



Jeunesse :

**Les Héros des enfants
débarquent en stations p. 2**

Gastronomie :

La cuisine bio d'Odile p. 4

Culture :

**Marion Guénal fait son festival
à Val Cenis p. 5**

Sport :

Le ski freestyle p. 6 et 7

L'agenda :

**Sorties, concerts,
spectacles... p. 8 et 9**

Expos :

**Les musées
en Terra Modana p. 10**

Les infos pratiques :

**Artisans, services sociaux,
urgence... p.11**

Agriculture :

**La tarine en tête
d'affiche p. 12**





Qu'on se le dise,
Terra Modana
est le nom du territoire
touristique du canton
de Modane...

Février 2014. Journal gratuit d'information touristique et des patrimoines des habitants des sept communes du canton de Modane : Aussois, Avrieux, Fourneaux, Le Freney, Modane, Saint-André, Villarodin-Bourget et des trois stations, Aussois, La Norma, Valfréjus.
Site internet : www.terramodana.com E-mail : l.sevenier@terramodana.com

Vue d'hier

Neige de printemps



© Duvernoy

Dernière corvée de neige pour ces militaires en caserne à Lanslebourg. Les plaques fondent peu à peu dans les alpages, la montagne sort de l'hiver, le linge est étendu au balcon et sèche tranquillement au soleil. Dans la cour, il ne reste que quelques centimètres de neige. Mais à l'armée comme à l'armée ! Des pelles, des pioches et la carriole est vite remplie d'une neige de printemps qu'on imagine lourde et gorgée d'eau.

chutes de neige tardives peuvent être aussi soudaines que violentes. En avril 1969, il était par exemple tombé plus de 170 centimètres de neige en moins de 24 heures à Bessans. Un coup de Lombarde très localisé : il n'était tombé "que" 72 centimètres au Mont Cenis. Bref, mars n'est pas encore vraiment le printemps en Haute Maurienne et ces militaires du début du XX^{ème} siècle le savaient sans doute bien. Pelles, pioches et skis étaient bien loin de retrouver la remise.

Dernière corvée de neige ? Rien n'est moins sûr ! En Haute Maurienne, les

Les héros des enfants font le show

Dora, Bob l'Eponge et les Tortues Ninja débarquent à Valfréjus et à La Norma. Un grand show pour petits et grands au profit des enfants hospitalisés.

C'est devenu un rendez-vous de la saison. La tournée Nickelodeon revient une nouvelle fois en Haute Maurienne. Les héros de cette chaîne de télévision jeunesse seront à Valfréjus le 4 mars et à La Norma le 5. Dora l'exploratrice, Bob l'Eponge et les Tortues Ninja seront sur scène pour un spectacle entre danse et musique. Une véritable comédie musicale avec effets spéciaux et écrans géants. Willy, l'animateur star de la chaîne sera également présent avec une troupe de danseurs.

Une participation symbolique de 1 euro par personne est demandée à l'entrée. La tournée Nickelodeon permet en effet de récolter des fonds au profit du "Rire Médecin". Une association qui intervient auprès des enfants hospitalisés. Des clowns viennent rencontrer les petits malades pour jouer avec eux et les faire rire. Des moments de bien être qui facilitent aussi la guérison.

Le 4 mars à Valfréjus : parade en station à 13h30 puis spectacle à 17h et à 19h à la salle du Thabor. PhotoCall à 20h.
Le 5 mars à La Norma : spectacle à 17h et à 19h en salle d'animation.



PORTEZ LES COULEURS TERRA MODANA

NOUVEAUX PRODUITS



En vente à la Maison Cantonale et toujours Tee-shirts, pelles...

A vos lignes !



La pêche ouvre le 8 mars. Il est possible d'acheter ses permis de pêche à la Maison cantonale (du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Paiement par chèque ou espèce uniquement). L'espace public numérique de la Maison cantonale permet également de se procurer ces permis en ligne sur le site www.cartedepeche.fr.

Les cartes de pêche permettent de financer les associations agréées. Des associations qui interviennent notamment pour la restauration et la protection des milieux aquatiques.

Ânes et randonnées

- Randonnée pédestre libre ou accompagnée avec des ânes de bât
- Balade contée et rando gourmande
- Visite de l'asinerie
- Stage nature printemps/automne
- Savons bio au lait d'ânesse
- animations et événements

www.aneetrando.com
Nathalie Choiseau 06 83 49 91 46
accompagnatrice en moyenne montagne

Les Mottets

HÔTEL **
RESTAURANT

Altitude 1500-2750m
73 500 AUSSOIS EN VANOISE

Tél. 04 79 20 30 86
Fax 04 79 20 34 22
www.hotel-lesmottets.com
infos@hotel-lesmottets.com

HISTOIRE DE LIRE

LIBRAIRIE

Littérature générale

Espace jeunesse

Espace régional

15 Rue de la République
73 500 MODANE
Tél. Fax : 04 79 05 87 74

Point Info Tourisme de la Maison Cantonale

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h

Maison Cantonale, 9, place Sommeiller 73500 Modane
www.terramodana.com
maison-cantonale@canton-de-modane.com

Tél. : 04 79 05 26 67

Restaurant
Gîte d'étape
Le Fort
Marie-Christine
73 500 Aussois

Réservation : 04 79 20 36 44

Recommandé par les guides Gault Millau, Bottin Gourmand, Champéard et le Guide du Routard



Site : www.fort-mariechristine.com
Courriel : info@fort-mariechristine.com

BOUCHERIE • CHARCUTERIE

Artisanale et Traditionnelle

Boucherie Rittaud



3, rue de la Concorde - 73500 Fourneaux
Tél : 04.79.05.00.92 mathilde.rittaud@wanadoo.fr
www.boucherierittaud.com

TRAITEUR • EPICERIE FINE • VINS

Terre de Bretagne
Crêperie et Brasserie

Sébastien et Geline vous proposent
deux formules :
SUR PLAGE ou A EMPORTER.



19 place de l'Hôtel de Ville 73500 MODANE
Tél. 04.79.05.14.61
site internet : terredebretagne.canalblog.com

Nouveau à Modane !
(en face de la gare) Fromagerie de Lanslebourg

COOPÉRATIVE LAITIÈRE



Haute-Maurienne
Vanoise

Vente directe de Beaufort et Bleu de Bonneval sur Arc
Fromages de Haute Maurienne
Coopérative laitière de Haute Maurienne Vanoise
20 place Someiller 73500 Modane 04.79.64.00.24

Culture

Dans les yeux des femmes

A l'occasion de la Journée internationale des droits des Femmes, le cinéma L'Embellie propose "Women are heroes", un documentaire de l'artiste français JR.

