

Territoire d'exception

Terra Modana



On s'occupe de vous,
on s'occupe de tout...



Terra Modana : 7 communes / 3 stations

LE FRENEY - plan D2

Porte de Terra Modana qui offre de belles balades du côté du hameau du Joly ou, pour les plus sportifs, la montée à "Bonne nuit" qui permet de découvrir de jolies vues, des vallons suspendus et la zone forestière.

Entrance of Terra Modana is in full economic development. If you walk to the hamlet of "Joly" there is a charming little residential area to see. For the more sportive go for the walk to "Bonne nuit" through the quaint forest, deep gorges and be sure to spend a "good night's sleep".



SAINT ANDRÉ - plan D2

Très jolie commune composée d'un cœur de village et de plusieurs petits hameaux traditionnels éparpillés dans un cadre naturel exceptionnel. Une commune au patrimoine architectural très riche : chapelles, églises, moulins, télégraphe Chappe...

A very beautiful community with a main village and several "little hamlets" all combined in an exceptionally natural setting. A village with a rich religious culture and heritage : chapels, churches, mills...



FOURNEAUX - plan D2-D3

Petit bourg paisible et commercial, attaché à la commune de Modane qui bénéficie de la traversée du chemin de Grande Randonnée (GR5) sur son territoire, permettant aux randonneurs de rallier l'Orgère au Mont Thabor.

The area is a commercial zone with an obvious inter-connection with tourism, trade and transport, the main international train station being only next door. All this considered, the community has still preserved their vegetable gardens for its inhabitants and can boast about being on the main "trekking" route GR5.



MODANE - plan C3-D3

Passage obligé entre l'Europe du Nord et du Sud, les tunnels ferroviaire et routier du Fréjus ont été percés sur la commune. Ville de commerce et de transit, Modane offre aussi de belles sorties culturelles et scientifiques (Muséobar, Rizerie, Laboratoire souterrain).

For a long time Modane has been the strategic axle of transport from the North of Europe to the South. The rail tunnel named Mont Cenis helped Modane to develop trade until it became the 1st International merchandise train station to be followed, with the opening of a road, through Le tunnel de Fréjus.



AVRIEUX - plan C4-C5

Village où s'accumulent des joyaux architecturaux, naturels et scientifiques. On y découvre l'exceptionnelle "Barrière de l'Esseillon", la cascade Saint Benoit, une pinède et les souffleries de l'Onéra (Office national d'études et de recherches aérospatiales).

The community benefits enormously from having the amazing cultural attraction of "la Barriere de l'Esseillon", made up from the 5 forts, St Benoit waterfall, a pine forest. In addition, Avrieux has the diversity of the l'ONERA (Office of national studies and research in aerospace).



VILLARODIN-BOURGET - plan C4

Commune composée de deux petits villages s'étalant de chaque côté de la rivière l'Arc. On retrouve dans les vieilles rues étroites, l'habitat traditionnel de maisons anciennes assez hautes. Le patrimoine se découvre à chaque coin de rue...

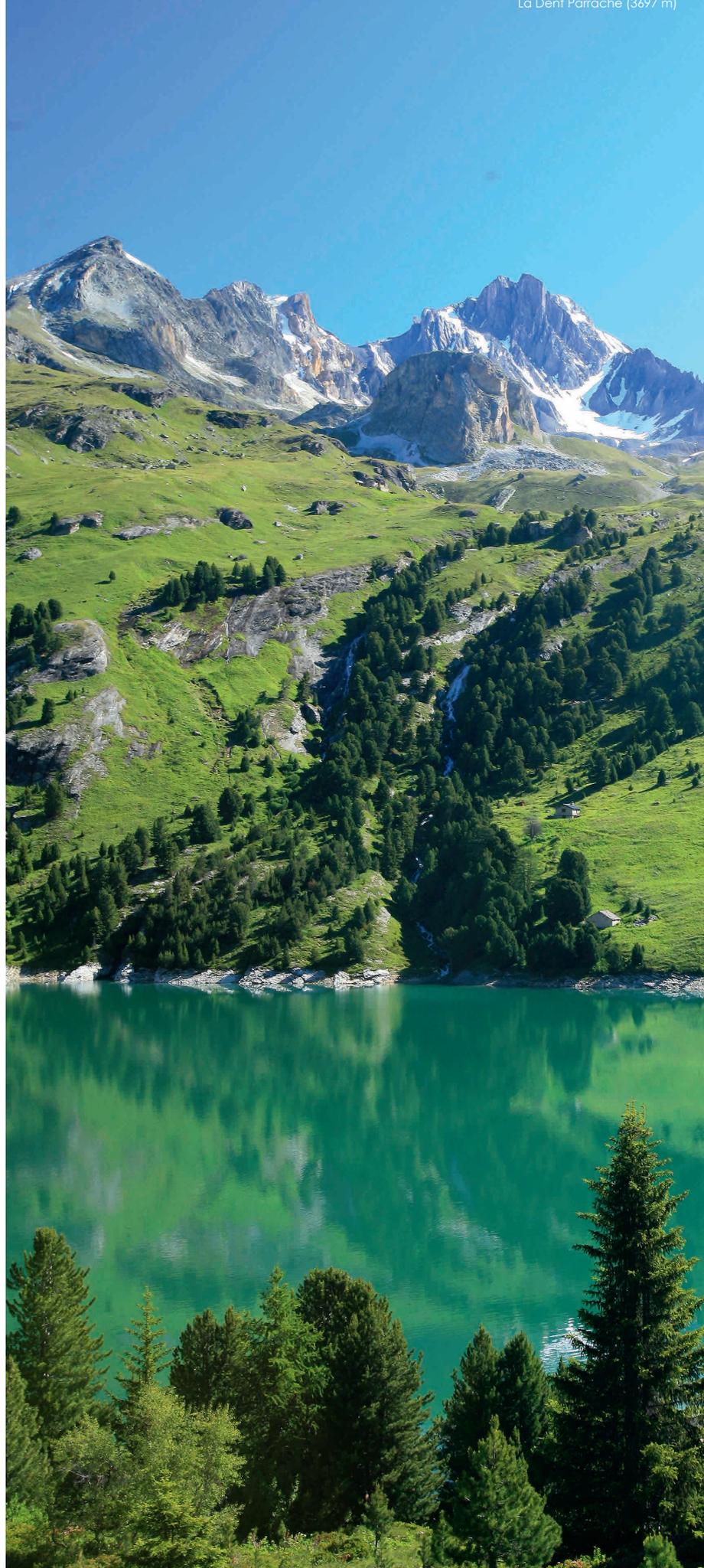
A community made up of 2 small villages each one either side of the river l'Arc. These villages have retained an "old world charm"; stone buildings, narrow streets and wooden balconies. Each village has an equally beautiful "baroque" church.



AUSSOIS - plan B5

Située sur un plateau ensoleillé à 1500m d'altitude, Aussois concilie vie de village à l'année et animations d'une station. Entre les forts de l'Esseillon et les barrages de Plan d'Amont et Plan d'Aval, le village-station à l'architecture préservée est à découvrir en famille.

The village/resort and gateway to the Vanoise national Park, Aussois has the enviable position of being south facing, an authentic Savoyard village, where tourism rhymes with harmony and quality.





**EN TERRA MODANA,
ON S'OCCUPE DE TOUT,
ON S'OCCUPE DE VOUS !**

Pour nous rejoindre...

Terra Modana est relié au Nord comme au Sud de l'Euro par l'autoroute. Depuis Lyon, prendre l'A43 puis l'E70 direction Turin. Sortie directe n° 30 à l'entrée du Canton (Le Freney). A moins de 30 minutes de l'Italie par le Tunnel de Fréjus.



AÉROPORTS INTERNATIONAUX

1h30 de l'aéroport de Turin,
2h30 de l'aéroport de Genève,

1h30 de l'aéroport de Chambéry,
2h de l'aéroport St Exupéry de Lyon

Des lignes régulières de TGV relient Paris en 4h, Lyon en 2h, Genève en 2h30 et Turin en 1h30.

L'été vous pourrez emprunter des cols mythiques tels que le col du Galibier (2 642 m) vers les Hautes-Alpes, le col de la Madeleine (1 993 m, pour les amateurs de la "petite reine"), le col de l'Iséran (2 770 m) et enfin le col du Mont Cenis (2 081 m) pour les amateurs d'altitude en direction de l'Italie.

TAXIS

Modane
ALPES COSI TAXI
Tél. : 06 31 55 82 71 ou 06 11 33 41 42

TAXI GROS GRUART - J.F. GROS
Tél. : 06 60 38 01 23

TAXI FELLMAN - G. FELLMAN
Tél. : 06 08 40 34 60

MONT TAXI PLEASE
Tél. : 06 60 47 03 06

TAXI VANOISE - P. ARNAUD
Tél. 04 79 05 08 93

Aussois
TAXI MARIUS
Tél. : 04 79 83 33 20 ou 06 15 19 13 55

TAXI DONADIO - F. DONADIO
Tél. : 04 79 05 25 66 ou 06 08 99 10 13

SNCF



Horaires et réservation :
36 35 (0.34 €/mn)
www.voyages-sncf.com
Modane - Place Sommeiller

GARE ROUTIÈRE



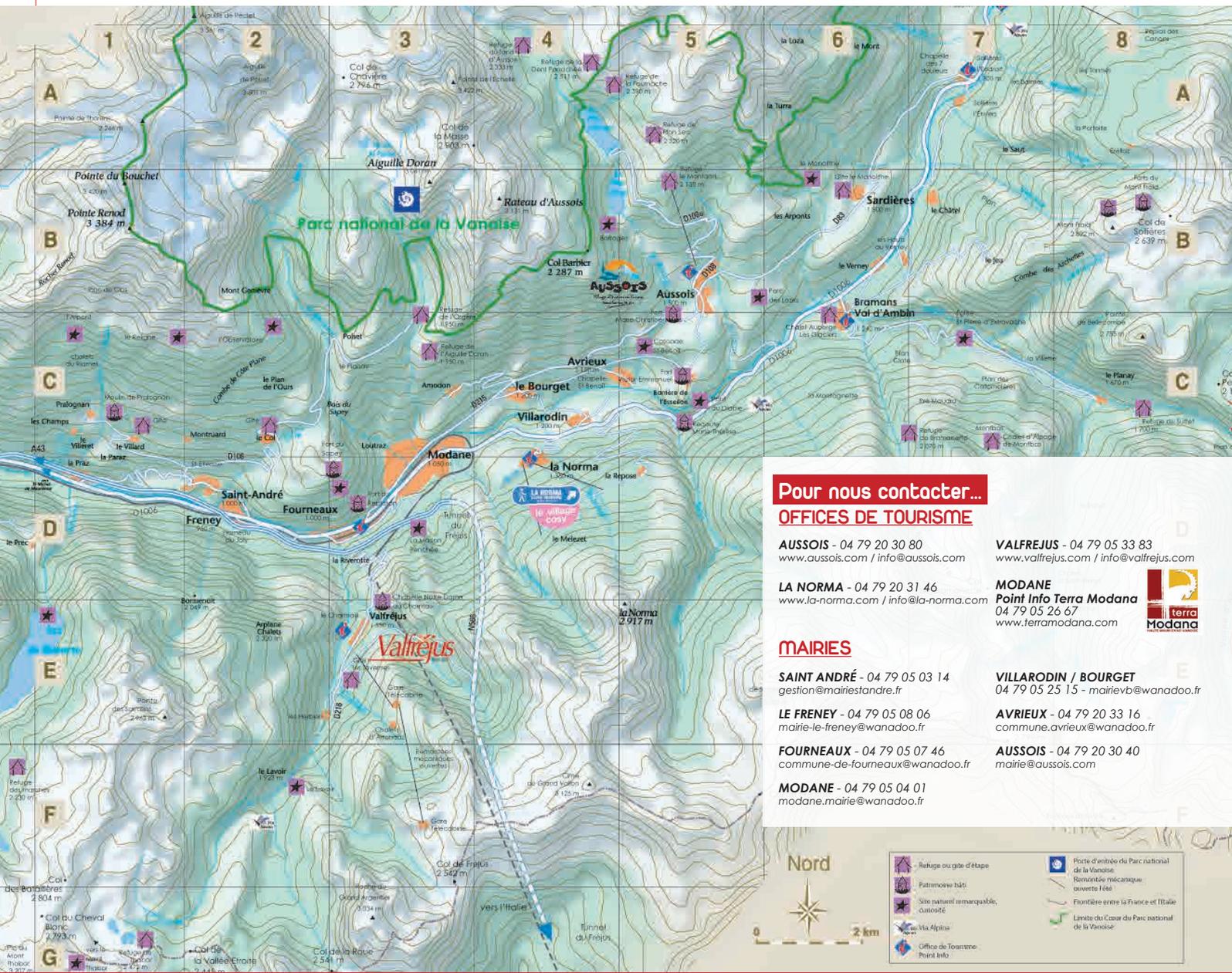
TRANSDEV / Compagnie de bus
Tél. : 0820 205 330 (horaires et réservation)
Modane - Place Sommeiller

Réalisation : Terra Modana / Communauté de communes / Advertising Content
Impression : IPS

Rédacteur en chef : Laurent Sévenier - Traductions : Laura Prado

Crédits photos : L. Sévenier, B. Cilio, J.L. Rigaux, P. Witt, Photosab, P. Jacques, Impact, F. Création, J.P. Gauronnet, C. Simon, OT Aussois, OT La Norma, OT Valfréjus, Latitude Cartagène (cartographie), Géosys Mona (relief), C. Worms, R. Peri, Office du tourisme de Turin, Véronick Le Palabe, So Nordic, Clément Bristiel, Alban Pernet.

Avec la participation de :



**Pour nous contacter...
OFFICES DE TOURISME**

AUSOIS - 04 79 20 30 80
www.aussois.com / info@aussois.com

VALFREJUS - 04 79 05 33 83
www.valfrejus.com / info@valfrejus.com

LA NORMA - 04 79 20 31 46
www.la-norma.com / info@la-norma.com

MODANE
Point Info Terra Modana
04 79 05 26 67
www.terramodana.com

MAIRES

SAINT ANDRÉ - 04 79 05 03 14
gestion@mairie.saintandre.fr

VILLARODIN / BOURGET
04 79 05 25 15 - mairie.vb@wanadoo.fr

LE FRENEY - 04 79 05 08 06
mairie-le-freney@wanadoo.fr

AVRIEUX - 04 79 20 33 16
commune.avrieux@wanadoo.fr

FOURNEAUX - 04 79 05 07 46
commune-de-fourneaux@wanadoo.fr

AUSOIS - 04 79 20 30 40
mairie@aussois.com

MODANE - 04 79 05 04 01
modane.mairie@wanadoo.fr

Nord





■ LA NORMA - plan C4-D4

Une charmante petite station de montagne aux façades boisées et une place commerçante toujours animée. La Norma saura vous séduire pour son grand terrain de jeu, son air pur, sa forêt, sa convivialité... Une station à taille humaine et sans voiture. L'été se déroule dans une ambiance chaleureuse, placé sous le signe des animations et des activités pour toute la famille. La Norma possède une base de loisirs aquatiques avec toboggan ludique et un plan d'eau pour la pêche. La Norma, la "station cosy". Pot d'accueil à 18h tous les dimanches.



