕒 Du 01/12 au 30/04. Sous réserve de conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

VAL CENIS

Sollières-Sardières

ITINÉRAIRE RAQUETTES DU MONOLITHE PAR SARDIÈRES

Cet itinéraire traverse le village de Sardières, sa forêt et vous mène jusqu'au Monolithe de Sardières et ses 93 mètres de hauteur, en limite du Parc national de la Vanoise.

🕒 Du 17/12 au 24/03. Sous réserve de conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

VAL CENIS

Termignon

SORTIE RAQUETTES À LA DÉCOUVERTE D'UNE NATURE PRÉSERVÉE - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF VAL CENIS TERMIGNON

À partir de 5 ans

En famille ou entre amis, partez à la découverte de la nature (découverte de nos forêts, faune sauvage, patrimoine et histoire exceptionnelles de notre vallée). Goûtez au plaisir des espaces enneigés et d'une nature préservée avec nos moniteurs de ski.

🕒 Du 23/12 au 12/04, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

€ Tarif unique : à partir de 25 €. Tous les tarifs sur notre site internet. Location du matériel à la charge du client. Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 www.esf-termignon.com

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

SENTIER PIÉTON DU MONT CENIS

À partir de 2 ans

Les piétons peuvent aussi profiter du grandiose panorama du lac du Mont Cenis ! Prenez le télésiège de la Ramasse, marchez environ 45mn en découvrant les panneaux explicatifs sur l'histoire du lac.

🕒 Du 15/12 au 21/04 de 9h à 16h. Sous réserve de conditions météo favorables.

€ Gratuit pour les moins de 5 ans, les plus de 75 ans. Télésiège de la Ramasse accessible aux détenteurs d'un forfait piéton en cours de validité. Piéton 1 jour illimité : 12,50€ Piéton 6 jours illimité : 58,50€.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com/hiver/val-cenis/ski/station-de-ski-alpin/

VAL CENIS

Lanslevillard

EN RAQUETTES SUR LES TRACES DES BOUQUETINS - KARINÉ ROUTIN - ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

À partir de 8 ans

Sur les traces des bouquetins, sortie en raquette dans un décor féérique et lumineux, entouré de hautes montagnes. Parcourez ensemble mes itinéraires secrets riches en histoire et légendes de la vallée. Sortie proposée à la journée ou en demi-journée.

🕒 Du 23/12 au 19/04, tous les jours.

€ Contacter directement le prestataire.

☎ +33 (0)6 71 77 20 19

🌐 <https://maisondesguides.net/>

ITINÉRAIRE RAQUETTES : LA RANDONNÉE DE VALLONBRUN

Itinéraire de randonnée raquettes hivernal non sécurisé et non balisé menant au refuge de Vallonbrun, gardé en hiver (réservation conseillée), face à la station de Val Cenis, en direction de la zone optimale du Parc national de la Vanoise.

🕒 Du 16/12 au 31/05.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

SOIRÉE MONTAGNE : SORTIE RAQUETTES AVEC REPAS - RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 5 ans

Régis Burnel vous propose une sortie en raquettes pour rejoindre le restaurant "Le Chalet des Essarts". Diaporama sur le métier de guide, apéritif, repas savoyard, aller et retour en raquettes.

🕒 Du 21/12 au 18/04, tous les jeudis de 17h30 à 21h. Sous réserve de conditions météo favorables.

€ Adulte : 50 € Enfant (5-11 ans) : 40 €. Apéritif, repas et matériel fourni (raquettes, bâtons). Durée : 4h30

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

🌐 www.regisburnel.fr

SOIRÉE RAQUETTES AU CLAIR DE LUNE - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF VAL CENIS

Passez une soirée inoubliable dans un chalet d'altitude et dégustez un repas typique de nos montagnes. Nos moniteurs-guides vous raconteront des anecdotes de leur vallée. L'occasion de faire des rencontres "au clair de lune" en redescendant...

🕒 Du 23/12/2023 au 19/04/2024, tous les mercredis de 16h à 22h. Du 15/12/2024 au 18/04/2025, tous les mercredis de 16h à 22h.

€ 48 € + location de raquettes + forfait du domaine valide.

Durée : 6h

☎ +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 www.esf-valcenis.com

SORTIE RAQUETTES NOCTURNE AVEC REPAS AU REFUGE DE VALLONBRUN - JÉRÔME FURBEYRE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 10 ans

Jérôme Furbeyre vous offre une parenthèse inédite grâce à une randonnée en raquettes insolite aux portes du Parc national de la Vanoise, une marche d'approche au soleil couchant, un repas pour récupérer et un retour sous les étoiles.

🕒 Du 11/01 au 19/04/2024, tous les mercredis de 15h30 à 23h. Du 01/01 au 26/03/2025, tous les mercredis de 15h30 à 23h. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

€ Tarif unique : 60 €.

Durée : 7h30

☎ +33 (0)6 07 16 93 50

🌐 www.jeromefurbeyre.com/

SORTIE RAQUETTES À LA JOURNÉE AVEC REPAS EN REFUGE - RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Sur les flancs sud du parc de la Vanoise, à la découverte des chamois, aigles et paysages sauvages... Apéritif et repas complet au refuge de Vallonbrun.

🕒 Du 11/12 au 16/04, tous les jours à 9h. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

€ Tarif unique : 65 € (repas et matériel compris).

Durée : 3h

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

🌐 www.regisburnel.fr

BESSANS

ITINÉRAIRE RAQUETTES L'ECUREUIL

Partez à la découverte de la Chapelle Notre Dame des Grâces et du hameau typique du Villaron avec sa chapelle et son four.

🕒 Du 01/12 au 21/04. Sous réserve de conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

ITINÉRAIRE RAQUETTES LA DÉCOUVERTE

Cet itinéraire vert vous mènera à la découverte du quartier ancien de Bessans, entre la Mairie et l'Arc, qui a conservé un grand nombre de maisons anciennes avec leurs toits de lauze et des oratoires privés.

🕒 Du 01/12 au 21/04. Sous réserve de conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

ITINÉRAIRE RAQUETTES LES CHAPELLES

Cet itinéraire bleu vous mènera à la découverte de la chapelle Saint-Claude et de la chapelle Saint-Antoine, emblématiques de Bessans.

🕒 Du 01/12 au 21/04. Sous réserve de conditions d'enneigement.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

ITINÉRAIRE RAQUETTES LES MOULINS

Cet itinéraire bleu vous mènera à la découverte des abords de Bessans, dont vous ferez le tour, ses lacs, ses plaines et la rivière de l'Arc...

🕒 Du 01/12 au 21/04. Sous réserve de conditions d'enneigement.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

ITINÉRAIRE RAQUETTES LES VINCENDIÈRES

Sur cet itinéraire, vous découvrirez de beaux points de vue sur les sommets environnants : la Pointe du Charbonnel, la Bessanèse, les Pointes du Châtelard. L'oratoire Sainte Catherine, détruit par une avalanche, a été reconstruit en 2020.

🕒 Du 01/12 au 21/04. Sous réserve de conditions d'enneigement.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

ITINÉRAIRE RAQUETTES SALLANCHES-FAUVETTES

Cette piste multi-activités, dédiée au ski de fond, à la raquette et à la marche sillonne le long de l'Arc jusqu'à Bonneval sur Arc et est naturellement empruntée par les mushers de la Grande Odyssée VVF.

🕒 Du 01/12 au 21/04. Sous réserve de conditions d'enneigement.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

JOURNÉE RAQUETTES AVEC REPAS SAVOYARD - OLIVIER TROMPETTE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 10 ans

Olivier Trompette vous propose une randonnée avec repas savoyard au gîte du Villaron...un peu physique mais très accessible (450 mètres de dénivelé) : découverte de la faune, villages traditionnels, légendes du pays, panoramas sur la vallée. Niveau moyen.

🕒 Du 15/12 au 22/03, tous les mercredis de 9h30 à 16h.

👤 Adulte : 50 € Enfant (15 ans) : 45 €. Repas inclus. Matériel non fourni. Durée : 6h30

☎ +33 (0)6 75 80 67 57

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

LES RANDONNÉES AVEC OLIVIER TROMPETTE - OLIVIER TROMPETTE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 6 ans

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.

🕒 Du 15/12 au 01/04, tous les jours. Sur réservation. Sous réserve de conditions météo favorables.

👤 Adulte : demi-journée : 20 €, journée : 48 € (repas inclus), nocturne : 45 € (repas inclus). Enfant (jusqu'à 15 ans) : demi-journée : 15 €, journée : 42 € (repas inclus), nocturne : 38 € (repas inclus). Familial demi-journée : 2 adultes + 2 enfants : 60 € au lieu de 70 €. Matériel non fourni.

☎ +33 (0)6 75 80 67 57

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

RANDONNÉE NOCTURNE EN RAQUETTES ET REPAS SAVOYARD AU GÎTE DU VILLARON - OLIVIER TROMPETTE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 10 ans

Olivier Trompette et le Gîte du Villaron vous proposent une soirée inoubliable avec randonnée raquette nocturne et repas savoyard dans un gîte à l'écart du village : légendes, découverte du ciel étoilé, feu dans la neige... ambiance garantie !

🕒 Du 15/12 au 16/03, tous les jeudis à 18h. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

👤 Adulte : 50 € Enfant (15 ans) : 40 €. Repas inclus. Matériel non fourni. Durée : 5h

☎ +33 (0)6 75 80 67 57

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

SORTIE RAQUETTES DANS LE CALME DE LA NATURE EN HIVER - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF BESSANS

Découvrez les plus beaux sites de notre région. Vous traverserez en toute liberté des étendues de neige vierge dans le calme et la beauté de la montagne ainsi que dans le Parc National de la Vanoise, en toute sécurité.

🕒 Du 23/12 au 07/04, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

👤 24 € /personne pour 1 demi-journée.

Durée : 3h

☎ +33 (0)4 79 05 80 05 / +33 (0)6 30 06 32 63

🌐 www.esf-bessans.com

BONNEVAL SUR ARC

SORTIE RAQUETTES ENVIRONNEMENT ET HISTOIRE LOCALE - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF BONNEVAL SUR ARC

À partir de 8 ans

Nos moniteurs vous initient au milieu montagnard et à l'histoire du pays. Devenez acteur dans les magnifiques décors naturels du film "Belle et Sébastien" situé au hameau d'Ecot (hameau situé à 2000m d'altitude).

🕒 Du 25/12 au 26/04, tous les jours. Programme sur la semaine, sur réservation. Sous réserve de conditions météo favorables.

👤 25 € : Matériel non compris. Tous nos tarifs sur notre site internet : <https://www.esf-bonnevalsurarc.com/>.

☎ +33 (0)4 79 05 95 70

🌐 www.esf-bonnevalsurarc.fr/

Ski alpin assis

VALFRÉJUS

SORTIE HANDISKI - TAXISKI - ECOLE DE SKI INTERNATIONALE ESI VALFRÉJUS

Et si vous aussi vous souhaitiez profiter d'une belle journée sur les pistes en compagnie de votre famille, vos amis ? Nos moniteurs spécialisés et agrémentés vous proposent de vous faire partager des moments inoubliables !

🕒 Du 23/12 au 12/04, tous les jours.

👤 40 € l'heure.

Durée : 1h

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

🌐 www.esi-valfrejus.fr/

SORTIE EN TAXISKI - HANDISKI - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF VALFRÉJUS

Handicap ou mobilité réduite, un moniteur vous permettra de dévaler les pistes en vous installant sur un fauteuil "Tandem". Plaisir garanti. Vos amis, votre famille pourront vous suivre sur les magnifiques pistes enneigées.

🕒 Du 23/12/2023 au 12/04/2024, tous les jours. Du 22/12/2024 au 11/04/2025, tous les jours.

👤 Tarif unique : 46 €.

Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 05 05 97 / +33 (0)6 70 03 93 03

🌐 www.esf-valfrejus.com

LA NORMA

SORTIE HANDISKI - TAXISKI - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF LA NORMA

Confortablement assis, laissez-vous guider par un pilote formé et découvrez le plaisir des pentes enneigées en tandemski.

🕒 Du 23/12/2023 au 12/04/2024, tous les jours. Du 21/12/2024 au 12/04/2025, tous les jours.

👤 140€ pour 2h.

Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 20 33 10

🌐 www.esf-lanorma.fr

AUSOIS

SORTIE TAXI SKI - FAUTEUIL SKI - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF AUSOIS

L'encadrement des cours de handiski s'effectue avec des moniteurs spécialisés et du matériel adapté. L'handiski offre une expérience inoubliable pour tous les curieux qui souhaitent découvrir la glisse qu'ils soient petits ou grands.

🕒 Du 16/12 au 12/04, tous les jours.

💰 A partir de 65 €.

Durée : 1h30

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-ausois.com

SORTIE EN TANDEM SKI - PRO GLISSES

À partir de 6 ans

Découvrez de nouvelles sensations, re-découvrez les joies du ski. Dès 5 ans. Appréhension de la glisse, blessure... Vous pourrez aussi dévaler les pentes auprès de votre famille, amis ou simplement goûter au plaisir de la glisse et admirer les sommets.

🕒 Du 16/12 au 12/04, tous les jours. Sur réservation par mail ou par téléphone.

💰 42 € par personne.

Durée : 1h

☎ +33 (0)6 08 94 64 18

VAL CENIS

Termignon

SORTIE HANDISKI, SKI EN FAUTEUIL - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF VAL CENIS TERMIGNON

Accompagné d'un moniteur pilote, prenez un maximum de plaisir sur les pistes de la station et ressentez les sensations de glisse en toute sécurité !

🕒 Du 23/12/2023 au 12/04/2024, tous les jours. Du 21/12/2024 au 11/04/2025, tous les jours. A la demande.

💰 Tarif unique : à partir de 45 €.

Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 www.esf-termignon.com

VAL CENIS

Lanslevillard

SORTIE HANDISKI - ECOLE DE SKI INTERNATIONALE ESI VAL CENIS

Le handiski ou ski adapté peut être pratiqué debout ou assis. Il se décline en trois grandes sections : le ski autonome, le ski assisté et le ski pilote.

🕒 Du 24/12/2023 au 19/04/2024, tous les jours. Du 15/12/2024 au 18/04/2025, tous les jours.

💰 Sur demande.

Durée : 1h30

☎ +33 (0)6 43 49 87 97

🌐 www.esi-valcenis.com

SORTIE HANDISKI ET TAXI-SKI - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF VAL CENIS

Le ski adapté, debout et assis ! Certains de nos moniteurs sont habilités pour l'encadrement des skieurs à mobilité réduite : handiski ou taxiski, pour leur offrir la possibilité de skier en toute sérénité.

🕒 Du 23/12/2023 au 19/04/2024, tous les jours. Du 15/12/2024 au 18/04/2025, tous les jours.

💰 Du 23/12/2023 au 19/04/2024 Tarif unique : 64,50 €. Du 15/12/2024 au 18/04/2025 Tarif unique : 66 €.

Durée : 1h30

☎ +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 www.esf-valcenis.com

BONNEVAL SUR ARC

BAPTÊME EN TANDEM SKI - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF BONNEVAL SUR ARC

Vous ne skiez pas ? En famille, entre amis ou bien seul, vous connaîtrez les plaisirs de la neige en toute sécurité.

🕒 Du 23/12 au 26/04, tous les jours. Sur réservation.

💰 82 € Forfait de ski inclus. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

Durée : 1h30

☎ +33 (0)4 79 05 95 70

🌐 www.esf-bonnevalsurarc.fr/

Ski de randonnée

VALFRÉJUS

SORTIE SKI DE RANDONNÉE VERS DES PAYSAGES SAUVAGES - VALFREERIDE

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

🕒 Du 23/12 au 12/04, tous les jours.

💰 Tarif de 1 à 5 personnes maxi : demi-journée : 190 €, journée : 350 €.

Durée : 3h30

☎ +33 (0)6 45 98 77 26

🌐 www.valfreeride.com

AUSOIS

DÉCOUVERTE DU SKI DE RANDONNÉE - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF AUSOIS

Essayez-vous au ski de randonnée ! Sortie découverte de 2h, à la demi journée ou en journée pour profiter de la montagne autrement. Autour d'Ausois : Col des Hauts, Lac du Gény, Tour du Grand Chatelard et autres selon les conditions climatiques.

🕒 Du 16/12 au 12/04, tous les jours.

💰 Sortie 1/2 journée 48 € par personne, minimum 4 personnes. Journée 88 €.

Au delà de 5 personnes 20 € par jour et par personne supplémentaire.

Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-ausois.com

ITINÉRAIRE DE SKI DE RANDONNÉE

Venez vous initier ou vous perfectionner au ski de randonnée sur une piste balisée et entièrement dédiée à la pratique de ce sport, dans un décor à couper le souffle. Accessible à tous !

🕒 Du 14/12 au 11/04. Sous réserve de conditions d'enneigement.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 42 20

🌐 www.ausois.ski

LOIN DES PISTES BALISÉES EN SKI DE RANDONNÉE - BUREAU DES GUIDES SAVOIE MAURIENNE - AUSOIS

Nous vous proposons une sortie au départ d'Ausois pour aller à la découverte d'une montagne sauvage, loin des pistes balisées. Il faut cependant avoir une bonne condition physique et un niveau de ski permettant d'évoluer dans tous les types de neige.