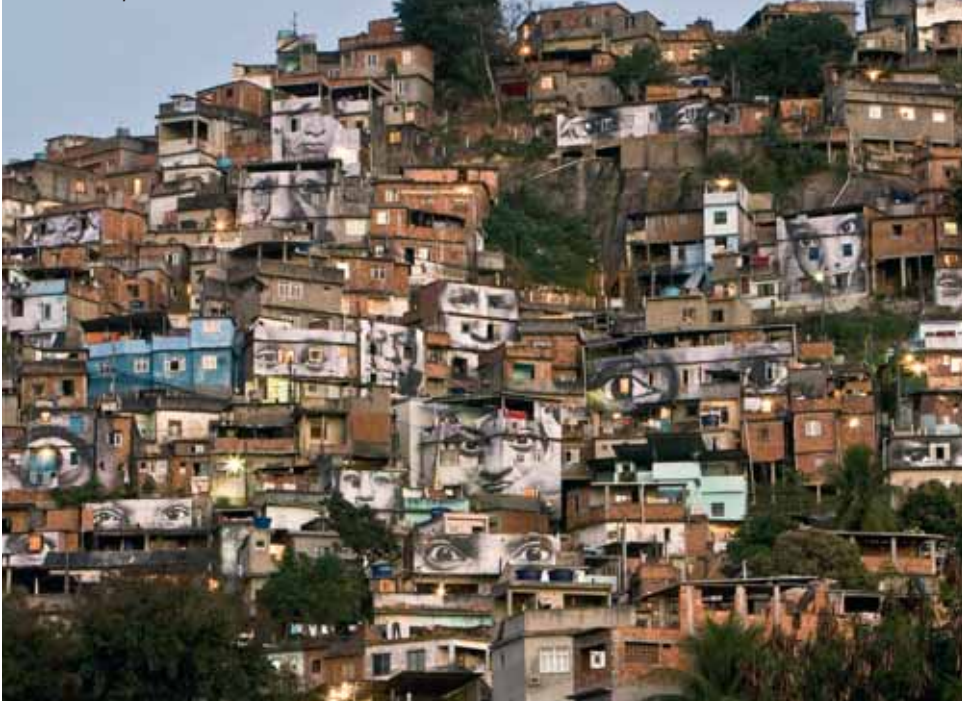
Photographe et artiste contemporain français, JR expose ses photos noir et blanc grand format dans les rues. Après avoir rencontré des gens, illustres inconnus ou pas, il colle leurs portraits sur les murs, les ponts, les façades d'immeubles, les toits... Après "Face 2 Face", d'immenses portraits de Palestiniens et d'Israéliens affichés côte à côte dans des villes palestiniennes et israéliennes, JR a réalisé "Women are heroes".

Son film est une suite d'entretiens menés avec celles qu'il a prises en photo et affichées sur les murs de leur quartier, aux quatre coins du monde. On y découvre les femmes des favelas brésiliennes tentant de résister à la violence armée qui tue maris, fils et pères, celles de l'Inde, entre les coutumes ancestrales et la modernité quotidienne, celles du Kenya qui vivent dans un contexte chaotique et instable, ou celles du Cambodge qui tentent de résister aux expropriations.

Certains critiques ont reproché à JR de s'intéresser plus à son propre travail qu'aux destins de ces femmes. Mais, au delà du côté artistique et esthétique, ce documentaire reste un bel hommage au courage, à la dignité et à l'enthousiasme de femmes qui luttent pour éduquer leurs enfants, ou simplement pour survivre.

Le vendredi 7 mars à 20h30 au cinéma L'Embellie de Fourneaux. Tarif unique : 5€. A noter également "Vous avez dit Femmes", un récital gratuit proposé par le Grac le 8 mars à Modane dans le cadre de la Journée internationale des droits des Femmes (voir p. 9)

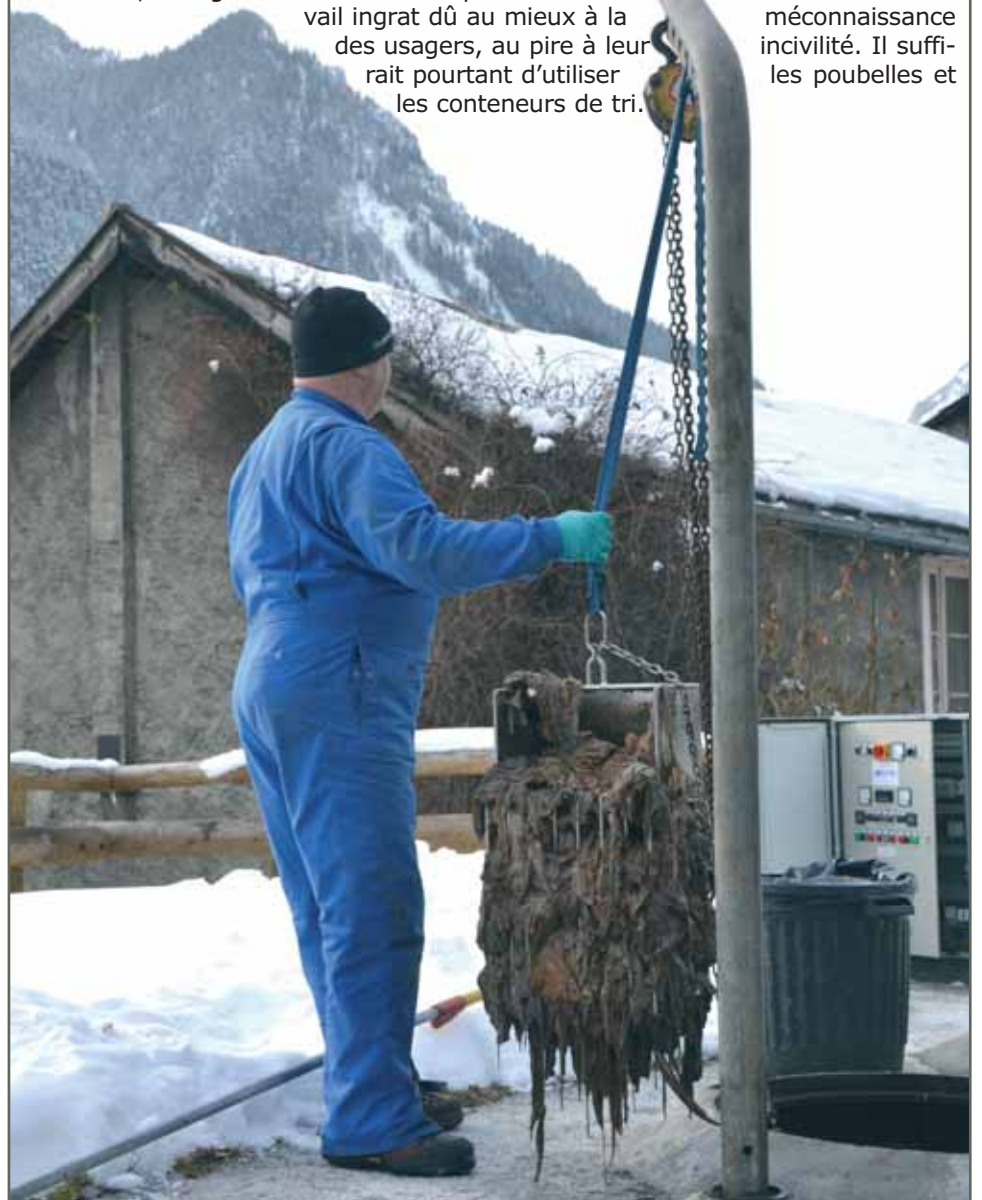
Une favela de Rio couverte avec des photos de femmes.



