

guide activités



Agence Aurigo



**Haute
Maurienne
Vanoise**

Hiver 2022 -2023

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

Sommaire

PANORAMAP.03

AU GRAND AIR

Accoparc & tyroliennes	P.05
Airboard	P.05
Avec les animaux	P.05
Biathlon	P.07
Cascade sur glace	P.07
Dans les airs	P.08
Fatbike/Xbike	P.10
Guides de haute montagne	P.11
Héliski.....	P.13
Icefloating	P.13
Icesensations	P.13
Itinéraires ski de randonnée	P.13
Luge	P.14
Moonbike	P.16
Mountain kart	P.16
Patinoires	P.17
Pistes ludiques	P.17
Plongée sous glace	P.18
Randonnées accompagnées	P.19
Raquettes	P.21
Ski nocturne	P.21
Snake Gliss	P.21
Snooc	P.22
Snowpark/Boarder	P.22
Snowscot	P.23
Snowtubing	P.23
Splitboard	P.24
Via ferrata	P.24
Yooner	P.25
Écoles de ski	P.25
Parc National de la Vanoise	P.27

EN INTÉRIEUR

Bowling	P.29
Jeux d'évasion	P.29
Murs d'escalade artificiels	P.30
Piscines	P.30

ENFANTS

Activités aquatiques	P.32
Bien-être bébés	P.32
Clubs et garderies	P.33
Jardins d'enfants – Apprentissage du ski	P.34
Jeux pour enfants	P.35

BIEN-ÊTRE

Activités aquatiques.....	P.37
Bien-être	P.38
Marche active	P.39
Massages Bien-être	P.40
Remise en forme	P.42
Spas	P.42
Yoga	P.44

CULTURE ET PATRIMOINE

Ateliers	P.46
Bibliothèques	P.47
Expositions	P.49
Fortifications	P.50
Musées	P.51
Patrimoine divers	P.52
Sentiers à thème/Jeux de pistes	P.53
Visites chez les producteurs	P.56
Églises & chapelles	P.57
Cinémas	P.59
Marchés	P.59

ÉVÉNEMENTS HIVERP.60

OFFICES DE TOURISMEP.61

Informations transmises par les professionnels
de Haute Maurienne Vanoise.
Retrouvez plus d'informations sur
haute-maurienne-vanoise.com
et les sites des prestataires.
Édition du 12-12-2022

Haute Maurienne vanoise



 au grand air



J. Gauthier - OTTHAVY



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Accroparcs & tyroliennes

AVRIEUX

PARCOBRANCHE DU DIABLE - PARCOBRANCHE DU DIABLE



À partir de 2 ans

Le plus grand accrobranche de Savoie, 250 ateliers, 33 parcours d'équilibre, 2 tyroliennes géantes. Tous les parcours sont équipés de lignes de vie continues.

🕒 En période hivernale : ouverture pour groupe de 10 personnes minimum.

💶 Adulte : 28 €, Enfant : 25 €. Boutchou 2-5 ans : 21 €. Parc des Angelots 9,50 €. Pour le détail des tarifs, rendez-vous sur le site internet.

☎ +33 (0)6 84 48 26 17

🌐 www.parcduable.fr

Airboard

VAL CENIS Lanslevillard

NOUVEAU

SORTIE AIRBOARD NOCTURNE - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 12 ans

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

🕒 Du 11 décembre au 21 avril, en nocturne : tous les jours de 16h15 à 18h30, sur réservation la veille au plus tard. Rendez-vous sur notre site internet pour plus d'informations. En journée : du lundi au mercredi de 10h à 16h. Jeudi et dimanche de 10 h à 13h.

💶 En nocturne : 30 € pour 1h30. Comprend : location de l'Airboard, casque et frontale, démonstration et suivi en sécurité de la descente. Forfait de ski non compris. Tarifs groupes : nous consulter. En journée : 5 € les 30 mn.

Durée : 1h30

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 www.sensationsvanoise.com

Avec les animaux

LA NORMA

BAPTÊME DE TRAÎNEAU À CHIENS - TROTT HUSKY

À partir de 5 ans

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

🕒 Du 15 décembre au 15 avril, tous les jours.

💶 1 ou 2 personnes (adultes et/ou enfants) : 100 €. 2 adultes et 1 enfant de - de 12 ans (à partir de 5 ans max 40kg) : 140 €. 1 adulte et 2 enfants moins de 6 ans (à partir de 5 ans max 20kg/enfant) : 120 €.

Durée : 50mn

☎ +33 (0)6 50 01 98 22 / +33 (0)6 08 10 09 01

AUSSOIS

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.

🕒 Du 17 décembre au 12 mars, tous les jours, sous réserve de conditions d'enneigement. Réservation en ligne (pré-réervations 15 jours avant les samedis de début de séjour) : www.husky-adventure.net

💶 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

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

À partir de 12 ans

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

🕒 Du 17 décembre au 12 mars, tous les jours, sous réserve de conditions d'enneigement. Réservation en ligne à partir du mercredi de la semaine de congé débutant le samedi.

💶 De 210 à 250 €/personne : Initiation / Perfectionnement.
Durée : 2h

☎ +33 (0)6 70 80 72 78

🌐 www.husky-adventure.net

VAL CENIS Termignon

SKI ET LUGE TRACTÉS - ÉCOLE DE SKI FRANÇAIS ESF VAL CENIS TERMIGNON

À partir de 3 ans

Cette discipline équestre ludique et accessible, qui combine cheval et glisse, a le vent en poupe. A tester cet hiver, même si vous n'êtes pas cavalier ! Pour la luge tractée, idéal pour les enfants dès 3 ans. Pour le ski tracté : niveau 1 étoile requis.

🕒 Du 17 décembre au 7 avril, tous les jours de 10h à 12h et de 13h30 à 15h30, sur réservation.

💶 Tarif unique : 45 € (le créneau de 30 minutes pour 2 personnes max. Prévoir 45 minutes pour la séance : temps de préparation).
Durée : 30mn

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 www.esf-termignon.com

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

BALADE EN CALÈCHE

Offrez-vous un petit tour en calèche (environ 30 minutes) dans les rues de Val Cenis Lanslebourg, vous découvrirez sûrement des endroits que vous ne soupçonneriez pas ! La calèche n'est pas couverte, pensez à adapter votre tenue vestimentaire à la météo.

🕒 Du 17 décembre au 23 avril du lundi au vendredi à partir de 13h30, sur réservation téléphonique.

💶 Nous consulter.

☎ +33 (0)6 60 65 88 74

BAPTÊME EN CHIENS DE TRAÎNEAU - 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 18 décembre au 21 avril tous les jours. Sur réservation (prévoir d'arriver 10 mn avant le rendez-vous). Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables. Reporté en cas de mauvais temps.

💶 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). Prix de la remontée mécanique non inclus.

Durée : 40mn

☎ +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 www.esf-valcenis.com

BESSANS

BAPTÊME EN CHIENS DE TRAÎNEAUX - HUSKY ADVENTURE - ÉCOLE 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 décembre au 10 avril, tous les jours. Réservation en ligne sur www.husky-adventure.net. 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

☎ +33 (0)4 79 05 96 65

🌐 www.husky-adventure.net

INITIATION À LA CONDUITE D'ATTELAGE DE CHIENS - HUSKY ADVENTURE - ÉCOLE DE SPORTS DE TRÂNEAU 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 décembre au 10 avril, tous les jours.
Réservation en ligne sur www.husky-adventure.net. Sous réserve de conditions d'enneigement.

€ 180 € (perfectionnement : nous contacter).
Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 05 96 65

🌐 www.husky-adventure.net

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. Domaine nordique avec 120 km de pistes de ski de fond, et 30 km d'itinéraires piétons/raquettes.

🕒 Du 03 novembre au 14 avril, tous les jours 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/

Biathlon

AUSOIS

LEÇON PARTICULIÈRE DE BIATHLON - ÉCOLE DE 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 17 décembre au 31 mars, tous les jours, sur réservation.

€ 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

LEÇON PARTICULIÈRE DE BIATHLON - ÉCOLE DE 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 1er décembre au 15 avril, tous les jours, sur réservation.

€ 74 € pour 1h pour 1 ou 2 personnes (tir à 10 mètres), 81 € (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

Cascade sur glace

AUSOIS

DÉCOUVERTE/INITIATION À LA CASCADE DE GLACE -

À partir de 12 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 17 décembre au 10 avril, mercredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 17h et de 18h à 20h. Vendredi de 18h à 20h. Sous réserve de conditions météo favorables. Réservation obligatoire par téléphone.

€ Durée : 3h

☎ +33 (0)6 88 89 09 21 / +33 (0)6 25 21 74 63

VAL CENIS Lanslevillard

INITIATION À LA GRIMPE SUR GLACE - RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Découvrez une activité hors du commun ! La cascade de glace est souvent perçue comme une activité très physique, en un mot inaccessible... Tentez l'expérience, vous constaterez que c'est loin d'être le cas !

🕒 Du 15 décembre au 15 mars, tous les jours sur inscription la veille au plus tard. Sous réserve de conditions météo favorables.

€ Adulte : à partir de 70 €. Tous les tarifs sur mon site internet.

Durée : 3h

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

🌐 www.regisburnel.fr

BESSANS

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 décembre au 31 mars, le jeudi, sous réserve des 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 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 décembre au 10 mars, tous les jours. Sous réserve de conditions météo favorables.

💶 Tarif groupe à partir de 4 personnes. 50 €/personne en collective, matériel fourni. Location de chaussures non compris.

Durée : 3h

☎ +33 (0)6 70 63 94 65

🌐 www.guidesmontagnebessans.com

INITIATION À L'ESCALADE SUR GLACE - GLACE MAURIENNE - FFCAM

À partir de 12 ans

L'association Glace Maurienne propose un encadrement professionnel de la pratique de l'initiation au perfectionnement : découverte sur des voies faciles, conseils techniques, apprentissage des manipulations de cordes, acquisition d'autonomie.

📅 Du 15 décembre au 20 mars. Jeudi de 9h à 12h, de 13h à 16h et de 18h à 20h. Sur réservation. Activité soumise aux conditions climatiques favorables (glace).

💶 65 €. Le prix comprend l'encadrement, le prêt du matériel (casque, baudrier, crampons, piolet, matériel de sécurité, cordes, broches...), l'accès à la structure pour une 1/2 journée. Location de chaussures cramponnables non comprise : 5 € prix indicatif magasin Skimium à Bessans). Pour le créneau nocturne : 45 €/personne (2h).

Durée : 3h

☎ +33 (0)7 85 62 21 53 / +33 (0)6 75 51 87 64 / +33 (0)6 72 00 20 45

BONNEVAL SUR ARC

ESCALADE SUR GLACE - ECOLE DE 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 17 décembre au 15 mars, 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/

Dans les airs

VALFRÉJUS

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 17 décembre au 7 avril, tous les jours

💶 Nous consulter.

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

🌐 www.ecole-speedriding.com

AUSSOIS

O2 TANDEM PARAPENTE / ULM

À partir de 6 ans

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

📅 Du 17 décembre au 10 avril, tous les jours, sous réserve de conditions météo favorables. Sur réservation.

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

☎ +33 (0)6 16 14 64 25

VAL CENIS

Sollières-Sardières

AÉROCLUB HAUTE MAURIENNE

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

- 🕒 Tous les jours, sous réserve de conditions météo favorables. Uniquement sur réservation, selon disponibilités.
- 💶 Tarifs non communiqués. Contacter directement le prestataire.
- ☎️ +33 (0)6 08 37 39 35 / +33 (0)6 01 91 12 20

MAURIENNE ULM

A 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.

- 🕒 Tous les jours de 8h à 18h, sous réserve de conditions météo favorables, sur réservation
- 💶 Tarifs par personne : 40 €/8 mn, 80 €/15 mn, 145 €/30 mn.
- ☎️ +33 (0)6 08 37 39 35 / +33 (0)6 24 65 73 65 / +33 (0)6 73 14 76 63

ULM AVION - ANTIPODES

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

- 🕒 Tous les jours, 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

A 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.

- 🕒 Tous les jours, 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

VAL CENIS

Termignon

BY AIR PARAPENTE

A partir de 6 ans

Réalisez le plus beau rêve de l'homme : voler ! Avec ses 28 ans d'expérience, Philippe vous fera découvrir la Haute Maurienne Vanoise vue d'en haut, en parapente biplace, en toute sécurité et convivialité depuis Aussois.

- 🕒 Tous les jours, sous réserve de conditions météo favorables, sur réservation
- 💶 Tarif groupe à partir de 8 personnes. Vol découverte (10-15 mn) : 80 €, Vol ascendance (20-25 mn) : 100 €, Vol prestige (30-35 mn) : 150 €, Vidéo + photos : 20 €.
- ☎️ +33 (0)6 84 36 67 81

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

A 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 17 décembre au 10 avril, tous les jours, en dehors des vacances scolaires. Sur réservation.
- 💶 A partir de 50 €.
- ⌚ Durée : 1h
- ☎️ +33 (0)6 08 94 64 18

VANOISE PARAPENTE

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

- 🕒 Du 01 décembre au 30 avril, sur réservation. Horaires définis selon les conditions météorologiques.
- 💶 Vol découverte 10-15 mn (matin) : 80 €, Vol ascendance 20-25 mn (après-midi) : 100 €.
- ☎️ +33 (0)6 70 57 02 44

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

MICHEL TROUCHE PARAPENTE

A partir de 5 ans

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

- 🕒 Tous les jours, sous réserve de conditions météo favorables, sur réservation
- 💶 Baptême en biplace : à partir de 80 €.
- ☎️ +33 (0)6 30 08 24 53

VAL CENIS

Lanslevillard

BIPLACE PARAPENTE AVEC ANTIPODES - ANTIPODES

À 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.

📞 Tous les jours sur demande.

€ 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

Fatbike/Xbike

VAL CENIS

Termignon

DESCENTE EN XBIKE, LA TROTTINETTE SUR NEIGE - ECOLE DE 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 17 décembre au 7 avril, tous les jours de 17h à 18h, 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

NOUVEAU

VTAE 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 11 décembre au 20 avril, 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

BESSANS

SPORT 2000 TRACQ SPORTS

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

📞 Du 1er décembre au 30 avril, tous les jours de 9h à 12h30 et de 13h30 à 19h. Location de fatbike à la 1/2 journée sur réservation.

€ Contacter le prestataire. Taille minimum pour pratiquer l'activité : 1,50 m.