🕒 Du 21/12/2023 au 11/04/2024, tous les jeudis de 8h30 à 16h30. Du 21/12/2024 au 11/04/2025, tous les jeudis de 8h30 à 16h30. Sous réserve de conditions météo favorables.

💰 Tarif unique : 100 € (Par personne avec un minimum de 4 personnes.).

☎ +33 (0)6 25 21 74 63 / +33 (0)4 79 20 37 13

VAL CENIS

Sollières-Sardières

JOURNÉE SKI DE RANDONNÉE DANS DES ENDROITS SAUVAGES - UPGUIDES

À partir de 11 ans

Venez partager une journée de ski de randonnée avec nos guides expérimentés. Ils vous feront découvrir la sensation de liberté que vous procure la descente en hors piste et vous emmèneront dans des endroits sauvages hors des sentiers battus.

🕒 Du 11/12 au 29/04, tous les jours. Sous réserve de conditions météo favorables.

💰 Adulte : à partir de 98 €. 410 € à l'engagement privé.

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

VAL CENIS Termignon

ITINÉRAIRE DE SKI DE RANDONNÉE "LE SODAY TERMIGNON"

Itinéraire de ski de randonnée pour évoluer en toute sécurité.

- 🕒 Du 21/12 au 11/04 de 9h à 17h. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.
- € Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48
- 🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ITINÉRAIRE DE SKI DE RANDONNÉE "LE COL DU MONT CENIS"

Itinéraire de ski de randonnée pour évoluer en toute sécurité. Départ du front de neige de la Ramasse pour arriver au Col du Mont-Cenis.

- 🕒 Du 21/12 au 11/04 de 9h à 17h. Sous réserve de conditions d'enneigement.
- € Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48
- 🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Lanslevillard

DÉCOUVRIR LA HAUTE MONTAGNE EN SKI DE RANDONNÉE - RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Sûrement la plus belle façon de découvrir la haute montagne ! A la journée ou en demi-journée. Une excursion originale et pédagogique avec apprentissage technique, notions de nivologie et de sécurité.

- 🕒 Du 11/12 au 12/05, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.
- € Tarif unique : à partir de 60 €.
Durée : 3h30
- ☎ +33 (0)6 71 47 07 18 / +33 (0)4 79 05 80 97
- 🌐 www.regisburnel.fr

INITIATION SKI DE RANDONNÉE EN SOIRÉE - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF VAL CENIS À partir de 12 ans

Envie d'essayer le ski de randonnée ? Venez participer à une initiation en fin de journée ! Niveau ski Classe 3 requis.

- 🕒 Du 24/12/2023 au 19/04/2024, tous les mercredis de 17h30 à 21h. Du 15/12/2024 au 18/04/2025, tous les mercredis de 17h30 à 21h. Sous réserve de conditions d'enneigement.
- € Du 24/12/2023 au 19/04/2024 Adulte : 31 €. Du 15/12/2024 au 18/04/2025 Adulte : 31 €. Durée : 3h30
- ☎ +33 (0)4 79 05 92 43
- 🌐 www.esf-valcenis.com

ITINÉRAIRE DE SKI DE RANDONNÉE - LES CHALETES DE L'ARCELLE - VAL CENIS LANSLEVILLARD

L'itinéraire relie le départ de Val Cenis le Haut à l'arrivée aux Chalets de l'Arcelle.

- 🕒 Du 21/12 au 11/04 de 9h à 17h. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.
- € Accès libre. Gratuit à condition de ne pas prendre les remontées mécaniques.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48
- 🌐 www.valcenis.com

BESSANS

ITINÉRAIRE DE SKI DE RANDONNÉE LE CLARET

Itinéraire vert accessible depuis le bas des remontées mécaniques. L'arrivée est située au sommet du téléski du Claret (1840 m). La descente se fait sur les pistes de ski.

- 🕒 Du 23/12 au 14/04. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.
- € Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 05
- 🌐 www.valcenis.com

ITINÉRAIRE DE SKI DE RANDONNÉE LE CLOT

Itinéraire de montagne, il débute au sommet du téléski du Claret (1840m) et monte jusqu'à 2047m. Descente en hors piste, sur neige non damée, nécessitant un niveau de ski adapté. Itinéraire non jalonné. Vous vous engagez sous votre propre responsabilité.

- 🕒 Du 23/12 au 07/04. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.
- € Accès libre. Accès aux remontées mécaniques conditionné par l'achat d'un forfait de ski alpin.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 05
- 🌐 www.valcenis.com

SORTIE SKI DE RANDONNÉE DANS UN UNIVERS BLANC ET SILENCIEUX - BUREAU DES GUIDES DE BESSANS À partir de 9 ans

Du ski authentique et sauvage. Une façon magique de quitter les remontées mécaniques afin de laisser une trace d'un passage éphémère au sein d'un univers blanc et silencieux, à peine troublé par une faune discrète.

- 🕒 Du 01/12 au 31/05, tous les jours.
- € Sur demande par téléphone ou par mail.
Durée : 4h
- ☎ +33 (0)6 70 63 94 65
- 🌐 www.guidesmontagnebessans.com

BONNEVAL SUR ARC

INITIATION AU SKI DE RANDONNÉE EN NOCTURNE - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF BONNEVAL SUR ARC

A la fermeture des pistes, vous allez découvrir une nouvelle expérience de la liberté.

- 🕒 Du 23/12 au 26/04, tous les mardis.
- € Nous consulter.
Durée : 2h
- ☎ +33 (0)4 79 05 95 70
- 🌐 www.esf-bonnevalsurarc.fr/

SORTIE SKI DE RANDONNÉE ET POUDREUSE IMMACULÉE - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF BONNEVAL SUR ARC

Atteindre des endroits inaccessibles au commun des skieurs, atteindre les cimes et s'approprier, lors de la descente, des champs de poudreuse immaculés. En haut, c'est l'effet "waouh". La vue est magnifique. La descente, on a l'impression de flotter !

- 🕒 Du 23/12 au 26/04, tous les jours. Sous réserve de conditions météo favorables.
- € De 35 à 67 € pour une demi-journée ou journée. Matériel de sécurité inclus (pelle, sonde, DVA).
Durée : 2h30
- ☎ +33 (0)4 79 05 95 70
- 🌐 www.esf-bonnevalsurarc.fr/

Snake Gliss

AUSOIS

DESCENTE EN SNAKE GLISS - SNAKE LUGE À AUSOIS - SNAKE GLISS À partir de 4 ans

Osez-vous tester la descente en Snake Gliss à Ausois ? Embarquez pour une descente sensationnelle en snake luge sur le domaine skiable en après-ski !

- 🕒 Du 16/12/2023 au 12/04/2024 à 15h30. Fermé vendredi et samedi. Sur réservation téléphonique. Du 14/12/2024 au 11/04/2025 à 15h30. Fermé vendredi et samedi. Sur réservation téléphonique.
- € Tarif unique : 15 €.
Durée : 1h
- ☎ +33 (0)6 76 71 63 89

VAL CENIS Lanslevillard

DESCENTE EN SNAKE GLISS - GLISS XPERIENCE

À partir de 8 ans

Venez découvrir le Snake Gliss à la fermeture des pistes de Val Cenis ! Sur le front de neige, l'équipe de Gliss Xperience vous donne rendez-vous pour une activité après-ski incontournable.

🕒 Du 17/12/2023 au 19/04/2024, tous les jours à 16h15. Sous réserve de conditions d'enneigement.

💶 Adulte : 25 € Enfant : 20 €.
Durée : 45mn

☎ +33 (0)6 77 22 72 67 / +33 (0)6 78 42 59 72

Snooc/Yooner/Paret

AUSOIS

INITIATION AU YOONER - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF AUSOIS

À partir de 6 ans

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

🕒 Du 16/12 au 12/04, tous les jours.

💶 A partir de 87 €.
Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-ausois.com

VAL CENIS Termignon

INITIATION AU YOONER, LE PARET NOUVELLE GÉNÉRATION - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF VAL CENIS TERMIGNON

À partir de 7 ans

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.

🕒 Du 23/12 au 12/04, tous les lundis et jeudis de 16h45 à 17h45. Sur réservation, en après-ski.

💶 Tarif unique : 20 € (pour 1h).
Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 www.esf-termignon.com

VAL CENIS Lanslevillard

DÉCOUVERTE DU SNOOC - SPORT 2000 LA POUDREUSE

À partir de 9 ans

Venez vous initier au snooc sur le front de neige devant le magasin Sport 2000 La Poudreuse. Le snooc est un ski assis, qui permet d'évoluer sur un domaine skiable. Encadrement possible par un moniteur (renseignements au magasin).

🕒 Du 17/12 au 19/04, tous les jours de 9h à 16h. Sur réservation.

☎ +33 (0)4 79 05 90 27

🌐 www.la-poudreuse.com

INITIATION AU YOONER - RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 8 ans

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.

🕒 Du 17/12 au 19/04, tous les jours à 17h. Réservation la veille au plus tard.

💶 Tarif unique : 25 €.
Durée : 1h

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

🌐 www.regisburnel.fr

Snowkite/Wingski

VAL CENIS Termignon

SNOWKITE ET WINGSKI - PRO GLISSES

À partir de 13 ans

Profitez du silence caractéristique de la montagne et vivez une expérience grand air unique. 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

🕒 Du 15/01 au 21/04, tous les jours. En dehors des vacances scolaires. Sur réservation par mail ou par téléphone.

💶 A partir de 50 €.
Durée : 1h

☎ +33 (0)6 08 94 64 18

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.

🕒 Du 21/12 au 11/04 de 9h à 16h. Ouverture en fonction des conditions climatiques et contraintes techniques. Sous réserve de conditions d'enneigement.

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

☎ +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 !

🕒 Du 21/12 au 11/04 Ouverture tous les jours de 9h15 à 16h15. Sous réserve de conditions d'enneigement.

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

☎ +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 !

🕒 Du 14/12 au 11/04 de 9h15 à 16h. Sous réserve de conditions d'enneigement.

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

☎ +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 !

🕒 Du 23/12/2023 au 12/04/2024, tous les jours. Du 21/12/2024 au 11/04/2025, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

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

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski

VAL CENIS

Lanslevillard

SNOWPARK

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

🕒 Du 21/12 au 11/04 de 9h à 16h30.

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

☎ +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.

🕒 Du 23/12 au 26/04. Sous réserve de conditions d'enneigement.

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

☎ +33 (0)4 79 05 95 09

Snowscot

AUSOIS

INITIATION DÉCOUVERTE DU SNOWSCOOT - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF AUSOIS

À partir de 10 ans

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.

🕒 Du 16/12 au 12/04, tous les jours.

💰 A partir de 44 €. Nécessite un titre de transport pour les remontées mécaniques. Location dans les magasins de sports du village. Durée : 1h30

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-ausois.com

Snowtubing

VAL CENIS

Lanslevillard

SNOWTUBING - SEM DE VAL CENIS

À partir de 5 ans

Au sommet de la télécabine de Val Cenis le Haut, la Base de snowtubing vous propose une descente en bouée de 60 m et d'environ 10 minutes dans un vallon naturel. Casque obligatoire.

🕒 Du 21/12 au 11/04, tous les jeudis et dimanches de 13h à 16h. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

💰 Gratuit. Accessible aux skieurs et aux piétons ayant un forfait en cours de validité. Durée : 10mn

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski

Speed riding

VALFRÉJUS

COURS DE SPEED RIDE - ECOLE DE SPEED-RIDING ATAKA

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

🕒 Du 23/12 au 12/04, tous les jours.

☎ +33 (0)4 79 56 61 76 / +33 (0)6 62 10 54 07

🌐 www.ecole-speedriding.com

Splitboard

VAL CENIS

Sollières-Sardières

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.

🕒 Du 11/12 au 29/04, tous les jours. Réservation par mail ou téléphone. Sous réserve de conditions d'enneigement.

💰 98 € par personne en groupe collectif. 410 € à l'engagement privé pour un groupe de 1 à 6 personnes.

☎ +33 (0)7 85 62 21 53

🌐 www.upguides.com/fr/

Télémark

AUSOIS

LEÇON PARTICULIÈRE DE TÉLÉMARK - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF AUSOIS

Le télémark, c'est cette technique dit "ancestrale" qui consiste à skier avec le talon libre. A la fois esthétique et physique, cette méthode est désormais accessible à toutes et tous !

🕒 Du 16/12 au 12/04, tous les jours.

💰 A partir de 44 €.

Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-ausois.com

ULM/Avion/Hélicoptère

VAL CENIS

Sollières-Sardières

ULM AVION - ANTIPODES, GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Prenez les commandes du FK14 avec un instructeur pour un vol inoubliable au-dessus des montagnes du pays du Mont-Blanc !

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sur réservation. Sous réserve de conditions météo favorables.

💰 Vol Haute Maurienne 30 mn : 150 €, vol + leçon : 30 mn : 180 €, survol des glaciers 1h : 300 €, survol des glaciers + leçon 1h : 350 €, tour du Mt Blanc 1h30 : 450 €, tour du Mt Blanc + leçon 1h30 : 500 €.

Durée : 30mn

☎ +33 (0)6 18 23 69 05

🌐 www.antipodeszeb.com

ULM HÉLICOPTÈRE - ANTIPODES, GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 8 ans

Helicopter Ranabot CH77 : prenez place en copilote dans le meilleur appareil de sa catégorie, très stable, confort avec une grande bulle qui vous donne une vue imprenable ! Plusieurs options de vol : à partir de 15 mn jusqu'à 2h.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sur réservation. Sous réserve de conditions météo favorables.

💶 Vol panoramique 15 mn : 105 €, vol prestige : 30 mn : 210 €, vol tour des glaciers 1h : 420 €, vol tour du Mt Blanc 2h : 840 €. Durée : 15mn

☎ +33 (0)6 18 23 69 05

🌐 www.antipodeszeb.com

VOL EN ULM - AÉROCLUB HAUTE MAURIENNE

Vols de découverte en ULM pendulaire classe 2 ou ULM multi-axe classe 3 au départ de l'aérodrome de Val Cenis Sollières-Envers.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Uniquement sur réservation, selon disponibilités. Sous réserve de conditions météo favorables.

📞 Contacter directement le prestataire.

☎ +33 (0)6 08 37 39 35 / +33 (0)6 01 91 12 20

VOLS BIPLACES EN ULM - MAURIENNE ULM

À partir de 6 ans

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.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours de 8h à 18h. Sous réserve de conditions météo favorables.

💶 Tarifs par personne : 40 €/8 mn, 80 €/15 mn, 145 €/30 mn.

☎ +33 (0)6 08 37 39 35 / +33 (0)6 85 81 21 77 / +33 (0)6 73 14 76 63

Loisirs Indoor



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Activités aquatiques

VAL CENIS Lanslevillard

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

À partir de 16 ans

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

🕒 Du 24/12 au 19/04, tous les jeudis de 19h à 19h45. Réservation conseillée pendant les heures d'ouverture au public de l'établissement.

💰 Adulte : 15 € (par personne) Carte multi séances : 62,50 € (5 aqua-séances). Pour profiter de la piscine en dehors de la séance, entrée en supplément. Durée : 45mn

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

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

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

À partir de 16 ans

Activité physique au rythme et envie de tous les âges.

🕒 Du 24/12 au 19/04, tous les mercredis de 14h15 à 15h.

💰 Adulte : 15 € (par personne) Carte multi séances : 62,50 € (5 aqua-séances). Pour profiter de la piscine en dehors de la séance, entrée en supplément. Durée : 45mn

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

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

AQUA-TRAINING - PISCINE MUNICIPALE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

À partir de 16 ans

Ateliers aquatiques sous forme de circuit (trampoline, aquabike).

🕒 Du 24/12 au 19/04, tous les vendredis de 14h15 à 15h.

💰 Adulte : 15 € (par personne). Abonnement adulte : 62,50 € (5 aqua-séances). Pour profiter de la piscine en dehors de la séance, entrée en supplément. Durée : 45mn

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

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

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

À partir de 16 ans

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 modelez votre corps.

🕒 Du 24/12 au 19/04 Ouverture le mardi de 19h à 19h45. Le vendredi de 13h30 à 14h15.

💰 Adulte : 15 € (par personne) Carte multi séances : 62,50 € (5 aqua-séances). Pour profiter de la piscine en dehors de la séance, entrée en supplément. Durée : 45mn

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

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

PISCINE MUNICIPALE DU PARC DE LOISIRS DES GLIÈRES

Un espace aquatique chauffé à 27°C avec un bassin sportif de 25 m (1 ligne réservée aux nageurs), un bassin ludique et jacuzzi.

🕒 Du 24/12 au 19/04 Ouverture le lundi, mardi, jeudi, vendredi et dimanche de 15h à 19h. Le mercredi de 15h à 20h30. Fermé le samedi. Dernière entrée à 18h15.

💰 Gratuit pour les moins de 3 ans. Adulte : 6 €. Enfant : 4,30 €. Abonnement adulte : 27,50 € (5 entrées). Abonnement enfant : 17,50 € (5 entrées). Entrée adulte piscine, sauna, hammam 15 € (durée illimitée sur les horaires d'ouverture de la piscine).