Les toilettes ne sont pas des poubelles

Lingettes, couches, plastiques... des déchets qui se retrouvent trop souvent dans les toilettes et qui bouchent les canalisations.

C'est la tournée du début de semaine. Tous les lundis, les agents de la Communauté de communes chargés de la Station d'épuration des eaux usées du canton de Modane doivent se rendre sur les différents postes de relevage du réseau. Des postes équipés de pompes qui permettent aux eaux usées d'arriver jusqu'à la station de Saint André. Des filtres protègent ces pompes des débris qui se retrouvent dans l'eau. Couches bébé, protections féminines, préservatifs et surtout lingettes : autant de déchets qui n'ont pas à être jetés dans les toilettes mais qui se retrouvent beaucoup trop souvent dans les filtres. Quand il y en a vraiment trop, les filtres débordent et les déchets bouchent les pompes. Les agents sont alors forcés d'enlever les débris à la main. Lors des vacances scolaires, les agents ramassent chaque semaine 500 kilos de déchets. Un travail ingrat dû au mieux à la méconnaissance des usagers, au pire à leur incivilité. Il suffirait pourtant d'utiliser les conteneurs de tri.



TAO!
Bar - Restaurant - Cocktails

ouvert toute l'année
en saison : tous les jours jusqu'à 1h du matin
en intersaison : les midi du lundi au vendredi
et sur réservation les week-ends

La Norma
04 79 20 39 34 ou 06 80 51 14 45
cuisine du monde gourmande
et plats à emporter

Votre agence de location à Valfréjus, c'est

Immo Valfréjus



Réservez en ligne dès maintenant!

04 79 20 27 59 - www.immo-valfrejus.com

RELIEF
ALL MOUNTAIN SHOP



Télémark
Ski de Rando
Ski & Snowboard
Solution Bootfitting

Place du Village LA NORMA SAVOIE 04 79 20 33 94
reliefmountainshop.com

Auberge de la Cascade
Hôtel-Restaurant



Charme et Convivialité

57, rue du Passour
73500 Avrieux

04-73-05-83-73
aubergelacascade@orange.fr

Gastronomie

De Modane à Bonneval

Cours de gourmandises



Une cuisine saine, gourmande et de saison : c'est la philosophie des cours de cuisine donnés tous les mercredis à Villarodin.

Carottes violettes, radis noirs, lentilles corail, gingembre ou fromage de chèvre : une petite partie des produits utilisés lors des cours de cuisine donnés tous les mercredis à Villarodin. Dans la grande cuisine de "Ché Catherine", un superbe gîte qui marie architecture traditionnelle et mobilier himalayen, Odile Daniel donne conseils et astuces à la dizaine de participants d'un "atelier cuisine gourmande".

Tablier passé et mains lavées, les participants se mettent au travail. Spontanément, des petits groupes se forment. Deux ados se lancent dans la préparation d'une pâte à crumble pendant qu'un couple de vacanciers venus du Pas-de-Calais épluche des légumes. De l'autre côté du plan de travail, un homme s'attaque aux olives noires de Nyons qu'il faut dénoyauter pour la tapenade. Le but est de préparer un repas complet, de l'apéritif au dessert, en utilisant des produits sains et, si possible, locaux et de saison. Le mieux étant encore de cuisiner ce qui vient directement du potager.

Plaisirs sauvages

« Donner des cours de cuisine était une évidence pour moi. Je souhaite transmettre ma passion et montrer aux participants qu'on peut préparer une cuisine gourmande à partir de produits simples » explique Odile Daniel, membre des "Aventurières du goût", une association basée en Drôme provençale qui rappelle qu'on peut cuisiner facilement les produits locaux, notamment les plantes et les herbes qui poussent un peu partout dans les jardins et les prairies. Par exemple, les fleurs de Villarodin, cueillies à la bonne saison puis soigneusement séchées, ajoutent une touche de couleur au moment de dresser les assiettes. Pétales de pensée, de calendula, de bourrache ou de capucine apportent un côté sauvage à une cuisine toute en douceur.

Lors de ses ateliers, Odile Daniel travaille des légumes issus de l'agriculture biologique, même si la cuisinière préfère mettre en avant des produits locaux et de saison plutôt que d'utiliser à tout prix des légumes étiquetés "bio" mais qui viennent de l'autre bout du monde. Mais pour certaines recettes, le local n'est pas toujours suffisant : difficile de trouver du gingembre maurienais pour rehausser la citronnade, ou de la crème de cacahuète savoyarde pour agrémenter la purée de carottes. Enfin, l'aventurière du goût défend également les fruits et légumes "oubliés". Elle rappelle par exemple qu'il existe plus de 300 variétés de melons en France alors qu'on ne trouve généralement que 2 ou 3 dans le commerce.

Faciles et économiques

En une petite heure, le repas est prêt et les participants peuvent passer à table. Chacun déguste ses petits plats végétariens en prenant note des recettes. L'objectif est bien sûr de reproduire à la maison ces préparations économiques, savoureuses et finalement assez simples à cuisiner, même pour un novice. Les bricks pommes de terre-œuf-petits pois font un tabac. Et les cuisiniers ne font qu'une bouchée des jolies mignardises chèvre-poivron rouge-raisons secs et amendes grillées. « La cuisine doit avant tout être gourmande » insiste Odile Daniel, « il faut utiliser de bons produits, mais il ne s'agit pas de faire une cuisine saine mais sans saveurs. Légumes bio ou pas, le repas doit rester un moment de plaisir. »

Atelier cuisine gourmande. Les mercredis à 11h au gîte Ché Catherine (Villardodin). 35 euros. Informations et réservations au 06 61 71 46 66.



La cuisinière Odile Daniel.

Apéritif au fromage de chèvre

Ingrédients : 250 grs de fromage de chèvre, 2 poignées de raisins secs, 2 poignées d'amandes concassées (des noix ou des figues conviennent parfaitement), 1 poivron rouge, 3 gousses d'ail, huile d'olive, feuilles de menthe (fraîches ou séchées).

Préparation : couper le fromage en deux. Couper une moitié en petits morceaux. Faire tremper les raisins dans de l'eau chaude. Griller le poivron puis le peler. Mixer la deuxième partie du fromage, les amendes, le poivron et l'ail avec l'huile. Ajouter les feuilles de menthe (préalablement coupées) et les morceaux de fromage. Servir sur des petites tranches de pain (ou des figues ou des abricots coupés en deux).



Culture

De Modane à Bonneval

La croisée des arts

“Flocons d’Art” se déroule début mars à Lanslebourg. Un festival tout public avec de la danse, du théâtre, des ateliers, de la vidéo, des expositions... Interview de Marion Guéna, co-directrice artistique. Une jeune artiste originaire de Bonneval-sur-Arc.

Comment présenter Flocons d’Art ?