📞 +33 (0)4 79 05 20 13

🌐 www.tracq.sport2000.fr

NOUVEAU

VTAE SUR NEIGE - LE SITE NORDIQUE DE BESSANS - UP-DOWN SKI & BIKE

Le site nordique de Bessans est l'un des plus beaux sites de ski de fond de France. Il regorge de pistes variées pour rouler à vélo : près des lacs, en forêt, à découvert, ou en direction des nombreux hameaux qui témoignent du temps et de son histoire.

📞 Du 11 décembre au 20 avril, mardi et jeudi de 9h à 11h30. Sur réservation.

€ Adulte : 75 € (le prix comprend : location VTT, casque, encadrement par un moniteur pro).
Durée : 2h30

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

Guides de haute montagne

VILLARODIN-BOURGET

JEAN-CHRISTIAN LICHAIRE - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 6 ans

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

📞 Tous les jours sur réservation.

€ A partir de 380 € pour 1 journée, 200 € pour la demi-journée. Tarifs comprenant la prestation du guide pour 1 personne ou 1 groupe déjà constitué. Non compris : nuitées en refuge, matériel technique personnel, frais de déplacement et remontées mécaniques. Pour chacune des courses, nombre de personnes maximum par guide défini en prenant en compte : difficulté, longueur, conditions du moment et niveau des participants.

📞 +33 (0)6 85 75 36 20

🌐 www.haute-montagne.net

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...

📞 Toute l'année, tous les jours.

€ Sur demande.

📞 +33 (0)6 31 69 19 44

🌐 <http://leshauts lieux.e-monsite.com>

VAL CENIS Bramans

MONTAGN'ART

À partir de 8 ans

Baptiste organise des sorties encadrées en ski de randonnée l'hiver. Le printemps, initiation à la cascade de glace.

📞 Toute l'année, sur réservation.

€ 1/2 journée : 180 €, journée : à partir de 345 €. 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.

📞 Tous les jours, 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/

VAL CENIS Sollières-Sardières

UPGUIDES

À 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.

📞 Tous les jours, sur réservation. De décembre à mars : permanence au bureau, plus d'informations par téléphone.

€ A partir de 38 € en fonction des activités. Via ferrata : à partir de 55 € 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.

📞 Toute l'année, sur réservation.

€ Contactez directement le prestataire.

📞 +33 (0)6 30 37 08 65

MAISON DES GUIDES

À partir de 8 ans

Vivez l'aventure avec les guides qui sauront vous transmettre leur passion à travers les différentes activités en fonction des saisons. L'hiver, sorties accompagnées en raquettes, en demi-journée, journée et en soirée sous les étoiles.

🕒 Du 17 décembre au 16 avril, tous les jours, sur demande.

🌐 Consulter notre site internet.

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

🌐 www.maisondesguides.net

VAL CENIS

Lanslevillard

ANTIPODES, GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Ski hors piste, ski de randonnée, escalade sur glace, nos guides se feront un plaisir de vous faire découvrir ces activités en concoctant un programme adapté à votre niveau. Antipodes organise aussi des olympiades pour entreprises.

🕒 Tous les jours sur demande.

🌐 Tarifs sorties guidées : nous consulter.

☎ +33 (0)6 18 23 69 05

🌐 www.antipodeszeb.com

BUREAU DES GUIDES DE VAL CENIS

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

🕒 Tous les jours, sur demande.

🌐 Tarifs en fonction des prestations, à retrouver sur notre site internet.

☎ +33 (0)6 99 41 09 59

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

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.

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

🌐 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

BUREAU DES GUIDES DE BESSANS

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

🕒 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

BONNEVAL SUR ARC

BONNEVAL ALPIN CENTER

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

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

🌐 Nous consulter.

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

🌐 <https://bonneval-alpin-center.com>

BUREAU DES GUIDES DE BONNEVAL SUR ARC

Cascade de glace, randonnée à ski, ski hors-pistes...

🕒 Du 17 décembre au 28 avril, tous les jours, sur réservation.

🌐 Nous consulter

☎ +33 (0)4 79 05 96 43 / +33 (0)6 60 38 96 43 /
+33 (0)6 85 05 92 51 / +33 (0)6 26 91 33 52

RÉGIS ANSELMET - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

Régis propose de l'initiation à la haute montagne pour les débutants et des sorties randonnées. Départ des courses et randonnées à Bonneval sur Arc.

🕒 Tous les jours, 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 Suza".

- 🕒 Du 17 décembre au 14 avril, sur réservation.
- 💶 530 € 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 prestigieuses ! Une expérience à vivre entre Bonneval sur Arc et Val d'Isère ou en Italie toute proche...

- 🕒 Du 11 décembre au 30 avril, tous les jours sur réservation.
- 💶 300 € par personne.
- ☎ +33 (0)6 71 47 07 18 / +33 (0)4 79 05 80 97
- 🌐 www.regisburnel.fr

Ice Floating

VAL CENIS Sollières-Sardières

SORTIE ICE FLOATING - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 12 ans

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

- 🕒 Du 10 décembre au 21 avril, lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h à 19h, sur réservation. Rendez-vous sur notre site internet pour plus d'informations.
- 💶 Adulte : à partir de 40 €. Durée : 1h
- ☎ +33 (0)6 45 49 45 66
- 🌐 www.sensationsvanoise.com

Icesensations

VAL CENIS Sollières-Sardières

SORTIE ICESENSATIONS - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 6 ans

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

- 🕒 Du 11 décembre au 01 janvier et du 6 février au 5 mars, mardi et jeudi de 10h à 17h. Du 02 janvier au 05 février et du 6 au 18 mars, mardi et jeudi de 13h à 17h. Rendez-vous sur notre site internet pour plus d'informations.
- 💶 20 €/personne : forfait après-midi toutes activités incluses. Tarifs groupes : nous consulter. Durée : 2h
- ☎ +33 (0)6 45 49 45 66
- 🌐 www.sensationsvanoise.com

Itinéraires Ski de randonnée

AUSOIS

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 17 décembre au 10 avril, sous réserve de conditions d'enneigement.
- 💶 Accès libre.
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 20
- 🌐 www.ausois.ski

VAL CENIS

Termignon

ITINÉRAIRE DE SKI DE RANDONNÉE "LE SODAY TERMIGNON"

Itinéraire de ski de randonnée pour évoluer en toute sécurité.

- 🕒 Du 17 décembre au 14 avril 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 17 décembre au 21 avril 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

Lanslevillard

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 17 décembre au 21 avril 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 télésiège du Claret (1840 m). La descente se fait sur les pistes de ski.

- 🕒 Du 17 décembre au 14 avril, sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

🌐 www.terre-dalpinisme-bessans-bonneval.com/fr/n_301_2-pistes-de-ski-de-randonnee-a-bessans-pour-decouvrir-ski-de-randonnee.php

ITINÉRAIRE DE SKI DE RANDONNÉE LE CLOT

Itinéraire de montagne, il débute au sommet du télésiège 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 17 décembre au 14 avril, 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.terre-dalpinisme-bessans-bonneval.com/fr/n_301_2-pistes-de-ski-de-randonnee-a-bessans-pour-decouvrir-ski-de-randonnee.php

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'1 adulte dans la luge. Possibilité d'utiliser son propre casque de ski.

- 🕒 Du 17 décembre au 04 février, mercredi de 14h à 16h30. Du 05 février au 07 avril, mardi et mercredi de 14h à 16h45. Sous réserve de conditions d'enneigement.

€ Tarif unique : 9,50 € (remontée mécanique + luge + casque inclus). Gratuit pour les moins de 10 ans. 28,5 € 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

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

🕒 Du 16 décembre au 7 avril, tous les jours, sous réserve des conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 31 46

🌐 www.la-norma.ski

NOUVEAU

LUGE 4 SAISONS - NORMA LOOPS

À partir de 3 ans

Nouveauté hiver 22-23 : le "Norma Loops", 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 virilles complètes à 360°.

🕒 Jours et horaires susceptibles d'être modifiés. Du 16 décembre au 03 février, tous les jours de 11h30 à 19h. Du 04 février au 05 mars, lundi, mardi, jeudi, vendredi et dimanche de 11h30 à 19h. Mercredi et samedi de 11h30 à 21h. Du 06 mars au 23 avril, tous les jours de 11h30 à 19h. Du 08 au 23 avril, tous les jours de 11h à 19h. Du 24 avril au 30 juin, samedi et dimanche de 13h à 19h. Ouvert également les jours fériés.

€ 1 luge = 8 €, 5 luges = 35 €, 10 luges = 65 €. La descente pour les enfants qui doivent être accompagnés est offerte (taille inférieure à 1,35 m et moins de 10 ans).

🌐 <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.

🕒 Tous les jours, sous réserve des 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 en nocturne une fois par semaine.

🕒 Du 17 décembre au 10 avril, sous réserve de conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 42 20

VAL CENIS Sollières-Sardières

PISTE DE LUGE

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

🕒 Du 17 décembre au 15 mars, tous les jours, sous réserve des 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.

🕒 Tous les jours, sous réserve des 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 télésiège de Pré Novel. Empruntée sous votre propre surveillance et responsabilité.

🕒 Tous les jours, sous réserve des 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.

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

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

ESPACE LUGE ENFANTS FRONT DE NEIGE DE LA 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.

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

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

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. À partir de 5 ans. Possibilité de louer les luges sur place

🕒 Du 17 décembre au 15 avril, tous les jours, de 9h à 16h30, sous réserve de conditions d'enneigement.

€ Tarif unique : 10 € (4 descentes : 30 €). Accessible aux détenteurs d'un forfait de ski en cours de validité.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski

BESSANS

PISTE DE LUGE ENFANTS

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

🕒 Du 18 décembre au 14 avril, tous les jours, sous réserve des conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 96 05

BONNEVAL SUR ARC

PISTE DE LUGE ENFANTS

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

🕒 Du 18 décembre au 29 avril, tous les jours, sous réserve des conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 95 09

Moonbike

BESSANS

NOUVEAU

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 17 décembre au 03 avril, tous les jours de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30, sur réservation.

€ Tarif unique : 40 € (les 30 mn). Privatisation du circuit 2h : 400 €.

Durée : 30mn

☎ +33 (0)6 66 90 96 54

🌐 www.moonbikesparkhmv.com/

Mountain kart

VAL CENIS

Lanslevillard

MOUNTAIN'KART SUR NEIGE - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 10 ans

Bienvenue au mountain'kart sur neige avec une descente privatisée sur piste et encadrée par une monitrice, en soirée. Votre activité à sensations garanties !

🕒 Du 11 décembre au 15 avril, tous les jours à 16h15, sur réservation.

€ Tarif unique : 35 € (par personne : comprend kart + casque).

Durée : 1h30

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 www.sensationsvanoise.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 18 décembre au 02 janvier et du 5 février au 5 mars, lundi, mardi, jeudi, vendredi et dimanche de 14h à 19h. Le mercredi de 14h à 20h30. Fermé le samedi. Du 03 janvier au 04 février, lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi et dimanche de 15h à 19h. Fermé le samedi. Sous réserve des conditions climatiques et techniques. Réservation obligatoire pour les groupes.

💶 Adulte : 6 € (Carte 5 entrées : 27,5 €, hors location de patins). Enfant (3-12 ans) : 4,30 € (Carte 5 entrées : 17,5 €, hors location de patins). Location des patins 4 €, à partir de la pointure 25, patinettes proposées pour les plus petites tailles, 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 18 décembre au 2 janvier et du 5 février au 5 mars, du dimanche au vendredi de 16h à 20h. Fermé le samedi. Du 03 janvier au 04 février et du 6 au 19 mars, mercredi, vendredi et dimanche de 16h à 20h.

💶 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 18 décembre au 03 mars de 16h à 21h du dimanche au vendredi. 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

KID PARK

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

🕒 Du 17 décembre au 7 avril, tous les jours de 9h à 16h.

💶 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

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 16 décembre au 7 avril, 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

AUSSOIS

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 17 décembre au 10 avril, tous les jours.
- € Accès libre. Être porteur d'un forfait de ski en cours de validité.
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 20
- 🌐 www.aussois.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 relevez le défi ? Sensations garanties !

- 🕒 Du 17 décembre au 14 avril, tous les jours 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 DE SKI DU JOURNAL DE MICKEY

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

- 🕒 Du 17 décembre au 15 avril, tous les jours de 9h à 16h sous réserve de conditions d'enneigement.
- € Gratuit. Accessible 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 17 décembre au 28 avril, tous les jours.
- € Accès libre. Sous condition d'être porteur d'un forfait en cours de validité.
- ☎ +33 (0)4 79 05 95 09

Plongée sous glace

VAL CENIS Sollières-Sardières

NOUVEAU

APNÉE SOUS GLACE - AGENCE SENSATIONS VANOISE

Retenez votre souffle !... Apnée sous glace : équipé(e)s de votre combinaison 5 ou 7 mm (préférable refendue), vous viendrez explorer la glace en apnée en traction ou propulsion à des lignes de vie et des trous de sécurité espacés de 3 à 15 m.

- 🕒 Du 25 décembre au 1 mars, jeudi, vendredi et samedi à 10h30 et à 13h30. Prolongé en fonction de la glace. Sur réservation.
- € Tarifs groupe ou autonomes : 70 €/personne (à partir de 6 personnes). Tarifs individuel : 110 €/personne.
Durée : 1h30
- ☎ +33 (0)6 45 49 45 66
- 🌐 www.sensationsvanoise.com

PLONGÉE SOUS GLACE - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 12 ans

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

- 🕒 Du 25 décembre au 1 mars, jeudi, vendredi et samedi à 10h30 et à 13h30. Prolongé en fonction de la glace. Sur réservation. Plongée de jour : d'autres créneaux pourront s'ajouter si complets à 9h et 15h. Plongée de nuit : jeudi 18h. Rendez-vous sur notre site internet pour plus d'informations.
- € 110 € par personne. Pack photos : 45 €. Tarifs groupes : nous consulter.
Durée : 2h30
- ☎ +33 (0)6 45 49 45 66
- 🌐 www.sensationsvanoise.com

Randonnées accompagnées

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.

🕒 Toute l'année, tous les jours 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

Toute la semaine, nous vous proposons des sorties accessibles à tous, de la balade familiale à la randonnée sportive. Nous vous emmenons dans les plus beaux coins de la vallée pour vous faire découvrir nos montagnes.

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

€ 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, sont passionnés de grands espaces et « d'art de vivre en pleine nature ». Sorties proposées au départ de La Norma. Venez vivre la montagne en toute simplicité, loin des tracasseries quotidiennes.