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

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

Ateliers manuels

MODANE

FORMATION PHOTOS INDIVIDUELLE - 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.

🕒 Toute l'année. Tous les jours. Fermé lundi et dimanche. Sur demande.

💰 Tarifs sur demande (famille, duo..).

⌚ Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 05 07 62

🌐 <https://studioviart.com/>

AUSSOIS

VANOISE ORIGAMI

À partir de 7 ans

Venez plier des objets ludiques, esthétiques, fascinants, dans un papier de qualité assurant plaisir de pliage et durabilité. Je sélectionne les modèles pour leur excellent rendu final, leur ingéniosité et leur intérêt pédagogique. Convivialité garantie !

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les lundis et mercredis de 14h15 à 16h15.

💰 15 € TTC par participant l'atelier de 2 heures, fournitures incluses.

☎ +33 (0)6 86 15 23 10

🌐 www.vanoise-origami.fr/

VAL CENIS Bramans

ATELIER - FABRIQUE TA SPATULE À RACLETTE - LE BOIS S'AMUSE

À partir de 7 ans

Viens dessiner et fabriquer ta propre spatule à raclette ! Et épate la galerie lors de ta prochaine Raclette Party. Pour adultes et enfants. Enfants obligatoirement accompagnés.

🕒 Du 15/02 au 07/03/2024, tous les jeudis de 17h à 19h.

💰 Tarif unique : 5 €.

⌚ Durée : 30mn

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

🌐 www.leboissamuse.fr

ATELIER FAMILLE - FABRICATION D'OBJETS EN BOIS - LE BOIS S'AMUSE

À partir de 6 ans

En famille, en couple ou en solo, venez fabriquer un coffret, une boîte de rangement, ou encore une mangeoire à oiseau.

🕒 Du 16/02 au 08/03/2024, tous les vendredis de 9h à 12h.

💰 Tarif unique : à partir de 42 €.

⌚ Durée : 3h

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

🌐 www.leboissamuse.fr

ATELIER ADO'BOIS - LE BOIS S'AMUSE

À partir de 10 ans

Un atelier d'ébénisterie pas comme les autres fait pour vous, les grands et les adultes. Vous allez vous découvrir des talents cachés !

🕒 Du 15/02 au 07/03/2024, tous les jeudis de 9h à 12h.

💰 Tarif unique : 25 €.

⌚ Durée : 3h

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

🌐 www.leboissamuse.fr

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

À partir de 7 ans

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

🕒 Du 04/12/2023 au 21/04/2024 de 14h à 19h. Fermé le dimanche. Hors-vacances scolaires, s'assurer de notre présence par téléphone.

💰 Tarifs selon les ateliers et prestations. Atelier créatif dès 18 € par personne.

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

🌐 www.leboissamuse.fr

ATELIER D'ARCHÉOLOGIE - CRÉE TON COLLIER PRÉHISTORIQUE ! - MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

À partir de 7 ans

Atelier ludique de découverte de l'archéologie : après la visite guidée du musée, enfants et parents vont passer ensemble un moment convivial en se transformant en artisans bijoutiers du Néolithique. Ils créeront leurs parures et collier préhistoriques.

🕒 Du 10/10/2023 au 05/05/2024, tous les jeudis de 14h à 16h30.

💶 Adulte : 9,50 € Enfant (7-16 ans) : 7,50 €.
Durée : 2h30

☎ +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/

ATELIER D'ARTS CRÉATIFS - ARTSBRICO

À partir de 5 ans

Ateliers d'arts créatifs thématiques à partir de matériaux de récupération (papier, bouchon, perles...) ou fournis par la nature (pomme de pin, écorce, lichen, feuille, plumes...). Poésie de papier, sculpture en fil de fer, peinture sur galet, attrape-rêves.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. A la demande.

💶 Nous consulter, tarif sur devis : à l'heure ou au forfait, groupe ou individuel.

☎ +33 (0)6 64 79 00 00

🌐 www.artsbrico.com/

ATELIER D'EXPRESSION ARTISTIQUE - ARTSBRICO

À partir de 5 ans

Isabelle propose un atelier d'expression artistique pour adultes, enfants, adolescents, personnes fragilisées, en famille, en collectivité ou individuel et la possibilité de mettre en place des semaines à thème (aquarelle, pastels, acrylique...).

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.

💶 Nous consulter, tarif sur devis : à l'heure ou au forfait, groupe ou individuel.

☎ +33 (0)6 64 79 00 00

🌐 www.artsbrico.com/

ATELIER D'INITIATION À L'ARGILE - ARTSBRICO

À partir de 5 ans

Le but de l'atelier n'est pas de confectionner un plat, un cendrier, un pot ! C'est de découvrir des sensations. Malaxer la terre peut apporter un bien-être comme perturber. Le toucher est un sens que l'on néglige parfois et qui peut nous surprendre.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Fermé samedi et dimanche.

💶 Nous consulter, tarif sur devis : à l'heure ou au forfait, groupe ou individuel.

☎ +33 (0)6 64 79 00 00

🌐 www.artsbrico.com/

ATELIER DE DÉCOUPE DE BOIS - ARTSBRICO

À partir de 5 ans

Des ateliers collectifs riches en échanges, en créativité, en expression artistiques. Des ateliers très appréciés en famille, une fabrication à plusieurs mains...

🕒 Du 01/01 au 31/12. Fermé samedi et dimanche.

💶 Nous consulter, tarif sur devis : à l'heure ou au forfait, groupe ou individuel.

☎ +33 (0)6 64 79 00 00

🌐 www.artsbrico.com/

ATELIER DE PEINTURE SUR BOIS - ARTSBRICO

À partir de 5 ans

Le plaisir de peindre sur un élément naturel, le Pin Cembro, un arbre de nos montagnes, une essence « magique » qui nous enchante par ses nœuds, son odeur, sa couleur changeante et la difficulté de traduire notre ressenti en couleur.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Fermé samedi et dimanche.

💶 Nous consulter, tarif sur devis : à l'heure ou au forfait, groupe ou individuel.

☎ +33 (0)6 64 79 00 00

🌐 www.artsbrico.com/

GRAINE D'ARCHÉOLOGUE : ATELIER D'INITIATION À LA POTERIE PRÉHISTORIQUE - MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

À partir de 7 ans

Après la visite guidée du Musée, enfants et parents vont passer ensemble un moment convivial en essayant de fabriquer leurs vases et de les décorer avec les techniques et outils de l'époque. Vous verrez que le savoir-faire de ces artisans était immense.

🕒 Du 10/10/2023 au 05/05/2024, tous les mercredis de 14h à 16h30.

💶 Adulte : 9,50 € Enfant (7-16 ans) : 7,50 €.
Durée : 2h30

☎ +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/

RANDO-ARTS D'APRÈS NATURE - ARTSBRICO

À partir de 10 ans

Partez à la découverte de la Haute Maurienne Vanoise lors d'une rando douce de 3h et partagez un temps d'échange, d'apaisement et de bien-être au fil des chemins avec Isabelle, passionnée de nature et d'arts plastiques.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Fermé samedi et dimanche. A la demande.

💶 45 €/personne en formule individuelle (2 personnes minimum), 36 €/personne si groupe de 6 à 8 personnes.

Durée : 3h

☎ +33 (0)6 64 79 00 00

🌐 www.artsbrico.com/

ARMELLE FILLIOL - LES ATELIERS DU PATRIMOINE

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

🕒 Du 01/01 au 31/12. Sur demande.

💶 Me contacter.

☎ +33 (0)6 72 32 90 08

Escape games

AVRIEUX

ESCAPE GAME - LA PORTE DES SECRETS

À partir de 8 ans

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 !

🕒 Du 02/01 au 30/04, tous les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9h à 17h. Fermeture exceptionnelle le Lundi de Pâques. Sur réservation obligatoire et suivant disponibilités.

💶 Adulte : à partir de 15 € (par personne, varie selon le nombre de participants.) Enfant (8-12 ans) : à partir de 10 €. Gratuit pour les moins de 8 ans. Tarif groupe à partir de 10 personnes. Le tarif varie selon le nombre de personne (de 2 à 6 joueurs).

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.redoutemarietherese.fr/

ESCAPE GAME - LA REDOUTABLE AFFAIRE MARIE-THÉRÈSE

À partir de 8 ans

"La redoutable affaire Marie-Thérèse", jeu d'évasion en itinérance dans le fort, à faire en groupe de 2 à 6 joueurs.

🕒 Du 02/01 au 30/04, tous les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9h à 17h. Fermeture exceptionnelle le Lundi de Pâques. Sur réservation obligatoire. Suivant enneigement - jeu en partie en extérieur. Sous réserve de conditions météo favorables.

💶 Tarif unique : 35 € (de 2 à 6 joueurs). Gratuit pour les moins de 8 ans.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.redoutemarietherese.fr/

ESCAPE MOBILE VAL CENIS : ESCAPE APÉRO

Escape Apéro : quand le jeu et l'apéro viennent directement chez vous ! L'escape game autonome à domicile qui délivre un apéro complet tout en s'amusant, en livraison ou en retrait. Cet Escape Apéro se joue entre amis ou en famille.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Réservation en ligne ou par téléphone.

💶 6 joueurs : 23 € par personne, 5 joueurs : 25 € par personne, 4 joueurs : 28 € par personne, 3 joueurs : 33 € par personne, Caution : une pièce d'identité vous sera demandée.

☎ +33 (0)4 79 64 23 69 / +33 (0)6 32 06 73 37

🌐 www.escapegamesunited.com

ESCAPE ROOMS VAL CENIS

À partir de 6 ans

1 heure, 1 univers, 1 équipe, vivez le frisson ! Entrez dans des lieux au décor 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.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Réservation en ligne ou par téléphone.

💶 6 joueurs : 23 € par personne, 5 joueurs : 25 € par personne, 4 joueurs : 28 € par personne, 3 joueurs : 33 € par personne, 2 joueurs : 40 € par personne, Caution : une pièce d'identité vous sera demandée.

☎ +33 (0)4 79 64 23 69 / +33 (0)6 32 06 73 37

🌐 www.escapegamesunited.com

Jeux d'arcade/Salle de jeux

MODANE

LES MONDES DE ALF - BOUTIQUE DE JEUX DE SOCIÉTÉ ET BAR À JEUX

L'unique magasin spécialisé de Maurienne avec plus de 1000 références en boutique et des milliers sur commande. Un bar à jeux avec plus de 200 jeux à l'essai, dans une ambiance unique "taverne Viking". Consommation obligatoire pour la partie bar à jeux.

🕒 Du 01/01 au 31/12 Ouverture le mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 10h à 12h et de 14h30 à 19h. Fermé lundi et dimanche.

👤 Nous consulter.

☎ +33 (0)4 79 05 90 26

VAL CENIS Lanslevillard

VAL-VR

À partir de 7 ans

Salle de jeux Arcade en réalité virtuelle, en box ou sur simulateurs de mouvements, en solo ou en multi, venez découvrir la réalité virtuelle et plongez dans un monde immersif ultra-réaliste.

🕒 Du 06/09 au 17/12, tous les mercredis et samedis de 14h à 21h. Du 18/12 au 28/04 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 15h à 22h. Le samedi de 17h à 22h.

💶 Tarif unique de 7 à 30 €. Réduction de 10% pour les saisonniers selon formules choisies. Carte d'abonnement offerte sous conditions.

☎ +33 (0)6 50 89 42 91

🌐 www.val-vr.com

Murs d'escalade artificiels

AUSOIS

STRUCTURE ARTIFICIELLE D'ESCALADE INDOOR

À partir de 5 ans

Grimpez dans une salle de 64 m². Soutenez l'association Oé'Scalade en faisant un don. Clé disponible à l'accueil de la Maison d'Ausois, séance 2h max (contre caution et décharge), sous réserve de disponibilité et sous surveillance d'une personne majeure.

🕒 Du 01/01 au 31/12. En fonction des horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme pour le retrait de la clé.

💶 Accès libre. Caution de 50 € (par chèque ou espèces).

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.ausois.com

Plaine de jeux

VAL CENIS Sollières-Sardières

LA TÊTE À L'ENVERS - PLAINE DE JEUX

À partir de 18 mois

Sur plus de 600 m², 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.

🕒 Du 19/12/2023 au 13/04/2024, tous les jours. Plus de renseignements sur notre site internet ou par téléphone. Du 01/05 au 05/07/2024. Fermé lundi et dimanche. Plus de renseignements sur le site internet ou par téléphone. Du 06/07 au 24/08/2024, tous les jours. Plus de renseignements sur le site internet ou par téléphone. Du 07/09 au 18/10/2024. Fermé lundi et dimanche. Plus de renseignements sur notre site internet ou par téléphone. Du 19/10 au 03/11/2024, tous les jours. Plus de renseignements sur le site internet ou par téléphone. Du 04/11 au 20/12/2024. Fermé lundi et dimanche. Plus de renseignements sur notre site internet ou par téléphone. Du 21/12/2024 au 18/04/2025, tous les jours. Plus de renseignements sur le site internet ou par téléphone.

💶 A l'heure ou à la journée. Réduction pour les moins de 3 ans. Plus d'informations sur notre site internet.

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

🌐 <https://latetealenvers-valcenis.fr>

Enfants



OTHMV - BELLIO



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Activités Spécial Enfants

AVRIEUX

LES FORTS POUR LES ENFANTS

Âge mini : 6 ans - âge maxi : 15 ans

Le but est d'apprendre l'histoire des forts en s'amusant : visite-jeu des 7 familles, jeux de piste dans les souterrains, jeu d'évasion : tout savoir de l'histoire des forts de l'Esseillon adaptée aux enfants qui sont acteurs de la visite.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.

💰 Plein tarif : 3 €, Groupe enfants : 2,50 € (par enfant). Gratuit pour les moins de 7 ans, les accompagnateurs guides, les chauffeurs. Tarif groupe à partir de 10 personnes.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.redoutemarietherese.fr/

LA NORMA

CIRCUIT MINI-QUAD ÉLECTRIQUE ENFANTS

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 12 ans

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

🕒 Du 18/12 au 15/04 Ouverture tous les jours de 10h à 12h et de 14h à 19h. Hors vacances scolaires, contacter directement le prestataire.

💰 Enfant : à partir de 7 € (les 10 min).

☎ +33 (0)6 81 33 83 11

AUSOIS

LECTURES ENFANTINES

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 8 ans



Michèle, bénévole de l'association "les Amis d'Oé", animatrice de la bibliothèque, propose à vos enfants d'écouter de belles histoires et d'acquiescer le plaisir de la lecture.

🕒 Du 08/01 au 12/04/2024, tous les lundis de 17h à 18h sauf le 08/04. Attention : l'activité n'a pas lieu pendant les vacances françaises de la zone A. Du 08/07 au 12/08/2024, tous les lundis de 17h à 18h.

💰 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

NJ DOULA

Massage ayurvédique pour femmes, femmes enceintes et bébés. Doula : Accompagnement à la naissance et à la parentalité. Cercles maman/bébé et femmes (dates événements à communiquer). Possibilité de déplacement à domicile, massages et accompagnement Doula.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.

💰 60 € : 1h-1h30 séance massages femmes/femmes enceintes. 50 € : 1h séance massage bébé. Les autres tarifs sont visibles sur le site internet. Tarifs pour les quotients familiaux CAF de moins de 1200 € (sur présentation d'un justificatif).

🌐 www.njdoula.fr/

VAL CENIS Sollières-Sardières

ATELIER D'ARCHÉOLOGIE POUR LES ENFANTS - LA MARMAILLE AU MUSÉE ! - MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

Âge mini : 9 ans - âge maxi : 16 ans

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.

🕒 Du 10/10/2023 au 05/05/2024, tous les mardis de 14h à 16h30.

💰 Tarif unique : 9 €.

Durée : 2h30

☎ +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/

VAL CENIS Termignon

BÉBÉ BONHEUR

Les premières années de vie d'un enfant sont déterminantes : un bébé vient au monde avec des besoins.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

💰 Consultez mon site internet.

☎ +33 (0)6 61 50 37 32

🌐 www.bebe-bonheur.org/

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ATELIER D'ÉVEIL : À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE ENFANT - CLAIRE BURDIN - ACCOMPAGNEMENT À LA PARENTALITÉ

Âge mini : 0 an - âge maxi : 6 ans

Atelier d'éveil animé par une infirmière puéricultrice. Adapté à l'âge et au développement de votre enfant (0-6 ans) : éveil par le jeu, motricité libre, éveil sensoriel, massage bébé, activité artistique sur table lumineuse, les livres, les émotions...

🕒 Du 23/12 au 19/04, tous les jours. Sur rendez-vous.

💰 Me consulter.

Durée : 45mn

☎ +33 (0)6 63 02 57 71

🌐 www.parentenfanthautemaurienne.fr

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. Atelier d'éveil, en collectif ou en individuel.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Fermé le dimanche. Sur rendez-vous.

💰 Me consulter.

☎ +33 (0)6 63 02 57 71

🌐 www.parentenfanthautemaurienne.fr

Clubs et garderies

VALFRÉJUS

HALTE-GARDERIE LES DIABLOTINS 3 MOIS-6 ANS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 6 ans

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.

🕒 Du 22/12 au 11/04 de 8h45 à 17h15. Fermé le samedi.