Marion Guéna : C’est un festival pluridisciplinaire. Danse, théâtre, court métrage, vidéo, exposition : le festival a plusieurs couleurs. Chaque jour, une compagnie vient présenter son travail et animer des ateliers en lien avec son domaine. Par exemple, Le Vieil’Art, ma compagnie, propose un atelier sur les ombres chinoises le matin puis un spectacle dans lequel on retrouve cet art. Le 3^{ème} jour, une compagnie propose un atelier clown puis des représentations d’art burlesque.

A qui s’adresse ce festival ?

Tout le monde devrait y trouver son compte par les différents arts mais aussi par les différents spectacles. Il y a des journées plus spécifiquement dédiées aux adultes, d’autres aux enfants. Enfin, le festival s’adresse aussi bien aux vacanciers qu’aux habitants. J’ai d’ailleurs insisté pour que le festival se déroule pendant les vacances des locaux afin qu’un maximum de personnes puisse participer en journée. Et puis Val Cenis dispose d’un superbe espace avec la salle Laurent Gerra,

autant en profiter et montrer qu’il y a une vraie dynamique culturelle sur le territoire.

Et pourtant vous n’avez invité que des compagnies lyonnaises !

Il y a de belles activités en Haute Maurienne, avec par exemple la compagnie de théâtre de Lanslebourg qui tourne beaucoup, mais il est aussi important de montrer d’autres choses. Ces artistes qui viennent de Lyon proposent un travail très singulier, en danse ou en burlesque, des arts qu’on voit rarement sur la vallée. Et puis nous avons tenté de trouver un équilibre : il n’y a pas que des artistes “d’en bas”. Je viens de Bonneval, le peintre Robin Suiffet est de Lanslebourg. Et le dernier soir, pour la clôture du festival, un tremplin et une scène ouverte permettent aux musiciens locaux de s’exprimer.

Le côté pluridisciplinaire de ce festival est aussi au cœur de votre travail ?

Complètement. En tant qu’artiste indépendante, comme au sein de ma compagnie, je travaille sur la transversalité entre les arts. Par exemple, dans le premier spectacle du Vieil’Art, “Le second souffle de Tiska”, un texte que j’ai écrit, on trouve de la danse, du théâtre, des ombres chinoises et de la marionnette. J’ai été formée au théâtre comme à la danse et je souhaite vraiment acquérir cette transversalité sur un plateau. Surtout dans le monde actuel où tout se mélange très vite. M é l a n g e r théâtre, arts numériques et danse est aussi une façon de redynamiser le s p e c - t a c l e vivant. S a n s c o m - p t e r

qu’avec plus de médias artistiques, on touche plus de publics car chacun y trouve son compte.

Vous présentez également votre nouvelle création ?

Oui. “Stabat Mater, Furiosa” est présentée en avant-première à Val Cenis le 4 mars. C’est une pièce plus orientée théâtre. Il y a de la musique, mais pas de danse car j’ai souhaité accentuer le texte. Un texte de Jean-Pierre Siméon, un auteur contemporain très engagé qui était président du Printemps des poètes en 2013. Écrit sous forme de prière à Saïda, au Liban, ce texte traite de la guerre de manière très poétique. Il ne parle pas de la guerre du Liban en elle-même mais plutôt du processus guerrier. Il reste malheureusement très contemporain et on pourrait l’appliquer à la Syrie comme à d’autres pays en guerre. Monologue à l’origine, je l’ai redécoupé pour en faire un chœur de femmes.

Pourquoi mettre en place des ateliers ?

La transmission fait partie du festival, j’ai donc souhaité que les ateliers profitent à un maximum de personnes, qu’elles soient en vacances ou qu’elles habitent en Haute Maurienne. Petite, j’ai fréquenté l’école de danse de Bonneval mais les occasions d’accéder à la culture étaient rares. Mais au-delà de ces difficultés d’accès, l’intérêt pour la culture elle-même n’est pas forcément évident. C’est en passant par des phases de transmission, d’échanges et d’implication du public qu’on peut arriver à faire prendre conscience de l’importance de l’art dans une société. Ce sont aussi des opportunités de découvertes : en montagne, participer à des ateliers clown ou hip hop n’est pas toujours possible. Le festival fera peut-être naître des passions. C’est en commençant pas ces petits pas que j’en suis arrivée à monter ma propre compagnie.

Quel a été votre parcours ?

Comme beaucoup de petites filles, je rêvais d’être danseuse. A l’école, j’ai eu la chance de pratiquer la danse et le piano. J’ai ensuite participé au club théâtre du collège et je suivais les cours de danse classique et contemporaine à Modane. De fil en aiguille, 4 années sont passées et j’ai souhaité intégrer un lycée à Chambéry qui permettait de continuer le théâtre. C’est à ce moment que j’ai fait le choix entre l’art et le ski : j’avais

atteint le niveau régional mais les entraînements n’étaient plus compatibles avec les répétitions. Mais le ski m’a beaucoup apporté pour la suite de mes projets : la compétition m’a appris à me battre et à être déterminée. Après le bac, continuer dans cette voie me semblait une évidence. J’ai donc suivi une formation d’arts burlesques à Lyon. Mon père a longtemps été musicien professionnel. Quand il était jeune, on lui avait dit que ce n’était pas un métier, il ne s’est donc pas permis ce genre de réponse quand j’ai exprimé mes souhaits. J’ai eu la chance d’être toujours soutenue par ma famille.

Quel lien gardez-vous avec la Haute Maurienne ?

La Haute Maurienne c’est un petit paradis. Cela peut aussi être une cage dorée car on peut avoir du mal à quitter la vallée. Et quand on a connu la qualité de vie et le cadre grandiose de Bonneval, la ville et son rythme ne sont pas toujours évidents. Mais c’est un choix de vie. On trouve sa place et on s’y fait. Prise dans le tourbillon de la ville et dans le travail, je n’ai plus beaucoup l’occasion de remonter en Haute Maurienne. Le lien physique se défait peu à peu mais les racines sont et resteront toujours là. Venir d’ailleurs m’apporte un autre regard, un autre rapport à la nature, à l’environnement, aux gens. Que ce soit sur la consommation, les modes de fonctionnement ou l’évidence de prendre le métro par exemple. Par rapport à un urbain, j’ai connu autre chose : un mode de vie où les proches sont souvent saisonniers. Ils travaillent dur hiver et en été puis voyagent à l’intersaison. Bien loin des 35 heures et du métro-boulot-dodo. Ce sont souvent des gens qui ont monté leur propre société et avoir grandi avec ces exemples me sert aujourd’hui dans la gestion de ma compagnie. Et puis ce territoire est aussi une sécurité. Dans 10 ans, si je le souhaite, je peux toujours revenir sur ce territoire qui me tient à cœur. Monter un festival à Val Cenis depuis Lyon n’est pas vraiment évident. Mais c’est là que je souhaitais le faire. Sur l’affiche de “Flocons d’art”, la boule de neige n’est pas là pour le folklore : je la vois comme la boule dans laquelle j’ai enfermé mes souvenirs de Bonneval, je la secoue tous les matins et j’y puise ma force.