A charming little mountain resort with wood covered residences and a central meeting place that always has something going on. La Norma is a village that is set in a forest, and will seduce you with its children's park, the pure air, its friendliness, a natural environment, free from traffic. Summer goes along in a warm welcoming atmosphere with plenty of entertaining activities for all the family. La Norma boasts an aquatic leisure park with toboggan and a lake for fishing. La Norma, the "cosy" resort.

■ AUSSOIS - plan B5

Village-station et porte du Parc national de la Vanoise, Aussois, très bien situé sur un versant sud, est un authentique village savoyard où tourisme rime avec qualité et harmonie. Point de départ idéal pour les randonnées en famille et la découverte de la faune et de la flore, le village saura vous charmer par son architecture traditionnelle et préservée, son ambiance conviviale et ses animations pour toute la famille. Présentation des activités de la semaine par l'équipe d'animation chaque dimanche à 18h sur la place du village, suivi du verre de l'amitié.

The village/resort and gateway to the Vanoise national Park, Aussois has the enviable position of being south facing, an authentic Savoyard village, where tourism rhymes with harmony and quality. An ideal place to start your discovery of the fauna and flora on a charming family walk. A village brimming with preserved, authentic architecture, fantastic ambiance and entertainment for all the family.



■ VALFRÉJUS - plan E3

Construite au milieu des mélèzes et des épicéas, Valfréjus s'orne d'une architecture harmonieuse avec des résidences revêtues de bois et de lauzes. Les sommets prestigieux qui dominent la station culminent avec le Mont Thabor à une altitude de 3 178 m et offrent un panorama grandiose à tous les amoureux de la montagne. L'altitude raisonnable de la station (1 550 m) convient tout à fait aux jeunes enfants qui souhaitent rencontrer de nouveaux amis, pratiquer des activités passionnantes et passer des vacances sympas. A la frontière de l'Italie, face au Parc national de la Vanoise, la station bénéficie d'un ensoleillement maximum pour une montagne d'activités. Au cœur même de la station, il est par exemple possible de s'initier aux nouvelles sensations des parcours acrobatiques : passerelles, ponts de singe, filets... Pour aller plus loin, la nouvelle via ferrata du Grand Vallon propose en proximité immédiate de la station pont de singe, pont népalais, passerelle acrobatique... Et pour les plus audacieux, les deux tyroliennes de 150 m de long permettent de survoler le torrent du Charmaix. Adrénaline garantie !

Pot d'accueil à 18h tous les dimanches.

Constructed in the middle of the forest, Valfréjus has been architecturally designed to melt into the surroundings. Properties are all traditionally built with natural local products the "residences" are wood and stone fronted keeping the village with a very welcoming and traditional feeling as opposed to another heavily commercialized ski resorts with bland apartment blocks. Impressive mountains surround the resort, the highest being the Mont Thabor rising to 3 178 meters from which point there is an impressive view of the whole mountain range. The village is at 1 550 meters, a reasonable altitude for children and all to meet new friends or take part in all of the different activities apart from the very challenging ski domain. Facing the Vanoise national Park and on the very border to Italy the resort has a maximum of sun for a mountain of activities.



si on découvrait notre station ?



Le dimanche, on prend ses marques. Voiture garée, clés récupérées, valises vidées : les vacances peuvent commencer avec le pot d'accueil offert par chaque station.

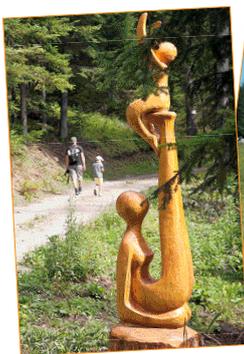
Pour se dégourdir les jambes, souffler après un long voyage et découvrir son nouveau cadre, quoi de mieux qu'une petite balade dans les rues du village ou de la station ? Nul besoin d'aller bien loin pour s'imprégner des charmes de Terra Modana. La semaine ne fait que débiter, prenez votre temps.



et pourquoi pas une petite balade ?

■ L'ART AU BORD DES CHEMINS

Découvrez la dimension artistique de **La Norma** en parcourant l'itinéraire des sculptures monumentales réalisées par des artistes internationaux. 2h en boucle. Infos : 04 79 20 31 46. plan C4. Et à Aussois, découvrez le nouveau sentier des arts. Un itinéraire de land-art dans la forêt du Monolithe. L'artiste aussoyen Serge Couvert donne libre court à sa créativité en sculptant des troncs sur le thème de la famille. plan B6.



■ BALADES THÉMATIQUES

Découvrir la Vanoise, partir sur les traces des grands prédateurs, rencontrer les marmottes ou profiter des lacs de montagne et des glaciers : les trois stations de Terra Modana proposent des balades à thème avec accompagnateur. Infos aux offices de Tourisme.

GUIDED DISCOVERY WALKS - Discover the Vanoise, take a walk with an experienced guide to really discover the area, the lakes, the wild animals...

■ BALADES DE BIENVENUE

A **Valfréjus**, randonnée de présentation de la station tous les dimanches à 14h. Gratuit. Et à **Aussois**, randonnée de bienvenue, gratuite et facile chaque dimanche du 5 juillet au 23 août, à 15h30. Rendez-vous au fort Marie-Christine.



■ À CHACUN SON ITINÉRAIRE

La carte bi-cantonale vous permettra de découvrir de nombreux itinéraires en Haute Maurienne. De la balade familiale d'une heure avec poussette à la randonnée sportive à la journée, il y a en a pour tous les goûts. Avec un livret explicatif sur les atouts de chaque promenade. 4 €, en vente dans les offices de Tourisme.

GUIDED MAPS FOR ALL WALKS - Available at all Tourist offices, an essential map with routes for walks from Saint André to Bonneval-sur-arc. The booklet explains the plus's of each walk.



■ BALADES EN ALTITUDE

Les remontées mécaniques permettent d'atteindre sans effort 2 000 mètres d'altitude. Nombreuses balades à l'arrivée.

Avec le Pass Activités de **Valfréjus**, de **La Norma** ou d'**Aussois** (ou avec le passeport Eski-Mo), les remontées mécaniques sont gratuites sur les stations.

- **Valfréjus** : mardi et jeudi. Accès piétons et VTT. Tarif : 10€ la journée
- **La Norma** : du dimanche au jeudi. Accès piétons et VTT. Tarif : 5,50 € la montée, 10 € la journée

ALTITUDE WALKS - Leave the heart of the resorts and walk freely at 2 000 m.

■ CHEMIN DU PETIT BONHEUR

En fond de vallée, fil conducteur de la Haute Maurienne, ce chemin familial et historique relie **Modane** à Bonneval-sur-Arc en passant par **La Norma**, Termignon, Sollières, Sardières et Bramans.

The historic pathway that takes you and your family from Modane to Bonneval.

■ L'ORGÈRE

Superbe petit vallon (2 000 m d'altitude) accessible en voiture

depuis **Saint André** et à pied depuis **Amodon** (chemin assez raide plan C3). Une promenade idéale et facile pour les enfants à la rencontre des marmottes le long du ruisseau du Povaret. Forêt, tables de lecture. Sentier découverte nature adapté aux malvoyants. Plan B3

Pour les randonneurs de bon niveau, très belle boucle depuis l'Orgère avec un circuit par le magnifique lac de la Partie puis retour par le vallon de Polset (cascades et chalets d'alpage). Compter la demi-journée pour la boucle. plan A3 - B3

THE NATURE PATH TO L'ORGÈRE - A superb valley almost 2 000 meters high, accessible by car. An ideal walk for the children to meet "marmots".

■ AUSSOIS

Nombreuses balades à la demi-journée : monolithe de Sardières (plan B6), cascade Saint Benoît (plan C4), pont du Diable (plan C5), forts de l'Esseillon (plan C5), lacs de barrages de Plan d'Amont et Plan d'Aval (plan A4-B5)... autant de balades faciles qui peuvent convenir à toute la famille.

Pour les bons randonneurs, possibilité de rejoindre le col d'Aussois (2 914 m - plan A4) par le refuge du Fond d'Aussois. Depuis le col, possibilité d'atteindre le sommet de la Pointe de l'Observatoire (3 017 m). Compter la journée en aller-retour depuis le pied du barrage de Plan d'Amont.



■ BALADE ARCHÉOLOGIQUE

A la sortie d'**Aussois**, parc archéologique des Lozes (pierres gravées entre le néolithique et l'âge de fer). Visite conseillée en début de matinée ou en fin d'après-midi pour profiter de la lumière rasante. Infos : 04 79 20 30 80. plan B5-B6

Discover the archaeological stones dated between neolithical and iron age.

si on pique-niquait en altitude ?

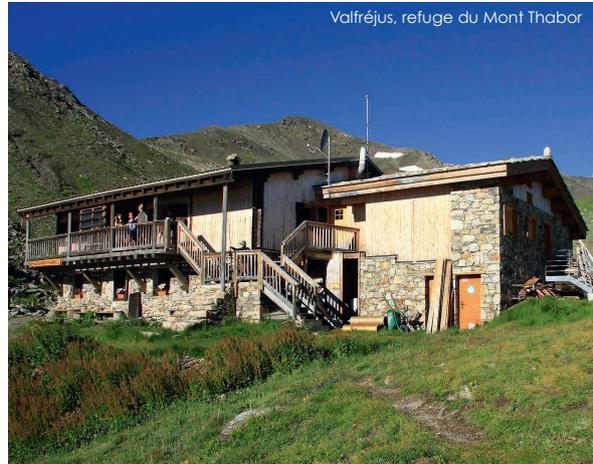


Le lundi, on se lance à l'assaut des sommets.

Les vacances à la montagne, ce sont d'infinies possibilités de balades familiales.

Pas besoin d'être un grand sportif, ni de posséder de matériel spécifique pour profiter des atouts de la Haute Maurienne. Lacs d'altitude, chapelles, forts, marmottes... chaque promenade peut avoir son but et l'émerveillement se rencontre au bout de quelques minutes de sentier.

Valfréjus, refuge du Mont Thabor



et pourquoi pas une nuit en refuge ?

Pour vraiment s'immerger dans le milieu montagnard et s'offrir une vraie parenthèse, passez au moins une nuit en refuge. Le confort est parfois simple mais le dépaysement est total. Les refuges vous accueillent également le temps d'un rafraîchissement ou d'un repas en journée.

En dehors des dates ci-dessous, contactez le gardien.

■ AUSSOIS

Plan Sec. plan A5

2 320 m d'alt. Gardé du 13 juin au 12 septembre.

En été demi-pension : 40 € (-12 ans : 29,50 €).

Tél. : 04 79 20 31 31 / www.plansec.refuges-vanoise.com

La Fournache. plan A4

2 340 m d'alt. Gardé du 13 juin au 1^{er} septembre.

En été demi-pension : 39,80 € (-12 ans : 29 €).

Tél. : 06 09 38 72 38 / www.fournache.refuges-vanoise.com

La Dent Parrachée. plan A4

2 520 m d'alt. Gardé du 1^{er} juin au 31 décembre.

En été demi-pension : 45,30 € (8 à 18 ans : 36,75 €).

Tél. : 04 79 20 32 87 / www.dentparrachee.refuges-vanoise.com

Fond d'Aussois. plan A4

2 350 m d'alt. Gardé du 6 mai au 20 septembre.

En été demi-pension : 45 € (8 à 12 ans : 32 €).

Tél. : 04 79 20 39 83 / www.fondaussois.refuges-vanoise.com

■ VILLARODIN / BOURGET

Aiguille Doran. plan C3

1 860 m d'alt. Gardé du 15 juin au 7 septembre.

En été demi-pension : 42 € (-12 ans : 30 €).

Tél. : 06 80 72 46 63 / refuge-aiguilledoran.com

Porte de L'Orgère. plan C3

1 985 m d'alt. Gardé du 1^{er} juin au 30 septembre. Du 8 juillet au 19 août, tous les mercredis soirs un garde-moniteur du Parc national de la Vanoise vient présenter son métier et la flore de la Vanoise. En été demi-pension : 40,50 € (-12 ans : 26,50 €).

Tél. : 04 79 05 11 65 ou 04 79 05 11 29 / refuge.orgere.free.fr

■ VALFRÉJUS

Mont Thabor. plan G1

2 502 m d'alt. Gardé du 13 juin au 13 septembre.

En été demi-pension : 46,30 € (8 à 18 ans : 34,25 €).

Tél. : 04 79 20 32 13 / www.refugeduthabor.com



■ TURIN

A 1h30 de Modane, Turin (Torino en italien) est une étape incontournable d'un séjour en Terra Modana. L'ancienne capitale du Royaume de Piémont-Sardaigne (et donc de la Savoie qui faisait partie de ce Royaume jusqu'en 1861) est une puissante ville commerciale, industrielle et culturelle. Turin, c'est la ville des automobiles Fiat et des cafés Lavazza, des alcools Martini (à consommer avec modération !) et des griffes Borbone ou Kappa. Mais Turin ne saurait se résumer à ses manufactures et à son industrie. La ville abrite une vie culturelle d'une grande richesse.

Le **musée égyptologique** (le second plus grand musée égyptien au monde après celui du Caire), le **musée national du Cinéma**, la **cathédrale Saint Jean Baptiste** et le fameux **Saint Suaire**, l'**église Saint Laurent**, le **Palais royal**... il y en a pour tous les goûts.

Vous pourrez également tester les innombrables restaurants pour déguster la fine **gastronomie italienne** (antipasti, pâtes parfumées à la truffe blanche, fritto misto sucré/salé et en dessert ne ratez pas le bonèt, à base de cacao et de biscuit ou les gâteaux à base de gianduja).



Prenez votre temps, flânez le long des avenues et des immenses parcs de la ville, savourez un espresso dans l'un des cafés historiques de la ville avant d'aller profiter de la vie nocturne au **centre historique du Quadrilatère Romain**, dans les quartiers de **Borgo Dora** et de **Porta Palazzo** ou le long des **Murazzi**, les arcades qui longent le Pô et abritent aujourd'hui de nombreuses discothèques.

Pour une visite guidée, se renseigner auprès des offices de Tourisme.

■ SUSE

De l'autre côté du Mont Cenis, la petite ville de Suse (Susa en italien) mérite un arrêt pour découvrir ses ruines et ses **monuments historiques** (Arc d'Auguste, porte Savoia, amphithéâtre romain) et son fameux marché le matin.