☎ +33 (0)4 79 05 00 12

🌐 www.valfrejus.com/

LA NORMA

GARDERIE LES LUTINS 3 MOIS-6 ANS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 6 ans

La garderie "Les Lutins" accueille les enfants de 3 mois à 6 ans. Laissez nous vos enfants avant et/ou après leur cours PiouPiou ou Ourson, on s'occupe de la liaison entre le cours de ski et la garderie !

🕒 Du 23/12 au 12/04 de 9h à 17h. Fermé samedi et dimanche. Sur réservation.

☎ +33 (0)4 79 20 40 71

AUSOIS

GARDERIE LA MAISON DES ENFANTS 6 MOIS-5 ANS

Âge mini : 6 mois - âge maxi : 5 ans



Confiez-nous vos enfants et profitez de vos vacances ! La garderie accueille les enfants de 6 mois à 5 ans. Grande terrasse, jeux extérieurs, activités manuelles et de motricité... Repas, goûters...

📞 Du 16/12 au 12/04 de 8h45 à 17h15. Fermé le samedi.

💰 Tarifs pour la saison hiver 2023-2024 : Demi-journée "mini" matin 8h45-12h00 : 27 €. Demi-journée "mini" après-midi 13h30-17h15 : 24 €. Demi-journée "maxi" 8h45-13h30 repas inclus : 42 €. 1 journée (avec repas et goûter) 8h45-17h15 : 62 €. Pack 6 demi-journées "mini" matin 8h45-12h00 : 135 €. Pack 6 demi-journées "mini" après-midi 13h30-17h15 hors pack ESF : 120 €. Pack 6 demi-journées "maxi" 8h45-13h30 repas inclus : 210 €. Pack 6 journées 8h45-17h15 repas et goûter : 310 €. Fourniture des repas possible pour les enfants à partir de 12 mois, fourniture du goûter par les parents.

📞 +33 (0)4 79 20 22 93

VAL CENIS Lanslevillard

MAISON DES ENFANTS DE VAL CENIS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 15 ans

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.

📞 Du 16/12/2023 au 12/04/2024 de 9h à 17h15. Fermé le samedi. Ouverture exceptionnelle : 16 décembre 2023. Pendant les vacances de février, ouverture à 8h45. Sur réservation. Du 14/12/2024 au 18/04/2025 de 9h à 17h15. Fermé le samedi. Ouverture exceptionnelle le 14/12/2024. Pendant les vacances de février, ouverture à 8h45. Sur réservation.

🌐 Tous nos tarifs sur notre site internet.

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

🌐 www.esf-valcenis.com/ete/

BESSANS

MICRO-CRÈCHE LES MINI DIABLES 3 MOIS-6 ANS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 6 ans

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.

📞 Du 21/12 au 05/04 de 8h30 à 17h30. Fermé samedi et dimanche. Réservation souhaitée.

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

📞 +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

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).

📞 Du 11/02 au 09/03/2024 de 9h à 17h. Fermé le samedi. Du 11/03 au 13/04/2024 de 9h à 17h. Fermé le dimanche. Fermeture exceptionnelle le Lundi de Pâques. Du 14/04 au 26/04/2024 de 9h à 17h. Fermé le samedi. Du 18/12 au 06/01 de 9h à 17h. Fermé le samedi. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier et 25 décembre.

🌐 Pour tous renseignements et tarifs, consultez notre site internet.

📞 +33 (0)6 22 93 04 67

🌐 www.lesptitschabottes.fr/

Jardins d'enfants - Apprentissage du ski

VALFRÉJUS

CLUB PLOU-PIOU - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF VALFRÉJUS

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 5 ans

Le club Plou-Piou accueillent les enfants de 3 à 5 ans. Structure fermée avec un fil neige et un tapis roulant couvert. Chalet chauffé de 48m² avec casiers à ski. Encadrés par des professionnels, les enfants alterneront ski et plaisir des jeux à la neige.

📞 Du 10/03 au 12/04/2024 Ouverture tous les jours de 9h15 à 11h30 et de 14h15 à 16h15. Fermé le samedi. Du 22/12/2024 au 03/01/2025 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 9h15 à 11h30 et de 13h45 à 16h. Fermé le samedi. Du 05/01 au 07/02/2025 Ouverture tous les jours de 9h15 à 11h30 et de 14h15 à 16h15. Fermé le samedi. Du 09/02 au 07/03/2025 Ouverture tous les jours de 9h15 à 11h30 et de 11h15 à 13h15 et de 14h15 à 16h30. Fermé le samedi. Du 09/03 au 11/04/2025 Ouverture tous les jours de 9h15 à 11h30 et de 14h15 à 16h15. Fermé le samedi.

💰 A partir de 150 €. Forfait piétons pour les accompagnants (non skieurs) à 40 €. Forfait enfant (uniquement pour les enfants du club Plou-Piou) obligatoire 2 € qui correspond au support magnétique. Durée : 2h15

📞 +33 (0)4 79 05 05 97 / +33 (0)6 70 03 93 03

🌐 www.esf-valfrejus.com

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

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 5 ans

Par petits groupes de 9 au maximum par animateur, vos enfants partiront 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.

📞 Du 23/12 au 12/04, tous les jours. Sur réservation.

💰 Forfait 3h*6 (matin ou après-midi) : à partir de 135 € (forfait de ski inclus). Durée : 3h

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

🌐 www.esi-valfrejus.fr/

LA NORMA

JARDIN D'ENFANTS CLUB PLOU-PIOU - COURS COLLECTIFS SKI ENFANTS - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF LA NORMA

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 5 ans

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

📞 Du 23/12/2023 au 12/04/2024 de 9h à 17h. Fermé samedi et dimanche. Sur réservation. Du 21/12/2024 au 12/04/2025 de 9h à 17h. Fermé samedi et dimanche. Sur réservation.

💰 A partir de 155 €, tous nos tarifs sur notre site internet.

Durée : 1h30

📞 +33 (0)4 79 20 33 10

🌐 www.esf-lanorma.fr

AUSOIS

JARDIN D'ENFANTS - APPRENTISSAGE DU SKI - ECOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF AUSOIS

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 5 ans

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 3 ans.

📞 Du 16/12 au 12/04, tous les jours.

💰 6 cours : 147 €, cours d'essai (1er j) : 37 €.

Durée : 2h

📞 +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-aussois.com

ÉCOLE DES NEIGES : DÉCOUVERTE DE LA NEIGE POUR LES TOUT-PETITS - ÉCOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF AUSSOIS

Âge mini : 30 mois - âge maxi : 35 mois

L'Ecole des neiges est destinée aux enfants de 2 ans 1/2 révolus à moins de 3 ans. Entre la garderie et le Jardin d'enfants, au programme : bonhommes de neige, luge, bataille de boules de neige, igloo, première initiation au ski...

🕒 Du 16/12 au 12/04, tous les jours.

💰 De 2,5 ans à 3 ans : 5 cours de 2h : 160 €, cours d'essai (le premier jour uniquement) : 37 €. Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-aussois.com

VAL CENIS Termignon

CLUB PLOU PLOU - COURS COLLECTIFS ENFANTS - ÉCOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF VAL CENIS TERMIGNON

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 4 ans

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.

🕒 Du 23/12 au 12/04, Fermé le samedi. Sur réservation. Détails des horaires sur notre site internet. Pendant les vacances de Noël, cours collectifs semaine assurés du dimanche au vendredi ou du lundi au vendredi, en fonction de votre hébergement.

💰 Tarif unique : à partir de 138 € (forfait 6 matins ou 6 après-midi. Pour les vacances scolaires de février : 155 €.). Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 www.esf-termignon.com

VAL CENIS Lanslevillard

CLUB PLOU-PIOU - COURS COLLECTIF ENFANTS - ÉCOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF VAL CENIS

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 4 ans

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.

🕒 Du 17/12/2023 au 19/04/2024, Fermé le samedi. Samedi 14 décembre 2024 de 10h30 à 12h30. Du 15/12/2024 au 18/04/2025, Fermé le samedi.

💰 Du 17/12/2023 au 19/04/2024 Enfant : à partir de 92 €. Du 15/12/2024 au 18/04/2025 Enfant : à partir de 98 €.

☎ +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 www.esf-valcenis.com

BONNEVAL SUR ARC

LE CLUB PLOU-PIOU - COURS COLLECTIFS SKI ENFANTS - ÉCOLE DU SKI FRANÇAIS - ESF BONNEVAL SUR ARC

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 5 ans

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.

🕒 Du 25/12 au 26/04, Fermé le samedi. Sur réservation.

💰 6 cours, à partir de 157 €. Tous nos tarifs sur notre site internet. Durée : 2h15

☎ +33 (0)4 79 05 95 70

🌐 www.esf-bonnevalsurarc.fr/

Bien-être



A Fornia



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Raquettes

AUSOIS

RANDONNÉE BIEN-ÊTRE ET THÉRAPEUTIQUE - THIERRY BARDAGI - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

C'est dans le parc archéologique naturel des Lozes à Aussois, que Thierry, yogiste et accompagnateur en montagne, propose une sortie avec ou sans raquettes, au pouvoir d'apaisement insoupçonné...

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les vendredis de 9h à 12h30.

💰 Tarif unique : 20 €.
Durée : 3h30

📞 +33 (0)6 85 06 51 43

Soins de Bien-être

FOURNEAUX

L'ALCHIMIE PARFAITE

Magasin de cosmétiques bio et de plantes aromatiques locales en tisanes. Vous y trouverez les ingrédients nécessaires pour créer vos cosmétiques maison. Vous pourrez aussi réserver votre atelier de confection de cosmétiques : voir notre site internet.

🕒 Du 01/01 au 31/12 Ouverture le mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 9h30 à 12h et de 14h30 à 19h. Fermé lundi et dimanche.

🌐 Consultez notre site internet pour plus d'informations.

📞 +33 (0)9 79 10 24 92

🌐 www.lalchimie-parfaite.fr

MODANE

BEAUTÉ PASSION

Soins esthétiques et corporels, prothèses ongulaires, rehaussement de cils, endermologie LPG, cosmétiques Payot, la Savonnerie de Bormes, Yumi et Baija. Lumière Pulsée. Maquillage Purobio.

🕒 Du 01/01 au 31/12 Ouverture le lundi, mardi et jeudi de 9h à 18h. Le vendredi de 9h à 19h. Le samedi de 9h à 15h. Fermé mercredi et dimanche.

🌐 Consulter notre site internet.

📞 +33 (0)4 79 64 29 66

🌐 <https://institut-beautepassion.fr/>

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...

🕒 Du 01/01 au 31/12 de 8h30 à 18h.

💰 Tarifs non communiqués.

📞 +33 (0)6 60 34 31 54

🌐 www.rebouteuse-magnetiseuse.com

SOIF DE BIEN-ÊTRE

À partir de 12 ans

Faites une pause et prenez un temps pour vous : Véronique, esthéticienne-masseuse, intervient en Haute Maurienne Vanoise, à domicile, sur votre lieu séjour. Massages, soins corps & visage. Au plaisir de vous chouchouter...

🕒 Du 01/01 au 31/12 de 10h à 20h.

🌐 Consultez notre site internet. Tarif groupe sur demande.

📞 +33 (0)7 86 63 87 97

🌐 <https://soifdebienetre.fr>

VALFRÉJUS

ESPACE SOINS DU SPA DARJEELING

Venez découvrir notre espace de modelage / institut de beauté au pied des pistes. Nous proposons toutes sortes de modelages et prestations esthétiques en complément de nos spas collectifs et privés, pour un moment de relaxation intense.

🕒 Du 23/12/2023 au 26/04/2024, tous les mercredis et jeudis de 14h à 21h.

💰 Soins visage : à partir de 49 €. Soins corps : à partir de 49 €. Épilations : à partir de 15 €.

📞 +33 (0)4 79 64 08 43

VILLARODIN-BOURGET

LES MASSAGES DE DÉTENTE - SOPHROLOGIE ET SOINS ÉNERGÉTIQUES - CABINET ESTELLE DEHAN

Offrez-vous un moment de ressourcement profond en recevant un massage ressourçant (massage du dos relaxant et déstressant), détente des pieds ou relâchement des jambes.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sur rendez-vous uniquement.

💰 Massage ressourçant : 30 € (30 mn) ou 45 € (45 mn). Massage détente des pieds : 45 € (45 mn). Massage des jambes : 30 € (30 mn).

Durée : 30mn

📞 +33 (0)6 77 77 53 46

🌐 www.chambres-dhotes-haute-maurienne.fr/massages-detente-chambres-dhotes/

SOPHROLOGIE ET SOINS ÉNERGÉTIQUES - CABINET ESTELLE DEHAN

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit qui permet de développer sérénité et mieux-être.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Sur rendez-vous uniquement.

📞 +33 (0)6 77 77 53 46

🌐 www.chambres-dhotes-haute-maurienne.fr/massages-detente-chambres-dhotes/

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, soin du visage, beauté des mains et des pieds.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Fermé jeudi, samedi et dimanche. Sur rendez-vous uniquement.

💰 Me consulter.

📞 +33 (0)4 79 20 39 67

🌐 www.esthetique-avrieux.com

HÉMISPHERE - HYPNOSE ET SOINS ÉNERGÉTIQUES

Salon de bien-être proposant des massages*, des soins énergétiques, hypnothérapie et vente de produits de soin.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Fermé le dimanche. Sur rendez-vous.

💰 Modelages de 25 à 50mn à partir de 45€.

📞 +33 (0)6 79 30 69 48

🌐 www.massage-hypnotherapie-savoie.com/

MASSAGE AMMA ASSIS

À partir de 16 ans

Massage type Amma : intervention sur votre lieu de vacances, en entreprise, sur un événement. Le Amma est un massage assis habillé. Amma signifie "calmer par le toucher".

🕒 Du 01/01 au 31/12 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Fermé samedi et dimanche. Sur réservation.

💰 Selon la séance, le nombre de personnes, et si c'est en entreprise ou pour un événement.

📞 +33 (0)6 34 24 73 81

LA NORMA

ESPACE AUX P'TITS SOINS

À partir de 6 ans

Laura et Aurore vous accueillent dans un cocon de bien-être en plein cœur du centre piéton de la station pour vivre un moment de détente et de relaxation à soi, pour soi et avec soi...

🕒 Du 23/12/2023 au 14/04/2024 Ouverture le lundi, mardi et jeudi de 9h30 à 18h. Le mercredi de 9h30 à 19h. Le vendredi de 9h30 à 14h et de 14h à 18h. Sur rendez-vous, samedi et dimanche sur demande. Du 21/12/2024 au 11/04/2025 Ouverture le lundi, mardi et jeudi de 9h30 à 18h. Le mercredi de 9h30 à 19h. Le vendredi de 9h30 à 14h et de 14h à 18h. Sur rendez-vous, samedi et dimanche sur demande.

💰 Soins et massages du visage : 30 min : 40 € 60 min : 60 € 90 min : 90 € Massages corps : 30 min : 45 € 60 min : 65 € 90 min : 100 €.

☎ +33 (0)6 49 52 25 52 / +33 (0)6 72 07 62 65

HAKENA RETRAITES - GESSY & YANNICK - SOINS CHAMANQUES COLLECTIFS

À partir de 10 ans

Nous proposons des soins chamaniques collectifs sous forme de méditations, chants chamaniques, cérémonies de cacao et huttes de sudation. Idéal pour les personnes qui veulent se reconnecter à la nature, gérer les émotions, apaiser le corps et l'esprit.

🕒 Du 01/01 au 31/12. Sur rendez-vous.

💰 Nous consulter.

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

🌐 www.hakena-retraites.com/

AUSOIS

FLEURS DES SHAN

Fleurs des Shan a pour objet la préservation, la valorisation et la transmission des savoirs relatifs aux plantes.

🕒 Toute l'année.

☎ +33 (0)6 51 37 67 71

VAL CENIS

Bramans

BEAUTÉ ROSE - ESTHÉTICIENNE À DOMICILE

Je veux vous apporter, à travers Beauté Rose, un service sur mesure et un savoir-faire de qualité dans le confort de votre lieu de vie. Beauté Rose se déplace à domicile sur la Haute Maurienne Vanoise.

🕒 Du 01/01 au 31/12 Ouverture le mardi, mercredi et vendredi de 9h à 19h. Le jeudi de 10h à 20h. Le samedi de 10h à 14h. Fermé lundi et dimanche.

☎ +33 (0)6 33 75 56 93

🌐 www.beauterose.fr/

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

NOUVEAU

AUORE & SENS - MASSAGES BIEN-ÊTRE & KINÉSIOLOGIE

Aurore vous accueille pour vivre un moment de détente à vous, pour vous, avec vous, parce qu'un massage est bien plus qu'un massage... Parce que s'offrir du temps pour soi est bien plus qu'un cadeau...

🕒 Du 20/12/2023 au 20/04/2024 de 9h à 21h. Fermé le samedi. Sur rendez-vous.

💰 *Massages bien-être : 30 min 45 €, 60 min 75 €, 90 min 105 €. *Méthode Renata França : - drainage lymphatique : 1h30 120 €, - "Miracle face" 30 min 60 €. *Séance Kinésiologie 1h15 70 €.