Le programme

Mardi 4 mars : Cie Le Vieil’Art. 11h : atelier jeune public autour du “Second Souffle de Tiska”. 17h : “Le Second souffle de Tiska” (spectacle jeune public à partir de 5 ans). 21h : “Stabat Mater Furiosa” (théâtre).

Mercredi 5 mars : Cie MoonSaif. 11h : atelier danse urbaine. 21h : “You don’t fit for freedom” (court métrage) ; “Vertige” (court métrage) ; “Moonsaif” (danse et art numérique).

Judi 6 mars : Cie L’Accord des On. 11h : atelier clown. 17h : “Robinet, L’histoire d’un petit clown né sans nez” (spectacle jeune public à partir de 3 ans). 21h : “Maux dits mots mêlés” (one man show poético-comique).

Vendredi 7 mars : Cie Le Vieil’Art. 11h : atelier danse-musique. 18h : “Haïkai” (danse-théâtre). 20h :

soirée de clôture avec projections des travaux vidéos du Vieil’Art, performances, rencontres. 21h : concert avec le groupe Awaké. 22h30 : bœuf musical ouvert et DJing par Robin Suiffet.

Du 4 au 7 mars : exposition permanente à la salle des fêtes de Lanslebourg de 10h à 17h avec “Petit orage en suspens” (installation lumineuse par Céline Ansel) ; “Danser l’invisible” et “Contextes” (photographies de Florent Aceto) ; “Des galeries sous la montagne” (peintures de Robin Suiffet).

Spectacles et ateliers à l’Auditorium Laurent Gerra de Lanslebourg. Tarifs spectacles enfants : 6€ (4€ tarif réduit). Tarifs spectacles adultes : 10€ (8€ tarif réduit). Ateliers 10€ (8€ tarif réduit). Entrée exposition : 3€.



Sport

De Modane à Bonneval

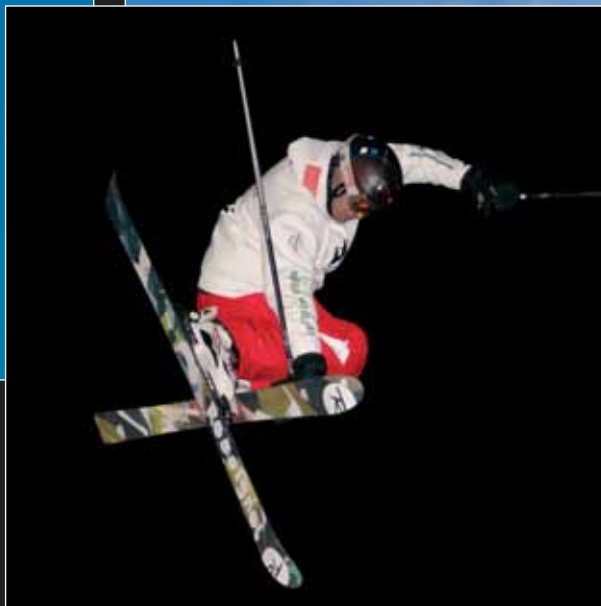
Ces fous volants



Les Jeux Olympiques ont popularisé ses différentes disciplines. Dans les stations, ses pratiquants provoquent l'admiration mêlée à une pointe de frisson. Le freestyle est un sport spectaculaire qui fait de plus en plus d'adeptes chez les jeunes skieurs.



Figures acrobatiques en freestyle à Aussois. Photos Hubert Chiapusso.
www.hubertchiapusso.com / www.facebook.com/aussoisphotos



Spectaculaire

Sauts, figures acrobatiques, glisse sur des rails... Le ski freestyle regroupe différentes disciplines, du ski-cross au slopestyle en passant par le ski de bosses. Mais pour les puristes, seuls le slopestyle (parcours avec un enchaînement de plusieurs modules : tables (tremplins) et rails) et le half-pipe (enchaînement de figures dans un demi cylindre aux parois verticales) sont réellement "freestyle". Ce ski ludique et spectaculaire est issu du ski de bosses. Dans les années 90, les amateurs se sont peu à peu éloignés des champs de bosses pour se concentrer sur les sauts, avec de plus en plus de rotations et d'acrobaties aériennes. « Ce sont les snowboarders qui ont commencé, les skieurs les ont suivis. Et puis on s'est aussi inspiré du skate et du roller en utilisant le mobilier urbain pour les slides (glisses sur des rails) » explique Adrien De Grolée, un moniteur ESF d'Aussois adepte du freestyle. A force d'entraînements et de travail, les freestylers parviennent à réaliser des figures qui semblent insensées à base de rotations, de sauts acrobatiques et de grabs (attraper un ski pendant le saut).

Un sport jeune pour les jeunes

Le freestyle existe depuis une vingtaine d'années. C'est donc un sport jeune qui ne se structure vraiment que depuis quelques années. Les pionniers partaient en hors piste pour construire leur propre saut à la pelle. Une fois la figure effectuée, ils déchaussaient puis remontaient à pied pour recommencer. Une pratique "back-country" qui disparaît peu à peu : aujourd'hui les freestylers disposent de zones spécialement aménagées en station. Des snowparks avec des sauts, des slides, des modules voire des "big-airs" (des énormes matelas gonflables) pour s'entraîner. Ce sport extrême est pratiqué par des skieurs assez jeunes « les carrières sont courtes ! La discipline est assez traumatisante et les genoux sont mis à contribution. Après une blessure, on ne saute plus de la même manière et certains ont du mal à revenir. Après 25 ans, la plupart des freestylers passent au freeride : ils tracent de belles lignes en hors piste et s'offrent un ou deux sauts sur une barre rocheuse ou un mouvement de terrain » explique Max Vince, un skieur de Val Cenis Vanoise.

Exigence

A première vue, il faut être un peu fou pour se lancer sur d'énormes sauts pour enchaîner des figures tête en bas en attrapant ses skis. « Au début, il n'y avait pas vraiment d'entraînements, on se lançait des défis et on y allait. Ça a bien changé » assure Adrien De Grolée. Alors que le côté "liberté" est inscrit dans l'ADN de la pratique, les freestylers bénéficient aujourd'hui de clubs, de structures et d'entraînements de haut niveau. « Notre entraîneur est là pour cadrer les jeunes. Surtout, il connaît leur niveau et leur fait répéter les figures jusqu'à la perfection avant de les laisser passer sur autre chose. C'est ce souci de sécurité et de cadrer la pratique plutôt que de laisser nos gamins partir faire n'importe quoi tête en bas qui nous a poussé à monter ce club à Valmeinier » explique Laurent Carrere, le président de Freestyle Galibier Thabor, un club axé compétition qui accueille une quinzaine de jeunes Hauts Mauriennais. « Tout est calculé au millimètre. Pendant la demi-seconde où on est en l'air, on sait exactement ce qu'on fait et où on est. Si ce n'est pas le cas, il faut durcir les jambes et le corps car c'est le crash presque assuré à la réception » détaille Max Vince. Loin de l'image de skieurs dilettantes et amateurs de fêtes, les freestylers sont aujourd'hui de véritables athlètes. Ceux qui souhaitent percer au plus haut niveau s'entraînent toute l'année, avec des stages sur glacier, du trampoline et des sauts dans l'eau pour répéter les figures, du wakeboard pour le renforcement musculaire ou de la slackline pour travailler l'équilibre.