■ BARDONECCHIA

A la sortie du tunnel du Fréjus, **Bardonnèche** (Bardonecchia en italien) est une charmante étape pour découvrir la vie italienne. Petites églises et chapelles, restaurants typiques, œnothèques, bars à bière, pizzerias, discothèques, théâtre... agrémentent la cité. En hiver, les pistes de Bardonecchia s'étalent de 1 300 à 2 800 m d'altitude.

■ LES MARCHÉS EN ITALIE

Pour découvrir la gastronomie italienne, le mieux est encore de profiter des marchés sur place.

A **Turin** : tous les matins Porta Palazzo, toute la journée le samedi.

A **Suse** : le mardi matin.

A **Bardonnèche** : le jeudi matin via Medail, le samedi matin place du Marché.



■ PASSER LA FRONTIÈRE

Pour rejoindre l'Italie depuis Terra Modana, plusieurs itinéraires sont possibles (tunnel routier du Fréjus, navette Modane-Bardonnèche (3,05 €/pers. l'aller) depuis Modane, TGV direct Turin). Horaires à la gare de Modane.

Mais l'itinéraire le plus charmant passe par le col du Mont Cenis (voir ci-contre)

Avant de passer la frontière, n'oubliez pas vos papiers d'identité.



Basilique de Superga, Turin



Galleria Subalpina, Turin

Le mardi, on part pour l'Italie.

L'Italie est là, de l'autre côté de la montagne, autant profiter de son séjour en Terra Modana pour passer la frontière. Le tunnel ferroviaire relie Modane à Bardonnèche depuis 1871, le tunnel routier depuis 1980. L'été, on peut également emprunter la route touristique du Mont Cenis. Antipasti, pizzas, pâtes, glaces... la gastronomie italienne se savoure sans restriction.

L'Italie, c'est aussi un terroir et un grand patrimoine historique et architectural : Turin, Bardonnèche et Suse vous déploient leurs richesses.



et pourquoi pas franchir un col mythique ?

La Maurienne compte certains **des plus grands cols de France** : le **Télégraphe** (1 566 m) et le **Galibier** (2 642 m) qui donnent accès aux Alpes du Sud par Briançon, le **col de la Croix de Fer** (2 068 m) qui offre un superbe panorama sur les Aiguilles d'Arves ou le **col de la Madeleine** (1 993 m).

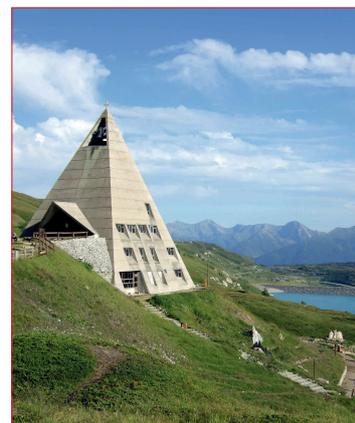
Pour passer en Italie, il est aussi possible d'emprunter le col du Mont Cenis (2 081 m). Une route historique qui permet de découvrir le grand lac, le barrage et les marmottes qui batifolent sur le plateau, puis de redescendre sur Suse avant de filer vers Turin.

Enfin, il ne faut pas oublier l'Iseran. Avec ses 2 770 m, c'est le plus haut col routier de France. Autant de cols mythiques qui sont de véritables lieux de pèlerinage pour les amoureux de la "petite reine". Tout cycliste se doit de les conquérir au moins une fois à la force des mollets. Ces routes font de **la Maurienne le plus grand domaine**

cyclable du monde. Les événements cyclistes sont d'ailleurs nombreux cette année en Maurienne avec le Tour de France, le Critérium du Dauphiné, la Transmaurienne... (voir p. «jeudi» et «événement»).

The mythical cols Iseran, Mont Cenis, Télégraphe, Galibier, Croix de Fer. The most well known mountain passes are to be found in the Maurienne. The passes all cyclists need to conquer at least one time ! Info : Tourist office

La pyramide du Mont Cenis





■ LACS DE MONTAGNE

Découvrez dans des cadres somptueux nos lacs de montagne facilement accessibles par des sentiers de randonnée. Lac de la Partie (plan A3) depuis l'Orgère, lacs Sainte Marguerite (plan G1) et lac Peyron au-dessus de **Valfréjus**, lacs de barrages de Plan d'Amont et Plan d'Aval (plan A4-B4) à **Aussois**. Espace pique-nique au pied de Plan d'Amont.

MOUNTAIN LAKES - Many lakes are spread out all over the Terra Modana territory.



■ PISCINE

Modane. Deux bassins couverts (dont un de 25 m et un toboggan). Aire de pique-nique, structure gonflable et pelouse en extérieur.

Horaires du 29 juin au 30 août : lundi, mercredi, jeudi, vendredi et samedi de 10h30 à 20h, samedi et dimanche de 10h30 à 18h15. Nouveau cette année : toboggan « Bimb'gliss » dans le grand bain ! Tarif : 3,30 €, tarif réduit : 2,20 €. Tarif réduit pour Pass multi-activités : 2 €. Tél. : 04 79 05 26 43, plan C3

SWIMMING-POOL - 2 covered swimming pools. One of which measures 25 m. Lawn for sunbathing.

■ CASCADES

Cascade Saint Benoît à **Avrieux** (plan C5). Une chute de 90 m facilement accessible. Aire

de pique-nique et de repos, terrain de jeux pour les enfants, eau claire et peu profonde. Baignade non surveillée.

Admirez la cascade du Nant (plan C5) sous les forts de l'Esseillon et découvrez de nombreuses cascades au-dessus de **Saint André**, notamment au vallon de Polset (plan C3), photo de une .

WATERFALL - Accessible through Avrieux and Saint André.

■ PÊCHE

Taquiner la truite fario dans les rivières ou dans un lac de montagne... à chacun sa pêche, tranquille ou sportive. Pêche

possible au plan d'eau des Avenières à **La Norma** (tarif : 4,50 €, plan D4) . Plusieurs parcours "no-kill" en Terra Modana (les poissons sont relâchés).

Carte de pêche obligatoire vendue par les offices de Tourisme.

FISHING - Trout fishing is possible in the rivers and mountain lakes.



■ PLAN D'AMONT ET PLAN D'AVAL

A **Aussois**, découvrez l'espace d'interprétation du belvédère du barrage de Plan d'Aval et laissez-vous guider par les "regards de vue" :

des cadres d'images comportant des informations pédagogiques sous forme de textes, photos, vidéos et contenus multimédias. Une nouvelle manière de découvrir les deux barrages et les lacs.



Nouveau : la traversée du le barrage de Plan d'Aval est désormais ouverte au public grâce aux aménagements et à la sécurisation effectués par EDF. Son accès permet de profiter de nouveaux points de vue sur la vallée et d'effectuer le tour complet du lac de Plan d'Aval. (plan A4-B4)

■ LOISIRS AQUATIQUES

Base de Loisirs aquatiques de **La Norma**. Plan d'eau de 1 000 m² et de 30 cm à 1,60 m de profondeur surveillé pour la baignade.

Ouvert tous les jours de 11h à 18h du 4 juillet au 28 août. Tarifs : 4,50 €. Carte 10 entrées (non nominative) : 36 €. Entrée flash à 17h : 1,50€. plan D4

Bassins ludiques au cœur du village d'**Aussois**. Petits et grands peuvent "faire trempette" dans deux bassins spécialement aménagés. Baignade surveillée. Tous les jours (sauf le samedi) du 5 juillet au 29 août de 14h à 19h. Gratuit. Tél. : 06 79 48 62 36, plan B5

THE WATER LEISURE BASE - Under surveillance.

si on se reposait au bord de l'eau ?



Cascade Saint Benoît



Le mercredi, on se détend.

Pour concilier montagne et repos, pourquoi ne pas aller se dorer au bord d'un lac aux eaux turquoise ou se rafraîchir au pied d'une cascade vertigineuse ?

Après les grandes balades en montagne et les découvertes en Italie, on s'octroie le droit de ne rien faire. Les vacances en Terra Modana, c'est aussi le temps du bien-être : spa, jacuzzi, sauna, hammam, massage... profitez de votre séjour pour vous offrir un moment de détente.



et pourquoi pas se faire chouchouter ?

■ CENTRE DE RELAXATION DERMARINE

Modane. Modelage aux pierres chaudes, au chocolat, soin balnéo... Tél. : 06 61 17 65 13 ou 04 79 59 66 60. plan D3
Hot stone treatments, balneo and chocolate treatments.

■ HARMONIE - BIEN ÊTRE

Modane. Relaxation corporelle (massage californien...) Sur RDV Tél. : 06 85 69 82 68. plan D3

■ DARJEELING CLUB

Valfréjus. Bar lounge, spa et soins (esthétiques, modelages, coiffure, parapharmacie). Spa collectif et deux espaces privés. Ouvert tous les jours. A l'entrée de la station. plan E3
Tél. : 04 79 64 08 43 / www.spa-valfrejus.com

■ LA FONTAINE DES SENS

Aussois. Soins visage et corps, balnéo, hammam, épilation, ongles. Rue du Coin. Tél. : 06 66 66 86 89. plan B5
Waxing, balneo treatments...

■ ESPACE ESTHÉTIQUE ET BIEN-ÊTRE

Avrieux. Hammam, spa, soins (esthétiques, visage et corps), amincissement, modelage thaï, herbal siam, aux huiles essentielles. 349 rue Saint Sébastien. Tél. : 04 79 20 39 67. plan C4
Hammam, spa, waxing, face treatments and thai massage.

■ MAGALIE BEAUTÉ

Canton. Soins esthétiques à domicile. Tél. : 06 73 54 39 28

■ BEAUTÉ PASSION

Modane. 14, rue de la République. Soins visage et corps. Tél. : 04 79 64 29 66. Plan D3

■ YOGA

Aussois. Cours de yoga particuliers ou collectifs, randonnées yoga avec une professeur affiliée F.N.E.Y. Tél. : 06 84 70 85 73. Plan B5



■ FROMAGERIES

- **Valfréjus.** Fromagerie du Lavoir (casernes de la Ligne Maginot transformée en fromagerie) où l'on fabrique de la tomme, du Sérac, et du Beaufort d'alpage. Visite de la fabrique et cave tous les après-midis à partir de 15h. Office de Tourisme : 04 79 05 33 83. plan E3
- **Aussois.** Coopérative laitière de Haute Maurienne. Beaufort, Bleu de Bonneval, beurre, lait, miel, vins de Savoie... Rue du Plan Champ - Tél. : 04 79 20 32 68. plan B5
- Chèvres et brebis. Chaque jour, après la traite, fabrication de la tomme de chèvre et du Sérac de manière artisanale. Vente à la ferme Détiène. Tél. : 04 79 20 36 66. plan B5
- **Modane.** Coopérative laitière de Haute Maurienne. Beaufort, Bleu de Bonneval, beurre, lait, miel, vins de Savoie... En face de la gare. Tél. : 04 79 64 00 24. Plan B3
- **Lanslebourg.** Coopérative laitière. Visite libre tous les matins. Visites guidées (été et hiver) sur réservation le mardi à 17h et le jeudi à 9h30. Découverte de fabrication du Beaufort. Adulte : 4 €, enfant : 2,30 € (-5 ans : gratuit). Vente de Beaufort, Bleu de Bonneval, beurre, lait, miel, vins de Savoie... Rue de l'Arc. Tél. : 04 79 05 92 79.

■ BRASSERIE DES SOURCES DE LA VANOISE

- **Le Bourget.** Fabrication d'une bière artisanale bio au safran (blanche, blonde et ambrée) puisant sa force dans l'eau de source de la Vanoise (à consommer avec modération !). Tél. : 04 79 20 39 83. Visite avec dégustation jeudi à 17h et à 18h. 3€.



■ GLACES

- **Boulangerie Noguera.** Glaces italiennes. 6, rue de la République. Tél. : 04 79 05 06 85. plan D3
- **Modane. "Zone glaces".** Glaces italiennes, aux fruits sans saccharose et sans graisse ajoutée. Vente en bac ou en cône. 12 avenue Jean Jaurès. Tél. : 06 60 96 86 42. plan D3

■ PRODUITS RÉGIONAUX ET DU TERROIR

Produits italiens et locaux : fromages, charcuteries, vins, liqueurs, confitures, miels, panettone...

- **Fourneaux** : L. Rittaud (Charcuterie Traiteur) Tél. : 04 79 05 00 92. plan D3
- **Modane** : Monica fruits et légumes - Tél. : 04 79 05 24 28. plan D3 Bio Coop - Tél. : 04 79 05 42 78. plan D3
- **Aussois** : Un P'tit Coin d'Italie (Produits italiens et pizzas à emporter) Tél. : 04 79 20 18 81. plan B5 Les Halles Mauriennes - Tél. : 04 79 05 11 76. plan B5 La Cave du Père Fressard - Tél. : 04 79 20 31 95. plan B5
- **Valfréjus** : Délices Alpines - Tél. 04 79 20 32 71. plan E3 L'Alpain - Tél. : 06 89 48 73 93. plan E3
- **La Norma** : L'Alpage - Tél. : 04 79 20 37 01. plan D4

ITALIAN SHOPS / GROCERS

■ LA MAURIENNE DANS L'ASSIETTE

Visite des élevages hors du canton, vente directe à la ferme (fromages, charcuteries...), rencontre avec les agriculteurs. Infos : offices de Tourisme.



■ MIEL

- **Aussois.** Vente de miel à La Roche Chevière. Tél. : 04 79 20 30 78. plan B5 D'autres apiculteurs présents dans le Canton.

■ MARCHÉS

- **Aussois** : mardi, rue du Plan-Champ. plan B5
- **Modane** : jeudi matin, face à la Mairie. plan D3
- **Valfréjus** : jeudi matin, place des Bergers. plan E3

si on remplissait notre panier ?



Balade avec un âne à Aussois



Le jeudi, on savoure.

Le matin, on fait le plein de bons produits du terroir et l'après-midi, on pratique une activité pour digérer. Côté plaisir de la table, la gastronomie en Terra Modana ne se réduit pas au Beaufort et à la charcuterie. Cuisine à base de fleurs, de plantes aromatiques ou de baies sauvages, plaisir de partager une bonne fondue, produits d'alpages et influences italiennes avec la polenta, les pâtes... Tout est possible.

Et l'après-midi, pour les gourmands qui ont quelques scrupules, un peu de sport fera brûler l'excès de calories. Tennis, tir à l'arc, minigolf, équitation, balade avec des ânes ou des chiens de traîneau, trampoline... Il y en a pour tous les goûts.



et pourquoi pas une activité en famille pour digérer ?

■ ON RESTE CLASSIQUE...

Tennis, tir à l'arc, mini-golf, VTT, vélo... Terra Modana offre toute une gamme d'activités décontractées. A **La Norma**, testez votre adresse au bowling et, pour les amoureux des chevaux, des sorties sont possibles. Infos : offices de Tourisme.

■ ... OU ON TENTE DE NOUVELLES EXPÉRIENCES ?