🕒 Toute l'année, tous les jours. Inscription et renseignements auprès de nous, l'ESF de la Norma ou Uguides.

€ Sorties en raquettes ou à pied (selon l'enneigement). Equipement (raquettes et bâtons) + forfait remontées mécaniques non compris. Demi-journée adulte : 22 €, enfant (de 6 à 12 ans) : 17 €. Journée adulte : 40 €, enfant (de 6 à 12 ans) : 35 €. Apéro, café ou goûter au Lavvu : adulte : 22 €, enfant (de 6 à 12 ans) : 20 €. Devis groupe ou demande « sur mesure » : nous contacter.

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

🌐 <https://lesrandosdulavvu.wixsite.com/randobaladedulavvu>

AUSSOIS

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'Aussois, aux portes du Parc national de la Vanoise.

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

€ Nous consulter.

☎ +33 (0)6 81 46 57 48

🌐 <http://aussoislocation.com>

VAL CENIS

Bramans

NOUVEAU

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.

🕒 Du 01 décembre au 30 avril, tous les jours, sur réservation.

€ Journée adulte : 30 €, enfant (moins de 15 ans) : 20 €.

☎ +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.

- 🕒 Tous les jours, réservation conseillée.
- 💶 Raquettes demi-journée 20 €/personne. Journée 50 €/personne. Sortie nocturne 45 €/personne.
- ☎ +33 (0)6 07 16 93 50
- 🌐 www.jeromefurbeyre.com/

VAL CENIS Sollières-Sardières

CHRISTIAN VAIR - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE À 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 !

- 🕒 Toute l'année, tous les jours, sur réservation.
- 💶 Demi-journée adulte 25 €, enfant (6-12 ans) 17 €. Journée adulte 35 €, enfant (6-12 ans) 25 €.
- ☎ +33 (0)7 81 06 35 89

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.

- 🕒 Toute l'année, sur réservation.
- 💶 Me contacter ou consulter mon site internet.
- ☎ +33 (0)7 81 73 68 32
- 🌐 <http://www.elodie-camus-45.websselfsite.net/>

VAL CENIS Lanslevillard

ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE DE VAL CENIS VANOISE À 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.

- 🕒 Toute l'année, tous les jours.
- 💶 Tarifs non communiqués. Nous consulter.
- ☎ +33 (0)6 81 87 16 83

AMBROISE DE SIMONE - ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE À 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 décembre au 21 avril, tous les jours, sur réservation.
- 💶 Tarif groupe à partir de 12 personnes.
- ☎ +33 (0)4 79 05 93 82 / +33 (0)6 08 98 71 72
- 🌐 www.residencelesmelezes.com

KARINE ROUTIN - ACCOMPAGNATRICE EN MONTAGNE

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

- 🕒 Tous les jours sur demande.
- 💶 Nous consulter.
- ☎ +33 (0)6 71 77 20 19
- 🌐 <http://www.maisondesguides.net/>

BESSANS

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 décembre au 1er avril, tous les jours, sur réservation.

💶 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/>

Raquettes

Retrouvez l'ensemble des prestataires encadrant l'activité dans les rubriques «Guides de haute montagne», «Randonnées accompagnées» et «Écoles de ski».

Ski nocturne

VALFRÉJUS

SKI NOCTURNE

Venez skier à la tombée de la nuit.

📞 Du 19 décembre au 02 janvier et du 6 au 27 février, lundi de 17h à 18h30. Sous réserve de conditions d'enneigement. Annulé en cas de mauvais temps.

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

📞 +33 (0)4 79 05 32 71

🌐 www.valfrejus.ski

LA NORMA

SKI NOCTURNE

Encore un peu de ski ? Profitez-en sur la piste bleue éclairée de la Fontaine aux Oiseaux.

📞 Du 20 décembre au 03 janvier et du 7 au 28 février, mardi de 19h30 à 21h30. Sous réserve de conditions d'enneigement.

💶 Gratuit. Pas de forfait de ski requis.

📞 +33 (0)4 79 20 31 46

AUSSOIS

SKI AU SOLEIL COUCHANT

Prolongez votre journée de ski ! Le domaine skiable d'Aussois vous propose un accès gratuit au téléski de la Charrière pour skier en fin de journée.

📞 Du 18 décembre au 01 janvier et du 05 février au 05 mars, lundi et mardi de 17h à 18h. Sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.

💶 Gratuit.

📞 +33 (0)4 79 05 99 06

Snake Gliss

AUSSOIS

DESCENTE EN SNAKE GLISS - SNAKE GLISS

À partir de 4 ans

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

📞 Du 17 décembre au 10 avril, du dimanche au jeudi à 15h30. Sur réservation téléphonique.

💶 15 €.

🕒 Durée : 1h

📞 +33 (0)6 76 71 63 89

VAL CENIS Lanslevillard

DESCENTE EN SNAKE GLISS - ANTIPODES

À partir de 8 ans

Le Snake Gliss est un train de luges fixées les unes aux autres par une articulation, il ondule tel un serpent sur la neige, piloté par un professionnel. Votre défi sera de rester dans la luge, hilarant ! A partager avec toute la famille...

📞 Du 11 décembre au 21 avril, tous les jours à 16h15, sur réservation.

💶 Adulte : 25 € Enfant (12 ans) : 20 €. Tarif groupe à partir de 10 personnes. Tarifs groupe mini 10 personnes : remise 10%.

🕒 Durée : 45mn

📞 +33 (0)6 18 23 69 05

🌐 www.antipodeszeb.com

Snooc

VAL CENIS Lanslevillard

DÉCOUVERTE DU SNOOC - SPORT 2000 LA POUDREUSE

A 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 11 décembre au 21 avril, tous les jours de 9h à 16h. Sur réservation.

💶 Location demi-journée : 14 €, 20 € la journée. Durée : 30mn

☎ +33 (0)4 79 05 90 27

🌐 www.la-poudreuse.com

BESSANS

PRÉSENTATION DU SNOOC - GILLES SPORT

A partir de 10 ans

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

🕒 Du 19 au 26 décembre et du 06 au 27 février, lundi de 14h30 à 16h. Inscriptions sur place. Sous réserve de conditions d'enneigement.

💶 Gratuit. Accessible pour les détenteurs d'un forfait de ski alpin du domaine en cours de validité. Le magasin Gilles Sport propose la location du snooc en mode randonnée ou en mode luge. Forfait 2h : 15 €. 4h : 17,50 €. Journée : 21,50 €. 6 jours : 107 €. Durée : 30mn

☎ +33 (0)4 79 05 95 01

🌐 www.gillessport.com/

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 17 décembre au 7 avril de 9h à 16h, 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 16 décembre au 7 avril 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

AUSSOIS

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 17 décembre au 10 avril, 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.aussois.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 17 décembre au 15 avril, 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 10 décembre au 15 avril de 9h à 16h30, sous réserve de conditions d'enneigement et météorologiques favorables.
- € Gratuit. Accessible à tout détenteur du forfait du domaine skiable de Val Cenis ou Haute Maurienne Vanoise.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48

— BONNEVAL SUR ARC —

LES BOARDERCROSS

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

- 🕒 Du 17 décembre au 28 avril, 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

Snowscoot

AUSOIS

INITIATION DÉCOUVERTE DU SNOWSCOOT - ECOLE DE SKI FRANÇAIS ESF AUSOIS

À partir de 10 ans

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

- 🕒 Du 17 décembre au 10 avril, 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

AUSOIS

SNOWTUBING, GLISSE EN BOUÉES

À partir de 4 ans



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

- 🕒 Du 18 décembre au 15 mars, tous les jours sauf le samedi. Pendant les vacances scolaires : 10h-12h et 13h30-18h30. Hors vacances scolaires : 16h - 18h30. Sous réserve de conditions d'enneigement.
- € Le tour : 2,5 €. 20 € les 10 tours. Location possible de casque : 1 €.
- ☎ +33 (0)6 82 15 08 99

VAL CENIS

Lanslevillard

BASE SNOWTUBING

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 dans un vallon naturel. Casque obligatoire.

- 🕒 Du 17 décembre au 15 avril, jeudi et dimanche 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.
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 48

Splitboard

VAL CENIS

Sollières-Sardières

SORTIE JOURNÉE SPLITBOARD - UPCUIDES

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 décembre au 29 avril, tous les jours, sur 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/

Via Ferrata

VAL CENIS

Sollières-Sardières

VIA FERRATA - UPCUIDES

À partir de 6 ans

Venez prendre de la hauteur en découvrant les via ferrata de la Haute-Maurienne Vanoise ! Entre forts 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 19 décembre au 31 mars, le mardi. Réservation obligatoire par téléphone ou sur place. Annulé en cas de mauvais temps.
- € Tarif unique : 55 €. A partir de 185 € pour 5 personnes. Durée : 3h
- ☎ +33 (0)7 85 62 21 53
- 🌐 www.upguides.com/fr/

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

VIA FERRATA ENCADRÉE - MAISON DES GUIDES

À partir de 6 ans

Grimper la falaise comme un chamois dans les via ferrata de la vallée de Haute Maurienne Vanoise en suivant votre guide. Equipement de sécurité fourni. Différentes difficultés, via spéciale enfants ou via vertigineuse, ambiance assurée.

- 🕒 Du 01 janvier au 31 octobre, tous les jours, sur réservation.
- € Voir sur notre site internet.
- ☎ +33 (0)6 71 77 20 19 / +33 (0)6 85 75 24 26
- 🌐 www.maisondesguides.net

VAL CENIS

Lanslevillard

SORTIE VIA FERRATA - RÉGIS BURNEL - GUIDE DE HAUTE MONTAGNE

À partir de 12 ans

Sortie à la demi-journée, tous niveaux.

- 🕒 Toute l'année, sur réservation la veille au plus tard.
- € A partir de 40 €.
- ☎ +33 (0)6 71 47 07 18 / +33 (0)4 79 05 80 97
- 🌐 www.regisburnel.fr

BESSANS

SORTIE VIA FERRATA - 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, sur demande. Sous réserve de conditions météo favorables.

☎ Sur demande par téléphone ou par mail.

☎ +33 (0)6 70 63 94 65

🌐 www.guidesmontagnebessans.com

Yooner

AUSOIS

INITIATION AU YOONER - ECOLE DE 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 17 décembre au 10 avril, tous les jours.

€ A partir de 85 €.
Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-ausois.com

VAL CENIS Termignon

INITIATION AU YOONER, LE PARET NOUVELLE GÉNÉRATION - ECOLE DE 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 17 décembre au 7 avril, tous les jours à 9h, sur réservation.

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

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 www.esf-termignon.com

VAL CENIS Lanslevillard

DESCENTES EN YOONER - AGENCE SENSATIONS VANOISE

À partir de 10 ans

Une activité très ludique en sécurité à tester et à perfectionner sur le domaine skiable de Val Cenis et ses 125 km de pistes ! Après une démonstration et quelques règles de sécurité, c'est parti ! Matériel restitué en fin de journée entre 17h et 19h.

🕒 Du 11 décembre au 15 avril, tous les jours de 9h à 19h, sur réservation.

€ Adulte : 20 € (par personne : comprend yooner + casque).

☎ +33 (0)6 45 49 45 66

🌐 www.sensationsvanoise.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 11 décembre au 21 avril, tous les jours à 17h, sur réservation la veille au plus tard.

€ 25 €.
Durée : 45mn

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

🌐 www.regisburnel.fr

Écoles de ski

VALFRÉJUS

ECOLE DE SKI FRANÇAIS ESF VALFRÉJUS

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

🕒 Du 18 décembre au 7 avril, tous les jours, sur réservation.

€ Tarifs et réservation en ligne sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 05 05 97

🌐 www.esf-valfrejus.com

VALFREERIDE

À partir de 6 ans

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

🕒 Du 17 décembre au 14 avril, tous les jours de 9h à 17h, sur réservation.

€ À partir de 35 € 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 DE 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 17 décembre au 08 avril 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 18 décembre au 10 avril, tous les jours, sur réservation.

€ Cours collectifs : à partir de 155 € 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 5 ans

École de ski, snowboard, handiski (tandem, dual, ski kart...), snowkite et wing ski. Nouveautés hiver 2022/23 : cours collectifs.

🕒 Du 17 décembre au 10 avril, tous les jours, sur réservation par mail.

€ Tous les détails dans notre programme.

☎ +33 (0)6 83 40 88 92 / +33 (0)6 08 94 64 18

ECOLE DE SKI FRANÇAIS ESF AUSOIS



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

🕒 Du 10 décembre au 10 avril, sur réservation

€ Tarifs et réservation en ligne sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-aussois.com

M'SKI - MYRTILLE CAMUS

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

🕒 Du 17 décembre au 10 avril, tous les jours, sur réservation.

€ Cours particuliers : à partir de 43 €/h, cours collectifs (10h) : 155 € (médaillon offerte).

☎ +33 (0)6 30 92 60 53

🌐 <https://cours2ski.jimdo.free.com/>

Ô'SOISKI

À partir de 4 ans

Ô'Soiski - vos cours de ski à effectif réduit ! Avec Nathalie, monitrice de ski alpin diplômée d'état, cours collectifs enfants (6 maximum) et cours privés ski et snowboard avec passage des tests et médaillon offerte en fin de semaine.

🕒 Du 17 décembre au 10 avril.

€ Nous consulter.

☎ +33 (0)6 83 49 91 66

🌐 www.cours-ski-aussois.com/

VAL CENIS

Termignon

ECOLE DE 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 17 décembre au 7 avril, tous les jours de 9h à 17h30, sur réservation. Détails de nos horaires sur notre site internet.

€ Tous les tarifs sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 www.esf-termignon.com

VAL CENIS

Lanslevillard

ECOLE DE 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 18 décembre au 21 avril, tous les jours de 9h à 17h30, réservation conseillée.

💶 Tous les tarifs sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 www.esf-valcenis.com

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 11 décembre au 21 avril, tous les jours. Contact par téléphone à partir de 17h30 en saison d'hiver (nous sommes sur les pistes en journée).

💶 Cours collectifs (6 à 8 élèves maxi) à partir de 10h. 6 jours : à partir de 152 €. 1 jour : 27 € selon disponibilité. Cours particulier à partir de 42 €. Médailles et livrets de formation offerts.

☎ +33 (0)6 43 49 87 97

🌐 www.esi-valcenis.com

BESSANS

ECOLE DE 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 1er décembre au 28 avril, tous les jours, sur réservation.