Les dangers

Tous les freestylers l'affirment, ce sport n'est pas plus dangereux que l'alpin de compétition. Il est vrai que dévaler des pentes glacées à plus de 100 kilomètres à l'heure n'est pas sans risque. Reste que les freestylers effectuent des sauts de 10, 20, voire 30 mètres de long. En half-pipe, les meilleurs atteignent 7 ou 8 mètres de haut. Une petite faute, un instant de déconcentration, et c'est la chute. « Une maman vient à tous nos spectacles. Elle m'a dit qu'elle regarde son fils quand il est en l'air et qu'elle ferme les yeux à la réception. La chute fait partie du sport mais certains freestylers ne se sont jamais rien cassé » assure Max Vince. Casque et

protection dorsale sont indispensables pour ce sport. De même qu'un échauffement méticuleux.

Mais il faut surtout être conscient de ses limites : trop souvent des amateurs se lancent sur des sauts bien trop gros pour faire comme sur les vidéos.

Se faire plaisir et faire le show

« Je me suis mis au freestyle pour l'état d'esprit, le fun, le plaisir. Avec la compétition, on se rapproche de ce qu'on trouve dans les clubs alpins mais en freestyle on garde toujours une bonne ambiance, on reste détendu, même à l'entraînement » confie Axel Le Palabe, un jeune skieur d'Aussois membre du club Freestyle Galibier Thabor. « Mais c'est vrai qu'on aime bien faire le show » glisse Adrien De Grolée, « quand on passe une nouvelle figure devant ses amis, il y a forcément une certaine fierté ! » Clubs et associations de freestyle proposent d'ailleurs régulièrement des spectacles où le grand public peut venir frissonner devant ces acrobates des pistes.

Institution

Le freestyle fait aujourd'hui partie du monde du ski. Pourtant, les clubs alpins n'ont pas toujours bien vu ces skieurs au look excentrique et aux skis à double spatule. Le freestyle était alors considéré comme un sport concurrent qui risquait de siphonner les jeunes espoirs du slalom ou du géant. Les freestylers sont d'ailleurs pratiquement tous d'anciens skieurs alpins qui ont délaissé les piquets pour s'amuser en sautant. Mais avec la "professionnalisation" du freestyle et sa présence aux Jeux Olympiques, ce sport s'est fait sa place. Certains clubs alpins montent des sections freestyle, les stations développent des snowparks et les écoles de ski proposent désormais des cours. A Aussois, La Norma ou à Val Cenis Vanoise par exemple, des moniteurs de l'ESF encadrent de jeunes adeptes sur des modules faciles et accessibles.

Les stations organisent régulièrement des démonstrations de freestyle. De véritables spectacles en soirée. Programme et horaires à retrouver dans les programmes d'animation ou dans les pages agenda.

Agenda

Les mardis et mercredis Avrieux-Patrimoine

Soirée "Plein feu sur le fort". Visite de la Redoute Marie-Thérèse et des souterrains à la lanterne. Après la découverte de ce fort sarde du XIX^{ème} siècle, un forgeron propose une démonstration de son art. La soirée se termine par un repas typique du soldat dans une ancienne salle de casernement. Pour ceux qui viennent de La Norma, une navette gratuite est à disposition mais il est également possible de venir depuis la station en raquette. Un accompagnateur vous guide sur le sentier forestier jusqu'au fort (supplément balade en raquette 15€).
A 19h. Tarifs : 22€, 12€ enfant.
Renseignements à La Maison de La Norma ou au 06 78 22 48 38.
www.redoutemarietherese.fr

Tous les mercredis

Valfréjus-Visite de la chapelle



Visite nocturne de la chapelle du Charmaix. Une visite guidée à la lueur des flambeaux de cette superbe chapelle médiévale accrochée aux parois d'un torrent. Une chapelle qui abrite une vierge noire qu'on dit miraculeuse. De nuit, éclairée par les flambeaux, le site est encore plus majestueux.

Visite organisée par l'Office de tourisme. A 19h. Départ devant la salle du Thabor. Gratuit mais sur inscription à l'OT.

Tous les jeudis

Le Bourget-Brasserie

Visite de la Brasserie des Sources de la Vanoise au Bourget. Une jolie brasserie installée dans une maison traditionnelle avec un espace expo pour tout comprendre sur la bière, sur ses ingrédients et sur sa préparation. La visite permet de découvrir la fabrication d'une bière artisanale bio au safran (blanche, blonde et ambrée) puisant sa force dans l'eau de source de la Vanoise. Visite suivie d'une dégustation.

Rue Château Feuillet (derrière la mairie du Bourget). Une visite à 17h, puis une 2^{ème} à 19h. Tarif : 3€ (gratuit pour les -18 ans).

Avrieux-Visite guidée

Visite de l'église Saint Thomas Becket d'Avrieux. Une église ornée d'un magnifique décor baroque : retables sculptés, dorures, angelots, décor de stucs, peintures en trompe l'œil, lignes courbes... Un style sensé préfigurer la beauté du Paradis.

En plus de l'église, une visite de la boutique du souffleur de verre est au programme.

Visite de l'église à 14h et à 15h. Tarif : 3€. (Départ possible depuis La

Norma à 13h45 au rond point à l'entrée de la station après vous êtes inscrits à l'Office de Tourisme).

Jeudi 27 février

Aussois-Soirée neige

Festivités sur le front de neige dès 17h à Aussois : "Course des p'tits loups" (course ESF réservée aux cours - de 8 ans) et apéro géant. Puis, à partir de 19h30, descente aux lampions ouvert à tous (inscription obligatoire à l'ESF 6,50€/pers). Et à 20h30, la grande descente aux flambeaux avec les professionnels de la station suivie d'un feu d'artifice. Fin de soirée en musique et ski nocturne gratuit jusqu'à 22h sur la piste de la Charrière. Vin chaud et chocolat chaud offerts par l'office du tourisme.

Vendredi 28 février

Avrieux-Soirée pizza

Soirée pizza au four banal communal d'Avrieux. Des pizzas cuites au feu de bois en vente à partir de 19h.

Soirée organisée par le comité de Jumelage d'Avrieux.

Aussois-Concert Anastasia



Anastasia débarque à Aussois. Une personnalité touchante dans un univers boisé. Une touche de Jazz, un brin de bossa, du swing... Si l'univers d'Anastasia est épuré, il n'en est pas moins riche. Sur ces musiques variées, la voix de la chanteuse fait mouche. Touchante, elle nous emmène dans son univers intimiste. Après les premières parties de Fred Métayer, Karpatt ou Tété, elle était programmée aux Francofolies de la Rochelle en 2013 avec -M- et Lou Doillon.