A **Aussois** et à **La Norma** vous pourrez tester une "cani-rando" accompagné d'un husky. A **Aussois**, il est également possible de visiter l'élevage de chiens nordiques les mardis et jeudis à 18h. Et pourquoi ne pas visiter l'asinerie d'Oé à **Aussois** et partir en balade avec un âne bâté... Pour digérer un peu plus vite, à **La Norma**, on peut aussi tester les trampolines et les structures gonflables du Ludoparc ou tenter les sauts des 2 "practice park" en VTT... Enfin, côté **Valfréjus**, c'est le moment de se lancer dans la nouvelle via ferrata.

■ PASS MULTI ACTIVITÉS

Avec le Pass d'une des trois stations, l'accès à la télécabine de **Valfréjus** et à celle de **La Norma** est gratuite. En plus, nombreuses réductions sur les trois stations.

La Norma : le "Pass Cosy" accès à la base de loisirs aquatiques, à la télécabine, au tennis, à la patinoire, au bowling à La Redoute Marie-Thérèse... Nombreuses réductions auprès des partenaires de Maurienne dont les musées et parcs aventure. La semaine : 23 €, 2 semaines : 35 €. Enfants nés à partir de 2009 : gratuit.

Aussois : le "Pass activités" permet l'accès aux tennis (2h/semaine), au tir à l'arc (2h/semaine) et au minigolf (illimité). Réductions de 10% à 50% sur de nombreuses activités à Aussois, sur le territoire Terra Modana et dans les musées de Maurienne. La semaine : 15 €. 2 semaines : 27 €.

Valfréjus : nouveau "Val'Free". Accès aux tyroliennes, à la piscine, aux télécabines, au parc aventure et accrobranche, à un kit via ferrata, au mini-golf, à une randonnée découverte et à une sortie culturelle. Réductions sur les musées, locations VTT... 33 € la semaine.



■ ALPINISME ET RANDONNÉE GLACIAIRE

Après quelques heures de marche, vous rejoindrez les plus hauts sommets comme la Dent Parrachée (3 697 m), deuxième sommet de la Vanoise.

Prévoir l'encadrement d'un guide. Infos : offices de Tourisme. Randonnée glaciaire enfant à partir de 63 €.

ALPINISM AND GLACIER WALKING

■ 3000 MÈTRES

Plusieurs sommets sont accessibles en randonnée classique. Râteau d'Aussois (3 132 m - plan B4), Mont Thabor (3 178 m - plan G1). Randonnée à la journée ou avec une nuit en refuge. Prévoir équipement adapté (chaussures, carte, pull...).

Encadrement possible par des professionnels. Infos : offices de Tourisme.

3 000 METERS - Summits at 3 000 meters accessible for walks

■ BIG AIR BAG

Aussois et la Norma. Prenez un tremplin, sautez et atterrissez en toute sécurité sur un "big air bag" (gros matelas pneumatique). Sauts possibles en vélo, en mountainboard ou (à Aussois seulement) en bouée.

Infos : offices de tourisme de La Norma et Aussois.

■ ESCALADE

De très nombreux sites dans le canton, de l'initiation aux grandes voies. Infos : offices de Tourisme.

CLIMBING - A lot of very interesting climbing areas.

■ MOUNTAINBOARD- TROTTINETTE

A **Aussois**, il est possible de dévaler la montagne en mountainboard, des « skates » 4x4. Il est aussi possible d'atteler une trottinette à un chien de traîneau pour une balade originale (Husky adventure 40 € avec visite de l'élevage de chiens de traîneau). Infos : office de tourisme. plan B5

■ VOL LIBRE

Aussois. Baptêmes en parapente biplace. Vol d'initiation : 70 €.

Antipodes : 06 07 12 25 34, By Air : 06 84 36 67 81 ou Vanoise parapente :

06 12 10 54 18. plan B5

La Norma. Michel propose également des vols d'initiation (vol possible sur Aussois et Haute Maurienne en fonction du vent).

06 30 08 24 53

PARAPENTE - Float from the skies with a qualified parapente instructor.

■ CANYONING

Une activité ludique et aquatique avec glissades, toboggans

naturels, sauts... Encadrement par des guides. Infos : 04 79 20 32 48, www.guides-savoie.com ou offices de Tourisme.

■ SLACKLINE

A La Norma, initiation à la slackline (funambule sur une sangle)

A partir de 8 ans. 9 € la séance d'1h30.

Infos : 06 81 31 16 21. plan B5

■ VIA FERRATA

Avrieux/Aussois/La Norma, Via ferrata du Diable. La plus longue via ferrata de France dans un site exceptionnel. 7 parcours, dont 2 adaptés aux enfants. Accès libre (mais matériel de sécurité obligatoire). Possibilité d'encadrement par des professionnels.

Possibilité d'encadrement par des professionnels. Plan C5

ADVENTURE CLIMBING PARK - An adventure park for climbing. There are two special sections for younger children as well.

Valfrejus. Via ferrata du Grand Vallon. 300 mètres de parcours : passerelles géantes, ponts de singe... Accès libre dans les conditions requises pour la pratique.

Kit Via Ferrata compris dans la carte Val'Free. Plan E3

■ TYROLIENNES

Avrieux. Au Parcbranche du Diable plusieurs tyroliennes dont celle des Anges (150 m de haut et 230 m de long) et celle du Paradis (180 m de haut, 640 m de long). Tarifs : voir « Accrobranches ». 3 circuits en nocturne.

Valfréjus. Dans la station, deux tyroliennes de 150 m permettent de survoler le torrent du Charmaix. Du samedi 4 juillet au vendredi 28 août, tous les mardis et jeudis de 17h à 19h. (accès compris dans la carte Val'Free). plan E3

■ ACCROBRANCHES

Avrieux. Accrobranche du Parc du diable sur le site de l'Esseillon. Parcours dans les arbres pour les enfants et les parents. 21 circuits : passerelles, ponts de singe, tyroliennes. Tarifs : de 15 € (2h) à 25 € (journée adulte). Infos : www.parcduiable.fr ou 06 84 48 26 17. plan C5

ADVENTURE CLIMBING PARK - An adventure park for climbing. There are two special sections for younger children as well.

Valfréjus. Parc accro ludique au cœur de la station.. Ponts de singe, passerelles, filets... Enfant : à partir de 1 m35. Tarif : 7 €.

Infos : 04 79 05 33 83. plan E3 (accès parcours aérien et accrobranche compris dans la carte Val'Free)

si on dépassait nos limites ?

Tour de France-coureur cycliste en montagne



VAE à Aussois

Le vendredi, on s'éclate.

La fin de la semaine approche, il faut en profiter au maximum et faire le plein de souvenirs.

Pour cela, pourquoi ne pas tenter des sensations fortes ? Via ferrata, escalade, randonnée glaciaire, vol libre, accrobranche, VTT, sommets à plus de 3 000 mètres... poussées d'adrénaline garanties. Il suffit d'oser. Lancez-vous, les vacances sont faites pour ça.



et pourquoi pas "tenter le Diable" ?

■ TOUR DE FRANCE

Le 25 juillet, la victoire finale du Tour de France va peut-être se jouer ici. Cette avant-dernière étape Modane-Valfréjus - l'Alpe-d'Huez peut encore bouleverser le classement général.

■ GRANDS COLS

Située au cœur du « Plus grand domaine cyclable du monde », Terra Modana est au cœur des cols mythiques des Alpes. Et avec les montées à Valfréjus, à l'Orgère ou aux barrages d'Aussois, les routes de Terra Modana offrent aussi quelques belles surprises aux amateurs de pentes fortes ! Infos aux offices de tourisme.

■ VTT

Terra Modana compte des centaines de kilomètres de sentiers

accessibles aux VTT. Des itinéraires pour tous les niveaux et tous les mollets. D'ailleurs pour ceux qui préfèrent les joies de la descente aux suées de la montée, les télécabines de **Valfréjus** et de **La Norma** sont accessibles aux VTT. Infos : offices de tourisme.

A **La Norma**, 2 bike parks attendent les amateurs. « Les marmottons » autour des plans d'eau et « La Repose » en altitude avec des tables (sautes), des virages relevés... Accès libre.

Infos : offices de tourisme. plan B5

■ VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

A **Valfréjus, La Norma, Aussois et Modane**, il est possible de louer des VTT à assistance électrique. Les sportifs peuvent aller plus loin et les réfractaires aux pédales découvrent une nouvelle façon de se balader, sans trop se fatiguer. Infos : offices de tourisme.



■ FAUNE

Terra Modana est le paradis de la faune sauvage d'altitude. C'est ici, dans les vallons sauvages, qu'ont survécu les derniers bouquetins des Alpes quand l'espèce s'était éteinte depuis longtemps en France. Depuis, ce grand ongulé prospère à nouveau et se laissera même un peu approcher si vous le croisez en altitude. Dans les alpages, les marmottes sont partout (notamment à l'Orgère, sur les chemins vers les refuges du Fond d'Aussois ou du Thabor). Ces attachants rongeurs siffleront à votre passage pour prévenir leurs congénères de l'arrivée de visiteurs. Dans les cieux, vous verrez peut-être planer l'aigle royal ou le gypaète barbu, l'un des plus grands oiseaux d'Europe avec ses 3 mètres d'envergure. De nombreux accompagnateurs professionnels proposent des sorties pour aller à la rencontre de la faune sauvage sans déranger les animaux. Infos : offices de Tourisme.

FAUNA - The heaven of high mountain wildlife. Possibility for days out with professional guides.



Femelle chamois et son cabri.

■ FLORE

On recense près de 2 000 espèces de fleurs (sur 4 300 en France), dont une quinzaine endémiques à la Vanoise : androsace alpine, primevère du Piémont... Ici, une quarantaine d'espèces d'orchidées poussent à l'état sauvage : sabots de Vénus, orchis de Fuchs, orchis vanillé. Ces extraordinaires fleurs vous surprendront au détour des chemins. De nombreuses espèces protégées sont également présentes, comme la célèbre edelweiss, l'ancolie des Alpes, le chardon bleu ou la linnée boréale (cueillette interdite). Sans oublier nos forêts de pins cembro, mélèzes ou épicéas avec des arbres qui ont parfois plus de 700 ans.

FLORA - We can count nearly 2 000 types of flowers (out of 4 300 in France) in Haute Maurienne.

■ PARC NATIONAL DE LA VANOISE

Créé en 1963, c'est le plus ancien parc national français. Jumelé depuis 1972 avec le Parc national italien du Grand Paradis, ils couvrent une zone de 1 250 km², soit l'espace protégé le plus étendu d'Europe. Cet écrin naturel situé en partie en Terra Modana est un espace incomparable pour découvrir une faune et une flore exceptionnelles. Au cœur du parc, certaines consignes sont à respecter : feux, vélo, camping sauvage ou cueillette sont interdits. Sorties thématiques proposées par les gardes du Parc. Infos : offices de Tourisme / www.parcnational-vanoise.fr

NATIONAL PARK OF THE VANOISE - The eldest national French park.

■ SITE NATURA 2000 DU THABOR

Valfréjus. "Natura 2000" est un réseau de sites naturels de l'Union Européenne qui permet de protéger des zones de grande valeur dont fait partie le site du Thabor. Ce secteur offre d'extraordinaires panoramas, des roches aux couleurs éclatantes, de beaux lacs de montagne... Un territoire sauvage parcouru par de nombreux chemins (certains mènent en Italie en quelques heures) et dominé par le Mont Thabor (3 178 m, accessible en randonnée). Maison du Thabor : exposition multimédia permanente. Entrée gratuite. Infos : 04 79 05 33 83

NATURA 2000 - The Thabor site is classified Natura 2 000, a European label. Multimedia show room.

■ PRÉCAUTIONS

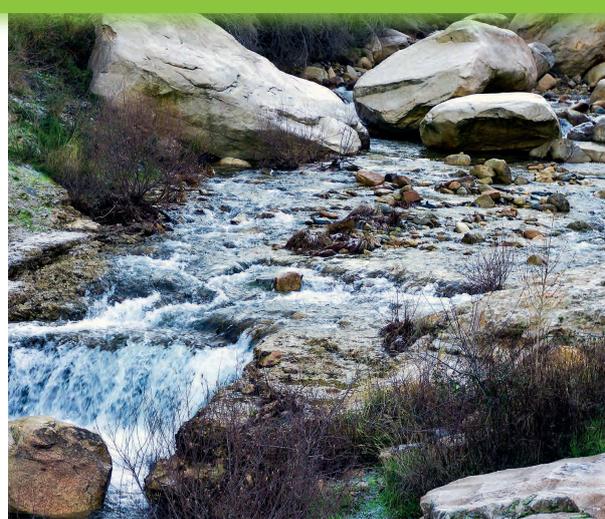
La montagne est un espace de liberté. Il est cependant demandé aux randonneurs de respecter les consignes en milieux protégés, de rester sur les chemins et de ne pas piétiner les alpages et les pelouses d'altitude qui constituent l'alimentation des herbivores. Au cas où vous rencontreriez des moutons : gardez vos distances. Si un chien de protection du troupeau (patou) vient à votre rencontre, restez calme, continuez à contourner le troupeau ou arrêtez-vous, le chien fera demi-tour dès qu'il vous aura identifié.

PRECAUTIONS - In the mountain, stay on the trails. If you meet sheeps : keep a distance and go around the herd. If a guard dog approaches you, keep calm and the dog will go back.



si on allait dire bonjour aux marmottes ?

Bouquetin



Le samedi, on profite de la nature.

Pour ceux qui ont la chance de rester plus d'une semaine, le samedi est la journée idéale pour partir à la rencontre de la faune et de la flore exceptionnelle de Terra Modana.

Entre les départs et les arrivées en station, la montagne est peu fréquentée. Les animaux, moins dérangés, sont plus facilement observables. Ici, vous croiserez les marmottes et leur charmante bouille de peluche. Pour admirer le bouquetin ou le chamois, il faudra grimper un peu plus haut ou s'équiper de jumelles. Mais la rencontre avec un troupeau de mâles aux cornes impressionnantes vous laissera un souvenir impérissable.

N'oubliez pas de lever les yeux au ciel, vous aurez peut-être la chance d'observer l'aigle royal ou le gypaète barbu, l'un des plus grands oiseaux d'Europe. La flore de notre région offre aussi un festival de couleurs et de diversité. Edelweiss, orchidées sauvages et pins cembro plusieurs fois centenaires se rencontrent au bord des sentiers.

Vache Tarine en alpage



et pourquoi pas revenir très vite ?

Le samedi, c'est aussi le jour des départs.