☎ +33 (0)6 49 52 25 52

🌐 www.aurore-et-sens.fr/

INSTITUT DE BEAUTÉ CHEZ LAURENCE

Dans un cadre apaisant et chaleureux Laurence vous propose différents types de soins.

🕒 Du 01/05 au 30/06 Ouverture le jeudi, vendredi et samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h. Du 01/07 au 31/08 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h. Fermé le dimanche. Du 01/09 au 16/12 Ouverture le jeudi, vendredi et samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h. Du 17/12 au 30/04 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h. Fermé le dimanche.

💰 Nous consulter.

☎ +33 (0)4 79 05 80 38

🌐 www.laurence-esthetique-val-cenis.com/

LES MASSAGES DE LAURENT - LES MASSAGES DE LAURENT - BIEN-ÊTRE ET SOINS

Osez un soin unique, comme vous... Et profitez de l'expertise d'un professionnel de santé à votre service pour vos massages de bien-être, récupération sportive, future maman et pour vos soins de reboutement.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours de 8h à 22h. Sur réservation.

💰 Tous nos tarifs sur notre site internet.

☎ +33 (0)6 13 40 18 63

🌐 www.lesmassagesdelaurent.com/

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.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

💰 Me consulter.

☎ +33 (0)6 85 75 24 26

🌐 www.philipperoger.fr/

VAL CENIS

Lanslevillard

KINÉSIOLOGUE - ÉNERGÉTICIENNE

La Kinésiologie est une méthode thérapeutique psycho-corporelle qui identifie et lève les blocages et déséquilibres. Son objectif est de permettre au consultant de mieux disposer de ses ressources et de révéler son plein potentiel.

🕒 Du 01/09 au 30/06 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 19h. Le dimanche de 14h à 19h. Fermé le samedi.

💰 Tarif unique : 70 € (la séance d'1h30). Consultez le site internet.

☎ +33 (0)6 85 68 92 26

🌐 www.kinesiologie-valcenis.fr/

MASSAGES- BIEN-ÊTRE - KINÉSIOLOGUE - ÉNERGÉTICIENNE

À partir de 10 ans

Moment de détente ressourçant et revitalisant. Harmoniser Corps et Esprit par le massage des méridiens énergétiques et points clés. Objectif : Paix et Sérénité

🕒 Du 01/12/2023 au 15/04/2024, tous les jours.

💰 Tarif unique : 70 € (Pour 1h).

☎ +33 (0)6 85 68 92 26

🌐 www.kinesiologie-valcenis.fr/

SÉANCES D'OSTHÉOPATHIE - OSTÉOPATHE CHRISTINE BELLISSAND MRP POYET

Séances d'osthéopathie méthode MRP Poyet et thérapie manuelle énergétique.

🕒 Du 23/12 au 19/04, tous les vendredis de 9h à 13h sauf les 1er janvier, Lundi de Pâques et 25 décembre. Sur rendez-vous uniquement.

💰 Tarif unique : 65 €.

Durée : 1h

☎ +33 (0)4 79 05 89 32 / +33 (0)6 61 87 41 30

Spas

VALFRÉJUS

SPA DARJEELING

Nous vous proposons 2 espaces bien-être composés chacun d'un hammam, un sauna et un jacuzzi. Port du maillot de bain obligatoire. Serviettes et sandales fournies.

🕒 Du 23/12/2023 au 26/04/2024, tous les jours de 14h à 2h. Réservation fortement conseillée. Du 21/12/2024 au 12/04/2025, tous les jours de 14h à 2h. Réservation fortement conseillée.

💰 Accès espace collectif : 25 €/personne pour 1h30. Accès Privatif : toutes les formules privatives comprennent une boisson au choix par personne servie directement dans les espaces pour 1h30 de prestation. Tarifs privatifs : 89 € pour 2 personnes, 129 € pour 3 personnes, 159 € pour 4 personnes, 189 € pour 5 personnes, 220 € pour 6 personnes, 235 € pour 7 personnes, 255 € pour 8 personnes. Nous proposons 20% de réduction pour toute réservation aux espaces spas à partir de 22 h.

☎ +33 (0)4 79 64 08 43

LA NORMA

NORMASPA

À partir de 18 ans

Situé en plein cœur de la Norma, venez vivre un véritable moment de détente dans un espace de bien-être privatif pour vous, conçu pour se détendre, seul, en couple, en famille ou entre amis au cours de votre séjour dans la station.

🕒 Du 01/01 au 31/12 de 9h à 21h.

💰 À partir de 25 € par personne.

☎ +33 (0)7 45 12 79 90

🌐 <https://spa-sauna-lanorma.com>

AUSOIS

ESPACE DÉTENTE SPA ALPINA LODGE

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. Nouvelle offre de massage.

🕒 Du 16/12 au 12/04 de 16h à 20h. Sur réservation pour la clientèle extérieure en dehors des vacances scolaires.

💰 Tarif unique : 30 € (par personne en durée illimitée.).

☎ +33 (0)4 79 20 32 42

🌐 www.alpina-lodge-vanoise.com/fr

VAL CENIS Sollières-Sardières

Ô SPA VANOISE

À partir de 6 ans

Une parenthèse de bien-être dans votre séjour... Un moment de détente dans un spa extérieur privatif ! Location de serviette : 5 €

🕒 Du 01/01 au 31/12 de 9h à 0h. Réservation obligatoire.

💰 À partir de 50 €.

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 <https://evolution2.com/val-cenis>

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

SPA D'ALTITUDE Ô DES CIMES - RÉSIDENCE CGH LES CHALETES 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 et l'expertise de nos praticiennes.

🕒 Du 22/12/2023 au 14/04/2024 le lundi de 10h à 12h et de 15h à 20h. Le mardi et jeudi de 10h à 12h et de 14h à 20h. Le mercredi et vendredi de 14h à 20h. Du 14/06 au 08/09/2024 le lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 15h à 20h.

💰 Tarif soins à partir de 60 €, ne comprenant pas l'accès à l'espace détente, piscine, sauna.

☎ +33 (0)4 79 83 47 30

🌐 www.odescimes.com/fr/spas/les-chalets-de-flambeau-1025

VALFONTAINE SPA - ESPACE FORME ET BIEN ÊTRE

À partir de 16 ans

Valfontaine, véritable SPA de montagne est composé d'une salle de musculation, d'un SPA avec jacuzzi, hammam, sauna, salle de repos.

🕒 Du 01/07 au 31/08, tous les jours. Sur réservation. Du 24/12 au 14/04, tous les jours. Fermeture exceptionnelle le Lundi de Pâques.

💰 Espace détente : 16 €. Salle de sport : 5 €. Espace salle de sport 1h + espace détente 30 mn : 10 €. Soins : consultez notre site internet.

☎ +33 (0)7 61 61 24 92

🌐 www.valfontaine.com

VAL CENIS Lanslevillard

EQUIPEMENTS-DÉTENTE DE LA PISCINE DES GLIÈRES

À partir de 16 ans

Espace détente avec jacuzzi, sauna, hammam et coin détente avec bains de soleil, accessible aux horaires d'ouverture de la piscine. Des massages bien-être sont possibles sur demande.

🕒 Du 24/12 au 19/04 Ouverture le lundi, mardi, jeudi, vendredi et dimanche de 15h à 19h. Le mercredi de 15h à 20h30. Fermé le samedi.

💰 Entrée hammam, sauna, jacuzzi : 15 € par personne (accès piscine compris). Carte 5 séances : 62,5 €.

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

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

SPA LES BALCONS PLATINIUM *****

Un instant de relaxation hors du temps ! Soins du visage et du corps s'appuyant sur le savoir-faire de la marque Thalgo. Bénéficiez ensuite d'un accès à l'espace bien-être avec piscine, saunas, hammams, bains bouillonnants...

🕒 Du 23/12/2023 au 13/04/2024. Fermé le samedi. Pour le détail des horaires, nous consulter.

💰 Massages de 55 à 90 €, Commages 45 €, Soins de 80 à 90 €, variables selon la durée. Forfaits expériences (soin + massage) et cartes massages disponibles. Lors de l'achat de votre soin, bénéficiez d'un accès de 2 heures à notre espace bien-être avec piscine, saunas, hammams, bains bouillonnants au tarif supplémentaire de 20 €.

☎ +33 (0)4 79 59 52 16

🌐 www.les-balcons.com/service/spa-du-platinium-val-cenis/

BESSANS

SAUNA DU CLOS VANOISE

Le sauna est ouvert aux clients de la résidence et aux personnes extérieures. Serviettes non fournies.

🕒 Du 23/12 au 19/04 de 17h à 19h. Fermé jeudi et dimanche. Sur réservation uniquement.

💰 Tarif unique : 25 € (la demi-heure pour 1 à 4 personnes).

☎ +33 (0)4 79 05 95 22

🌐 www.montagneimmo.com

Yoga/Qi Gong

MODANE

THIERRY BARDAGI - PROFESSEUR DE YOGA ET THÉRAPEUTE

À partir de 5 ans

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).

🕒 Du 01/01 au 31/12. Sur réservation.

💰 En fonction des activités. Me consulter.

☎ +33 (0)6 51 00 19 08 / +33 (0)6 85 06 51 43 / +33 (0)4 79 05 86 68

VALFRÉJUS

INITIATION AU QI GONG - OFFICE DE TOURISME DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

À partir de 14 ans

Venez équilibrer le Yin et le Yang, renforcer et nourrir votre corps. Quelques gestes pour mettre l'énergie en mouvement. Une méditation taoïste pour booster la vitalité et installer le calme intérieur.

🕒 Jeudi 28 mars 2024 de 17h à 18h30. Jeudi 11 avril 2024 de 17h à 18h30.

💰 Gratuit.

🕒 Durée : 1h30

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

AUSOIS

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.

🕒 Toute l'année. En basse saison : du lundi au vendredi. Réservation obligatoire par téléphone, mail, messenger ou mp instagram.

💰 13 € la séance par personne. Carte 10 cours : 130 €, 20 cours : 220 €.

☎ +33 (0)6 80 98 15 26

ATELIER MULTI-ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE ET ÉQUILIBRE POUR SÉNIORS - THIERRY BARDAGI - PROFESSEUR DE YOGA ET THÉRAPEUTE

Séance complète de remise en forme ouverte à tous. Yoga, Qi Gong, Relaxation Bio-Dynamique, cohérence cardiaque. Que vous soyez vacanciers ou habitants, rejoignez-nous !

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les lundis de 10h à 12h.

💶 Tarif : 15 € par séance et par personne.
Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 05 86 68 / +33 (0)6 85 06 51 43 / +33 (0)6 51 00 19 08

COURS DE HATHA YOGA AVEC DEDÉE - ANDRÉE ANSELMET - YOGA & QI-GONG

Le Hatha Yoga est plus qu'une simple gymnastique, il se révèle être une arme précieuse contre le vieillissement. La méthode enseignée est celle mise au point par Eva Ruchpaul, 1ère femme à structurer une pédagogie du yoga. Apporter une grande serviette.

🕒 Du 01/02 au 30/06, tous les mercredis de 10h30 à 11h30. Du 01/10 au 20/12, tous les mercredis de 10h30 à 11h30.

💶 Du 01/10 au 20/12/2023 Tarif unique : 10 €. Du 01/02 au 30/06/2024 Tarif unique : 10 €.
Durée : 1h15

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

COURS DE QI GONG - ANDRÉE ANSELMET - YOGA & 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.

🕒 Du 01/02 au 30/06, tous les mercredis de 9h30 à 10h30. Du 01/10 au 20/12, tous les mercredis de 9h30 à 10h30.

💶 Du 01/10 au 20/12/2023 Tarif unique : 10 €. Du 01/02 au 30/06/2024 Tarif unique : 10 €.
Durée : 1h15

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

BESSANS

YOG'ALPES

À partir de 18 ans

Préparateur physique diplômé de l'université de Grenoble et professeur de Hatha Yoga, Cyril Tosi vous propose des stages sportifs et de yoga. Il intervient également comme consultant bien-être et santé en entreprise.

🕒 Toute l'année. Sur demande.

💶 Contactez le prestataire.

☎ +33 (0)6 07 39 94 28

Culture



OTHMV - DC Gaudier



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Bibliothèques

SAINT-ANDRÉ

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

L'équipe des bénévoles vous propose un choix de 5000 documents. Vous trouverez des romans, des bandes dessinées, des CD et des livres pour enfants. L'accès est libre et gratuit. Vous pouvez accéder à internet à partir d'un poste ou par Wifi.

🕒 Du 01/01 au 31/12 Ouverture le lundi de 14h à 19h. Le mercredi et vendredi de 10h à 12h. Le jeudi de 13h à 19h. Fermé mardi et dimanche. Samedi : le 1er du mois uniquement, de 10h à 12h. En cas de congés lundi et jeudi de 16h à 19h.

💰 Gratuit pour les moins de 16 ans. Adulte : 3 €. L'inscription permet d'emprunter 5 documents pendant une durée d'un mois (15 jours pour les nouveautés - 2 nouveautés maximum à chaque emprunt). Wifi : 0.50€/30 mn - 1€/1h - 8€/10h.

☎ +33 (0)4 79 05 03 14

🌐 <https://standre.bibenligne.fr/>

FOURNEAUX

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Location de livres, CD.

🕒 Du 01/09 au 30/06, tous les mardis de 16h30 à 18h30. Fermé pendant les périodes de vacances scolaires.

💰 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 07 46

BOÎTE À LIVRES

Vous avez lu un livre, vous avez envie de le partager, le faire voyager ? Donnez-le et prenez-en un autre, l'échange est anonyme et gratuit. La lecture est une porte ouverte sur un monde enchanté.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 07 46

MODANE

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE MODANE

Bibliothèque municipale avec accès à internet et possibilité d'imprimer via clé USB ou à partir d'un site.

🕒 Toute l'année. Tous les jours Ouverture le mardi et jeudi de 13h30 à 18h. Le mercredi de 10h à 11h30 et de 13h30 à 18h. Le samedi de 9h à 11h30. Fermé lundi, vendredi et dimanche.

💰 Entrée libre. Accès internet 0.50€ pour 30 minutes. Cotisation à partir de 9 € pour les adultes et 6 € pour les moins de 18 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 12 93

🌐 <https://modane.bibenligne.fr/>

BOÎTE À LIVRES

Boîte ou espace où l'on peut trouver des livres, à donner ou à prendre, en bon état, propices à l'échange.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 04 01

VALFRÉJUS

BOÎTE À LIVRES

Vous avez lu un livre, vous avez envie de le partager, le faire voyager ? Lecture, pause-détente, emprunt, dépôt... à vous de décider !

🕒 Du 02/09 au 16/12. Fermé samedi et dimanche. Du 24/12 au 12/04, tous les jours.

💰 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

VILLARODIN-BOURGET

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Prêt de tous types de romans, y compris les derniers best-sellers et magazines.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les mercredis de 17h30 à 18h30.

💰 Accès libre. Pour les habitants de Villarodin-Bourget et Avrieux et enfants du regroupement pédagogique d'Avrieux/Villarodin-Bourget. Pour les extérieurs à ces villages : voir sur place.

☎ +33 (0)4 79 05 25 15

LA NORMA

BOÎTE À LIVRES

Prêt et échanges de livres, lisez, déposez... Local à côté du cabinet médical, près du télésiège de la Repose.

🕒 Du 08/07 au 01/09, tous les jours de 9h à 18h. Du 17/12 au 14/04, tous les jours de 9h à 18h.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)4 79 05 99 16

AUSSOIS

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE ALP'PAGES

Prêt de livres, romans, BD, revues de montagne et autres. La lecture sur un mode ludique, en faisant appel au plaisir du lecteur et à son partage. Conditions d'inscription : fiche d'inscription déclarative à remplir.

🕒 Du 10/02 au 11/03/2024, tous les lundis, mercredis et vendredis de 16h30 à 18h30. Du 12/03 au 05/04/2024, tous les lundis de 16h30 à 18h30. Du 06/04 au 06/05/2024, tous les lundis et vendredis de 17h à 19h.

💰 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

🌐 www.mairie-aussois.com

BOÎTE À LIVRES

Vous avez lu un livre, vous avez envie de le partager, le faire voyager ? Donnez-le et prenez-en un autre, l'échange est anonyme et gratuit. La lecture est une porte ouverte sur un monde enchanté.

🕒 Du 01/01 au 31/12.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

VAL CENIS Bramans

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE VAL CENIS BRAMANS

Une petite bibliothèque de village qui a tout d'une grande, animée par une équipe de bénévoles souriantes et motivées. Des rencontres, des échanges, des animations... Venez vous rendre compte par vous-même et devenir un fidèle de la bibliothèque !

🕒 Du 01/01 au 31/01, tous les mardis et vendredis de 16h45 à 18h45. Fermeture exceptionnelle le 1er janvier.

💰 Gratuit pour les moins de 18 ans. Cotisation de 2.50 € à l'inscription, pour adultes de plus de 18 ans, pour une semaine (prêt gratuit pour les enfants, étudiants et demandeurs d'emploi). Consultation gratuite. Conditions de prêt : 5 livres/personne + 1 CD + 2 revues et un chèque de caution de 50 €/famille. Grâce à leur inscription, les usagers peuvent bénéficier s'ils le souhaitent d'un code leur permettant d'accéder aux ressources numériques du réseau e-médi@s de Savoie-biblio (presse en ligne, autoformation, films en streaming, livres numériques, musique, jeux vidéos et plateformes dédiées aux jeunes), pour la durée de leur séjour Tarif résident à l'année : 5 €. Toute inscription est également valable sur les bibliothèques de Termignon et Lanslebourg (EPM), aux mêmes conditions.