A 21h30 au café associatif de la P'tite Culture, à la Maison des métiers d'art (rue de l'artisanat, à côté de l'école). Entrée libre (adhésion de 1€ obligatoire à l'association).

Samedi 1^{er} mars

Valfréjus-Course de ski

10^{ème} Challenge de la convivialité. Une compétition de ski combiné par équipe de trois personnes. Au programme : une montée en ski de randonnée de 500 mètres de dénivelé, puis une descente libre de 10 kilomètres. La course se fait en équipe de trois personnes. Ces équipes doivent représenter une association (sportive, culturelle...) ou un organisme privé ou d'état, du canton de Modane et limitrophe. Les équipes de Bardonecchia, commune jumelée avec Modane, sont également invitées.

Challenge organisé par l'Association pour les Jumelages et les Sports

d'Hiver de Modane Valfréjus (SHMV), en partenariat avec la commune de Modane.

Inscriptions à la Maison Cantonale de Modane avant le mardi 25 février. Participation par personne : 20 €. Plus d'infos auprès de Roger Dutruc au 06 16 51 04 14.

Dimanche 2 mars

Fourneaux-Thé dansant

Thé dansant animé par l'accordéoniste Lionel Belluard. Après-midi organisé par le Club des 4 Temps.

De 14h30 à 19h30 à la salle des fêtes de Fourneaux. Renseignements et réservations au 04 79 25 30 26.

Lundi 3 mars

La Norma-Soirée husky

Soirée husky avec Aslak à partir de 18h à La Norma. Explication sur l'activité, diaporama, photos souvenirs et séances de caresses avec les chiens. Devant la Maison de La Norma. Gratuit.

Aussois-Visite à la ferme

Visite à la ferme. En fin de journée, découvrez l'agriculture à Aussois avec le GAEC du Grand Châtelard. Démonstration de la traite des vaches, explication des réalités d'une exploitation sur laquelle les vaches restent à l'étable une grande partie de l'année, dégustation de fromage... A 18h. Tarif : 4€. Places limitées. Information et inscription obligatoire à la Maison d'Aussois avant 12h.

Du 4 au 8 mars

Aussois-Oé Festivart

1^{ère} édition du Oé Festivart. Pendant 5 jours, tous les arts seront représentés sur la station : musique, cinéma, photographie, son et lumière, sculpture, peinture, littérature... Un festival initié par le centre CCAS avec le soutien de la Maison d'Aussois, le musée de l'Arche d'Oé et l'association "La P'tite culture".

Mardi 4 mars

Aussois-Concert Gill'us



Basse, guitare, yukulele, flûte traversière, percussions... Gill'us est multi-instrumentiste. Il manie aussi sa voix avec une facilité déconcertante. Un boulimique de musique toujours en quête d'innovation. Son dernier projet, Aquatique, mêle musique et spectacle. L'histoire du projet reprend le canevas du cyberpunk, un sous-genre de la science fiction décrivant un monde dystopique.

A 21h30 au café associatif de la P'tite Culture, à la Maison des métiers d'art (rue de l'artisanat, à côté de l'école).

Entrée libre (adhésion de 1€ obligatoire à l'association).

La Norma-Carnaval

Venez fêter le Mardi gras sur la station de La Norma. A partir de 18h30, défilé des enfants du Sou des écoles d'Avrieux Villarodin-Bourget avec Djack le notaire, fanfare et groupe déambulatoire. A 19h, grand feu pour brûler "Monsieur Carnaval". Fin de soirée costumé en musique avec DJ Tony aux platines sur le front de neige lors du Ski de nuit. Gratuit.

Aussois-Carnaval

Pour mardi-gras, journée carnaval à Aussois. A 15h, atelier maquillage à la Maison d'Aussois. Puis, à 16h45, défilé déguisé dans les rues du village au départ de la Maison d'Aussois. Chacun peut venir déguisé pour participer.

La journée se termine à la salle des fêtes avec un goûter et une boum à 17h15 puis un spectacle musical avec Baluchon et Zizanie.

Fourneaux-Cinéma gratuit



A l'occasion du carnaval, "Modane Fourneaux en fête" propose deux séances de cinéma gratuites pour petits et grands. Avec "La Sorcière dans les airs" à 14h30. Un film d'animation (50 minutes) à partir de 3 ans. L'histoire d'une sympathique sorcière et de son chat qui s'offrent un vol en balais. Mais quand le vent se lève et qu'un dragon se réveille, l'aventure se complique...

Deuxième film d'animation, à 16h, avec "La reine des neiges". Le nouveau Disney conte l'histoire d'Anna, une jeune fille audacieuse qui part à la recherche de sa sœur Elsa, la reine des neiges qui a plongé le royaume d'Arendelle dans un hiver éternel.

A 14h30 et à 16h. Boissons et friandises offertes à la fin de chaque séance. Billets gratuits à retirer à la Maison cantonale de Modane (gare).

Valfréjus-Tournée Nickelodéon

La tournée Nickelodéon (chaîne télé jeunesse). Spectacle "comédie musicale" avec Dora, Bob l'Eponge, les Tortues Ninja...

A 17h et à 19h à la salle du Thabor. Voir p. 3

Mercredi 5 mars

Aussois-Contes et légendes

Veillée Contes et Légendes à l'Arche d'Oé, le musée d'Aussois. Venez revivre une veillée d'Antan dans la chaleur et convivialité d'une grange avec le conteur "Zian des Alpes".

A 18h à l'Arche d'Oé, rue de l'église. Tarif : 5,50€ (4€ enfant).

Valfréjus-Spectacle humour



Dans le cadre des 30 ans de Valfréjus, spectacle humour et musique avec Alex Lekoud.

Révélaté par "Graines de star" sur M6 et "Les coups d'humour" sur TF1, ce comédien multi-facettes tourne sur toute la France. Mais l'artiste originaire de Toulouse est aussi skieur et il connaît déjà les pistes de Valfréjus. Pour l'anniversaire de la station, il présentera son one-man show "Rire n'Blues, le prédicateur de l'humour". Un spectacle entre concert, danses, imitations, caricatures et stand-up. On retrouve notamment des chansons de James Brown, Louis Mariano, Henri Salvador, Sinatra... A 21h à la salle du Thabor. Gratuit.

La Norma-Tournée Nickelodéon

La tournée Nickelodéon (chaîne télé jeunesse). Spectacle "comédie musicale" avec Dora, Bob l'Eponge, les Tortues Ninja...

A 17h et à 19h en salle d'animation. Voir p. 3

Aussois-Nocturne nordique

6^{ème} édition de la Nocturne nordique. Une soirée festive autour du ski nordique : relais en binômes, courses déguisées... A partir de 17h30, inscription gratuite des participants et distribution des dossards. Course conviviale ouverte à tous.