Vous vous êtes baladés le long des centaines de chemins de randonnée, vous avez admiré les glaciers de Haute Maurienne, vous avez dépassé les 3 000 mètres d'altitude après une belle marche, vous avez profité de la gastronomie locale, vous avez découvert les joyaux de l'art Baroque dans les chapelles et les églises, vous avez percé les mystères de la science au Laboratoire souterrain, vous avez exploré les galeries de l'Esseillon et de la Ligne Maginot des Alpes, vous vous êtes reposés sur les bords d'un lac d'altitude, vous avez parlé italien sur la piazza de la Repubblica à Turin, vous avez partagé les jeux des marmottes, vous avez contemplé le vol de l'aigle royal, vous avez frissonné de plaisir en dévalant des tyroliennes du Diable et vous avez pris le temps de partager les festivités et les animations des stations : vous pouvez reprendre la route après un séjour riche, apaisant et dépaysant.



Et si vous n'avez pas eu le temps de tout faire ou de tout voir, revenez vite, la Haute Maurienne se dévoile saison après saison, année après année.

En Terra Modana, l'automne est flamboyant et l'hiver offre d'innombrables activités sportives. Ici, les possibilités et les découvertes sont infinies.

Si votre séjour s'achève, bonne route et à très vite.



s'ils choisissent le programme ?

■ ACCROBRANCHE

- **Avrieux.** Parc du Diable. Dès 3 ans : tyroliennes, ponts de singe... pour s'initier en toute sécurité (parcours Bouf'chou gratuit). plan C4
- **Valfréjus.** Activités Sensation : tyroliennes, ponts de singe... plan E3

■ VIA FERRATA

Avrieux / Aussois / La Norma. Dans les gorges du Diable, deux parcours adaptés aux plus jeunes. plan C5-B5



Valfréjus : au Seuil, accessible à pied depuis la station. Plan E3

■ ESCALADE

De nombreux parcours sont adaptés aux enfants, voies d'initiation. Encadrement par des professionnels.

■ CANI-RANDO

Aussois / La Norma. Les enfants (de 8 à 12 ans) partent en balade avec un chien auquel ils sont attachés par une corde élastique. plan D4-B5

■ BMX - VTT - AIR TUBBY

- **La Norma.** Parcours VTT (modules, sauts) adaptés. Accès libre. plan D4
- **Aussois.** VTT Dirt (à partir 8 ans). Parc avec modules, sauts... et Air Tubby (saut en bouée sur un "big air bag") à partir de 5 ans. plan B5



■ EAU

Base de loisirs à **La Norma** (plan D4), bassins ludiques à **Aussois** (plan B5), piscine de **Modane**

(plan C3), ruisseling en torrents d'altitude...

■ PROMENADE SAVOYARDE DE DÉCOUVERTE

Aussois. Parcours jeux avec le baluchon du soldat (en vente 5€) et parcours libre, accessibles à tous (poussettes, séniors et personnes accompagnées en fauteuil). Pour découvrir de façon ludique et décalée le fort Victor-Emmanuel. Enigmes, manipulations... Infos : offices de Tourisme. plan B6

A special game trail for kids. Easy access for baby trolleys.

Les musées de Terra Modana s'adressent à tous. La muséographie est très souvent pensée en fonction des familles et des enfants.

Museums are for everyone. Museums thought for the families and the children.



LES DÉCOUVERTES CÔTÉ LUDIQUE

Laboratoire souterrain

Modane. Propose des petits films, des manipulations et des expériences ludiques pour comprendre l'activité du laboratoire installé au cœur du tunnel du Fréjus.

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

Tél. : 04 79 05 22 57. plan D3

Museobar

L'histoire de **Modane.** Petits films, trompe-l'œil, musique des pianos mécaniques au son desquels les enfants pourront danser comme au début du XX^{ème} siècle.

42 rue de la République. Tél. : 04 79 59 64 23. plan D3

L'Arche d'Oé

Aussois. Retracer la vie des gens du village autrefois. Dans chaque pièce, des coins jeux sont aménagés. Au cœur du village.

Tél. : 04 79 20 49 57. Horaires et tarifs p. 20 plan B5





Terra Modana, royaume des enfants.
Notre petit pays de montagne est ouvert à tous.

Ici, les familles trouveront leur bonheur et des activités adaptées pour les plus petits, les ados et leurs parents. La présence de centres de vacances et de structures d'accueil réservés aux jeunes est d'ailleurs un signe qui ne trompe pas.

*Sentiers accessibles aux poussettes, petites balades parsemées d'activités pédagogiques pensées pour les enfants, loisirs où les jeunes pourront s'ébattre en toute sécurité...
Terra Modana, la montagne côté famille !*



et pourquoi pas se faire de nouveaux copains ?

■ GARDERIES

Modane. La halte garderie de Modane accueille les enfants de 3 mois à 6 ans. Du lundi au vendredi de 7h30 à 18h15 et le samedi de 8h30 à 12h. 1 chemin Ferdinand Buisson. Tél. : 04 79 05 17 05. plan D3

La Norma. La garderie des "Lutins", de 18 mois à 4 ans. Du 7 au 18 juillet et du 25 au 28 août : le mardi de 14h à 17h et le mercredi de 9h à 17h. Du 21 juillet au 22 août : le mardi et le jeudi de 14h à 17h le mercredi de 9h à 17h. Tarif : ½ journée 16€, journée 28 €.Tél. : 04 79 20 31 46. plan D4

Aussois. "L'île aux Croés" accueille les enfants de 3 mois à 5 ans, en fonction des places disponibles. Ouverte de 8h30 à 17h30 : lundi, mardi, jeudi et vendredi. Tél. : 04 79 20 22 93. plan B5

■ CLUBS ENFANTS ET ADOS

La Norma. 5-12 ans : escalade, pirates et princesses, stage husky... Tarifs : de 16€ (½ journée) à 112 € (5 jours). Club ados 13-17 ans : paint ball, mini-moto, via ferrata... Tél. : 04 79 20 31 46. plan D4

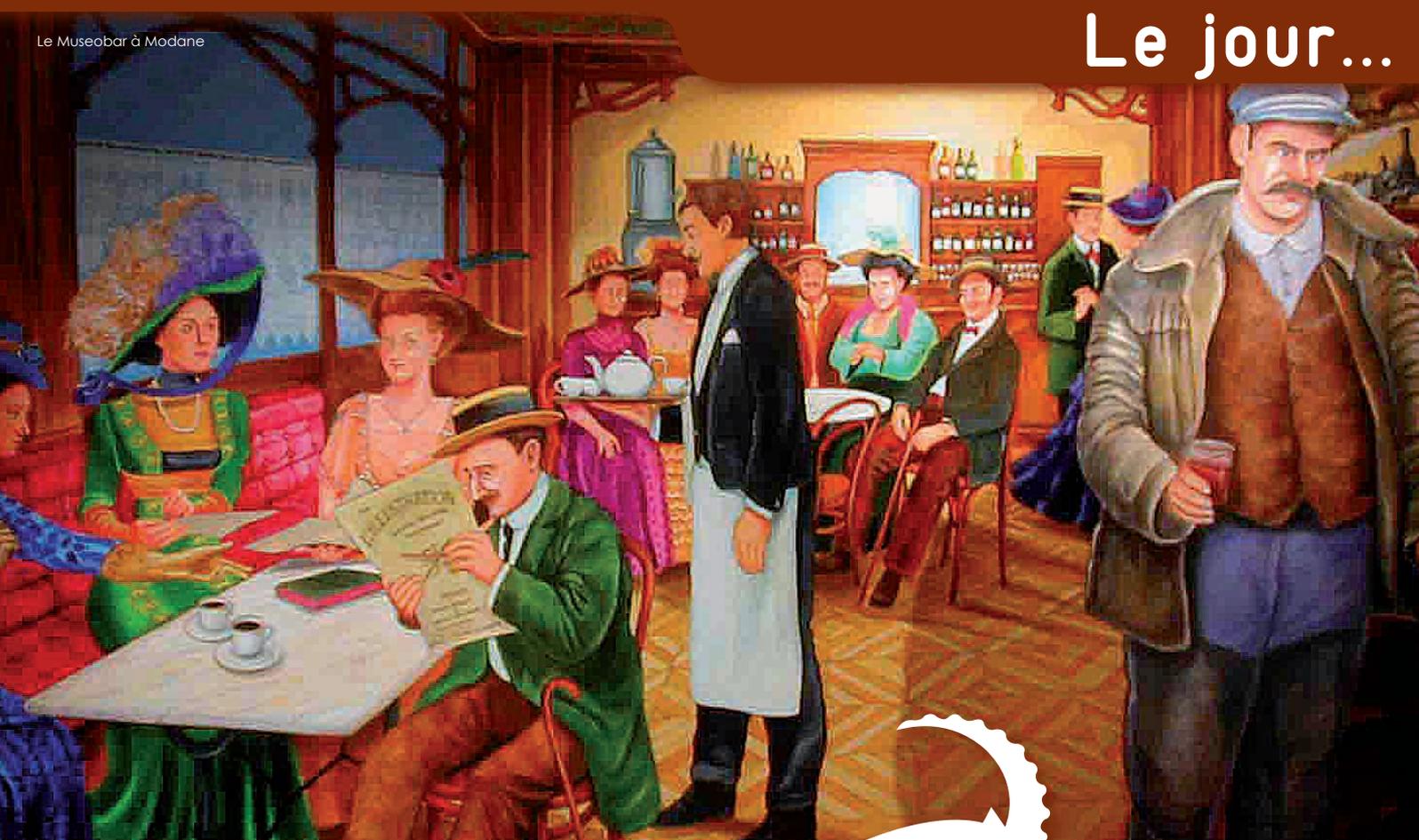
Modane. Point Relais Jeunes (11-17 ans) : via ferrata, mini-camp, rafting... Tarifs : de 7,50€ à 25€/semaine suivant QF. Du 6 juillet au 28 août. Du 7 juillet au 29 août. Tél. : 04 79 05 17 90 ou 06 32 79 39 86.

Aussois. "Le Club de Nini" (5-12 ans) : club montagne aventure avec escalade, ruisseling, fabrication d'herbiers, via ferrata, randonnées sur 1 ou 2 jours avec nuit en refuge. Tarifs : 65 € la journée. Du 6 juillet au 28 août. Tél. : 06 76 75 31 32. plan B5

■ LABEL FAMILLE PLUS

Aussois bénéficie de ce label national attribué aux stations ayant une offre de qualité en faveur des familles. plan B5





si on s'imprégnait d'histoires ?

■ LOCALES

• **Museobar, à Modane.** Reconstitution de 4 cafés modanais d'avant-guerre, l'époque où Modane est vraiment devenue "ville-frontière". Exposition de pianos mécaniques. Expo temporaire : "La vie est un sport" retraçant la destinée d'un Mauriennais devenu l'une des meilleures lames des patinoires parisiennes de la Belle Époque. Ouvert de 10h à 12h de jeudi à samedi. De 15h à 19h de mardi à samedi. En juillet-août : le dimanche également de 14h à 19h. Tarifs : 2 € à 4,50 €. 42, rue de la République. Tél. 04 79 59 64 23. plan D3

The reconstruction of 4 different "bars of the time" to understand Modane.

• **Arche d'Oé, à Aussois.** Reconstitution d'un habitat à l'ancienne. Témoignages vidéo des habitants expliquant l'évolution du village.

Ouvert du 22 juin au 28 août : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h à 19h. Mercredi et dimanche de 15h à 18h. Tarifs : adulte 4 €, enfant (6-12 ans) : 3 €. Tél. : 04 79 20 49 57. plan B5

This museum recreates the area "in years gone by".

• **A Saint André. Moulins à eau restaurés et Télégraphe Chappe,** ancien système de communication optique par sémaphore en état de marche. Visites gratuites tous les vendredis de 14h à 18h du 3 juillet au 28 août. plan D2

■ MILITAIRES

• **Avrieux.** La **Redoute Marie-Thérèse** héberge le Centre d'Interprétation du Patrimoine Fortifié. (Voir page 22) plan C5

The centre of information regarding the fortification culture in the area.

■ NATURELLES

• **Exposition du Thabor.** A la Maison du Thabor de **Valfréjus.**

Gratuit. Infos : 04 79 05 33 83. plan E3

A permanent exhibition dedicated to the wonders of the natural environment of the Mont Thabor.

■ SCIENTIFIQUES

• **Rizerie des Alpes, à Modane.** Tout savoir sur la future liaison ferroviaire entre Lyon et Turin. Expo temporaire : "Reptiles et amphibiens" pour tout savoir sur les crapauds, serpents et autres tortues. Du mardi au samedi de 14h à 18h. Entrée gratuite. Place du 17 septembre 1943. Tél. : 04 79 05 84 31. plan D3

About the new forth-coming rail-link with Lyon



• **Table d'orientation de l'ONERA, à Avrieux.** Sur la route reliant Le Bourget à Avrieux, des panneaux permettent de tout comprendre sur les énormes souffleries de l'ONERA où ont été testés des éléments de la fusée Ariane, des Airbus ou de l'avion de combat Rafale. plan. Infos : www.avrieux.com - plan C4

VIEWPOINT INDICATOR - Exhibits to understand why the enormous blowers and aerospace industrial research takes place in Avrieux.

« SOUFFLERIE DE L'ONERA, NON OUVERT À LA VISITE ».

• **Centre d'Information du Public, à Avrieux.** Un espace expo EDF pour toute la famille sur les thèmes de l'énergie et de l'hydroélectricité. Animations 3D, maquettes, multimédias... Les mercredis du 8 juillet au 26 août à 17h. Sur réservation auprès des OT de La Norma ou d'Aussois. Gratuit. plan C4.

• **Visite de la centrale hydraulique EDF à Avrieux.** Les mardis (sauf 14 juillet) du 7 juillet au 25 août à 14h30. Visite avec un guide de la Facim. 8 €. Renseignements et inscriptions obligatoire auprès des OT d'Aussois et de La Norma. plan C4



Centrale d'Avrieux

• **Entrée monumentale du tunnel ferroviaire, à Modane.** Le débouché côté français du premier tunnel ferroviaire entre la France et l'Italie. Une vieille locomotive à vapeur et deux wagons qui abritent une exposition sur le percement du tunnel entre 1857 et 1871. Ouvert en juillet-août de 14h à 18h30 (fermé le lundi). 2 €. Tél. : 04 79 05 01 50. plan D3

ENTRANCE TO THE RAILWAY TUNNEL IN MODANE - The creation of the first alpine rail entrance to Italy made between 1857 and 1871 which is uniquely in an old train.