☎ +33 (0)4 79 59 62 05

🌐 <https://biblio.mairie-valcenis.fr/>

LES LIVRES NOMADES

Les Livres Nomades ont pour vocation de voyager. Tout le monde a accès aux livres, sur place ou à emporter. Lisez-les et faites les voyager !

🕒 Du 01/01 au 31/12.

💰 Accès libre.

VAL CENIS Termignon

LA BIBLI - BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Un lieu de vie plaisant et sympa, ouvert à tous, encadré par des passionnés. Des rencontres, des échanges, des animations... Venez vous rendre compte par vous-même et devenir un fidèle de la bibliothèque : on y entre par hasard, on y revient par envie !

🕒 Du 01/01 au 31/12 Ouverture le lundi et vendredi de 16h à 19h. Le mardi et jeudi de 9h à 11h. Le mercredi de 16h30 à 18h30. Fermé samedi et dimanche. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier, Lundi de Pâques, Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai, 8 mai, 14 juillet, 15 août, 1er novembre, 11 novembre et 25 décembre.

📖 Cotisation de 2.50 € à l'inscription, pour adultes de plus de 18 ans, pour une semaine (prêt gratuit pour les enfants, étudiants et demandeurs d'emploi). Consultation gratuite. Conditions de prêt : 5 livres/personne + 1 CD + 2 revues et un chèque de caution de 50 €/famille. Grâce à leur inscription, les usagers peuvent bénéficier s'ils le souhaitent d'un code leur permettant d'accéder aux ressources numériques du réseau e-médi@s de Savoie-biblio (presse en ligne, autoformation, films en streaming, livres numériques, musique, jeux vidéos et plateformes dédiées aux jeunes), pour la durée de leur séjour. Tarif résident à l'année : 5 €. Toute inscription à la Bibli est également valable sur les antennes de Bramans et Lanslebourg (EPM), aux mêmes conditions. Wifi gratuit, accessible à tous. Un ordinateur portable est à disposition pour consultation en libre service (payant). Hors connexion 1h : 2 €. Si connexion internet : 10 mins : 1.30 €, 30 mins : 2.50 €, 60 mins : 3.7 €. impressions noir et blanc : 0.30 €/page, impression couleurs : 0.60 €/page.

☎ +33 (0)9 67 07 72 97

🌐 <https://biblio.mairie-valcenis.fr/>

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ESPACE PUBLIC MULTIMÉDIA

Médiathèque avec plus de 4000 livres (romans, prix littéraires, BD, albums, magazines), plus de 900 DVD, CD-audio et jeux. Expositions temporaires, connexions payantes sur ordinateur à disposition, impressions payantes. Wifi et scan gratuits.

🕒 Du 01/09 au 22/12 Ouverture le lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h. Le vendredi de 10h à 12h. Fermé mardi, samedi et dimanche. Fermetures exceptionnelles les 1er novembre et 11 novembre. Du 23/12 au 20/04 Ouverture le lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h30. Le mardi et vendredi de 10h à 12h et de 16h30 à 19h30. Le samedi de 17h à 19h. Fermé le dimanche. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier, Lundi de Pâques et 25 décembre. À partir de 16h pendant les vacances scolaires de Noël et d'hiver.

📖 Gratuit pour les demandeurs d'emploi, les étudiants. Bibliothèque : - Habitants de Val Cenis : 5 € (livres, magazine), 10 € (livres + DVD). - Habitants autres communes : 10 € (livres, magazine), 15 € (livres + DVD). - Vacanciers : Abonnement Semaine 2,50 € (livres, magazine), 7,50 € (livres + DVD). Accès wifi gratuit. Utilisation payante des ordinateurs en fonction du temps de connexion : 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.

☎ +33 (0)4 79 05 53 16

🌐 <https://biblio.mairie-valcenis.fr/>

VAL CENIS Lanslevillard

LA BOÎTE À LIRE

Venez déposer ou prendre librement un ou des livres adultes ou enfants.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les lundis, mardis et vendredis de 13h30 à 16h.

📖 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 93 78

BESSANS

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE LA DIABLERIE

Prêt de livres, consultation gratuite.

🕒 Du 06/04 au 29/06, tous les samedis de 10h30 à 12h. Du 18/12 au 29/03 Ouverture le lundi et vendredi de 17h à 18h30. Le mercredi de 11h à 12h.

📖 3 € la semaine par famille (8 livres) avec caution de 30 €. Tarif dégressif pour plusieurs semaines. Abonnement annuel 12 €. Consultation sur place gratuite.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

BONNEVAL SUR ARC

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Activité en indoor, la bibliothèque se livre à vous aussi pendant vos vacances en Haute Maurienne Vanoise.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les lundis de 17h30 à 18h30.

📖 0.50 € par livre emprunté.

☎ +33 (0)4 79 05 94 94

🌐 www.mairie-de-bonnevalsurarc.fr/

Cinéma

FOURNEAUX

CINÉMA L'EMBEILLIE

Le cinéma L'Embellie vous propose un choix variés de films, sorties nationales, art et essais, autres...

🕒 Du 01/01 au 23/12/2023. Fermé lundi, mardi et jeudi. Fermeture exceptionnelle le 1er janvier. Pour la programmation, voir sur le site internet ou sur la page facebook du cinéma. Du 24/12/2023 au 07/01/2024, tous les samedis et dimanches. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier et 25 décembre. Du 19/01 au 11/02/2024, tous les mercredis, samedis et dimanches. Du 14/02 au 10/03/2024, tous les samedis et dimanches. Du 15/03 au 14/04/2024, tous les vendredis, samedis et dimanches.

📖 Plein tarif : 8 € Tarif réduit : 4 € (Moins de 14 ans) Carte 10 entrées : de 38 à 60 € (Moins de 18 ans + étudiants/Adulte).

☎ +33 (0)7 48 10 10 41

🌐 www.cchautemaurienne.com/cinemas

LA NORMA

CINÉMA LE GRAND AIR

Doté de la technologie 3D, le cinéma du Grand Air offre une capacité de 220 places confortables et propose des films récents grand public. Un espace confiseries et boissons est présent à la caisse.

🕒 Du 24/12/2023 au 07/01/2024, tous les lundis, mardis, mercredis, jeudis et dimanches. Du 08/01 au 10/02/2024, tous les lundis, mardis, mercredis et dimanches. Du 11/02 au 10/03/2024, tous les lundis, mardis, mercredis et jeudis. Du 11/03 au 10/04/2024, tous les lundis, mardis, mercredis et dimanches.

📖 Adulte : 8 € Enfant (13 ans) : 4 € Tarif réduit : 5 € (moins de 18 ans, étudiants, chômeurs) Carte 10 entrées : de 38 à 58 € (Valable 3 ans dans les 4 cinémas de Haute Maurienne Vanoise) Supplément 3D : 1,50 €.

☎ +33 (0)4 79 05 25 15

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

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

CINÉMA LA RAMASSE

Salle de projection de 180 places vous proposant des films récents.

🕒 Du 08/02 au 10/03/2024, tous les mercredis, jeudis et vendredis. Du 11/03 au 16/04/2024, tous les mercredis et jeudis. Du 18/11 au 22/12, tous les vendredis. Pour les jours et heures des séances, se rendre sur le site internet de la CCHMV.

📖 Enfant (2-13 ans) : 4 € Plein tarif : 8 € Tarif réduit : 5 € (moins de 18 ans, étudiants, chômeurs) Carte 10 entrées : de 38 à 60 € (Valable 3 ans dans les 4 cinémas de Haute Maurienne Vanoise).

☎ +33 (0)4 79 05 92 65 / +33 (0)7 48 10 10 41

🌐 www.cchautemaurienne.com/cinemas

VAL CENIS Lanslevillard

CINÉMACHANTELOUVE

1 salle de projection de 166 places équipée en numérique 2D et 3D.

🕒 Du 24/12 au 14/04. Fermé le samedi. En soirée uniquement, horaires selon programmation.

📖 Adulte : 8 € Enfant (0-12 ans) : 4 € Tarif réduit : 7 € (65 ans et plus, étudiants, lycéens, collégiens - sur présentation d'un justificatif) Supplément 3D : 2 €. Ciné Chèques acceptés (papier). Carte "entraide du cinéma".

☎ +33 (0)4 79 05 92 01

🌐 www.cinemachantelouve.fr

Expositions

AUSSOIS

EXPOSITION - MOSHI

La galerie d'art La Boucherie à Aussois expose en vitrine quelques œuvres d'un artiste plasticien renommé. Cet hiver : MOSHI MOSHI a exposé à Londres, Cologne, Montréal... et il nous fait le grand plaisir de présenter quelques œuvres à Aussois.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)6 87 56 04 32
- 🌐 <https://laboucherie73500.com/>

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.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VAL CENIS Bramans

EXPOSITION - MINÉRAUX ET LICHENS ENDÉMIQUES

Plus de 50 minéraux et 120 lichens répertoriés en Haute Maurienne Vanoise. Exposition visible à l'Office de tourisme.

- 🕒 Du 24/06 au 03/09, tous les jours. Pendant les horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme. Du 23/12 au 31/03, tous les jours. Pendant les horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Sollières-Sardières

EXPOSITION - DE LA MOISSON AU PAIN

Les outils et documents manuscrits exposés retracent toute l'histoire de ce pain qui était l'aliment de base d'alors, depuis la culture des céréales jusqu'à la fabrication et la cuisson en commun dans le four banal remis en service chaque été.

- 🕒 Du 10/10/2023 au 05/05/2024 de 14h à 18h. Fermé samedi et dimanche. Ouverture aux dates et horaires du musée d'archéologie.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Termignon

EXPO PHOTO - TERMIGNON EN TOUTES SAISONS

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

- 🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valcenis.com

EXPOSITION - TERMIGNON AU FIL DES ROCHES

De canyons de marbre en falaises de quartzite, de vasques de schiste en mines de cuivre... Venez découvrir en images la richesse géologique de la commune historique de Val Cenis-Termignon, la deuxième plus vaste de France métropolitaine !

- 🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Accessible aux horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)7 81 06 35 89

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

AUDIO-GUIDES - LE MONT CENIS

Le Mont Cenis, lieu emblématique de la Maurienne et de la frontière franco-italienne : découvrez les récits et les secrets de ce lieu emblématique raconté par des personnes qui y vivent ou y ont vécu, à travers une découverte virtuelle (audioguide).

- 🕒 Du 23/12/2023 au 21/04/2024 Ouverture le lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h30. Le mardi et vendredi de 10h à 12h et de 16h30 à 19h30. Le samedi de 17h à 19h. sauf les 1er janvier, Lundi de Pâques et 25 décembre. Fermé le dimanche. Du 01/09 au 20/12 Ouverture le lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h. Le vendredi de 10h à 12h. sauf les 1er novembre et 11 novembre. Du 21/12/2024 au 19/04/2025 Ouverture le lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h30. Le mardi et vendredi de 10h à 12h et de 16h30 à 19h30. Le samedi de 17h à 19h. sauf les 1er janvier et 25 décembre. Fermé le dimanche.
- 🆓 Gratuit. Pièce d'identité en dépôt de garantie.
- ☎ +33 (0)4 79 05 53 16

EXPOSITION - LANSLEBOURG AU FIL DU TEMPS

L'Association pour le Patrimoine vous propose une exposition photos dans un lieu inattendu : le Lavoir ! A la découverte de la métamorphose de notre village au fil du temps, entre le bar-restaurant La Vanoise et le photographe "Tout Sourire".

- 🕒 Du 15/06 au 15/09, tous les jours de 9h à 19h30. Du 10/12 au 21/04, tous les jours de 9h à 19h.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valcenis.com

EXPOSITION - LANSLEBOURG, UN VILLAGE DANS LA TOURMENTE DE LA GUERRE 1939-1945

Exposition sur le village durant les heures difficiles de la guerre 1939-1945, pour rappeler les conditions exécrables vécues par nos aïeux durant cette période. Les commentaires sont issus de témoignages des personnes qui ont vécu ces épreuves.

- 🕒 Du 21/04 au 21/06/2024 Ouverture le lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h. Le vendredi de 10h à 12h. sauf les jours fériés. Fermé mardi, samedi et dimanche.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 53 16
- 🌐 <https://biblio.mairie-valcenis.fr/>

EXPOSITION-VENTE - NATURICÎMES

Amandine, Gessy et Sandrine, 3 jeunes créatrices de la vallée, vous invitent à découvrir leurs tableaux connectés avec l'univers, la terre, la nature, les animaux...

- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 53 16
- 🌐 <https://biblio.mairie-valcenis.fr/>

GALERIE PHOTOS CHRISTIAN SIMON

Toutes les merveilles de Haute Maurienne Vanoise à travers les clichés de Christian SIMON, photographe passionné. Vente directe et créations 100% locales.

- 🕒 Du 12/04 au 21/04/2024 de 16h à 19h. Fermé le lundi. Du 16/09 au 13/12/2024, tous les jours. Ouverture possible à la demande. Contact par mail ou portable. Du 14/12 au 20/12/2024 de 15h30 à 19h. Fermé le lundi. Du 21/12 au 31/12/2024 Ouverture le lundi de 15h à 19h. Le mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche de 10h à 12h et de 15h à 19h. Du 01/01 au 07/02/2025 Ouverture le mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche de 10h à 12h et de 15h à 19h. Fermé le lundi. Du 08/02 au 11/04/2025 Ouverture le lundi de 15h à 19h. Le mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche de 10h à 12h et de 15h à 19h. Du 12/04 au 21/04/2025 de 16h à 19h. Fermé le lundi.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)9 79 56 27 58 / +33 (0)6 79 87 27 80 / +33 (0)6 84 36 77 33
- 🌐 www.duodescimes.com

Sentiers à thème/Jeux de pistes

MODANE

JEU DE PISTE "COUP DE FEU À MODANE"

Le Muséeobard 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.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12.
- 🆓 Gratuit.
- ☎ +33 (0)4 79 59 64 23
- 🌐 www.museobar.com/

JEU DE PISTE "LES JOYAUX DE L'IMPÉRATRICE"

A partir de 6 ans

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.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12.
- 🆓 Gratuit.
- ☎ +33 (0)4 79 59 64 23
- 🌐 www.museobar.com/

VALFRÉJUS

CHASSE AUX TRÉSORS

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

- 🕒 Du 01/01 au 31/12.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valfrejus.com

SENTIER DE LA CHAPELLE ET DES ESSARTS

Sentier en forêt avec panneaux informatifs faune et flore. Une très jolie balade sans difficulté où l'on découvre le patrimoine religieux de Valfréjus, anciennement hameau du Charmaix et où l'on entend couler l'eau des torrents en été.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12. Sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valfrejus.com

AVRIEUX

SENTIER DE L'EAU

Sentier familial en boucle pour découvrir une richesse patrimoniale cachée : l'eau et ses utilisations

- 🕒 Toute l'année. Sous réserve de conditions météo favorables.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

LA NORMA

CHASSE AUX TRÉSORS

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

- 🕒 Du 08/07 au 01/09, tous les jours. Du 23/12 au 12/04, tous les jours.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.la-norma.fr

LE SENTIER DE L'ART

Rendez visite aux sculptures monumentales qui vous accueillent fièrement à la Norma. Offrez-vous un subtil cocktail de patrimoine local et découvrez le mélange des arts contemporains et baroques sur marbre de Savoie.

- 🕒 Toute l'année. Sous réserve de conditions météo favorables.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

NOUVEAU

SENTIER DE LA FORÊT D'ERICA

Le sentier d'Erica est un itinéraire ludique et de ressourcement adapté à tous les marcheurs : débutants, petits et grands, jeunes et moins jeunes. Il permet de s'impregner de l'atmosphère de cette forêt à haute valeur environnementale.

- 🕒 Toute l'année. Attention au risque de verglas l'hiver.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.la-norma.fr

AUSOIS

JEU DE PISTE : UN ESPION À L'ESSEILLON



Appel aux volontaires ! L'État major français recrute des espions pour percer les secrets de la forteresse et libérer le lieutenant colonel emprisonné. Nouveau scénario du jeu de piste en famille aux forts de l'Esseillon.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12. En fonction des conditions d'enneigement : prévoir des raquettes pour descendre au Fort. Moins d'ateliers en saison hivernale à cause des batteries démontées.
- 👤 Kit de jeu : 7 € (le carnet de jeu).
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.aussois.com

LE SENTIER DES BÂTISSEURS

Vous voilà bâtisseurs des Forts de l'Esseillon en 1815, sur le chantier titanesque lancé par le Roi de Piémont-Sardaigne. Il s'agit d'édifier cinq forts pour se prémunir des invasions françaises en seulement 15 ans !