💶 Tous les tarifs sur notre site internet.

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

🌐 www.esf-bessans.com

BONNEVAL SUR ARC

ECOLE DE 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 17 décembre au 28 avril, tous les jours, sur réservation. Consultez nos horaires sur notre site internet.

💶 Tous nos tarifs sur notre site internet.

☎ +33 (0)4 79 05 95 70

🌐 www.esf-bonnevalsurarc.fr/

Parc National de la Vanoise

Le Parc National de la Vanoise, 1er parc national créé en 1963, est un territoire de découvertes et d'émotions. Zone de protection au service de la nature et des hommes, c'est un milieu naturel protégé qui offre une biodiversité exceptionnelle. La plupart des sentiers étant recouverts de neige en hiver, nous vous invitons à vous rapprocher de nos professionnels de la montagne. Avec leurs connaissances, ils sont à même de vous faire découvrir la faune et le milieu montagnard en cette période. Toute la nature semble endormie mais la faune, quand elle n'hiberne pas ou n'a pas migré vers d'autres régions plus clémentes, lutte pour la survie. Il faut l'avoir à l'esprit quand on se balade ou pratique des sports de nature, en montagne l'hiver. Si vous croisez des animaux, ne les dérangez pas en cherchant à vous approcher. Plusieurs animations vous sont proposées par le Parc, découvrez-les dans le bulletin d'animations.

en intérieur



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Bowling

VAL CENIS Lanslevillard

BOWLING 1480

À partir de 3 ans

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

🕒 Du 11 décembre au 15 avril, tous les jours, réservation conseillée.

€ Adulte : 9.9 €. Enfant : 8.9 €.

☎ +33 (0)4 79 05 21 87

🌐 www.bowling-le-1480.fr

Jeux d'évasion

MODANE

LES MONDES DE ALF - BOUTIQUE ET BAR À JEUX

Les Mondes de Alf est à la fois une boutique de jeux de société et un bar à jeux. Si le concept de bar à jeux est répandu dans de nombreuses villes en France et en Europe, c'est une première en Maurienne !

🕒 Toute l'année du mardi au jeudi de 10h à 12h et de 14h30 à 19h. Vendredi et samedi de 10h à 12h et de 14h30 à 22h (si affluence ou réservation). Fermé les jours fériés.

€ Nous consulter.

☎ +33 (0)4 79 05 90 26

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 janvier au 07 avril, lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 17h. Sur réservation obligatoire et suivant disponibilités. Fermé le Lundi de Pâques.

€ A partir de 15 €, enfant (8-12 ans) : 10 €. Gratuit pour les - 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 5 joueurs.

🕒 Du 02 janvier au 7 avril, lundi, mardi, jeudi et vendredi. Sur réservation obligatoire. Sous réserve de conditions météo favorables. Fermé le Lundi de Pâques.

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

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.redoutemarietherese.fr

AUSSOIS

ESCAPE GAME - SAUVEZ OÉ !

À partir de 6 ans

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

🕒 Du 18 décembre au 08 avril, lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h à 19h. Le mercredi et dimanche de 15h à 18h. Fermé le samedi.

€ Tarif groupe à partir de 4 personnes. Tarif unique : 28 € pour un groupe de 4 personnes maximum (adulte, enfant). Au-delà de 4 personnes, un nouveau forfait de 28 € est facturé. Enfant de 6 à 10 ans accompagné d'un parent.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

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 10 décembre au 30 avril, du dimanche au vendredi, 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

AUSSOIS

STRUCTURE ARTIFICIELLE D'ESCALADE INDOOR

À partir de 5 ans



Grimpez dans cette salle de 64 m². En accès libre, il vous sera possible de soutenir l'association en faisant un don. Tous les renseignements sur place.

🕒 Toute l'année, tous les jours.

€ Accès libre. Caution de 50 € (ou pièce d'identité) pour la clef de la salle, à retirer à l'Office de Tourisme - Maison d'Aussois. Don possible à l'association OeScalade (renseignements sur place).

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.aussois.com

Piscines

AUSSOIS

Ô'SOI - LOISIRS, PISCINE & BIEN-ÊTRE



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

🕒 Du 17 décembre au 14 avril, pendant vacances scolaires : du dimanche au vendredi de 14h à 19h. Fermé le samedi. Hors vacances scolaires : du lundi au vendredi de 14h à 19h. Fermé le samedi et dimanche. Évacuation des bassins 15 minutes avant la fermeture.

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

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <http://o-soi.ski/>

VAL CENIS Lanslevillard

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 18 décembre au 02 janvier, du 5 février au 5 mars, du 9 au 14 avril, lundi, mardi, jeudi, vendredi et dimanche de 14h à 19h. Le mercredi de 14h à 20h30. Fermé le samedi. Du 03 janvier au 04 février et du 6 mars au 8 avril, du dimanche au vendredi de 15h à 19h. Fermé le samedi. Réservation obligatoire pour les groupes et pour les activités.

€ Adulte : 6 €, enfant (3-12 ans) : 4,30 €. Gratuit pour les - de 3 ans. Abonnement adulte : 27,50 € (5 entrées), enfant : 17,50 € (5 entrées). Entrée adulte piscine, sauna, hammam 15 € (durée illimitée sur les horaires d'ouverture de la piscine. Carte saison hiver adulte : 100 €, enfant : 70 €).

☎ +33 (0)4 79 05 89 32

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



A. Drouot - OTHEWAY



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Activités aquatiques

AUSOIS

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



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

🕒 Du 18 décembre au 14 avril, mercredi de 14h à 19h.

💶 Adulte : 5,50 € Enfant (5-11 ans) : 4 € Forfait famille : 18 €. Gratuit pour les moins de 5 ans. Durée : 5h

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <http://o-soi.ski/>

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



👶 **Âge mini : 3 mois - âge maxi : 3 ans**

Les cours de bébés nageurs apaisent, détendent et amusent les enfants. Ils offrent aussi de grands moments de complicité aux tout-petits et à leurs parents. Distributeur de couches de piscine, de maillots de bains et d'accessoires sur place.

🕒 Du 21 décembre au 14 avril, mercredi de 10h à 11h45, réservation conseillée.

💶 Gratuit pour les moins de 5 ans. 9 €.

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <http://o-soi.ski/>

Bien-être bébés

VAL CENIS Termignon

BÉBÉ BONHEUR

Ateliers de massages femme enceinte, massage bien-être du bébé, séance de baby yoga, atelier de portage physiologique...autant de réponses possibles aux besoins de votre bébé. Ensemble recréons cet univers pour le "bien-être" de toute votre famille.

🕒 Toute l'année, tous les jours, sur rendez-vous.

💶 Massage femme enceinte : 60 € la séance d'1h. Massage bien-être pour bébé : Pour les 4 ateliers 30 €/séance, 100 € pour 3 séances, 65 € pour 2 séances et 40 € pour 1 séance découverte. Baby-yoga 30 €/séance en individuel et 25 € en collectif, carte 3 séances : 75 € (individuel) et 60 € (collectif). Ateliers de portage présentation des 4 écharpes : 50 € en 1 seule séance de 2h- 2h30, 35 €/séance en 2 séances d'1h30 environ. Atelier "papa coach" : 35 € la séance d'1h.

☎ +33 (0)6 61 50 37 32

🌐 www.bebe-bonheur.org/

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

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.

🕒 Toute l'année, du lundi au samedi, sur rendez-vous.

💶 Me Consulter.

☎ +33 (0)6 63 02 57 71

🌐 www.parentenfanthautemaurienne.fr

Clubs et garderies

VALFRÉJUS

HALTE-GARDERIE LES DIABLOTTINS 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 18 décembre au 31 mars du dimanche au vendredi. Demi-journée : 8h45-12h ou 13h-17h15. Journée : 8h45-17h15. Inscriptions sur place lors de votre arrivée, réservation préalable fortement conseillée. En basse saison, ouverture en fonction du nombre d'inscription. Inscription de l'enfant définitive dès réception du dossier complet

€ Demi-journée matin : 26 €, après-midi : 30 €. Journée : 50 € (repas fourni par les parents). 6 demi-journées matin : 130 € (acompte 39 € à la réservation). 6 demi-journées après-midi : 150 € (acompte 45 € à la réservation). 6 journées : 250 € (acompte 75 € à la réservation).

☎ +33 (0)4 79 05 00 12

🌐 www.valfrejus.com/

LA NORMA

CLUB ENFANTS 3 À 5 ANS

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 5 ans

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

🕒 Du 19 décembre au 16 mars de 9h à 17h du lundi au vendredi, sur réservation.

€ Tarif unique 56 € la journée avec encadrement repas.

☎ +33 (0)4 79 20 40 71

GARDERIE LES LUTINS 3 MOIS-5 ANS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 5 ans

La garderie "Les Lutins" accueille les enfants de 3 mois à 5 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 19 décembre au 07 avril de 9h à 17h du lundi au vendredi, sur réservation.

€ Demi-journée mini (matin 9h - 12h ou après-midi 13h30-17h) : 26 €. Demi-journée maxi (matin 9h - 13h30 ou 12h-17h) : 35 €. 1 journée : 56 €. Pause déjeuner (repas fourni par les parents) : 9 € (de 12h à 13h30). Attention en janvier et à partir du 19 mars repas uniquement les mardis et jeudis.

☎ +33 (0)4 79 20 40 71

AUSSOIS

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 6 ans non révolus. Grande terrasse, jeux extérieurs, activités manuelles et de motricité... Repas, goûters...

🕒 Du 17 décembre au 10 avril de 8h45 à 17h15, fermé le samedi.

€ 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 Termignon

MICRO-CRÈCHE TOURISTIQUE LES PITCHOUNETS 6 MOIS-6 ANS

Âge mini : 6 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 au pied des pistes de Val Cenis-Termignon.

🕒 Du 18 décembre au 21 avril, de 8h30 à 17h30, tous les jours sauf le samedi. Réservation souhaitée par mail à minipouss.tourisme@hotmail.com ou au 06.34.27.10.12, au plus tard 12h la veille, ou à l'ESF Termignon si associée aux cours de ski.

€ 6 € l'heure.

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

VAL CENIS

Lanslebourg - Lanslevillard

MAISON DES ENFANTS DE VAL CENIS

Âge mini : 3 mois - âge maxi : 12 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 10 décembre au 21 avril de 9h à 17h15 tous les jours sauf le samedi. Ouverture exceptionnelle : 10, 24 et 31 décembre 2022 et 07 janvier 2023. 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/petits/garderie/

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 18 décembre au 21 avril du dimanche au vendredi de 8h30 à 17h30. Fermé le samedi. 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 19 décembre au 28 avril du lundi au vendredi de 9h à 17h. Les 25 décembre et 1er janvier : ouverture de 13h30 à 17h. Fermeture exceptionnelle le Lundi de Pâques. Sur réservation.

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

☎ +33 (0)4 79 56 59 77

🌐 www.lesptitschabottes.fr/

Jardins d'enfants - Apprentissage du ski

VALFRÉJUS

CLUB PIOU-PIOU - ECOLE DE SKI FRANÇAIS ESF VALFRÉJUS

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 5 ans

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

🕒 Du 18 décembre au 7 avril, tous les jours, sur réservation.

€ A partir de 135 €. Forfait piétons pour les accompagnants (non skieurs) à 37,50 €. Forfait enfant (uniquement pour les enfants du club Piou-Piou) obligatoire 2 € qui correspond au support magnétique. Durée : 2h30

☎ +33 (0)4 79 05 05 97

🌐 www.esf-valfrejus.com

LA NORMA

JARDIN D'ENFANTS CLUB PLOU-PIOU - COURS COLLECTIFS SKI ENFANTS - ECOLE DE 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 17 décembre au 8 avril de 9h à 17h, du lundi au vendredi. Sur réservation.

€ A partir de 150 €, 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 DE SKI FRANÇAIS ESF AUSOIS

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 4 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 17 décembre au 10 avril, tous les jours sur réservation.

💶 6 cours : 144 €, cours d'essai (le 1er j) : 36 €. Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 20 37 13

🌐 www.esf-ausois.com

VAL CENIS Termignon

CLUB PLOU PLOU - COURS COLLECTIFS ENFANTS - ECOLE DE 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 17 décembre au 7 avril, à partir de 9h15, tous les jours sauf le samedi. Sur réservation. Détails des horaires sur notre site internet.

💶 Tarif unique : à partir de 135 € (forfait 6 matins ou 6 après-midi. Pour les vacances scolaires de février : 145 €.). Durée : 2h

☎ +33 (0)4 79 20 53 56

🌐 www.esf-termignon.com

VAL CENIS Lanslevillard

CLUB PLOU-PIOU - COURS COLLECTIF ENFANTS - ECOLE DE SKI FRANÇAIS ESF VAL CENIS

Âge mini : 3 ans - âge maxi : 4 ans

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 11 décembre au 21 avril, tous les jours sauf le samedi. Ouvert samedis 24 décembre, 01 et 07 janvier. Réservation obligatoire.

💶 88 €.

☎ +33 (0)4 79 05 92 43

🌐 www.esf-valcenis.com

BONNEVAL SUR ARC

LE CLUB PLOU-PIOU - COURS COLLECTIFS SKI ENFANTS - ECOLE DE 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 Piou-Piou du dimanche au vendredi. Nos moniteurs ESF sont formés pour les accompagner dans la découverte du ski sur nos parcours ludiques.

📅 Du 17 décembre au 28 avril, tous les jours sauf le samedi, sur réservation.

💶 5 ou 6 cours, à partir de 147 €. Tous nos tarifs sur notre site internet. Durée : 2h15

☎ +33 (0)4 79 05 95 70

🌐 www.esf-bonnevalsurarc.fr/

Jeux pour enfants

VAL CENIS Sollières-Sardières

CHATEAU GONFLABLE DU CHALET NORDIQUE

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

📅 Du 17 décembre au 15 mars, tous les jours de 9h à 16h. Sous réserve de conditions météo favorables.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 42 20

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.

📅 Toute l'année, tous les jours, pour plus d'informations, consultez notre site internet.

💶 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>



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Activités aquatiques

AUSOIS

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



Âge mini : 3 mois - âge maxi : 3 ans

Les cours de bébés nageurs apaisent, détendent et amusent les enfants. Ils offrent aussi de grands moments de complicité aux tout-petits et à leurs parents. Distributeur de couches de piscine, de maillots de bains et d'accessoires sur place.

🕒 Du 21 décembre au 14 avril, mercredi de 10h à 11h45, réservation conseillée.