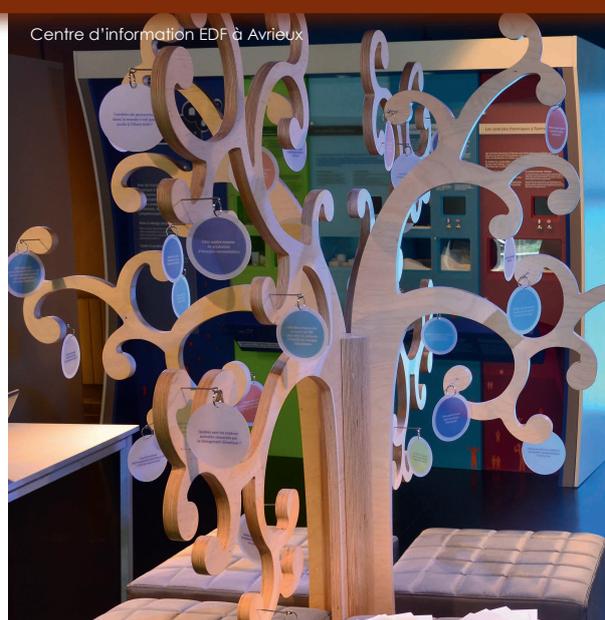
• **Laboratoire souterrain, à Modane.** Exposition permanente et interactive : "petits secrets de l'Univers". Comprendre la radioactivité ou le rayonnement cosmique et découvrir l'activité du laboratoire installé au centre du tunnel du Fréjus. Ouvert du lundi au vendredi de 14h à 17h. Entrée gratuite. Carré Sciences, route de Bardonnèche. Tél. : 04 79 05 22 57. plan D3

• **Espace d'interprétation, à Aussois.** Sur le belvédère surplombant le barrage de Plan d'Aval, des « regards de vue » permettent de comprendre les barrages et leur environnement. Visite libre. plan B5

Fort du Replaton à Modane.



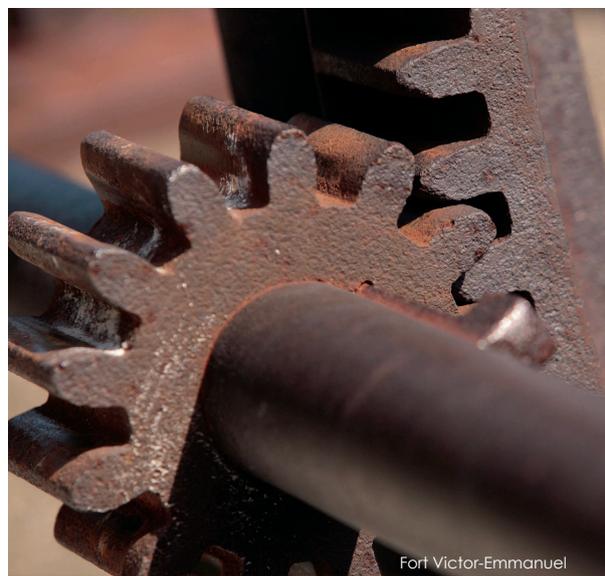
Centre d'information EDF à Avrieux



Terra Modana, terre d'Histoire.

Elle a été traversée par les voyageurs de toutes les époques, qu'ils aient souhaité descendre vers la botte italienne ou au contraire remonter vers les territoires du Nord. Colporteurs, artistes, immigrants en quête d'une vie meilleure, militaires ou conquérants, anonymes ou illustres (Hannibal, Napoléon I^{er}), la Haute Maurienne était pour eux un lieu de passage obligé.

La vie quotidienne des montagnards, le passage des immigrants, la défense des frontières, les recherches scientifiques du Laboratoire souterrain de Modane... Nos musées et nos sites historiques vous expliquent les grands et les petits secrets de Terra Modana.



Fort Victor-Emmanuel

et si on se prenait pour une sentinelle de la Ligne Maginot ?

Dans les Alpes de très nombreuses fortifications ont été construites jusqu'au milieu du XX^{ème} siècle. Forts, blockhaus, postes de combat... formaient la Ligne Maginot des Alpes qui a tenu bon face aux armées italiennes en 1940. Il reste d'étonnantes traces de ce patrimoine militaire et il est même possible d'en visiter certains vestiges.

■ FORT SAINT GOBAIN

Modane/Le Bourget. Etonnante visite d'un grand fort presque entièrement enterré. Ouvert tous les jours (sauf mardi) du 15 juin au 15 septembre de 10h à 12h et de 14h à 18h30. Tarifs : 8 € adulte, 5 € enfant 5-12 ans. Tél. : 04 79 05 01 50. plan C3

■ FORT DU REPLATON

Construit entre 1886 et 1891, il protégeait le tunnel ferroviaire. Vue panoramique. Accessible à pied depuis **Modane** et **Fourneaux**. Fermé à la visite. plan D3

■ LA MAISON PENCHÉE

Modane. Blockhaus de défense de l'entrée du tunnel ferroviaire du Mont Cenis. Dynamité par les troupes allemandes en 1944, il résista mais se trouva projeté à quelques dizaines de mètres pour retomber presque intact. Pénétrer à l'intérieur, c'est défier les lois de l'équilibre... sensations garanties. Entrée libre. plan D3

LES AUTRES OUVRAGES

■ Pas du Roc, Lavoir, fort du Sapey, Saint Antoine, col de Fréjus, col de la Roue, Vallée Étroite sur les hauteurs de **Valfréjus**... Le Lavoir est facilement accessible par la route. A découvrir, la carte "Sentinelles des Alpes" en libre service qui regroupe les principales fortifications alpines de la Méditerranée à la frontière Suisse.



si on vivait la journée d'un soldat Sarde ?

■ VISITE GUIDÉE DES FORTS DE L'ESSEILLON

Forts Marie-Christine et Victor-Emmanuel : mardis après-midi par un accompagnateur en montagne, du 30 juin au 25 août. Départ à 13h30 (durée : après-midi). Inscription obligatoire avant 12h à la Maison d'Aussois ou au Point Info d'Aussois. Tarifs : adulte : 5,50 €, enfant -12 ans accompagné : gratuit. plan C5

- **Visite à la lanterne du fort Victor-Emmanuel** : en nocturne par un guide conférencier de la FACIM, les jeudis 16 et 23 juillet, 6 et 20 août. Départ à 21h (durée 1h30). Inscription obligatoire avant 12h à la Maison d'Aussois ou au Point Info d'Aussois. Tarif : adulte : 8 €. plan C5

- **Visite de la Redoute Marie-Thérèse** : Tous les mercredis de juin à septembre à 14h et 15h. Durée : 1h30. Tarifs : adulte : 5,50 €, enfant : 4,50 €.

■ REDOUTE MARIE-THÉRÈSE

Seul ouvrage du dispositif de défense de l'Esseillon bâti sur la rive gauche de l'Arc, est accessible depuis la D1006 (route Modane-Lanslebourg) ou par le vertigineux Pont du Diable qui la relie au fort Victor-Emmanuel. Superbement restaurée, elle accueille le Centre d'Interprétation du Patrimoine fortifié.

Visite guidée de la Redoute tous les lundis, mercredi et dimanche à 15h en juillet et août. Tarifs : 5,50€ (4,50 € enfant).

- **Les visites pour les enfants "Le redoutable jeu"** : découverte du fort et de sa vie quotidienne dans la peau d'un espion. Jeu de mise en situation pour les 9-15 ans. Tarif : 2,50 €.

- **"Le mystère des souterrains"** : jeu de piste dans les souterrains pour les 7-15 ans. Tarif : 2,50 €.

- **Expositions temporaires à La Redoute** :

"Hautes en couleurs, fresques médiévales des chapelles de Savoie", découvrez les plus belles chapelles décorées au Moyen-âge dans la haute vallée de Maurienne.

"La Redoute réhabilitée", revivez en photos l'avant et l'après restauration de la Redoute Marie-Thérèse.

En 5 juillet au 31 août : ouvert tous les jours de 11h30 à 18h30. Pour les autres périodes www.redoutemarietherese.fr. Tarifs : adulte : 4 €, enfant : 3 € (-7 ans : gratuit). Infos : 04 79 20 33 16. plan C5

■ SÉJOURNER AU FORT MARIE-CHRISTINE

Edifié de 1819 à 1830, c'est le fort le plus haut perché du dispositif. Ensemble hexagonal rénové qui abrite un gîte d'étape et un restaurant. Visite libre des soupentes où l'on peut découvrir sa spectaculaire charpente. Petite exposition sur l'histoire des forts. Superbe point de vue sur Terra Modana. Infos : 04 79 20 36 44. plan C5

STAYING AT THE FORT MARIE-CHRISTINE - The fort has been well restored and now provides very nice accommodation and a superb restaurant.

■ PROMENADE SAVOYARDE DE DÉCOUVERTE

Au fort Victor-Emmanuel. Une légende raconte qu'en 1840, un jeune artilleur sarde égarait son carnet de notes le jour de son départ. Grâce à deux parcours ludiques et pédagogiques, partez sur ses traces équipé d'un baluchon dont le contenu permet de trouver des indices et d'actionner les mécanismes des jeux disséminés sur le fort. Baluchon vendu 5 €. Infos auprès des offices de Tourisme. Accès libre d'avril à novembre. plan C5

DISCOVER FORT VICTOR-EMMANUEL - Walk in the footsteps of a Sarde soldier. Games to understand and explore the history and information of this place. Accessible to all.



Jeu de piste avec la Promenade savoyarde de découverte.

■ SENTIER DES BÂTISSEURS

Découvrez la barrière fortifiée de l'Esseillon en suivant les bornes pédagogiques - 4h. plan C5

■ CARTE DES FORTS DE L'ESSEILLON

- Regroupe l'ensemble des informations permettant de situer et de comprendre l'histoire de l'Esseillon. Informations sur les animations dans et autour des forts. En libre service.

- Retrouvez l'ensemble des informations pratiques (horaires, animations, tarifs, festivités...) dans un petit dépliant gratuit distribué par les offices de Tourisme.

de l'Esseillon

Fort Victor Emmanuel



Début du XIX^{ème} siècle, l'Empire napoléonien vient de s'écrouler. Pour que la France ne soit plus jamais tentée d'envahir ses voisins en passant par la Maurienne, la construction de la Barrière de l'Esseillon est décidée. Quatre forts et une redoute de style Montalembert qui s'étagent de 1 250 à 1 500 m d'altitude, verrouillant l'accès au principal passage entre la France et le Piémont. Fort Charles-Albert, fort Charles-Félix, fort Marie-Christine et fort Victor-Emmanuel à Aussois et Redoute Marie-Thérèse à Avrieux : on attribue aux différents ouvrages le nom de l'un des membres de la famille royale de Savoie (Royaume de Piémont-Sardaigne). Les forts ne subiront finalement jamais l'épreuve du feu : aucune invasion ne viendra démontrer la puissance de la Barrière.

Après 1860, lorsque la Savoie est rattachée à la France, le fort Charles-Félix (dont la visite est fortement déconseillée en raison des risques d'éboulement) est symboliquement détruit mais les autres forts sont soigneusement occupés par l'armée française. Monument historique, la Barrière de l'Esseillon constitue un patrimoine exceptionnel à visiter. C'est aussi un lieu de culture, de gastronomie et de sport et l'une des entrées du Parc national de la Vanoise.



Fort Charles-Félix

et si on faisait la fête à l'Esseillon ?

■ FÊTE MÉDIÉVALE

Le 1er et le 2 août, la forteresse sarde du XIX^{ème} siècle se prend pour un château fort du Moyen-âge. Un week-end médiéval à la Redoute Marie-Thérèse avec camp de chevaliers, gentes dames et troubadours. Deux jours de festivités hors du temps.

Samedi 1er et dimanche 2 août, de 10h30 à 18h sur l'esplanade de la Redoute Marie-Thérèse. Entrée libre.

■ PLEIN FEU SUR LE FORT

Le temps d'une soirée plongez dans l'ambiance militaire de la citadelle sarde et de ses souterrains avec notre guide ! Visite guidée de la Redoute Marie-Thérèse et des souterrains puis repas convivial dans une ancienne casemate. Tous les mercredis du 7 juillet au 26 août à 19h. Tarif : adulte : 25€ et enfant jusqu'à 14 ans 15€. Sur réservation uniquement au 06 78 22 48 38 ou au 06 75 67 44 28.



Visite nocturne



si on s'accordait une pause contemplative ?

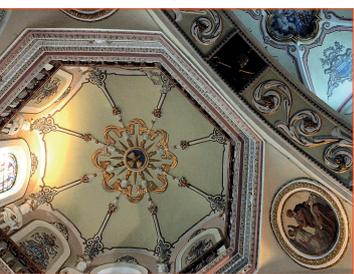
Chaque commune compte plusieurs églises et chapelles. Toutes ne sont pas ouvertes au public. Infos : offices de Tourisme ou Mairies.

■ ART BAROQUE

• **Saint Thomas Becket à Avrieux.** Un joyau de l'art baroque placé sous la protection de l'Archevêque de Canterbury : Saint Thomas Becket. L'édifice est orné d'un décor baroque exubérant et flamboyant chargé de préfigurer la beauté du Paradis : retables sculptés, dorés ou polychromes où s'épanouissent des nuées d'angelots et fleurit la colonne torse inspirée de celles du baldaquin de Saint Pierre de Rome du Chevalier Bernin. En juillet août : visite guidée de l'église tous les mardis à 14h. Tarif : 3 €. Visite de l'église, de la chapelle des Neiges et du vieux village tous les jeudis à 14h. Tarif : 5 €. Infos auprès de la Mairie au 04 79 20 33 16. plan C4

THE CHURCH OF THOMAS BECKET OF AVRIEUX. An absolute must to visit baroque art at its best.

• **Notre Dame de l'Assomption à Aussois.** Classée "Monument historique", elle date pour l'essentiel de 1648. Si la sobriété de ses murs de pierre et de son toit en lauzes rappelle l'austérité du milieu montagnard, à l'intérieur éclatent les ors et les couleurs dans la richesse de ses retables, fresques et tableaux. Le portail du XII^{ème} siècle est beaucoup plus ancien que l'église elle-même. Ouverte tous les jours de 9h à 18h. plan B5



• **Eglise Saint Pierre au Bourget.** Possède une nef unique à trois travées (plus celle de la tribune) et son décor en stuc souligne les articulations de l'architecture et les pendentifs. Les statues de Saint Pierre et Saint Paul encadrent le tableau du retable majeur, signé Dufour. La toile du retable du Rosaire (Esprit Amabert 1635) met en scène une Vierge à l'Enfant. Ouverte les mercredis de 16h à 17h30 et les vendredis de 15h à 16h30. plan C4

• **Eglise Saint Julien à Villarodin.** La coupole octogonale avec décor en trompe-l'oeil présente les Béatitudes, les évangélistes et les docteurs de l'Eglise. Le tableau central du retable majeur (Gautheri 1836) figure la Vierge, Saint Julien et Saint Antoine.

Ouverte les mardis et les jeudis de 16h à 17h30. plan C4

■ CHAPELLES

• **Notre Dame du Charmaix à Valfréjus.** Sanctuaire médiéval dédié à la Vierge Noire, à qui de nombreux miracles sont attribués. Chaque année, le 1^{er} dimanche de septembre, un pèlerinage, renommé dans toute la région et le Piémont italien, se rend à la Chapelle Notre Dame du Charmaix depuis Modane.

Visite guidée chaque semaine avec l'office : 04 79 05 33 83.

4 € plan D3

A truly magnificent medieval chapel beautifully restored and dedicated to the Black Virgin.