- 🕒 Toute l'année. Sous réserve de conditions météo favorables.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

SENTIER DES SCULPTURES - LAND ART MONTAGNE



Quel est donc ce curieux rocher qui émerge des sapins tel un doigt tendu vers le ciel ? Allons voir ! Sur le chemin qui mène au pied de ce monolithe, un géant facétieux a semé ses sculptures de bois au milieu de la forêt. Peut-être le croiserez-vous ?

- 🕒 Toute l'année. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

SUR LES TRACES DES MARABOUTS

Partez à la découverte des pelouses steppiques habitées par l'herbe folle appelée « marabout ». Une promenade pédagogique pour petits et grands curieux de leur environnement. Un sentier nature qui fait aussi bon ménage avec les forts de l'Esseillon.

- 🕒 Toute l'année. Sous réserve de conditions météo favorables.
- 🆓 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.haute-maurienne-vanoise.com

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.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12. Selon la saison, certains édifices ne sont pas ouverts au public, renseignements à l'Office de Tourisme.
- € Accès libre. Plan du parcours disponible gratuitement à l'Office de Tourisme pour une visite à votre rythme.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS

Termignon

CHASSE AUX TRÉSORS

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

- 🕒 Du 01/01 au 31/12.
- € Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valcenis.com

EXPLORER TERMIGNON À PIED : A LA DÉCOUVERTE DU VILLAGE

Circuit pédestre dans le village de Val Cenis-Termignon. Découverte de l'histoire du village et de ses différents monuments à travers 21 panneaux explicatifs implantés tout au long du parcours.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12.
- € Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06

BESSANS

BALADE AU COEUR DE BESSANS

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

- 🕒 Toute l'année. Sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement. Se référer aux dates et horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme de Bessans.
- € 3 € le livret, à retirer à l'Office de Tourisme.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.bessans.com

BONNEVAL SUR ARC

CHASSE AUX TRÉSORS

Arpentez le village de Bonneval sur Arc et trouvez les indices qui vous mèneront au fameux trésor ! Pour jouer, il vous suffit de récupérer votre feuille à l'Office de Tourisme de Bonneval sur Arc. Durée de parcours : entre 1h et 2h.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12.
- € Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.bonneval-sur-arc.com

Patrimoine



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Modes de vie

MODANE

MUSÉOBAR - MUSÉE DE LA FRONTIÈRE

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

🕒 Du 15/05 au 11/11 Ouverture le mardi et mercredi de 15h à 19h. Le jeudi, vendredi et samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h. Fermé lundi et dimanche. Fermetures exceptionnelles les Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 14 juillet, 15 août et 1er novembre. Du 23/12 au 20/04 Ouverture le mardi et mercredi de 15h à 19h. Le jeudi, vendredi et samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h. Fermé lundi et dimanche. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier, Lundi de Pâques et 25 décembre.

💶 Tarif réduit : 2 € (le samedi) Adulte : 4,50 € Enfant (7-17 ans) : 3 €. Gratuit pour les moins de 7 ans. Tarif groupe à partir de 4 personnes. Tarif groupes, familles (à partir de 4 personnes) : 2 €.

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 www.museobar.com/

AVRIEUX

AVRIEUX, COEUR DE VILLAGE

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

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 <https://avrieux.com/>

AUSOIS

DÉCOUVERTE DE LA BRASSERIE D'OÉ



La brasserie d'Oé vous propose une visite de son local de production. Une belle occasion de découvrir l'aventure dans laquelle se sont lancés ces 3 amis d'Ausois, leurs bières sont labellisées AB (Agriculture Biologique). Avis aux amateurs !

🕒 Du 01/07 au 30/09/2024, tous les mardis à 18h. Gratuit sans réservation. Du 15/12 au 12/04, tous les mardis de 18h à 19h. Gratuit sans réservation.

💶 Gratuit.

☎ +33 (0)9 86 62 13 48

🌐 www.brasserieoedoe.com/

DÉMONSTRATION À LA MIELLERIE

Félicien Detienne, apiculteur à Ausois, vous invite à la découverte de sa passion des abeilles. Découvrez l'extraction du miel des ruches.

🕒 Du 16/12 au 12/04, tous les mercredis à 17h.

💶 Gratuit.

☎ +33 (0)6 62 17 68 22

FOUR BANAL

Au coeur du village, près de la fontaine, l'ancien four à pain appelé aussi four banal était au service de la population, on y cuisait le pain pour tous. Chacun amenait son pain prêt à cuire... C'était l'occasion de se retrouver ensemble et d'échanger.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Accessible à l'intérieur lors d'animations et de cuissons.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

LES SECRETS D'AUSOIS : BALADE DÉCOUVERTE DU VILLAGE



Venez découvrir le magnifique décor de vos vacances lors d'une balade conviviale. Un village authentique et vivant. L'équipe d'animation vous accompagnera et répondra à vos demandes pour faciliter votre séjour. Ausois n'aura plus aucun secret pour vous !

🕒 Du 17/06 au 14/07/2024, tous les lundis à 10h30. Lundi 26 août 2024 à 10h30.

💶 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.ausois.com

VISITE GUIDÉE DE L'ARCHE D'OÉ



Plongez dans l'histoire d'Ausois racontée par les bénévoles de l'association "Les Amis du Musée". Découvrez l'évolution du village au fil des siècles, pourquoi est-il si attachant qu'on a envie d'y revenir !

🕒 Du 16/12/2023 au 12/04/2024, tous les lundis de 17h à 18h30.

💶 Du 16/12/2023 au 12/04/2024 Adulte : 4,50 €, Enfant : 3,20 €. Du 10/06 au 29/08/2024 Adulte : 4,50 €, Enfant : 3,20 €. Gratuit pour les moins de 6 ans. Tarif enfant accordé aux 6 - 12 ans.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VAL CENIS

Bramans

FERME PÉDAGOGIQUE L'ETOILE DU BERGER

Ferme pédagogique accessible au départ du village de Val Cenis Bramans par navette gratuite Ligne B. La visite de la ferme pédagogique est limitée aux clients du restaurant et aux familles curieuses du monde agricole. Pas de visite de groupe.

🕒 Du 23/12 au 15/03. Fermé le lundi. Jours d'ouverture coordonnés à l'ouverture du domaine skiable nordique et la circulation de la navette. Fermé Lundi et Mardi hors vacances scolaires.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)6 13 88 09 45 / +33 (0)6 22 68 59 78 / +33 (0)4 79 05 29 55

VAL CENIS

Termignon

VISITE DES CAVES D'AFFINAGE D'ANOUCHKA

Visite des caves d'affinage avec exposition sur la vie de la ferme tout au long des saisons par photos et film.

🕒 Du 01/07 au 01/09/2024, tous les jours. Jours et horaires donnés au magasin.

💶 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 20 46 49

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

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

PARCOURS AUTONOME DE VISITE DE LA COOPÉRATIVE LAITIÈRE DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

Elle comprend : notre film de 17 mn "Un Territoire, Des Hommes, Une Coop", l'accès au circuit avec vue sur l'atelier Beaufort (fabrication tous les matins), dégustation de Beaufort et Bleu de Bonneval-sur-Arc et visite des caves d'affinages. Durée 1h.

🕒 Toute l'année, tous les jours. Accessible aux horaires d'ouverture du magasin.

💶 Gratuit pour les moins de 5 ans. 2 € par personne. Scolaires ou groupes déjà constitués, nous contacter.

☎ +33 (0)4 79 05 20 36

🌐 www.coophautemaurienne.fr/

Patrimoine militaire

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 !

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

REDOUTE MARIE-THÉRÈSE

Découvrez un lieu unique sur le patrimoine alpin fortifié. Au programme : visites guidées, jeux de piste pour les enfants, escape game, boutique de souvenirs. Ateliers pédagogiques pour scolaires.

- 🕒 Du 01/01 au 16/04, tous les mardis de 14h à 15h30. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier et Lundi de Pâques.
- 💰 Plein tarif : 4 € Tarif réduit : 2 € Adulte : 4 € Enfant : 2 € Etudiant : 2 € Demandeur d'emploi : 2 € Famille nombreuse : 10 € Forfait famille : 10 € Handicapé : 2 € Groupe adultes : à partir de 4 € Groupe enfants : 2,50 €. Gratuit pour les moins de 7 ans. Tarif groupe à partir de 10 personnes.
- ☎ +33 (0)6 78 22 48 38
- 🌐 www.redoutemarietherese.fr/

VISITE GUIDÉE DE LA REDOUTE MARIE-THÉRÈSE

À partir de 5 ans

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 !

- 🕒 Du 02/01 au 15/04, tous les mardis de 14h à 15h30 sauf les 02/04/2024 et Lundi de Pâques. Horaires de visite guidée pour la saison hivernale.
- 💰 Du 02/01 au 15/04/2024 Plein tarif : 6 €. Du 03/07 au 28/08/2024 Plein tarif : 6 €, Adulte : 6 €, Enfant : 4 €, Groupe adultes : 4 €, Groupe enfants : 2,50 €. Gratuit pour les moins de 7 ans. Tarif enfant accordé aux 7 - 15 ans.
- ☎ +33 (0)6 78 22 48 38
- 🌐 www.redoutemarietherese.fr/

CIMETIÈRE SARDE

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

- 🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 20 30 40
- 🌐 www.mairie-ausois.com

FORT CHARLES ALBERT

Le Fort Charles Albert fait partie des cinq forts sardes qui composent la barrière de l'Esseillon et portent les noms des souverains de la famille de Savoie.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06

FORT CHARLES FÉLIX

Attention, romantisme ! Le charme des ruines et la beauté du site vous inspireront forcément.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 20 30 40

FORT MARIE-CHRISTINE

Autrefois au cœur du système défensif savoyard, ce fort imposant accueille touristes et gourmands.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours. Visites groupes sur demande.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06

FORT VICTOR-EMMANUEL EN SAVOIE À AUSOIS

Découvrez le Fort Victor-Emmanuel à Aussois, en Savoie. Visite culturelle, randonnée, symbole de l'histoire en Haute Maurienne Vanoise.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Visites groupes sur demande.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06

LES FORTS DE L'ESSEILLON

Quatre forts et une redoute protégeant la Savoie : un régal pour les amateurs de patrimoine fortifié. Classés Monuments Historiques, les forts portent les prénoms de la famille royale de Piémont-Sardaigne.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours. Visites groupes sur demande.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 60 59 00
- 🌐 www.fondation-facim.fr

LA PLEUREUSE DE TERMIGNON

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

- 🕒 Toute l'année, tous les jours.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)6 69 65 15 51

MÉMORIAL DU CHIEN FLAMBEAU

Flambeau était le chien vaguemestre qui apportait le courrier aux soldats stationnés au fortin de Sollières entre 1928 et 1937. Il a été décoré pour ses mérites.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)6 69 65 15 51

Patrimoine religieux

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.

- 🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 07 95

CHAPELLE NOTRE-DAME DU CHARMAIX

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

- 🕒 Toute l'année, tous les jours.
- 💰 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 05 99 06
- 🌐 www.valfrejus.com/

EGLISE SAINT-THOMAS BECKET

Une guide du patrimoine vous ouvrira la magnifique église baroque Saint Thomas-Becket, un des plus beaux témoignages d'art baroque qui jalonne nos vallées de montagne, dans chacune de nos églises décorées d'or, de lumière et de couleurs.

- 🕒 Du 01/01 au 20/12, tous les jours. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier, Lundi de Pâques, Jeudi de l'Ascension, 1er mai et 1er novembre. Pendant la saison, l'édifice est ouvert lors des visites guidées hebdomadaires le jeudi. Le reste du temps, sur demande suivant les disponibilités de la guide.
- ☎ +33 (0)6 78 22 48 38
- 🌐 <https://avrieux.com/>

VISITE GUIDÉE DES ÉDIFICES BAROQUES D'AVRIEUX

À partir de 6 ans

Avec une guide du patrimoine, percez les mystères des somptueux décors baroques de l'église Saint Thomas-Becket, de la chapelle Notre-Dame des Neiges et de la chapelle de pèlerinage de Saint-Benoît. Rendez-vous devant l'église.

🕒 Du 04/01 au 18/04/2024, tous les jeudis de 14h à 15h30. Horaires pour la visite guidée en période hivernale.

💰 Gratuit pour les moins de 7 ans. Adulte : 6 €, enfant : 4 €.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 <https://avrieux.com/>

AUSOIS

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

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 !

🕒 Toute l'année, tous les jours de 9h à 18h.

💰 Accès libre.

🌐 www.fondation-facim.fr

ORATOIRE NOTRE-DAME DE LA PAIX

L'oratoire "Notre-Dame de la Paix" est édifié en 1942 en signe de reconnaissance pour avoir épargné le village des destructions de la guerre. L'inauguration eût lieu le 16 août 1942. La plateforme fut agrandie et réaménagée en 1968.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

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 XIe siècle. La tradition fait remonter la fondation à deux disciples de Saint-Pierre.

🕒 Toute l'année, tous les jours. Route d'accès fermée à la circulation en hiver, accessible par navette : renseignements à l'Office de Tourisme.

💰 Accès libre.

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

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS

Sollières-Sardières

CHAPELLE SAINT-PIERRE

Cette chapelle attenante au Musée d'Archéologie dont les décors peints au pochoir lui donnent un charme tout particulier accueille chaque année les expositions temporaires de l'Association d'Archéologie, d'Histoire et du Patrimoine de Sollières-Sardières.

🕒 Du 10/10/2023 au 05/05/2024 de 14h à 18h. Fermé samedi et dimanche. Ouverture aux dates et horaires du musée d'archéologie.

💰 Accès libre.

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

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS

Lanslevillard

CHAPELLE SAINT-ROCH

Construite en 1634, après la grande peste de 1630 qui fit 136 victimes sur les 550 habitants, la chapelle Saint Roch abrite des objets de culte et des éléments statuaires des XVIe et XVIIe siècles, ainsi que des objets issus de tombes gallo-romaines.

🕒 Du 26/12 au 19/04 de 16h à 18h30. Fermé samedi et dimanche. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier et Lundi de Pâques. Fermé les jours fériés.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

ESPACE CULTUREL SAINT-ROCH

L'Espace Culturel Saint-Roch présente des objets provenant de tombes gallo-romaines ainsi que des éléments de culte des 16ème et 17ème siècles découverts à Lanslevillard. Une exposition permanente est consacrée aux communautés montagnardes du 16ème siècle

🕒 Du 26/12/2023 au 19/04/2024 de 16h à 18h30. Fermé samedi et dimanche. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier et Lundi de Pâques.

💰 Accès libre.

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

🌐 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 cœur du village historique.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bonneval-sur-arc.com

Patrimoine rupestre

AUSOIS

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 pédagogique accessible hors période d'enneigement.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement.

💰 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.aussois.com

RANDONNÉE PÉDESTRE ACCOMPAGNÉE - LA NUIT DES TEMPS - CHRISTIAN VAIR - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE

À partir de 6 ans

À la lueur des étoiles, laissez-vous guider vers un site où l'archéologie rencontre la géologie. Sur ces dalles de marbre polies par le glacier, nos ancêtres ont gravé symboles et figures. La nuit est le meilleur moment pour les découvrir !

🕒 Du 12/02 au 14/04/2024, tous les lundis à 21h.

💰 Adulte : 18 € Enfant (6-12 ans) : 13 € Forfait famille : 55 € (2 adultes + 2 enfants). Enfant supplémentaire : 11 €.

Durée : 2h

☎ +33 (0)7 81 06 35 89

VAL CENIS

Sollières-Sardières

LE GRAND JEU ARCHÉOLOGIQUE DE JEAN DUCAILLOU - MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

À partir de 7 ans

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 !

🕒 Du 10/02 au 10/03/2024 de 14h à 18h. Fermé samedi et dimanche. Du 11/03 au 05/04/2024 de 14h à 18h. Fermé lundi, samedi et dimanche. Du 06/04 au 05/05/2024 de 14h à 18h. Fermé samedi et dimanche. Du 21/05 au 05/07/2024 de 14h à 18h. Fermé lundi, samedi et dimanche.

💰 Tarif unique : 18 € (le jeu pour toute la famille).

Durée : 1h30

☎ +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/

MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

Le musée présente les découvertes faites à la grotte des Balmes et le visiteur devient le témoin de la culture et des influences culturelles de ces montagnards qui entretenaient avec leur milieu des relations allant bien au-delà de la simple subsistance.

🕒 Du 10/02 au 10/03/2024 de 14h à 18h. Fermé vendredi, samedi et dimanche. Du 11/03 au 05/04/2024 de 14h à 18h. Fermé lundi, vendredi, samedi et dimanche. Fermeture exceptionnelle le Lundi de Pâques. Du 06/04 au 05/05/2024 de 14h à 18h. Fermé vendredi, samedi et dimanche. Fermeture exceptionnelle le 1er mai. Du 21/05 au 05/07/2024 de 14h à 18h. Fermé lundi, samedi et dimanche.

👤 Gratuit pour les moins de 6 ans, la presse, les accompagnateurs en montagne, les accompagnateurs guides, les chauffeurs, les guides de haute montagne. Tarif groupe à partir de 10 personnes. Adulte : 4,8 €, enfant : 3,3 €. PMR, étudiants, demandeurs d'emploi : 3,8 €. Pass famille (1 adulte + 2 enfants) : 11 €. Adulte supplémentaire : 4,3 € - Enfant supplémentaire : 2,8 €. Pass Maurienne adulte : 3,8 € - Enfant : 2,8 €.