💶 Gratuit pour les moins de 5 ans. 9 €. Durée : 45mn

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <http://o-soi.ski/>

SOIRÉE RELAX AVEC UNE AMBIANCE TAMISÉE

À partir de 16 ans

La piscine Ô'Soi vous propose une soirée à l'ambiance tamisée et dans une eau à 30 degrés. Espace bien-être en accès libre.

🕒 Du 18 décembre au 14 avril, le mercredi de 19h30 à 21h.

💶 Plein tarif : 11 €. Séance réservée au plus de 16 ans.

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <http://o-soi.ski/>

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

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

🕒 Du 18 décembre au 14 avril, mardi et jeudi de 10h à 11h.

💶 11 €. Durée : 45mn

☎ +33 (0)4 79 20 42 24

🌐 <http://o-soi.ski/>

VAL CENIS Lanslevillard

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

À partir de 16 ans

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 18 décembre au 14 avril, jeudi 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://valcenis piscine patinoire.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 18 décembre au 02 janvier, du 5 février au 5 mars, du 9 au 14 avril, mercredi de 13h15 à 14h. Du 03 janvier au 04 février, du 6 mars au 8 avril, mercredi de 14h15 à 15h. 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://valcenis piscine patinoire.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 18 décembre au 14 avril, à la demande.

💶 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://valcenis piscine patinoire.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 18 décembre au 02 janvier, du 5 février au 5 mars, du 9 au 14 avril, mardi de 19h à 19h45. Vendredi de 13h15 à 14h. Du 03 janvier au 04 février, du 6 mars au 8 avril, mardi de 19h à 19h45. Vendredi 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://valcenis Piscinopatinoire.wordpress.com/>

Bien-être

FOURNEAUX

L'ALCHIMIE PARFAITE

Cosmétiques bio et plantes aromatiques locales en tisanes. Ateliers de confection de cosmétiques.

🕒 Toute l'année, du mardi au samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 19h sauf jours fériés.

€ Consultez notre site internet pour plus d'informations.

☎ +33 (0)6 10 29 58 87

🌐 www.lalchimie-parfaite.fr

MODANE

LUC BUISSON - NATUROPATHE

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

🕒 Sur rendez-vous

€ Me consulter.

☎ +33 (0)6 07 50 87 33

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...

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

€ Contactez le prestataire.

☎ +33 (0)6 60 34 31 54

🌐 www.rebouteuse-magnetiseuse.com

LA NORMA

CENTRE HAKENA - GESSY & YANNICK - MÉDECINE HOLISTIQUE

À partir de 12 ans

Centre de bien-être et reconnexion à soi. Le centre Hakena vous accueille pour des séances de coaching en développement personnel, soins chamaniques, soins énergétiques, lecture d'âme/voyance, analyse de personnalité, vente de bijoux et minéraux. Différents ateliers sont proposés. Pour plus d'informations, consultez notre site internet ou le Bulletin des animations.

🕒 Du 17 décembre au 08 avril, cabinet ouvert mercredi de 14h à 20h, jeudi de 18h à 20h, sur réservation téléphonique.

€ Nous consulter.

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

🌐 www.hakena-retraites.com/

AUSOIS

DR ANNE-SOPHIE CHARPENTIER - RECONNEXION AU SOI

Soins du corps et de l'âme, tous types de maux.

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

€ Tarifs selon les prestations, consultables sur mon site internet.

☎ +33 (0)6 42 00 43 41

🌐 <https://annesophie-charpentier.fr/>

— VAL CENIS —

Lanslebourg-Mont-Cenis

MAGNÉTISEUR-HYPNOTHÉRAPEUTE : PHILIPPE ROGER

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

🕒 Toute l'année, tous les jours, sur rendez-vous.

☎ Me consulter.

☎ +33 (0)6 85 75 24 26

🌐 www.philipperoger.fr/

— VAL CENIS —

Lanslevillard

KINÉSIOLOGUE : TECHNIQUES DE LIBÉRATION DE STRESS : LUDYWINE BROT

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

🕒 Tout l'hiver, du lundi au samedi de 8h45 à 19h et le dimanche de 14h à 19h, sur rendez-vous.

☎ Consultez le site internet.

☎ +33 (0)6 85 68 92 26

🌐 www.kinesiologie-valcenis.fr/

PAT MILESI COACHING

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

🕒 Toute l'année, sur demande.

☎ Me consulter.

☎ +33 (0)6 87 20 15 71

🌐 www.chanter-ecrire-performer.com/

— BONNEVAL SUR ARC —

REIKI-SOINS ÉNERGÉTIQUES-MAGNÉTISEUR : CABINET VINCENT BLANC

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

🕒 Toute l'année, tous les jours, sur rendez-vous.

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

☎ +33 (0)6 84 01 59 48

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

Marche active

— AUSSOIS —

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.

☎ Nous consulter.

Durée : 2h

☎ +33 (0)6 81 46 57 48

🌐 <http://aussoislocation.com>

— BESSANS —

MARCHE NORDIQUE AFGHANE - SKIMIUM GROSSET SPORTS 2

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

🕒 Du 17 décembre au 31 mars, mardi à 9h30, sur réservation.

☎ Tarif unique : 20 € (matériel compris).

Durée : 3h

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

MARCHE YOGA - SKIMIUM GROSSET SPORTS 2

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

📅 Du 17 décembre au 31 mars, jeudi à 9h30, sur réservation.

💶 Tarif unique : 20 € (matériel compris).
Durée : 3h

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

Massages-Bien-être

MODANE

BEAUTÉ PASSION

Modelages, soins visage et corps, prothèses ongulaires, rehaussement de cils, endermologie LPC, cosmétiques Zao, Payot et Baija.

🕒 Toute l'année, tous les jours sauf mercredi et dimanche.

📞 Contacter le prestataire.

☎ +33 (0)4 79 64 29 66

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

SOIF DE BIEN-ETRE

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 lieu du séjour, de location ou permanences hôtels. Massages, soins corps & visage. Au plaisir de vous chouchouter...

🕒 Du 10 décembre au 30 avril, lundi, samedi et dimanche de 14h à 19h30. Mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 19h30. Sur rendez-vous. Fermé les 24 et 25 décembre et le 1er janvier.

💶 Consultez notre site internet. Tarif groupe sur demande.

☎ +33 (0)7 86 63 87 97

🌐 <https://soifdebienetre.fr>

VILLARODIN-BOURGET

LES MASSAGES DE DÉTENTE - SOPHROLOGIE - CABINET ESTELLE DEHAN

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

🕒 Toute l'année, du lundi au vendredi, sur rendez vous.

💶 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-dhotels-haute-maurienne.fr/massages-detenete-chambres-dhotels/

AVRIEUX

ESPACE ESTHÉTIQUE ET BIEN ÊTRE

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

🕒 Toute l'année, tous les jours sauf jeudi et dimanche, sur rendez-vous.

💶 Consultez le prestataire.

☎ +33 (0)4 79 20 39 67

🌐 www.esthetique-avrieux.com

MASSAGE AMMA ASSIS

À partir de 16 ans

Massage type Amma : intervention à domicile et sur votre lieu de vacances. Le Amma est un massage assis habillé. Amma signifie "calmer par le toucher".

🕒 Du 15 décembre au 30 avril, tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 17h. Sur réservation.

💶 28 € la séance à domicile (20 € pour la 2ème personne à la même adresse).

☎ +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 de la station : des massages et soins du visage pour passer des vacances relaxantes. Vivre un moment de détente et de relaxation à soi, pour soi, avec soi.

☎ Du 20 décembre au 29 janvier, lundi et mardi de 9h à 19h. Mercredi et vendredi de 9h à 14h. Samedi et dimanche sur demande. Fermé le jeudi. Du 30 janvier au 7 avril, lundi, mardi et jeudi de 9h30 à 18h. Mercredi de 9h à 14h. Vendredi de 9h30 à 14h. Samedi et Dimanche sur demande.

€ Nous consulter.

☎ +33 (0)6 11 39 40 08 / +33 (0)6 72 07 62 65

AUSOIS

AURORE & SENS

Aurore vous accueille au sein du charmant hôtel du Soleil***, pour vivre un moment de détente et de reconnexion à vous, pour vous, avec vous. Massages bien-être pour une relaxation intense et drainage corps et visage selon la méthode Renata França.

☎ Du 22 décembre au 10 avril, jeudi de 9h à 20h, sur rendez-vous.

€ Massages bien-être : 30 mn : 40 €, 60 mn : 60 €, 90 mn : 90 €. Méthode Renata França : Drainage lymphatique : 1h30 : 120 €, Miracle face : 30 mn : 60 €.

☎ +33 (0)6 11 39 40 08

NOUVEAU

INSTITUT DE BEAUTÉ - DOUCE HEURE D'OË

Douce Heure d'Oë vous propose de venir vous évader le temps d'un instant et de profiter d'un rituel avec les produits My Spa. Il vous fera voyager à travers ses senteurs tout au long de votre soin.

☎ Du 17 décembre au 01 janvier et du 01 au 28 février, tous les jours de 9h à 12h et de 13h à 19h. Du 02 au 31 janvier et du 01 mars au 14 avril, du mardi au dimanche de 9h à 12h et de 14h à 19h.

€ Soins du corps à partir de 85 €. Soins du visage à partir de 40 €. Soins épilation à partir de 10 €.

☎ +33 (0)6 40 51 17 37

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

INSTITUT DE BEAUTÉ CHEZ LAURENCE

Soins du corps, massages, gommages... Mais aussi sauna, spa bike.

☎ Du 17 décembre au 30 avril, du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h.

€ Nous consulter.

☎ +33 (0)4 79 05 80 38

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

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.

☎ Toute l'année, tous les jours de 8h à 22h, sur réservation.

€ Tous nos tarifs sur notre site internet.

☎ +33 (0)6 13 40 18 63

W www.lesmassagesdelaurent.com/

VAL CENIS

Lanslevillard

INSTITUT BIEN-ÊTRE "BEB EL OUED" LA PORTE DE LA RIVIÈRE

À partir de 7 ans

Bien-être et massage sur le chemin de Bebel oued avec Aïmkhaltome Boubacir, praticienne diplômée d'État. Retrouvez vos propres ressources par le massage "El Moess" : Technique de massage ancestral, associant le souffle, la matière et la perception. A la piscine du parc de loisirs des Glières.

☎ Du 18 décembre au 14 avril, du mardi au jeudi de 17h45 à 20h30, sur réservation téléphonique.

€ 1h de prestation complète (diagnostic + massage + temps de méditation) : 70 €.

☎ +33 (0)6 86 82 25 56

W <http://institut-bebeloued.com/>

— BONNEVAL SUR ARC —

AYURV'AIDEZ-VOUS

À partir de 6 ans

Ayurv'Aidez-Vous, c'est une cabine de soin cosy et individuelle au cœur du vieux village : consultations Ayurvédiques avec soins et massages, soins énergétiques, massages de récupération musculaire, relaxation par massages de lithothérapie ou aromatiques.

🕒 Du 17 décembre au 30 avril, du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 19h. Horaires pouvant être modifiés en dehors des vacances scolaires.

€ De 40 € à 95 € suivant la prestation et sa durée.

☎ +33 (0)6 50 90 84 95

W www.ayurvaidez-vous.fr/

Remise en forme

— VAL CENIS — Lanslevillard

VITA' FORME

À partir de 16 ans

Vita'Forme propose des cours de remise en forme dispensés par des coachs diplômés dans différents lieux en Haute Maurienne Vanoise : Val Cenis Lanslebourg et Lanslevillard, Aussois, Modane. Retrouvez nos activités sur le site internet ou contactez nous !

🕒 Tout l'hiver, du lundi au vendredi, sur réservation. Voir programme détaillé sur notre site.

€ Règlement sur place de la séance.

☎ +33 (0)6 66 10 83 38

W <https://vitaforme73.jimdo.free.com/>

Spas

— VALFRÉJUS —

SPA DARJEELING

Nous vous proposons 3 espaces bien-être composés chacun d'un hammam, un sauna et un jacuzzi (1 espace collectif et 2 espaces privatifs : « Marrakech » et « Caraïbes ». Port du maillot de bain obligatoire.

🕒 Du 17 décembre au 7 avril, tous les jours de 14h à 2h. Réservation fortement conseillée.

€ Accès espace collectif : 22 €/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. 80 € pour 2 personnes, 120 € pour 3 personnes,... 20% de réduction pour toute réservation à partir de 22 h.

☎ +33 (0)4 79 64 08 43

W www.spa-valfrejus.fr

— 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 privatisé pour vous, conçu pour se détendre, seul, en couple, en famille ou entre amis au cours de votre séjour dans la station.

🕒 Du 15 décembre au 31 mai, mercredi et jeudi de 9h à 21h30. Réservation en ligne sur notre site internet.

€ Nous consulter.

☎ +33 (0)7 82 26 63 95

W <http://spasaunalanorma.simplybook.it/>

— AUSSOIS —

ESPACE DÉTENTE SPA HÔTEL DU SOLEIL

Nous proposons aux clients extérieurs à l'hôtel de vivre un agréable moment de détente en profitant de notre spa bien-être extérieur, avec bain nordique et sauna panoramique. Nouvelle offre de massage.

🕒 Du 17 décembre au 10 avril, tous les jours, sur réservation.

€ 30 € par personne en durée illimitée.

☎ +33 (0)4 79 20 32 42

W www.hotel-du-soleil.com/fr

Ô'SOI - ESPACE SPA

À partir de 16 ans

Espace Spa dédié au bien-être avec une vue imprenable sur les massifs environnants et un ensoleillement maximum ! 2 saunas, 2 jacuzzis, 1 hammam et une salle de détente sont à votre disposition pour un maximum de relaxation.

- 🕒 Du 18 décembre au 06 janvier, du 4 février au 3 mars, du 8 au 14 avril, du dimanche au vendredi : de 14h à 19h. Du 07 janvier au 03 février et du 4 mars au 7 avril, du lundi au vendredi : de 14h à 19h. Réservation conseillée. Evacuation des bassins 15 minutes avant la fermeture.
- 💶 Tarif unique : 18 € Carte 10 entrées : 162 €. L'Espace Spa est privatisable sur demande pour 12 personnes maximum au prix de 220 €.
- ☎ +33 (0)4 79 20 42 24
- 🌐 <http://o-soi.ski/>

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 privatisé ! Prévoir sa serviette de bain (possibilité de location de serviette : 3,5 €) et de l'eau.