■ ART ROMAN

• Le hameau d'Amodon (**le Bourget**) abrite la **chapelle Sainte Marguerite** (plan C3), une des rares chapelles Romanes de Haute Maurienne.

In Amodon, one of the rare Roman chapels of Haute Maurienne : chapelle Sainte Marguerite.

• A voir également la **chapelle Saint Jacques à Modane**. plan C3

In Modane, chapelle Saint Jacques.

■ EGLISES DU XX^{ÈME}

• **Eglise de Modane.** Bombardée en 1943, il ne reste que son clocher. Reconstituée entre 1951 et 1954, la nouvelle église abrite une grande fresque de François Ganeau. Tous les jours de 9h à 18h. plan D3

Bombed in 1943, and re-built between 1951 and 1954.

• **Notre Dame de Fourneaux.** Détruite en 1943 par les bombardements anglo-américains, l'église a été reconstruite par l'architecte H. J. Le Même. Label "Patrimoine du XX^{ème} siècle en Rhône-Alpes".

Bombed in 1943 and re-built between 1950 and 1952.



Terra Modana, terre de sanctuaires.

Eglises, chapelles, oratoires... la religion a laissé partout ses traces. D'apparence simple, la plupart des chapelles de Haute Maurienne révèlent des trésors de l'Art Baroque une fois passé leurs portes. Dorures, angelots joufflus... un avant goût du paradis. Mais Terra Modana recèle aussi d'autres lieux sacrés venus des croyances ancestrales. Comme les pierres à cupules, des roches plates creusées il y a des millénaires et dont on ignore toujours le véritable usage. A Valfréjus on peut aussi découvrir la Roche qui pleure, une petite fontaine dotée, selon certains, de pouvoirs guérisseurs, ou la fameuse Vierge Noire du Charmaix à qui tant de miracles sont attribués...

Les artisans qui ont façonné ce patrimoine, il y a des siècles, trouvent aujourd'hui leurs successeurs. En Terra Modana, vous pourrez rencontrer des hommes et des femmes qui transforment de leurs mains la terre, le bois, le verre ou la pierre en véritables œuvres d'art.



et si on rencontrait les artisans du Canton ?

■ AUSSOIS

• **Maison des Métiers d'art.** Ateliers de tissage, mosaïques, poteries, démonstration de tournage, meubles en carton et sculpture sur bois. Ouvert tous les jours (sauf le dimanche) de 16h à 19h. 9, rue de l'Artisanat. Tél. : 06 64 95 94 77



■ VERRERIE D'ART

Avrieux. Souffleur de verre. Lundi au vendredi (10h à 12h et 14h à 19h). Samedi et dimanche de 14h à 17h. Jeudi nocturne à partir de 21h (juillet et août). Entrée libre. Tél. : 04 79 20 44 49.

■ FONTAINES ET LAVOIRS

Fontaines de pierre et lavoir restauré à **Aussois** (plan B5), à **Modane**, fontaine de 1572 (plan D3), lavoirs du **Freney** (plan D2) et de **Villarodin** (plan C4).

■ CHEMINS DU PATRIMOINE

Le patrimoine bâti de **Saint André** est le plus important de Maurienne. L'occasion d'admirer l'architecture rurale traditionnelle, fours, moulins, chapelles... plan D2

■ MOULINS DE PRALOGNAN

A **Saint André**. Deux moulins à eau joliment restaurés. Accessible aux personnes à mobilité réduite et malvoyantes. Visite guidée et gratuite tous les vendredis en été (14h à 18h). Tél. : 06 84 36 53 09. plan C1



Cuisine savoyarde ou pizza ?

AUSOIS

RESTAURANTS

- LA ROCHE CHEVRIÈRE
Tél. : 04 79 20 30 78
- HÔTEL LES MOTTETS
Tél. : 04 79 20 30 86
- LE BARILLON
Tél. : 04 79 20 46 32
- L'ÉTAGNE
Tél. : 04 79 20 41 81
- LES BOUQUETINS
Tél. : 04 79 05 13 81
- LE DELTA
Tél. : 04 79 20 31 61

RESTAURANTS GASTRONOMIQUES

- HÔTEL LE SOLEIL
Tél. : 04 79 20 32 42
- FORT MARIE-CHRISTINE
Tél. : 04 79 20 36 44

RESTAURATION RAPIDE

- LA GRIGNOTT'
Tél. : 04 79 20 49 48
- LE TOUSCHUSS (hiver)
Tél. : 04 79 20 31 66
- LA CAVE DU PÈRE FRESSARD
Tél. : 04 79 20 31 95
- LE COSY BAR (hiver)
Tél. : 06 69 42 02 44
- LA GUINGUETTE (Esseillon / été)
Tél. : 06 50 46 82 74

CRÊPERIE

- L'AVALANCHE
Tél. : 04 79 20 33 83

PIZZERIAS

- LA PETITE BOUFFE
Tél. : 04 79 20 34 90

LA NORMA

RESTAURANTS

- LE DAHU
Tél. : 04 79 05 18 12
- LE SAVOY
Tél. : 04 79 20 35 66
- LE TÉLÉMARK
Tél. : 04 79 20 32 72
- LE TAO (spécialités du monde)
Tél. : 04 79 20 39 34

RESTAURATION RAPIDE

- LE CAIRN
Tél. : 04 79 20 34 51
- L'ENTRE DEUX
Tél. : 04 79 20 44 57

PIZZERIA

- CHEZ ELIANE
Tél. : 04 79 20 39 71

RESTAURANTS D'ALTITUDE

- L'ÉTERLOU
Tél. : 04 79 20 35 46
- LE GRIZZLI
Tél. : 06 60 17 64 00

VALFRÉJUS

RESTAURANTS

- GÎTES LES TAVERNES
Tél. : 06 89 67 04 02
- LE BARDONECCHIA
Tél. : 04 79 64 24 45
- LE PETIT CHARMAIX
Tél. : 04 79 64 04 66
- LE VAL FRAIS
Tél. : 04 79 20 25 33

CRÊPERIE

- LE REFUGE GOURMAND
Tél. : 04 79 05 24 81

PIZZERIAS

- LA CORDÉE
Tél. : 04 79 05 22 39
- LA PICCOLINA
Tél. : 04 79 05 20 05

RESTAURATION RAPIDE

- LE PETIT CREUX
Tél. : 06 63 62 58 84
- L'ALPAIN
Tél. : 06 89 48 73 93
- LE GENIUS
Tél. : 07 87 95 79 65

RESTAURANTS D'ALTITUDE

- LA BERGERIE (hiver)
Tél. : 04 79 05 29 84
- PUNTA BAGNA (hiver)
Tél. : 06 60 46 14 69
- LA GOURMANDIZE (hiver)
Tél. : 06 08 48 23 52

SAINT ANDRÉ

RESTAURANTS

- AUBERGE DU COL
Le Col - 04 79 05 84 12
- LA CROIX DU SUD
Route des Sarrazins - 04 79 05 34 47

FOURNEAUX

RESTAURANTS

- LE PETIT FOURNEAU
40 av. de la Liberté - 04 79 05 33 17
- HÔTEL BELLEVUE
15 rue du Replat - 04 79 05 20 64

PIZZERIA

- LA PULCINELLA
Rue de la Concorde - 04 79 83 42 66

MODANE

RESTAURANT

- ANTALYA (spécialités turques)
30 rue de la République - 04 79 05 09 36
- HÔTEL LE PERCE-NEIGE
14 rue Jean-Jaurès - 04 79 05 00 50
- HÔTEL LES VOYAGEURS
16 place Sommeiller - 04 79 05 01 39
- HÔTEL DE LA GARE
2 rue Jean-Jaurès - 04 79 83 26 19
- HÔTEL LE COMMERCE
20 place Sommeiller - 04 79 05 20 98

RESTAURANT GASTRONOMIQUE

- L'ÉCHAPPÉE
13 rue de la République - 04 79 05 42 99

CRÊPERIES

- LE DIABLOTIN
38 rue de la République - 04 79 56 62 59

PIZZERIA

- IL PEPUCCIO
28 place Sommeiller - 04 79 05 23 46

RESTAURATION RAPIDE

- PIZZA PRESTO
22 place Sommeiller - 04 79 05 25 04
- LE CAPRICE
38 rue de la République - 06 99 00 93 57

AVRIEUX

RESTAURANT

- LA CASCADE
Tél. : 04 79 05 83 73

RESTAURATION RAPIDE

- REDOUTE MARIE-THÉRÈSE
Tél. : 04 79 20 33 16

VILLARODIN BOURDET

RESTAURANT

- LE DOUET DES ALPES
Tél. : 04 79 56 69 34

Hébergements



Tout confort ou pleine nature ?

LA NORMA

AUTRES HÉBERGEMENTS

Gîtes ruraux, meublés de la station et centrale de réservation, consultez : www.la-norma.com

GITES

• TOURT F.
3 épis. 5 pers.
Tél. : 06 77 07 60 29

• PETIT D.
3 épis. 10 pers.
Tél. : 06 99 75 97 30

VALFRÉJUS

GITE D'ÉTAPE

• LES TAVERNES
25 places. Chambres 5 à 7 pers.
Ouvert toute l'année
Tél. : 06 89 67 04 02

AUTRES HÉBERGEMENTS

Gîtes ruraux, meublés de la station et centrale de réservation, consultez : www.valfrejus.com

AUSOIS

HÔTELS

• LE MONTANA (hiver)
60 pl. au cœur des alpages (alt. 2150m)
Tél. : 04 79 20 31 47

• LE SOLEIL***
22 chambres, hammam, sauna...
Tél. : 04 79 20 32 42

• HÔTEL DES MOTTETS***
25 chambres, salle de remise en forme
Tél. : 04 79 20 30 86

CAMPING

• LA BUIDONNIÈRE***
Ouvert toute l'année. 200 emplacements
Tél. : 04 79 20 35 58

CHAMBRES D'HÔTES

• LA ROCHE DU CROUË
Tél. : 04 79 20 31 07

• LE GALETAS
Tél. : 04 79 20 33 34

GITE D'ÉTAPE

• FORT MARIE-CHRISTINE
Chambres de 6 pers. - 04 79 20 36 44

MAISON FAMILIALE

• FLEURS ET NEIGE
49 chambres. Piscine couverte
Tél. : 04 79 20 33 53

AUTRES HÉBERGEMENTS

Gîtes ruraux, meublés de la station, centres de vacances et centrale de réservation, consultez : www.aussois.com

SAINT ANDRÉ

HÔTEL

• LA CROIX DU SUD
Route des Sarrazins - LA.PRAZ
Tél. : 04 79 05 34 47

GITES

• GITE AMEDEELYS
4 épis. 6 pers.
Tél. : 07 82 00 66 34

• GIRAUD Luc
3 épis. 4 pers. - Le Villard
Tél. : 04 79 85 01 09

• LOVATO-BONNO Magali
3 épis. 6/10 pers. - Le Villard
Tél. : 04 79 85 01 09

• MALY Pascal
3 épis. 12 pers. - Le Col
Tél. : 04 79 05 36 09

• GRANGE DES ROBIN
3 épis. 12 pers. Sauna - Le Villard
Tél. : 06 25 09 59 69

• GAGNIÈRE Gilles
2 épis. 4 pers. - Saint Étienne
Tél. : 04 79 85 01 09

L'EDREDON

2 épis. 17 pers. - Rue de l'Eglise
Tél. : 04 79 05 48 55

• NOUSSE Yves
1 épi. 4/6 pers. - Le Col
Tél. : 04 79 05 00 50

FOURNEAUX

HÔTEL

• BELLEVUE
14 chambres
Rue du Replat. Tél. : 04 79 05 20 64

MODANE

HÔTELS

• LE COMMERCE***
Face à la gare SNCF
18 chambres. Bagagerie
Place Sommeiller. Tél. : 04 79 05 20 98

• LE PERCE-NEIGE**
À 100 m de la gare SNCF
18 chambres. Avenue Jean Jaurès
Tél. : 04 79 05 00 50

• LES VOYAGEURS**
19 chambres. Place Sommeiller
Tél. : 04 79 05 01 39

• DE LA GARE
À 50 m de la gare SNCF
10 chambres. Avenue Jean Jaurès
Tél. : 04 79 83 26 19

CAMPING

• CAMPING DES COMBES**
Parcours santé et espace bien-être. WIFI
Tél. : 04 79 05 00 23

GITE D'ÉTAPE

• L'ALBARON
Centre de formation Vacances
Croix Rouge. 2 épis. 33 pers.
Rue de L'Isle. Tél. : 04 79 05 18 33

VILLARODIN-BOURGET

CHAMBRES D'HÔTES

• LA PERSIENNE
4 pers. Le Bourget
Tél. : 06 79 99 35 73

• CHÉ CATRINE
4 épis. 5 chambres, 15 pers.
Villarodin. Tél. : 04 79 20 49 32

GITES

• GITES MAURIENNE
3 épis. 4 gîtes de 4 à 6 pers.
Tél. : 04 79 05 97 52 ou 06 62 47 21 96

• GEOFFRET Carole
3 épis. 4 pers. - Villarodin
Tél. : 04 56 96 50 37 ou 06 01 91 97 28

AVRIEUX

HÔTEL

• LA CASCADE
10 chambres
Tél. : 04 79 05 83 73

CHAMBRE D'HÔTES

• LA GRANGE D'AVRIEUX
3 épis. 4 chambres. 10 pers.
Tél. : 06 80 82 30 81

GITE

• LA MONTAGNE
3 épis. 4 pers.
Tél. : 04 79 05 03 55

RÉSIDENCE DE TOURISME

• PLEIN SOLEIL
Tél. : 09 53 48 33 42

Coordonnées des refuges page "lundi" de la brochure P.7



Concert ou exposition ?

TOUS LES JEUDIS DE JUILLET ET AOÛT

AUSSOIS

Concerts

« La nocturne des 4 jeudis » : concerts sur la place du village. Jazz, rock, latino...

DANS LE CANTON

Jeudi des affaires chez les commerçants de 10H à 19H non-stop.

TOUS LES MARDIS DE JUILLET ET AOÛT

AVRIEUX

Visite de centrales

Visites des centrales hydroélectriques qui turbinent l'eau des barrages de Haute Maurienne. Sur réservation.

DU 29 JUIN AU 25 SEPTEMBRE

MODANE



Le Parc national de la Vanoise propose tout l'été une expo consacrée à la flore de montagne. Entrée libre.

DU 6 AU 10 JUILLET

LA NORMA

Semaine cerfs-volants

Stage, confection, animation...

AUSSOIS

Semaine des enfants

Semaine spéciale avec de nombreuses animations dédiées aux enfants : ateliers, sorties nature, spectacles, rencontres...

DIMANCHE 5 JUILLET

FOURNEAUX

Guinguette des Jardins thème : les animaux

Manège, ateliers, musique et chants, oiseaux de laine, ânes d'Oé, Yann et sa gapette, exposition, lâcher d'oiseaux... spectacle.