☎ +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/

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.

🕒 Du 10/10/2023 au 05/05/2024, tous les mercredis de 14h à 15h30.

👤 Adulte : 5,90 €, Enfant (6-16 ans) : 3,80 €. Gratuit pour les moins de 6 ans. Forfait famille : 13 € (1 adulte + 2 enfants). Adulte supplémentaire : 5,4 €. Enfant supplémentaire : 3,3 €. Pass Maurienne adulte : 4,8 €, enfant : 3,8 €.

☎ +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/

Patrimoine scientifique et technique

MODANE

CARRÉ SCIENCES : LABORATOIRE SOUTERRAIN DE MODANE

À partir de 10 ans

Un espace muséographique qui présente de manière ludique et interactive les expériences du Laboratoire Souterrain de Modane.

🕒 Du 01/01 au 31/12 de 14h à 17h. Fermé samedi et dimanche. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier, Lundi de Pâques, Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai, 8 mai, 14 juillet, 15 août, 1er novembre, 11 novembre et 25 décembre. Fermeture exceptionnelle du 25 décembre au 8 janvier.

👤 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 22 57

🌐 www.lsm.in2p3.fr/

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

Cette ancienne rizerie, à la forme de temple grec, abrite le centre d'exposition des chantiers du Lyon - Turin.

🕒 Toute l'année, tous les mercredis, jeudis et vendredis de 14h à 18h. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier, Lundi de Pâques, Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai, 8 mai, 14 juillet, 15 août, 1er novembre, 11 novembre et 25 décembre.

👤 Entrée libre.

🌐 www.telt.eu/fr/

AUSOIS

ESPACE D'INTERPRÉTATION DU BELVÉDÈRE DE PLAN D'AVAIL

Découvrez l'espace d'interprétation du belvédère du barrage de Plan d'Aval et laissez-vous guider par les "regards de vue" ou cadres d'images comportant des informations pédagogiques sous forme de textes, photos, vidéos et contenus multimédias.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Sous réserve de conditions d'enneigement.

👤 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

🌐 www.mairie-ausois.com

VAL CENIS Sollières-Sardières

TÉLÉGRAPHE CHAPPE DU MOLLARD FLEURY

Le télégraphe Chappe est un système de télécommunication optique mis en place par Napoléon. Vous pourrez découvrir le poste du Mollard-Fleury à 2004 m d'altitude. Des visites régulières en été vous permettent d'en découvrir le fonctionnement.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jours. Le bâtiment est ouvert uniquement en été. En hiver, site accessible sous réserve de conditions météo, neige favorables et itinéraire adapté.

👤 Accès libre.

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

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Lanslevillard

LES DESSOUS DU DOMAINE SKIABLE - PRODUCTION DE LA NEIGE DE CULTURE

Un nivoculteur vous explique tout sur la production de neige de culture. Rendez-vous au départ de la télécabine du Vieux Moulin. Inscription à l'Office de Tourisme avant 12h mercredi (attention nombre de places limité). Durée : 1h

🕒 Du 15/12/2024 au 21/04/2025, tous les mercredis de 16h à 17h. Sous réserve de conditions météo favorables. Annulé en cas de mauvais temps.

👤 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.com

LES DESSOUS DU DOMAINE SKIABLE - PRÉVENTION DU RISQUE AVALANCHE

Un pisteur-secouriste vous présente son métier et les moyens de prévenir les risques liés aux avalanches (techniques de déclenchements préventifs). Réservé aux bons skieurs (niveau piste rouge). Durée : 30mn

🕒 Du 21/12 au 11/04, tous les jeudis de 14h à 15h. Sous réserve de conditions météo favorables. Annulé en cas de mauvais temps.

👤 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

Marchés



D.Closen



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Marchés

MODANE

MARCHÉ HEBDOMADAIRE ANNUEL

Marché local à Modane tous les jeudis matin, place de l'hôtel de Ville. Différentes manifestations commerciales autour du territoire et en Italie.

🕒 Du 01/01 au 31/12, tous les jeudis de 8h à 13h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 04 01

AUSOIS

PETIT MARCHÉ TOURISTIQUE À AUSOIS

Flânez devant les présentoirs des exposants du petit marché touristique d'Aussois. Au menu, produits régionaux, vêtements et souvenirs en tous genres...

🕒 Du 16/12 au 12/04, tous les mardis de 8h à 18h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

VAL CENIS Lanslevillard

MARCHÉ TOURISTIQUE

Produits régionaux, vêtements, accessoires...

🕒 Du 27/12/2023 au 17/04/2024, tous les mercredis de 9h à 18h.

🆓 Accès libre.

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

🌐 www.valcenis.com

BESSANS

PETIT MARCHÉ TOURISTIQUE

Petit marché touristique sur la place du village.

🕒 Du 16/12 au 31/03, tous les lundis de 9h à 12h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

🌐 www.mairie-bessans.fr

BONNEVAL SUR ARC

PETIT MARCHÉ TOURISTIQUE

Produits régionaux, vêtements...

🕒 Du 23/12 au 26/04, tous les dimanches de 9h à 18h.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bonneval-sur-arc.com

Offices de Tourisme



OTHMV - D.Cavelier



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Offices de Tourisme

MODANE

POINT INFO TOURISME MODANE

Accueil de la clientèle touristique, toute saison. Renseignements, distribution de brochures, vente de produits touristiques.

🕒 Du 01/11/2023 au 07/07/2024 Ouverture le lundi, mardi, mercredi et jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30. Le vendredi de 8h30 à 12h. Fermé samedi et dimanche. Fermetures exceptionnelles les 1er janvier, Lundi de Pâques, Jeudi de l'Ascension, Lundi de Pentecôte, 1er mai, 8 mai, 1er novembre, 11 novembre et 25 décembre.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 26 67

🌐 www.cchautemaurienne.com

VALFRÉJUS

OFFICE DE TOURISME DE VALFRÉJUS

L'équipe d'accueil est à votre disposition pour vous aider à préparer votre séjour à Valfréjus. Elle vous renseigne sur les activités, animations, événements, balades et randonnées et tous les services de la station. Point poste et wifi sécurisé.

🕒 Du 02/09 au 20/12/2024 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30. Fermé samedi et dimanche. Fermetures exceptionnelles les 1er novembre et 11 novembre. Du 21/12/2024 au 11/04/2025 Ouverture tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

LA NORMA

OFFICE DE TOURISME DE LA NORMA

L'équipe d'accueil de La Norma vous aide à la préparation de votre séjour. Elle vous informe sur les activités, les animations, le patrimoine naturel et culturel et tous les services de la station afin que vous puissiez réussir vos plus belles vacances !

🕒 Du 23/12/2023 au 12/04/2024 Ouverture tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 17h30. Du 21/12/2024 au 11/04/2025 Ouverture tous les jours de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.la-norma.fr

AUSOIS

OFFICE DE TOURISME D'AUSOIS



L'Office du Tourisme à Ausois vous renseigne sur les activités, les animations, le patrimoine à visiter, les transports, les itinéraires randonnées et raquettes de la station.

🕒 Du 02/09 au 13/12/2024 Ouverture le lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Fermé samedi et dimanche. Fermetures exceptionnelles les 1er novembre et 11 novembre. Du 14/12/2024 au 11/04/2025 Ouverture tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.ausois.com

VAL CENIS Bramans

OFFICE DE TOURISME DE VAL CENIS BRAMANS

L'Office de Tourisme de Bramans vous renseigne sur les richesses naturelles et culturelles à découvrir pour agrémenter vos vacances en montagne. Renseignements sur les animations, activités, balades.

🕒 Du 08/01 au 11/02/2024 Ouverture le mercredi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche de 9h à 12h et de 14h à 18h. Fermé lundi et mardi. Du 12/02 au 10/03/2024 Ouverture le mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi et dimanche de 9h à 12h et de 14h à 18h. Fermé le lundi. Pendant les périodes de fermeture, nous vous accueillerons par téléphone ou mail.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Termignon

OFFICE DE TOURISME DE VAL CENIS TERMIGNON

Au cœur de Val Cenis, l'Office de Tourisme de Termignon vous aide à organiser votre séjour avec des informations sur les événements locaux. Animations, visites du patrimoine, balades, randonnées.

🕒 Du 18/03 au 14/04/2024 Ouverture tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 17h30. Pendant les périodes de fermeture, nous vous accueillerons par téléphone ou mail. Du 15/06 au 08/09/2024 Ouverture tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h. Pendant les périodes de fermeture, nous vous accueillerons par téléphone ou mail.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

OFFICE DE TOURISME DE VAL CENIS LANSLEBOURG

L'équipe d'accueil de l'Office de tourisme de Lanslebourg vous informe sur les événements et activités pour préparer vos plus belles vacances à la montagne et découvrir les atouts de la région.

🕒 Du 15/04 au 20/04/2024 Ouverture tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 17h.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS Lanslevillard

OFFICE DE TOURISME DE VAL CENIS LANSLEVILLARD

L'équipe d'accueil est à votre disposition pour vous aider à préparer votre séjour pour des vacances réussies à la montagne. Elle vous donnera toutes les informations relatives aux activités, animations et événements, patrimoine à visiter, hébergements...

🕒 Du 15/04 au 20/04/2024 Ouverture tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 17h. Pendant les périodes de fermeture, nous vous accueillerons par téléphone ou mail.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

BESSANS

OFFICE DE TOURISME DE BESSANS

L'équipe d'accueil est à votre disposition pour vous aider à préparer votre séjour et vous informer sur les animations, les activités, les balades et tous les services présents sur le village afin que vous passiez d'inoubliables vacances à Bessans.

🕒 Du 21/12/2023 au 07/04/2024 Ouverture tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

BONNEVAL SUR ARC

OFFICE DE TOURISME DE BONNEVAL SUR ARC

L'équipe d'accueil est à votre disposition afin de préparer votre séjour, vous informer des activités, animations et services présents sur le village. Tout ce qu'il y a à voir, à faire, découvrir le patrimoine naturel et culturel, les plus beaux spots...

🕒 Du 08/04 au 28/04 Ouverture tous les jours de 9h à 12h et de 15h à 18h. Du 21/12 au 07/04 Ouverture tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

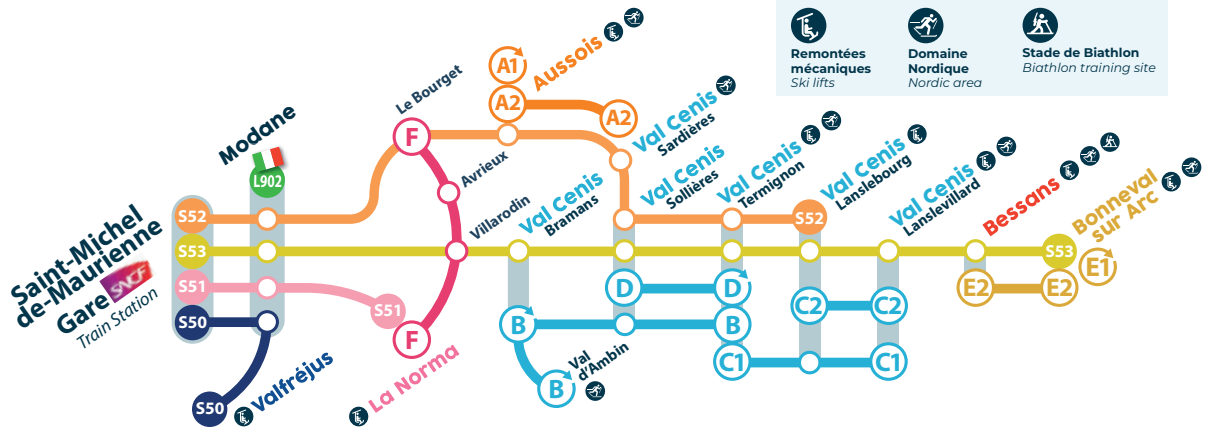
🌐 www.bonneval-sur-arc.com

Se déplacer en Haute Maurienne Vanoise

Réseau de transport en Haute Maurienne Vanoise

Haute Maurienne Vanoise Transportation Network

HIVER WINTER 23-24



LIGNES INTRA-STATIONS (gratuites) RESORT SHUTTLES (free)

- | | |
|---|--|
| A1 Navette interne
In Town Shuttle
Aussois | D Petit Train Shuttle
Val Cenis Termignon
- Val Cenis Sollières |
| A2 Navette Shuttle
Aussois
- Val Cenis Sardières | E1 Navette interne
In Town Shuttle
Bonneval sur Arc |
| B Navette Shuttle
Val Cenis Termignon
- Val Cenis Val d'Ambin | E2 Navette Shuttle
Bessans - Bonneval sur Arc |
| C1 Navette Shuttle
Val Cenis Termignon
- Val Cenis Lanslevillard | F Navette Shuttle
Le Bourget - La Norma |
| C2 Navette Shuttle
Val Cenis Lanslebourg
- Val Cenis Lanslevillard | |

LIGNES RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES REGIONAL LINES

- S50** Saint-Michel-de-Maurienne
- Valfréjus
Accès payant Fee for service
- S51** Saint-Michel-de-Maurienne
- La Norma
Accès payant Fee for service
- S52** Saint-Michel-de-Maurienne
- Aussois - Val Cenis Lanslebourg
Accès payant Fee for service
- S53** Saint-Michel-de-Maurienne
- Bonneval sur Arc
Accès payant Fee for service

LIGNE 902
Modane - Bardonecchia

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.

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes



Ces services de transport sont mis en place
par la Région Auvergne-Rhône-Alpes et les
communes de Haute Maurienne Vanoise,
en partenariat avec la Communauté de
communes Haute Maurienne Vanoise

Centrale d'appel régionale :
Regional Call Center
04 8000 7000

**Informations Office de Tourisme
Haute Maurienne Vanoise :**
Haute Maurienne Vanoise Tourism Office
04 79 05 99 06
haute-maurienne-vanoise.com

Téléchargez le
**GUIDE
MOBILITÉ**
Download the
public transport
guide



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

VOS ÉVÈNEMENTS HIVER 23-24

S.N.O.W

SKI NORDIC OPENING WINTER - BESSANS
4 NOVEMBRE 2023

SAMSE NATIONAL TOUR

SKI DE FOND (FIS) - BESSANS
29 > 30 NOVEMBRE 2023

SAMSE NATIONAL TOUR

BIATHLON - BESSANS
2 > 3 DÉCEMBRE 2023

TOUS EN PISTE

- VAL CENIS
16 > 17 DÉCEMBRE 2024

TRACE DU CHATELARD

SKI ALPINISME - AUSSOIS
23 DÉCEMBRE 2023

MARATHON INTERNATIONAL BESSANS

SKI DE FOND - BESSANS
13 > 14 JANVIER 2024

COUPE D'EUROPE

SKI ALPIN - VAL CENIS
17 > 18 JANVIER 2024

LA GRANDE ODYSSEE VVF

COURSE DE CHIENS DE TRAINEAUX
- AUSSOIS / VAL CENIS / BESSANS
BONNEVAL SUR ARC
19 > 21 JANVIER 2024

FESTIVAL NATIONAL D'ACCORDÉON

- VAL CENIS
20 > 26 JANVIER 2024

GRAND PARCOURS - L'AVENTURE GIVRÉE

- BESSANS / BONNEVAL SUR ARC
2 > 4 FÉVRIER 2024

ADVENTURE GAME WINTER

- LA NORMA
21 FÉVRIER 2024

VERTICAL MUSIC EXPERIENCE

CONCERTS - VALFRÉJUS
6 > 7 MARS 2024

FREERIDE WORLD TOUR QUALIFIER + JUNIOR

& FULL MOON - BONNEVAL SUR ARC
16 MARS 2024

TRAVERSÉE DES ROIS MAGES

SKI DE RANDO - VALFRÉJUS
17 MARS 2024

FREERIDE WORLD TOUR QUALIFIER

- VALFRÉJUS
20 MARS 2024

BOARDERLINE

MULTIGLISSE - VALFRÉJUS
19 > 21 MARS 2024

LEKKAROD

COURSE DE CHIENS DE TRAINEAUX
- BESSANS / BONNEVAL SUR ARC
22 > 24 MARS 2024

DERBY DE LA NORMA

- LA NORMA
23 MARS 2024

C'EST L'PRINTEMPS À VAL CENIS

SPECTACLES - VAL CENIS
21 > 24 MARS 2024

NATURE & SKI À VAL CENIS

- VAL CENIS
6 > 13 AVRIL 2024

SAISON CULTURELLE

PHILIPPE LELLOUCHE
27 DÉCEMBRE 2023

CAROLE
4 JANVIER 2024

FESTIVAL NATIONAL D'ACCORDEON
23 JANVIER 2024

OLIVIER DE BENOIST
1^{ER} FÉVRIER 2024

PIAF, LA BELLE HISTOIRE
15 FÉVRIER 2024

PAPASSS
20 FÉVRIER 2024

POINT VIRGULE FAIT SA TOURNEE
29 FÉVRIER 2024

LES COQUETTES, MERCI FRANCIS
5 MARS 2024



Haute Maurienne Vanoise

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

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

www.haute-maurienne-vanoise.com