- 🕒 Du 11 décembre au 15 avril tous les jours. Sur réservation en ligne ou par téléphone. Rendez-vous sur notre site internet pour plus d'informations.
- 💶 Adulte : de 27 à 45 € (par personne).
- ☎ +33 (0)6 45 49 45 66
- 🌐 www.sensationsvanoise.com

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

SPA PURE ALTITUDE

À partir de 16 ans

Espace dédié au bien-être, à la détente, à la récupération sportive. Vous y apprécierez le sauna, le hammam, la salle de transition, la salle de repos, la douche à sensations aux huiles essentielles, les bains suédois. Gamme de soins Pure Altitude.

- 🕒 Du 17 décembre au 9 avril, tous les jours de 10h à 21h. Sous réserve de disponibilités, réservation obligatoire (créneau de 1h30).
- 💶 18 € par personne pour une durée d'1h30 (13 € pour les clients de l'hôtel).
- ☎ +33 (0)4 79 05 56 00
- 🌐 www.hotel-saintcharles.com

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 17 décembre au 21 avril, tous les jours.
- 💶 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 au 06 86 82 25 56 ou au 06 15 49 03 51.

- 🕒 Du 18 décembre au 14 avril, du dimanche au vendredi, aux horaires de la piscine.
- 💶 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 Thalga. Bénéficiez ensuite d'un accès à l'espace bien-être de plus de 850 m² avec piscine, saunas, hammams, bains bouillonnants...

- 🕒 Du 17 décembre au 15 avril, du dimanche au vendredi. Pour le détail des horaires, nous consulter.
- 💶 Massages : de 55 à 90 €, gommages : 45 €, soins : de 80 à 90 €, variables selon la durée. Forfaits expériences (soin + massage) et cartes massages disponibles.
- ☎ +33 (0)4 79 59 52 16
- 🌐 www.les-balcons.com/service/spa-du-platinum-val-cenis/

BESSANS

SAUNA DE L'HÔTEL LA VANOISE

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

- 🕒 Du 25 décembre au 16 mars, tous les jours, sur rendez-vous.
- 💶 Tarif unique : 10 € (par personne, serviette fournie).
- ☎ +33 (0)4 79 05 96 79
- 🌐 www.hotel-vanoise.com

SAUNA DU CLOS VANOISE

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

🕒 Du 18 décembre au 16 avril, tous les jours sauf jeudi et dimanche de 17h à 19h. Sur réservation uniquement. Fermé les jours fériés.

€ 25 € (la demi-heure pour 1 à 4 personnes).

☎ +33 (0)4 79 05 95 22

🌐 www.montagneimmo.com

Yoga

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).

🕒 Toute l'année, tous les jours, 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

AVRIEUX

PARVATI YOGA

À partir de 12 ans

Besoin de reconnecter avec votre corps, à vos sensations ? Prenez ce temps rien que pour vous et partez à la rencontre de vous-même ! Parvati Yoga propose des cours de Vinyasa, Yin & Kundalini Yoga dans différents lieux en Haute Maurienne Vanoise.

📞 Sur réservation par téléphone ou facebook. Le lundi (salle communale du Bourget, proche de La Norma) de 18h30 à 20h.

€ 15 € la séance d'1h15 (prêt de matériel si besoin).

☎ +33 (0)6 50 04 45 60

AUSSOIS

EM'YOGA

Respirer, observer, ressentir... Reconnecter corps et esprit, réapprendre à respirer, délier et assouplir les articulations, renforcer et étirer les muscles, créer de l'espace dans notre corps et dans notre esprit.

🕒 Toute l'année, tous les jours. En basse saison : du lundi au vendredi, sur réservation.

€ 12 € la séance par personne. Carte 10 cours : 120 €, 20 cours : 200 €.

☎ +33 (0)6 80 98 15 26

O'YOGA POUR TOUS

À partir de 12 ans

Après une journée bien remplie, déroulez le tapis et pratiquez le Hatha-yoga dans une ambiance calme et décontractée, pour un moment de bien-être, de détente... Séances collectives. Prof de Hatha-Yoga et Yin yoga, certifiée Yoga Alliance International.

🕒 Toute l'année, lundi et mercredi de 18h à 19h30. Fermé les jours fériés. Possibilité également de cours privés sur demande. Inscriptions par sms.

€ 15 €/séance, abonnement 10 séances : 110 €.

☎ +33 (0)6 88 89 10 03

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

ANDRÉE ANSELMET - YOGA & QI-GONG

Yoga technique Eva Ruchpaul et Qi-Gong. Une réponse douce à certains maux de notre civilisation : fatigue nerveuse, surmenage, ralentissement des fonctions internes. Il se révèle être une arme précieuse contre le vieillissement.

🕒 Du 08 février au 28 juin, le mercredi, sur inscription la veille par téléphone : 17h-18h15 Qi Gong, 18h15-19h30 Hatha-Yoga.

€ 10 € la séance.

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

BONNEVAL SUR ARC

HATHA YOGA BABETH

À partir de 15 ans

Elisabeth Blanc propose des cours de Hatha Yoga pour les habitants permanents et les vacanciers.

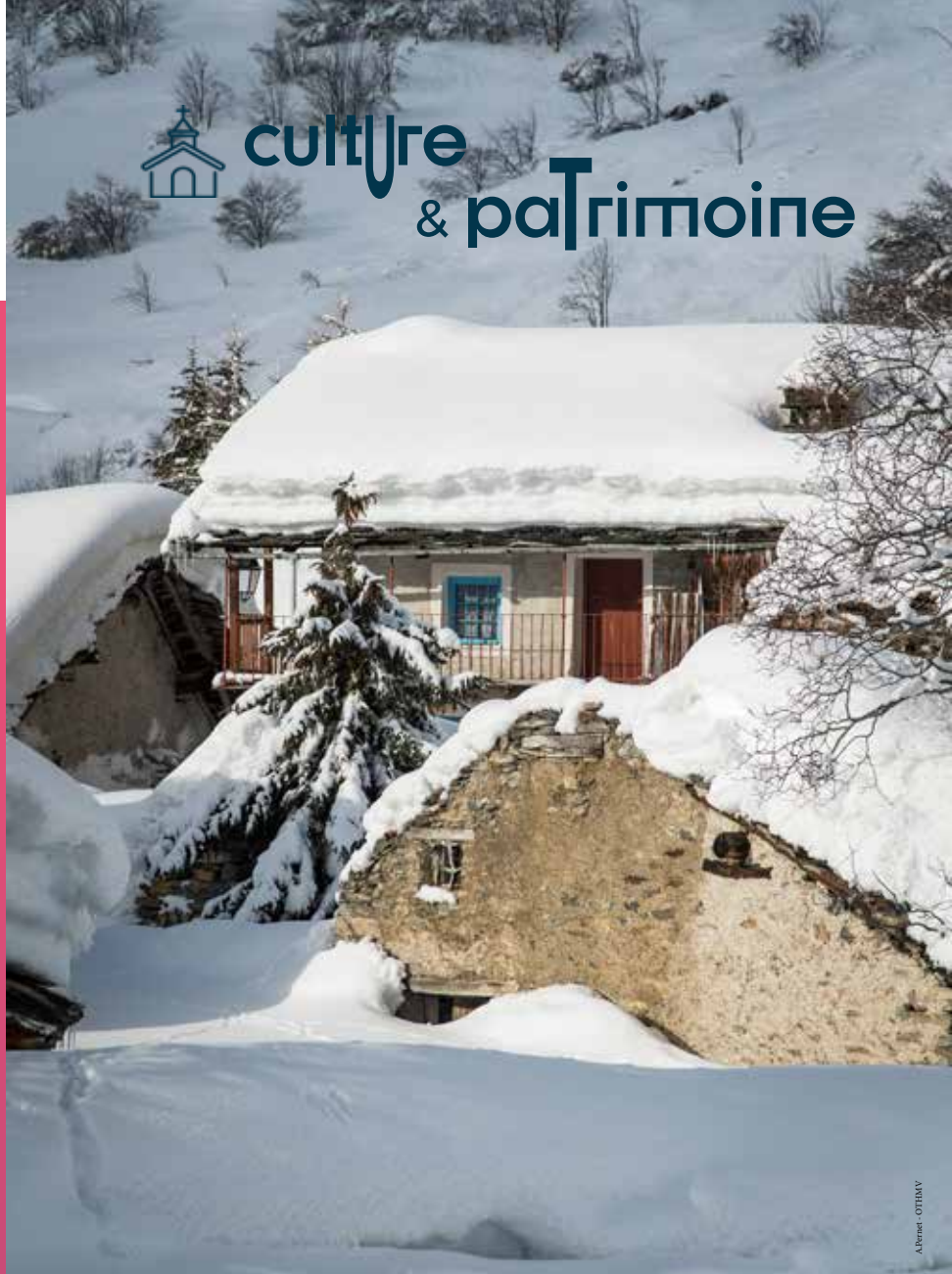
🕒 De janvier à avril, le jeudi à 17h30. Pour les dates précises, se renseigner à l'Office de Tourisme. Sur réservation.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)6 62 12 05 08



culture & patrimoine



A. Perret - OTTHAY



**Haute
Maurienne
Vanoise**

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

Ateliers

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, du mardi au samedi, à la demande.
- 💶 Tarifs sur demande (famille, duo...).
Durée : 2h
- ☎ +33 (0)4 79 05 07 62
- 🌐 <https://studioviart.com/>

AUSOIS

VANOISE ORIGAMI

À partir de 5 ans

Emmanuelle vous partage sa passion pour le pliage au travers d'ateliers thématiques d'origami, que vous soyez débutant ou expert, que vous ayez 6 ou 93 ans... ou plus ! À la demande et sous forme d'ateliers de 2h.

- 🕒 Du 17 décembre au 10 avril, à la demande.
- 💶 Nous consulter.
- ☎ +33 (0)6 86 15 23 10

VAL CENIS Bramans

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

À partir de 5 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.

- 🕒 A partir du 02 janvier du lundi au samedi, de 14h à 19h. Fermé les jours fériés. Hors-vacances scolaires, s'assurer de notre présence par téléphone.
- 💶 Tarifs selon les ateliers et prestations. Atelier créatif dès 18 €/personne.
- ☎ +33 (0)9 79 10 64 17 / +33 (0)6 41 67 97 00
- 🌐 www.leboissamuse.fr

VAL CENIS Sollières-Sardières

ARTSBRICO

À partir de 5 ans

Isabelle vous propose de laisser parler votre créativité, vos émotions et de partager un moment de bien-être par l'expression artistique ou le loisir créatif : arts plastiques, loisirs créatifs, peinture sur bois, chantournage, rando-art...

- 🕒 Du lundi au vendredi, à la demande.
- 💶 Nous consulter, tarif sur devis : à l'heure ou au forfait, groupe ou individuel. Toutes les fournitures sont comprises.
- ☎ +33 (0)6 64 79 00 00
- 🌐 www.artsbrico.com/

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 05 décembre au 07 mai, jeudi de 14h à 16h30. Sur inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme ou après du Musée. Hors vacances scolaires : sur rendez-vous.
- 💶 Adulte : 9 €, enfant 7 €. 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'ARCHÉOLOGIE POUR LES ENFANTS - LA MARMAILLE AU MUSÉE ! - MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

Âge mini : 8 ans - âge maxi : 12 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 05 décembre au 07 mai, vendredi de 14h à 16h30. Sur inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme ou après du Musée. Hors vacances scolaires : sur rendez-vous.
- 💶 Enfant : 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/

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 05 décembre au 07 mai, mercredi de 14h à 16h30. Sur inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme ou après du Musée. Hors vacances scolaires : sur rendez-vous.

€ Adulte 9 €, enfant 7 €. 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 Lanslevillard

ARMELLE FILLIOL - LES ATELIERS DU PATRIMOINE

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

🕒 Toute l'année, sur demande.

€ Me contacter.

☎ +33 (0)6 72 32 90 08

Bibliothèques

SAINT-ANDRÉ

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

45 rue Sous-Lion.

🕒 Toute l'année, lundi de 14h à 19h, mercredi et vendredi de 10h à 12h, jeudi de 13h à 19h. Samedi : le 1er du mois uniquement, de 10h à 12h. En cas de congés lundi et jeudi de 16h à 19h.

€ Cotisation annuelle : 3 € adulte, gratuit pour les moins de 16 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 03 14

🌐 <https://standre.bibenligne.fr/>

FOURNEAUX

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Immeuble Les Gentianes, rue Jean Moulin.

🕒 Mardi de 16h30 à 18h30 sauf pendant les périodes de vacances scolaires de la zone A.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 07 46

BOITE À LIVRES

Abris-bus - Rue de la Concorde

🕒 Tous les jours

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 07 46

MODANE

BOITE À LIVRES

Rue de la République

🕒 Tous les jours

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 04 01

VALFRÉJUS

BOÎTE À LIVRES

A l'Office de Tourisme.

🕒 Tous les jours (voir jours et heures d'ouverture de l'Office de Tourisme).

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

VILLARODIN-BOURGET

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Montée Château Feuillet.

🕒 Toute l'année, mercredi de 17h30 à 18h30. Fermé durant les vacances scolaires.

€ Nous consulter.

☎ +33 (0)4 79 05 25 15

LA NORMA

BOÎTE À LIVRES

En face de la boulangerie, devant la chapelle Notre-Dame de la Salette.

🕒 Du 17 décembre au 23 avril, 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

9 rue de l'Artisanat.

🕒 Du 19 décembre au 05 mars, lundi, mercredi et vendredi de 16h30 à 18h30. Du 06 mars au 16 avril, lundi et vendredi de 16h30 à 18h30. Du 17 avril au 2 juillet, lundi de 16h30 à 18h30.

🆓 Gratuit. Chèque de caution demandé : 40 €.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

🌐 www.mairie-aussois.com

BOÎTE À LIVRES

Rue d'en Haut, en face de la Boulangerie.

🕒 En accès libre tous les jours.

🆓 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

VAL CENIS Bramans

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE VAL CENIS BRAMANS

Place Saint-Clair.

🕒 Toute l'année, mardi et vendredi de 16h45 à 18h45. Fermé les jours fériés.

🆓 Gratuit pour les moins de 18 ans.

☎ +33 (0)4 79 59 62 05

🌐 <https://bibliothequebraman.wixsite.com/bibliothequebramans>

LES LIVRES NOMADES

Office du Tourisme, accueil de la Mairie, camping, devant la boulangerie, auvent de la Maison des Associations.

🕒 Tous les jours

🆓 Accès libre.