MARDI 7 JUILLET

ITALIE

Découverte en car

Suse et le Mont-Cenis : sur la route impériale. Visite accompagnée et temps libre à Suse (marché animé) et au Mont-Cenis. Départ en car depuis Modane, La Norma Villarodin et Aussois.

DU 8 JUILLET AU 26 AOÛT

ITALIE

Découverte en car

Tous les mercredis. Circuit accompagné en car à la découverte de Turin et de Suse. Découverte accompagnée des centres historiques de Turin et Suse. Aller par le tunnel du Fréjus et retour par le Col du Mont-Cenis. Départ en car depuis Modane, La Norma Villarodin et Aussois.

VENREDI 10 JUILLET

SAINT ANDRÉ

Randonnée

Randonnée à la découverte des papillons et des petites bêtes avec un garde moniteur du Parc national de la Vanoise.

LUNDI 13 JUILLET

FOURNEAUX

Fête nationale

Feu d'artifice et bal populaire en soirée.

MARDI 14 JUILLET

AUSSOIS

Fête nationale

En journée : village des artisans et démonstrations des métiers traditionnels savoyards. En soirée, retraite aux flambeaux, feu d'artifice et bal-concert avec le groupe Blackstage.

MODANE

Fête nationale

Feu d'artifice en soirée place de l'Hôtel de Ville.

DU 13 AU 17 JUILLET

LA NORMA

Semaine Cabaret

Ambiance festive et music-hall en partenariat avec l'Institut des arts du music-hall du Mans. Ateliers, spectacles et une grande fête du cabaret avec représentation d'un spectacle d'1h30 le vendredi 18 juillet.

MERCREDI 15 JUILLET

AUSSOIS

Randonnée

Randonnée à la découverte du Parc national de la Vanoise avec un garde-moniteur.

JEUDI 16 JUILLET

L'ORGÈRE

Randonnée

Randonnée à la découverte des secrets du vallon de l'Orgère avec un garde moniteur du Parc national de la Vanoise.

VENREDI 17 JUILLET

SAINT ANDRÉ

Moulins

Portes ouvertes aux moulins de Parlognan avec production de farine.

SAMEDI 18 JUILLET

FOURNEAUX

Vide grenier

MODANE

Concert

Concert saxophone et piano. Bach, Vivaldi, Gounod... A l'église de Modane.

DIMANCHE 19 JUILLET

AUSSOIS

Vide-grenier dans les rues du village.

LUNDI 20 JUILLET

VALFRÉJUS

Randonnée alpage

Rencontre à l'alpage du Lavoir. Un itinéraire privilégié : de la traite des belles tarines à la dégustation, suivez le chemin du lait en compagnie du berger et du fromager.

DU 20 AU 25 JUILLET

LA NORMA

Semaine vélo

Rétrovisez des animations autour du vélo.

AUSSOIS

Semaine salsa sud-américaine

Stage de danse salsa sud-américaine pour débutant ou pratiquant.

JEUDI 23 JUILLET

L'ORGÈRE

Randonnée nocturne

Randonnée nocturne dans le vallon de l'Orgère avec un garde moniteur du Parc national de la Vanoise. Pour profiter de la nature, la tête dans les étoiles.

SAMEDI 25 JUILLET

MODANE

Départ de la 20ème et avant-dernière étape du Tour de France Modane Valfréjus / Alpes d'Huez 110 Kms précédée de la caravane publicitaire



FOURNEAUX

Piano dynamique pour encourager le tour, avec Giovanni Bellucci



DIMANCHE 26 JUILLET **TOUT LE CANTON** Fête du pain



Venez déguster le pain aux saveurs d'antan tout juste sorti du four à bois. A Aussois, Avrieux, Saint André et Modane. Démonstration de pétrissage, cuisson, dégustations...

DU 26 JUILLET AU 1ER AOÛT **AUSOIS**

45ème semaine culturelle
Spectacles, conférences, rencontres, sorties sur le terrain...

DU 27 AU 31 JUILLET **LA NORMA**

Semaine Médiévale de la Norma
Ambiance chevaliers et châteaux forts avec spectacle, tournois, ateliers...

MERCREDI 29 JUILLET **AUSOIS**

Randonnée
Randonnée à la découverte du Parc national de la Vanoise avec un garde-moniteur.

JEUDI 30 JUILLET **PARKING POLSET**

Randonnée
Le tour de Tête Noire. Une randonnée à la journée avec un garde moniteur du Parc national de la Vanoise.

VENREDI 31 JUILLET **MODANE**

En lien avec l'expo « Montagne de

fleurs » sortie sur le terrain avec le Parc national de la Vanoise, puis conférence à Modane. Gratuit. Info au 0479055794

DU 2 AU 8 AOÛT **AUSOIS**

Semaine « sportez vous bien !
(Ateliers, mini rencontres, tournois, rallye en famille...

DU 3 AU 7 AOÛT **LA NORMA**

Semaine Country
Semaine Country à La Norma. Village indien, contes, concerts, danses et chants amérindiens, barbecue géant, veillée feu de camp...

DU 4 AU 25 AOÛT **ITALIE**

Découverte en car
Tous les mardis, circuit accompagné en car. Suse et le Mont-Cenis : sur la route impériale. Visite accompagnée et temps libre à Suse (marché animé) et au Mont-Cenis. Départ en car depuis Modane, La Norma et Villarodin.

DU 5 AU 9 AOÛT **AUSOIS**

L'événement cyclo de l'été !
Participez seul ou en famille à la TransMaurienne Vanoise édition 2015

MERCREDI 5 AOÛT **AUSOIS**

Randonnée découverte du Parc national de la Vanoise avec un garde moniteur du parc

JEUDI 6 AOÛT **L'ORGÈRE**

Randonnée
Randonnée à la découverte des secrets du valon de l'Orgère avec un garde moniteur du Parc national de la Vanoise.

VENREDI 7 AOÛT **SAINTE ANDRÉ**

Moulins
Portes ouvertes aux moulins de

Pralognan avec production de farine.

DIMANCHE 9 AOÛT **VALFREJUS**

Fête de la Montagne avec démonstration hélitreuillage
(sous réserve d'acceptation de la sécurité aérienne), stands artisanaux, vente de fromage...

DU 9 AU 15 AOÛT **AUSOIS**

Semaine « Jeux du Monde »
Atelier, jeux insolites etc...

DU 10 AU 14 AOÛT **LA NORMA**

Semaine Cabaret
Ambiance festive et music-hall en partenariat avec l'Institut des arts du music-hall du Mans. Ateliers, spectacles et une grande fête du cabaret avec représentation d'un spectacle d'1h30 le vendredi 15 août.

MERCREDI 12 AOÛT **AUSOIS**

Randonnée
Randonnée à la découverte du Parc national de la Vanoise, avec un garde moniteur

JEUDI 13 AOÛT **PARKING DE POLSET**

Randonnée
Randonnée à la découverte du Parc national de la Vanoise, avec un garde moniteur

VENREDI 14 AOÛT **AUSOIS**

Fête traditionnelle.
En soirée, retraite aux flambeaux avec la Clique d'Aussois, défilé des groupes folkloriques en costume, feu d'artifice et bal sur la place du village.

SAMEDI 15 AOÛT **AUSOIS**

Fête Traditionnelle

Messe en plein-air, procession des pompiers en tenue d'Empire, des Mauriennes et des groupes folkloriques, kermesse et bal sur la place.

DIMANCHE 16 AOÛT **AUSOIS**

Vide-grenier dans les rues du village.

DU 17 AU 21 AOÛT **LA NORMA**

Semaine Magie , Abracadabra à la Norma
Illusions, tours de passe-passe-mentalisme et lapin blanc. Une semaine dans l'univers de la magie avec atelier et grand spectacle.
AUSOIS
Semaine des enfants

MERCREDI 19 AOÛT **AUSOIS**

Randonnée
Randonnée à la découverte du Parc national de la Vanoise, avec un garde moniteur

JEUDI 20 AOÛT **L'ORGÈRE**

Découverte de la vie nocturne du Parc national de la Vanoise au refuge de L'Orgère.

DU 24 AU 27 AOÛT **LA NORMA**

Semaine astronomie
Observation des étoiles et du soleil au télescope, ateliers pour réaliser des cadrans solaires ou des fusées, histoire de l'astronomie.

DU 24 AU 28 AOÛT **AUSOIS**

Semaine « Goût et Terroir d'ici et d'ailleurs »
Ateliers culinaire et découvertes gustatives.



si on revenait l'hiver prochain ?

■ LUGES - SNAKE GLISS

Valfréjus, Aussois et La Norma proposent toutes des espaces réservés aux luges. Une glisse qui fait la joie des petits et des grands. Traditionnelle avec un traîneau en bois ou avant-gardiste en testant le "snake gliss", un véritable train de luges pour des descentes "frisson". Attention, comme toute glisse, la luge présente des risques, le casque est conseillé. A noter que **Valfréjus** dispose d'un "Bob park" : deux véritables pistes de 2 km réservées aux luges. Autres types de glisse : xbike, airboard, etc...

■ BALADES EN TRAÎNEAU

A **Aussois**, il est possible de découvrir le monde des mushers. Confortablement installé dans un traîneau, les chiens vous emmènent en promenade pour un moment hors du temps à la découverte des immensités blanches. A partir de 50 € la sortie en traîneau. Rens. 06 70 80 72 78.

■ SKI NORDIQUE

Aussois abrite une partie du "Domaine nordique du Monolithe". 30 km de pistes balisées et tracées pour le skating et l'alternatif. Un beau domaine entre champs de neige et forêts.

■ BALADES EN RAQUETTES

Vous trouverez d'innombrables possibilités de balades en raquettes en Terra Modana. Les stations proposent des itinéraires balisés pour des sorties de tous niveaux. Nouvelle carte raquette Haute Maurienne en vente 1 € auprès des offices de Tourisme. Carte en vente auprès des offices de Tourisme.

■ BIG AIR BAG

A **Aussois** et à **La Norma**, on peut

tester un "big air bag", un énorme coussin rempli d'air qui permet d'atterrir en toute sécurité après un saut sur un tremplin. Possibilité de sauts à ski, en surf ou en bouée.

■ CASCADES DE GLACE

Escalader de l'eau ? La cascade de glace permet cette étrange sensation. En Haute Maurienne, des cascades de plusieurs dizaines de mètres de haut restent figées pendant de longs mois. Equipé de piolets et de crampons, il est alors possible de les escalader. Une activité exigeante mais qui reste accessible à tous. Encadrement par des professionnels.

■ PATINOIRES

La Norma / Valfréjus. Plusieurs équipements accueillent les fans de patins à glace ou de hockey. A découvrir en journée ou en nocturne pour passer un bon moment, en famille ou entre amis.

■ SNOW-TUBING

Sorte de radeau pneumatique, le snow tubing se pratique au cœur du village d'**Aussois**. Deux véritables toboggans aux virages relevés pour un maximum de plaisir et de sensations.

■ PARAPENTE - SPEED RIDING

Décollez et atterrissez skis aux pieds. Survolez les pistes en toute sécurité avec un pilote professionnel et expérimenté. Pour un souvenir inoubliable.

■ HANDISKI

Les stations de Terra Modana sont accessibles aux skieurs en situation de handicap. Des professionnels permettent un encadrement spécifique. Possibilité de louer le matériel adapté.

■ SNOW-TUBING

Sorte de radeau pneumatique, le snow tubing se pratique au cœur du village d'**Aussois**. Deux véritables toboggans aux virages relevés pour un maximum de plaisir et de sensations.

■ BODY DES NEIGES (AIRBOARD)

A **Aussois** la plus longue descente de France en pneumatique sur neige. Tous les soirs de 16 à 18H30 avec un professionnel.



Speed riding à Valfréjus



Terra Modana, la glisse sous toutes ses formes.

Le ski est une tradition en Haute Maurienne : dès le début du XX^{ème} siècle, les chasseurs alpins ont importé la technique. Aujourd'hui, les stations de Terra Modana proposent près de 200 km de pistes balisées pour tous les niveaux, de l'aire d'apprentissage sécurisée pour les plus jeunes aux noires techniques et vertigineuses.

Mais ces stations proposent bien d'autres sports d'hiver : descentes en luge, en yooner ou en snake gliss, freeride, ski de randonnée... des activités à sensation pour redécouvrir les plaisirs de la glisse. Et pour ceux qui préfèrent éviter la vitesse, pourquoi ne pas découvrir les beautés sauvages de la montagne lors de grandes balades en raquettes ou en traîneau ? Vous pourrez aussi escalader des cascades de glace, pratiquer le ski de fond et même survoler les pistes en parapente ou en speed riding.



et pourquoi pas tester les 3 domaines ?

■ VALFRÉJUS

Dans son écrin du massif du Thabor, Valfréjus est une station à taille humaine avec 70 km de pistes, un plateau de ski à plus de 2 000 m qui bénéficie d'un bel enneigement naturel et des pistes pour tous les niveaux. Les toutes nouvelles remontées mécaniques permettent d'atteindre les 2 700 m depuis le bas de la station en moins de 15 minutes. Une station familiale de moyenne montagne qui est également réputée pour ses infinies possibilités en freeride. Tél. : 04 79 05 33 83 - www.valfrejus.com

■ LA NORMA

Dominé par la pointe de La Norma (2 917 m), le domaine skiable s'étend sur 1 400 m de dénivelé, de 1 350 à 2 750 m, et compte 65 km de pistes. L'exposition nord ouest permet une bonne qualité de neige tout l'hiver. Au besoin, plus d'une centaine d'enneigeurs viennent renforcer le manteau neigeux. Pistes très techniques d'un côté et ski ludique et familial de l'autre permettent des descentes pour tous entre champs de neige, sapins et ciel bleu. Station piétonne, parkings souterrains gratuits. Tél. : 04 79 20 31 46 - www.la-norma.com

■ AUSSOIS

Le village station offre un joli domaine de ski alpin de 55 km aux portes du Parc national de la Vanoise. La station bénéficie d'une exposition au sud et d'un ensoleillement maximum. L'idéal pour les vacances ! Le front de neige spécialement adapté aux enfants et aux skieurs débutants permet de se lancer dans les premières descentes mais les pistes qui s'étalent de 1 500 m à 2 750 m (soit 1 250 m de dénivelé !) offrent de belles sensations à tous les skieurs. Tél. : 04 79 20 30 80 - www.aussois.com

■ FORFAIT ESKI-MO

Valfréjus, La Norma et Aussois se sont associées avec Val Cenis et Bonneval pour proposer un forfait commun : **Eski-Mo**. 5 stations reliées par des bus gratuits pour 5 ambiances différentes et surtout plus de 300 km de pistes accessibles avec un seul forfait. Forfait à la saison ou à la semaine. Infos auprès des offices de Tourisme.



Territoire d'exception

Terra Modana



On s'occupe de vous,
on s'occupe de tout...