VAL CENIS Termignon

LA BIBLI - BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Maison de la Vanoise.

🕒 Tout l'hiver, lundi et vendredi de 16h à 19h. Mardi et jeudi de 9h à 11h. Mercredi de 16h30 à 18h30. Fermé les jours fériés.

🆓 Adulte : cotisation de 2.50 € pour une semaine au moment de l'inscription, prêt gratuit pour les enfants. Consultation gratuite.

☎ +33 (0)4 79 05 85 24

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

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

ESPACE PUBLIC MULTIMÉDIA

1 rue de la Chaîne

🕒 Du 17 décembre au 22 avril, lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h30. Mardi et vendredi de 10h à 12h et de 16h30 à 19h30. Samedi de 17h à 19h. Fermé le dimanche et les jours fériés. À partir de 16h pendant les vacances scolaires de Noël et d'hiver. À partir du 24 avril, lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h. Vendredi de 10h à 12h. Fermé mardi, samedi et dimanche.

🆓 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

BESSANS

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE LA DIABLERIE

Place de la Mairie.

🕒 Du 19 décembre au 24 mars, lundi et vendredi de 17h à 18h30. Mercredi de 11h à 12h. Du 01 avril au 08 juillet, samedi de 10h30 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

Salle communale La Ciamarella.

🕒 Du 19 décembre au 24 avril, lundi de 17h30 à 18h30.

🆓 0,50 € par livre emprunté.

☎ +33 (0)4 79 05 94 94

🌐 www.mairie-de-bonnevalsurarc.fr/

Expositions

AUSOIS

EXPOSITION PERMANENTE DANS LE VILLAGE

Le Musée l'Arche d'Oé a le plaisir de vous présenter une exposition de 20 photos anciennes placées de façon permanente dans les rues d'Aussois. C'est tout simplement l'identité d'un village de montagne qui est mise en valeur.

🕒 Toute l'année, tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VAL CENIS Bramans

EXPOSITION - MINÉRAUX ET LICHENS ENDÉMIQUES

A l'Office de Tourisme : plus de 50 minéraux et 120 lichens répertoriés en Haute Maurienne Vanoise.

🕒 Du 17 décembre au 23 avril, tous les jours. Voir dates et 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

Four banal, à côté du Musée d'Archéologie, Sollières Envers : exposition permanente qui retrace tout ce travail et son histoire.

🕒 Du 5 décembre au 7 mai, du lundi au vendredi de 14h à 18h. Fermé les jours fériés. Hors vacances scolaires : fermé le lundi.

€ Accès libre.

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

🌐 www.valcenis.com

EXPOSITION : « ARTISANS DU FEU, FOURS À CHAUX, FOURS À PLÂTRE ET CHARBONNIÈRES »

Musée d'Archéologie : Que se cache-t-il derrière nos lieux-dits "le Raffour" ? Que sont ces ronds de pierres qui émaillent nos forêts ? Évocation d'un temps où les communautés des hautes vallées vivaient de ce que la montagne leur donnait : la pierre, le bois, l'eau et le feu.

🕒 Du 5 décembre au 7 mai, du lundi au vendredi de 14h à 18h. Fermé les jours fériés. Hors vacances scolaires : fermé le lundi.

€ 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

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

🕒 Toute l'année, tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

EXPOSITION - TERMIGNON AU FIL DES ROCHES

A la Maison de la Vanoise : 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.

🕒 Du 11 décembre au 23 avril, accessible aux horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)7 81 06 35 89

EXPOSITION PERMANENTE - ENTREZ EN VANOISE

Maison de la Vanoise : exposition permanente colorée et vive qui permet de découvrir ou redécouvrir les rythmes et transformations au fil des saisons, d'imaginer le circuit de l'eau des paysages de Vanoise, du glacier jusqu'au lac d'altitude.

🕒 Du 17 décembre au 16 avril, tous les jours. Accessible selon les dates et horaires d'ouverture de l'Office de Tourisme.

€ Accès libre.

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

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

NOUVEAU

EXPOSITION - DU CHEMIN DE FER FELL AU LYON TURIN

À partir de 6 ans

Espace Public Multimédia, 1 rue de la Chaîne : Exposition temporaire : "A pied, à cheval, en train et en voiture : l'épopée de la traversée des Alpes en Haute Maurienne". 21 panneaux réalisés par l'association "Mémoire sans Frontière".

🕒 Du 01 décembre au 17 mai, pendant les horaires d'ouverture de l'Espace Public Multimédia.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 53 16

EXPOSITION - LANSLEBOURG AU FIL DU TEMPS

Le Lavoir, rue du Mont Cenis : 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).

🕒 Tous les jours de 9h à 19h.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valcenis.com

EXPOSITION VIRTUELLE - LE MONT CENIS

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

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

€ Gratuit. Pièce d'identité en dépôt de garantie.

☎ +33 (0)4 79 05 53 16

— BONNEVAL SUR ARC —

EXPOSITION PHOTO

Restaurant La Cabane : Venez voyager en image à travers Bonneval sur Arc et d'autres destinations plus lointaines.

🕒 Du 17 décembre au 29 avril du mardi au dimanche, de 9h à 12h.

€ Entrée libre.

☎ +33 (0)4 79 05 34 60 / +33 (0)6 07 70 90 55

🌐 www.freeview.fr/

Fortifications

— AVRIEUX —

REDOUTE MARIE-THÉRÈSE

Barrière de l'Esseillon, RD 1006 : Découvrez un lieu unique sur le patrimoine alpin fortifié. Au programme : visites guidées, jeux de piste pour les enfants, escape game, boutique de souvenirs. Ateliers pédagogiques pour scolaires.

🕒 Du 02 janvier au 07 avril, mardi de 14h à 15h30.

€ Adulte : 4 €, enfant : 2 € (Gratuit pour les moins de 7 ans). Tarif réduit (étudiant, demandeur d'emploi, handicapé : 2 €. Forfait famille : 10 €. Groupe adultes : à partir de 4 € (à partir de 10 personnes). Groupe enfants : 2,50 €.

☎ +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 janvier au 7 avril, mardi de 14h à 15h30 sur réservation. Fermé les 24 et 31 janvier 2023.

€ Adulte : 5,50 €, enfant (7-15 ans) : 4,50 € (gratuit pour les moins de 7 ans).

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.redoutemarietherese.fr

— AUSSOIS —

DÉCOUVERTE DE LA BARRIÈRE DE L'ESSEILLON - MAISON DE LA MONTAGNE

À partir de 6 ans

Bénédicte vous propose de partir à pied à la découverte de la barrière des forts de l'Esseillon et plus particulièrement des forts Marie-Christine et Victor-Emmanuel dont elle vous contera l'histoire passionnante.

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

€ Nous contacter.
Durée : 3h

☎ +33 (0)6 81 46 57 48

🌐 <http://aussoislocation.com>

LES FORTS DE L'ESSEILLON

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

🕒 Tous les jours. Route d'accès fermée à la circulation pendant l'hiver. Accès cependant possible pour les randonneurs (à pied ou en raquettes). Se renseigner pour les conditions d'accès auprès du bureau de l'Office de Tourisme à Aussois.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.aussois.com

Musées

MODANE

CARRÉ SCIENCES : LABORATOIRE SOUTERRAIN DE MODANE

À partir de 10 ans

1125 route de Bardonnèche. "Les petits secrets de l'univers", exposition permanente où le public découvre une séquence de thèmes qui vont de l'évolution de la physique à celle de notre univers...

🕒 Jusqu'au 17 décembre puis à partir du 02 janvier du lundi au vendredi de 14h à 17h. Fermé samedi, dimanche et jours fériés.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 05 22 57

🌐 www.lsm.in2p3.fr/

LA RIZERIE - CENTRE D'EXPOSITION DE LA LIAISON LYON-TURIN

Place du 17 septembre 1943 : Cette ancienne rizerie, à la forme de temple grec, abrite le centre d'exposition des chantiers du Lyon - Turin.

🕒 Du 2 janvier au 31 mai du lundi au vendredi de 14h à 18h, sauf jours fériés.

€ Entrée libre.

☎ +33 (0)4 79 05 84 31

🌐 www.telt.eu/fr

MUSÉOBAR - MUSÉE DE LA FRONTIÈRE

42 rue de la République : l'ambiance festive d'une ville frontrière 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 17 décembre au 22 avril, mardi et mercredi de 15h à 19h. Du jeudi au samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h. Fermé les 25 décembre, 1er janvier et Lundi de Pâques.

€ 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/

AUSOIS

L'ARCHE D'OË - MUSÉE AGRO-PASTORAL



7 rue de l'Eglise : maison traditionnelle, une des plus anciennes du village, qui accueillait hommes et bêtes. A travers les témoignages des habitants, découvrez la vie de la communauté montagnarde de ses origines agro-pastorales à son activité touristique.

🕒 Du 18 décembre au 08 avril, lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h à 19h. Mercredi et dimanche de 15h à 18h. Fermé le samedi. Du 11 au 28 avril, mardi et jeudi de 15h à 18h.

€ Adulte : 4,50 € Enfant (6-12 ans) : 3,20 €. Gratuit pour les moins de 6 ans. Tarif groupe à partir de 10 personnes. 1 accompagnateur gratuit pour un groupe de 10 enfants. Carte annuelle "Amis du Musée" : 10 € (pour visiter le musée aussi souvent que vous le désirez).

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

🌐 www.mairie-aussois.com

VISITE GUIDÉE DE L'ARCHE D'OË



Plongez dans l'histoire d'Aussois racontée par les bénévoles de l'association "Les Amis du Musée". Découvrez l'évolution du village au fil des siècles, pourquoi est-il si attachant qu'on a envie d'y revenir !

🕒 Du 18 décembre au 08 avril, lundi de 17h à 18h30.

€ Gratuit pour les moins de 6 ans. Adulte : 4,50 € - Enfants : 3,20 €. Tarif accordé aux 6-12 ans.

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

VAL CENIS

Sollières-Sardières

MUSÉE D'ARCHÉOLOGIE

Rue du Châtel, Sollières Envers : à la découverte des premiers agriculteurs-éleveurs du Néolithique en Haute Maurienne. Le musée présente les objets de la vie quotidienne de ces premiers montagnards.

🕒 Du 5 décembre au 7 mai, du lundi au vendredi de 14h à 18h. Fermé les jours fériés. Hors vacances scolaires : fermé le lundi.

💶 Adulte : 4,70 €, enfant : 3,20 €. Gratuit pour les moins de 6 ans.

☎ +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/

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 05 décembre au 07 mai, mardi de 14h à 15h30. Sur inscription à l'accueil de l'Office du Tourisme ou auprès du musée. Hors vacances scolaires : sur rendez-vous.

💶 Gratuit pour les moins de 6 ans. Adulte : 5,8 €, enfant : 3,7 €, Forfait famille : 12 € (1 adulte + 2 enfants). Adulte supplémentaire : 5,30 €. Enfant supplémentaire : 3,20 €.

☎ +33 (0)4 79 20 59 33 / +33 (0)6 69 65 15 51 / +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.archeologie-sollieres-sardieres.com/

BESSANS

L'ERABLO

Rue Maison Morte : la vie quotidienne d'autrefois rassemblait hommes et animaux dans un même espace d'habitation. Se préserver du froid l'hiver, conserver cette proximité avec les animaux pour le travail journalier, un mode d'habitat spécifique : l'Erablo.

🕒 Du 21 décembre au 19 avril, mercredi de 9h à 10h sur inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme. Uniquement en visite guidée. Créneaux supplémentaires de 10h à 11h et de 11h à 12h. À ouvrir dès que le créneau précédent est complet.

💶 Tarif unique : 3 €. Gratuit pour les moins de 12 ans.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bessans.com

Patrimoine divers

MODANE

MAISON PENCHÉE

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

🕒 Tous les jours

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

AUSOIS

ESPACE D'INTERPRÉTATION DU BELVÉDÈRE DE PLAN D'AVAL

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.

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

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

🌐 www.mairie-aussois.com

PARC ARCHÉOLOGIQUE DES LOZES

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

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

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.aussois.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.

- 📍 Site accessible sous réserve de conditions météo, neige favorables et itinéraire adapté. Prenez contact avec les professionnels de la montagne avant de partir. Prévoir raquettes à neige et bâtons.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS

Lanslevillard

LA CANOPÉE DES CÎMES

Plateforme panoramique en surplomb avec vue sublime sur le lac du Mont-Cenis et bien au-delà. Elle est accessible aux skieurs uniquement.

- 🕒 Du 11 décembre au 21 avril, tous les jours de 9h à 16h.

€ Accès libre. Accessible par le télésiège de la Met pour les skieurs uniquement, porteurs d'un forfait en cours de validité. Non accessible aux piétons.

☎ +33 (0)4 79 05 96 48

🌐 www.valcenis.ski

Sentiers à thème/Jeux de pistes

MODANE

JEU DE PISTE "COUP DE FEU À MODANE"

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

- 🕒 Tous les jours, départ du Muséobar.

€ Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 59 64 23

🌐 www.museobar.com/

JEU DE PISTE "LES JOYAUX DE L'IMPÉRATRICE"

À 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.

- 🕒 Tous les jours, départ de la Mairie de Modane-Ville.

€ 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.

- 🕒 Tous les jours.

€ 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.

- 🕒 Tous les jours, sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com

AVRIEUX

SOUS LE SOLEIL D'AVRIEUX

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

- 🕒 Tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 33 16

🌐 www.avrieux.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 16 décembre au 07 avril, tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 16

LE SENTIER DE L'ART

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

🕒 Tous les jours, sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.la-norma.com

AUSOIS

ITINÉRAIRE DE RANDONNÉE : SENTIER DES SCULPTURES



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 ?

🕒 Tous les jours, sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.aussois.com

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.

🕒 Tous les jours, accessible à pied ou en raquettes, sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.

€ Carnet de jeu en vente à l'Office de Tourisme-Maison d'Aussois : 7 €.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

JEU DE PISTE DANS LE VILLAGE : LES SECRETS DE VICTOIRE



À partir de 6 ans

Jeu de piste familial dans le village, en autonomie. "Kit jeu" à récupérer au musée de l'Arche d'Oé.

🕒 Du 18 décembre au 08 avril, lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h à 19h. Mercredi et dimanche de 15h à 18h.

€ Kit de jeu : 4 € (par famille).

☎ +33 (0)4 79 20 49 57

JEU DE PISTE DES MARMOTTES

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

🕒 Tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +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 titanique lancé par le Roi de Piémont Sardaigne. Il s'agit d'édifier cinq forts pour se prémunir des invasions françaises en seulement 15 ans !

🕒 Tous les jours, accessible à pied ou en raquettes sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.aussois.com

SENTIER - SUR LES TRACES DU MARABOUT

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

🕒 Tous les jours, sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 20 30 40

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.

🕒 Tous les jours. 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

W www.valcenis.com

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 5 décembre au 7 mai, du lundi au vendredi de 14h à 18h. Fermé les jours fériés. Hors vacances scolaires : fermé le lundi.

€ 17 € 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

W www.archeologie-sollieres-sardieres.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.

🕒 Tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

W www.valcenis.com

VAL CENIS

Lanslevillard

LES CHEMINS DE L'HISTOIRE - CIRCUIT DES CHAPELLES DE LANSLEVILLARD

Ce circuit vous mènera à la découverte des chapelles de Lanslevillard, restaurées et aménagées pour vous faire découvrir l'histoire et le patrimoine du village. Vous récupérez les clés à la chapelle St Roch et faites ensuite l'itinéraire à votre rythme.

🕒 Du 19 décembre au 28 avril du lundi au vendredi de 16h à 18h30. Fermé les jours fériés. Sous votre propre responsabilité et en fonction des conditions d'enneigement.

€ Accès libre. Accès à l'intérieur des chapelles : location de la clef : 9 € (+ caution de 30 €) Le livret "Les Chemins de l'Histoire" est donné avec la clé. Pour avancer à votre rythme, possibilité de conserver la clef la semaine.

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

W www.valcenis.com

BESSANS

BALADE AU COEUR DE BESSANS

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

🕒 Tous les jours, 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

W 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.

🕒 Tous les jours.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

W www.bonneval-sur-arc.com

Visites chez les producteurs

VILLARODIN-BOURGET

NOUVEAU

VISITE DE LA CHÈVRERIE DES ARCOSSES

Venez visiter la chèvrerie et découvrir tout ce que cela implique, traite, création de fromage, alimentation des chèvres.

🕒 Jusqu'au 31 mai du mardi au samedi de 16h30 à 18h30.

💰 Adulte : 12 €, Enfant (4-12 ans) : 10 €.

☎ +33 (0)6 76 83 75 96

VISITE DE LA BRASSERIE DES SOURCES DE VANOISE

Venez passer un moment avec le brasseur pour découvrir les méthodes de fabrication d'une bière artisanale puisant sa force dans l'eau de source de Vanoise, dans un cadre convivial et intimiste.

🕒 Du 17 décembre au 08 avril, mercredi à 17h et à 18h.

💰 Gratuit pour les moins de 16 ans. 3 €.

☎ +33 (0)6 81 31 16 21 / +33 (0)4 79 20 39 83

🌐 www.brasserievanoise.com/

AUSOIS

DÉCOUVERTE DE LA BRASSERIE D'OÉ

Trois amis d'Ausois, nous avons envie d'explorer de nouvelles saveurs autour de la bière. Curieux et proches de la nature, nous souhaitons pouvoir créer et expérimenter nos propres recettes en fonction de l'offre locale et tout cela en 100% Bio.

🕒 Du 17 décembre au 10 avril, mardi à 18h.

💰 Gratuit.

☎ +33 (0)6 49 98 66 59 / +33 (0)9 86 62 13 48

🌐 www.brasserieoe.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 17 décembre au 10 avril, mercredi et jeudi à 17h.

💰 Gratuit.

☎ +33 (0)6 62 17 68 22

VAL CENIS Bramans

FERME PÉDAGOGIQUE L'ÉTOILE 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 18 décembre au 12 mars, ouverture coordonnée à celle du domaine skiable nordique et de la circulation de la navette. Fermé le lundi. Hors vacances scolaires, fermé lundi et mardi.

💰 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 18 décembre au 16 avril, tous les jours (dates et horaires donnés au magasin).

💰 Gratuit.

☎ +33 (0)4 79 20 46 49

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

VAL CENIS Lanslebourg-Mont-Cenis

VISITE EN AUTONOMIE 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.

🕒 Sur réservation. Du 10 au 16 décembre, tous les jours de 9h à 12h15 et de 15h à 19h. Du 17 au 31 décembre, tous les jours de 9h à 18h. Du 01 janvier au 03 février, tous les jours de 9h à 12h et de 14h30 à 19h. Du 04 février au 04 mars, tous les jours de 9h à 18h. Du 05 mars au 30 avril, tous les jours de 9h à 12h et de 15h à 19h.

💰 2 € par personne.

☎ +33 (0)4 79 05 20 36

🌐 www.coophautmaurienne.fr/

— BONNEVAL SUR ARC —

VISITE DE LA BERGERIE LA MASEI D'EVE

Venez passer un moment d'échange et de convivialité au milieu des brebis de Savoie, la Thônes et Marthod, je vous parlerai de la race, de leur vie dans nos alpages et en bergerie.

🕒 Du 17 décembre au 28 avril, mardi de 17h30 à 18h30, sur inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme.

💶 Adulte : 4 €, Enfant (4-13 ans) : 3 €.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bonneval-sur-arc.com

Églises & chapelles

— MODANE —

EGLISE NOTRE-DAME DE L'ASSOMPTION - MODANE

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

🕒 Tous les jours de 8h30 à 18h.

💶 Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 07 95

— VALFRÉJUS —

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.

🕒 Tous les jours

💶 En accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.valfrejus.com/

— AVRIEUX —

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.

🕒 Jusqu'au 04 janvier, lundi, mardi, jeudi et vendredi, sur demande suivant disponibilités de la guide. Du 05 janvier au 06 avril, jeudi de 14h30 à 15h30.

💶 Accès libre. Tarif groupe à partir de 10 personnes.

☎ +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.avrieux.com

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

À partir de 6 ans

Avec une guide du patrimoine, percez les mystères des somptueux décors baroques de l'église Saint Thomas-Becket et de la chapelle Notre-Dame des Neiges.

🕒 Du 05 janvier au 13 avril, jeudi de 14h à 15h30. Sur inscription à l'accueil de l'Office de Tourisme. Complément d'information : 06 78 22 48 38.

💶 Gratuit pour les moins de 7 ans. Adulte : 5.5 €, enfant : 4.5 €.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06 / +33 (0)6 78 22 48 38

🌐 www.avrieux.com

— 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.

🕒 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 05 décembre au 07 mai du lundi au vendredi de 14h à 18h. Fermé les jours fériés. Hors vacances scolaires : fermé le lundi.

💶 Accès libre.

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

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS

Lanslebourg-Mont-Cenis

CHAPELLE SAINT JEAN BAPTISTE

Au bord du ruisseau Sainte Marie à Val Cenis Lanslebourg, la chapelle St Jean Baptiste a été fondée au 17ème siècle. Restaurée à diverses reprises, elle fait aujourd'hui l'objet d'une nouvelle restauration par une peintre décoratrice de la vallée.

🕒 Du 19 décembre au 01 mai, lundi, mercredi et jeudi de 16h30 à 19h30. Mardi et vendredi de 10h à 12h et de 16h30 à 19h30. Samedi de 17h à 19h. Fermé le dimanche. Fermé le 25 décembre et 1er janvier.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

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

Bien que bâtie entre 1820 et 1830, l'église reste fidèle aux contrastes de l'esprit baroque : sous son air austère, elle cache un intérieur richement décoré. Laissez-vous surprendre par l'harmonieuse cohabitation de chefs-d'œuvre de siècles différents.

🕒 Du 19 décembre au 28 avril du lundi au vendredi de 16h à 18h30 sauf jours fériés.

€ Accès libre.

☎ +33 (0)6 69 65 15 51

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 statuariques des XVIe et XVIIe siècles, ainsi que des objets issus de tombes gallo-romaines.

🕒 Du 19 décembre au 28 avril du lundi au vendredi de 16h à 18h30 sauf jours fériés.

€ Accès libre.

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

🌐 www.valcenis.com

CHAPELLE SAINT-SÉBASTIEN

Non loin de l'église de Lanslevillard, sur un rocher, s'élève la chapelle Saint-Sébastien. Par son extérieur modeste, elle ne se distingue pas des habitations... mais une fois son seuil franchi, vous pourrez en admirer l'extraordinaire richesse !

🕒 Du 19 décembre au 28 avril, lundi et mardi de 14h15 à 15h45 sauf jours fériés.

€ 2 €.

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

🌐 www.valcenis.com

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 19 décembre au 28 avril du lundi au vendredi de 16h à 18h30. Fermé les jours fériés.

€ Accès libre.

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

🌐 www.valcenis.com

VAL CENIS

Lanslevillard

VISITE GUIDÉE - ORS, COULEURS & LUMIÈRES

Artisan et restauratrice de peinture murale je vous accompagnerai pour vous révéler l'envers du décor et les petits secrets des artistes qui ont œuvré à Val Cenis-Lanslevillard. Visite de plusieurs monuments historiques.

🕒 Du 19 décembre au 15 avril, mardi et jeudi de 10h à 11h30. Réservation obligatoire directement auprès du guide la veille avant 18h au 06 72 32 90 08. Lieu de rdv précisé lors de votre inscription. Nombre minimum de personnes inscrites pour la visite : 10.

€ Gratuit pour les moins de 15 ans. Tarif : 5€.

☎ +33 (0)6 72 32 90 08

— 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.

🕒 Tous les jours

€ Accès libre.

☎ +33 (0)4 79 05 99 06

🌐 www.bonneval-sur-arc.com

Marchés

- Modane :
Jeudi matin - Place de l'Hôtel de Ville
- Aussois :
Mardi journée - Route du Plan Champ
- Val Cenis-Lanslevillard :
Mercredi journée - Rue Saint-Landry
- Bessans :
Lundi journée - Place de la Mairie
- Bonneval sur Arc :
Dimanche journée - Vieux village

Cinémas

FOURNEAUX

Cinéma l'Embellie

☎ +33 (0)4 79 05 36 60

🌐 www.cchautemaurienne.com/cinemas

LA NORMA

Cinéma "Le Grand Air"

☎ +33 (0)4 79 05 25 15

🌐 www.allocine.fr/seance/salle_gen_csalle=W7330.html

VAL CENIS -

Lanslebourg-Mont-Cenis

Cinéma La Ramasse

☎ +33 (04) 79 05 92 65

🌐 www.cchautemaurienne.com/cinemas

VAL CENIS - Lanslevillard

Cinéma Chantelouve

☎ +33 (0)4 79 05 92 01

🌐 www.cinemachantelouve.fr

Évènements hiver

Val Cenis

Tous en piste à Val Cenis

10-11 décembre 2022

Bessans

Samse National Tour Ski de Fond

10-11 décembre 2022

La Norma

La Norma fête des 50 ans

16-24 décembre 2022

Bessans

Marathon International

7-8 janvier 2023

Haute Maurienne Vanoise

La Grande Odyssée VVF

13-15 janvier 2023

Val Cenis

Festival National d'Accordéon

21-27 janvier 2023

La Norma

Splitboard Fest'

13-15 janvier 2023

Bessans - Bonneval sur Arc

Rencontre de la Dernière Glace

11-12 mars 2023

Bonneval sur Arc

French Freeride Series

18 mars 2023

Valfréjus

Valfréjus French Freeride

22 mars 2023

Bessans

La Lekkarod

18-19 mars 2023

Val Cenis

C'est l'Printemps à Val Cenis

Fin mars 2023

Valfréjus

La Traversée des Rois Mages

26 mars 2023

La Norma

Le Norma'l Festival

7-8 avril 2023

Val Cenis

Nature & Ski

9-14 avril 2023

Offices de Tourisme

+33(0) 4 79 05 99 06

POINT INFO TOURISME MODANE GARE

Du lundi au jeudi 8h30-12h/13h30-17h30
Le vendredi 8h30-12h

OFFICE DE TOURISME VALFRÉJUS

- Du 17 décembre 22 au 7 avril 23

Hors vacances scolaires :

Du dimanche au vendredi 9h-12h/14h-18h

Le samedi 9h-12h30/13h30-18h

Vacances Scolaires :

Du dimanche au vendredi 9h-18h

Le samedi 9h-18h30

(Pour Noël : du 17-12 au 06-01 car pays européens en vacances)

OFFICE DE TOURISME AUSSOIS

- Pendant les vacances scolaires et week-ends

Ouvert tous les jours 9h-12h / 14h-18h

- Pendant les autres périodes de l'hiver

Ouvert tous les jours 9h-12h / 13h30-17h30

OFFICE DE TOURISME LA NORMA

- Du 16 décembre 22 au 7 avril 23

Tous les jours : 9h-12h30 et 14h-18H

OFFICE DE TOURISME VAL CENIS-Bramans

Tous les jours 9h-12h / 14h-18h

OFFICE DE TOURISME VAL CENIS-Sollières

- Du 5 au 16 décembre / Du 3 janvier au 3 février

Du 6 mars au 7 avril

De 14h à 18h

Fermé lundi, samedi et dimanche.

-Du 17 décembre au 2 janvier / Du 4 février au 5

mars / Du 8 avril au 7 mai

De 14h à 18h

Fermé samedi et dimanche.

OFFICE DE TOURISME VAL CENIS-Termignon

Tous les jours 9h-12 / 14h-18h

Le samedi (pendant les vacances scolaires de
noël et février) 9h-12h30/13h30-18h

OFFICE DE TOURISME VAL CENIS-Lanslebourg

Tous les jours 9h-12h/14h-18h

Le samedi (pendant les vacances scolaires de
noël et février) 9h-12h30/ 3h30-18h

OFFICE DE TOURISME VAL CENIS-Lanslevillard

Tous les jours 9h-12h/14h-18h

Le samedi (pendant les vacances scolaires de
noël et février) 9h-12h30/13h30-18h

OFFICE DE TOURISME BESSANS

- A partir du 17 décembre 22

Tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h

OFFICE DE TOURISME BONNEVAL SUR ARC

- A partir du 17 décembre 22

Tous les jours de 9h à 12h et de 14h à 18h



Valfréjus
Haute Maurienne Vanoise
valfréjus.com



Aussois
Haute Maurienne Vanoise
aussois.com



La Norma
Haute Maurienne Vanoise
la-norma.com



Val Cenis
Haute Maurienne Vanoise
valcenis.com



Bessans
Haute Maurienne Vanoise
bessans.com



Bonneval sur Arc
Haute Maurienne Vanoise
bonneval-sur-arc.com

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



www.haute-maurienne-vanoise.com