A 18h45 : épreuve des Petits bouts de 6 à 12 ans (3 tours). A 19h : épreuve des ados de 13 à 17 ans (15 minutes). A 19h30 : relais entre un enfant et un adulte (3 tours : 1^{er} tour les enfants (6-12 ans), 2^{ème} tour les adultes, 3^{ème} tour les enfants avec les adultes. A 20h : challenge des couples, des moniteurs et course déguisée (15 minutes). A 20h30 : descente aux flambeaux avec les moniteurs et le personnel des remontées mécaniques et des pistes. A 20h45 : le challenge adulte, une course à grand spectacle ! Fin de soirée avec la remise des prix et le tirage au sort du jeu concours à 21h20. Puis feu d'artifice à 21h40.

A partir de 17h30 sur le front de neige, à côté de la Maison d'Aussois. Soirée organisée par le service animation et le club "Monolithe Ski de Fond. Gratuit.

Jeudi 6 mars

Aussois-Concerts

Soirée deux concerts à Aussois. Avec "Zoé", un groupe stone pour un bon gros rock, guitares, pogo et cheveux longs. Ambiance plus soul avec "The slow slushy boys". Un groupe savoyard dont l'origine remonte à la fin des années 80.

A 21h30 à la salle des fêtes d'Aussois.

Soirée organisée par La P'tite Culture. Entrée libre (adhésion de 1€ obligatoire à l'association).

Aussois-Soirée neige

Festivités sur le front de neige dès 17h à Aussois : "Course des p'tits loups" (course ESF réservée aux cours - de 8 ans) et apéro géant. Puis, à partir de 19h30, descente aux lampions ouvert à tous (inscription obligatoire à l'ESF 6,50€/pers). A 20h15, démonstration de ski freestyle avec les "Akro2Jump" et descente aux flambeaux à 21h avec les professionnels de la station.

Fin de soirée avec un feu d'artifice et du ski nocturne gratuit jusqu'à 22h sur la piste de la Charrière. Vin chaud et chocolat chaud offerts par l'office du tourisme.

Vendredi 7 mars

Fourneaux-Journée de la femme

Dans le cadre de la Journée de la femme, le cinéma L'Embellie propose "Women are heroes". A 20h30 au cinéma L'Embellie de Fourneaux. Tarif unique : 5€. Voir p. 3.

Samedi 8 mars

Modane-Spectacle



Dans le cadre de la Journée internationale des droits de la femme, récital avec le groupe Fructidor. Un spectacle avec 2 hommes et 2 femmes, comédiens, mimes et artistes, mis en scène avec des poèmes, des chansons et des textes autour de la place de la femme.

Un spectacle proposé par le Grac. A 20h30 à la salle des fêtes de Modane. Gratuit.

Lundi 10 mars

La Norma-Soirée husky

Soirée husky avec Aslak à partir de 18h à La Norma. Explication sur l'activité, diaporama, photos souvenirs et séances de caresses avec les chiens. Devant la Maison de La Norma. Gratuit.

Aussois-Visite à la ferme

Visite à la ferme. En fin de journée, découvrez l'agriculture à Aussois avec le GAEC du Grand Châtelard. Démonstration de la traite des vaches, explication des réalités d'une exploitation sur laquelle les vaches restent à l'étable une grande partie de l'année, dégustation de fromage... A 18h. Tarif : 4€. Places limitées. Information et inscription obligatoire à la Maison d'Aussois avant 12h.

Modane-Vernissage

Vernissage de l'expo photos et vidéo

sur "Au gré des courants", un spectacle danse et musique créé en 2013 en Maurienne.

A 18h à l'espace expo Terra Modana de la Maison cantonale. Entrée libre.

Mardi 11 mars

Aussois-Visite au musée

"Après-midi comme chez Mamie" à l'Arche d'Oé, le musée qui présente la vie traditionnelle du village.

Des bénévoles dévoileront aux visiteurs quelques activités d'antan comme la fabrication du beurre à la baratte. Un beurre à déguster sur place accompagné d'un vin chaud, d'un sirop de violette ou d'un café d'orge.

A partir de 16h30 à l'Arche d'Oé, rue de l'église. Tarifs : 3,90€ (2,80€ enfant).

Mercredi 12 mars

Fourneaux-Cinéma à tarif réduit



Projection spéciale de "Belle et Sébastien" au cinéma L'Embellie à Fourneaux. Un film tourné en Haute Maurienne qui raconte l'histoire de Sébastien, un gamin vif et courageux, qui apprivoise Belle, une chienne redoutée par les villageois.

Une projection spéciale à tarif réduit grâce à une collaboration entre la Communauté de Communes et les clubs des Aînés Ruraux du canton. C'est la deuxième fois que cette projection spéciale a lieu pour les clubs du canton. Mais, victime de son succès, tous n'avaient pas pu assister à la première diffusion du film. "Belle et Sébastien" réalise d'ailleurs une belle performance : sorti en décembre, le film affiche près de 3 millions d'entrées en France.

3€ pour les membres des clubs des Aînés Ruraux ou 5€ pour tous. Une collation sera offerte après la séance. A 14h30 au cinéma L'Embellie.

Aussois-Contes et légendes

Veillée Contes et Légendes à l'Arche d'Oé, le musée d'Aussois. Venez revivre une veillée d'Antan dans la chaleur et convivialité d'une grange avec le conteur Yves Berneron. Une figure de la vallée qui fera revivre les légendes de la Haute Maurienne.

A 18h à l'Arche d'Oé, rue de l'église. Tarif : 5,50€ (4€ enfant).

Valfréjus-Soirée électro

Pour les 30 ans de la station, la Place du Thabor de Valfréjus se transforme en discothèque géante avec le DJ Party Tour.

A partir de 21h à Valfréjus. Gratuit.

Jeudi 13 mars

Aussois-Soirée neige



Festivités sur le front de neige dès 17h à Aussois : "Course des p'tits loups" (course ESF réservée aux cours - de 8 ans) et apéro géant. Puis, à partir de 19h30, descente aux lampions ouvert à tous (inscription obligatoire à l'ESF 6,50€/pers). A 20h15, démonstration de ski freestyle avec les "Akro2Jump" et descente aux flambeaux à 21h avec les professionnels de la station. Fin de soirée avec un feu d'artifice et du ski nocturne gratuit jusqu'à 22h sur la piste de la Charrière. Vin chaud et chocolat chaud offerts par l'office du tourisme.

La Norma-In Ze Boîte



Soirée "In Ze Boîte" à La Norma. Des défis pour les enfants et leurs parents. Un jeu de la chaîne télé Gulli.

A 21h à la salle d'animation. Entrée libre.

Samedi 15 mars

La Norma-Course nocturne

5^{ème} montée de l'Eterlou. Une course nocturne à La Norma. Les coureurs peuvent participer en ski de randonnée, en raquettes ou à pied. Une course ouverte à tous entre la Maison de La Norma (1350 mètres d'altitude) et le restaurant d'altitude L'Eterlou (2000 mètres). Repas et remise des prix à l'arrivée à l'Eterlou.

Départ à 19h. Inscription 20 euros, (course + apéritif + repas + tee-shirt) à partir de 18h devant la maison de la Norma. Pour les accompagnants 15 euros (Montée télécabine + apéritif + repas). Certificat médical ou licence obligatoire.

Expos

Cet hiver, plusieurs musées et espaces d'exposition sont ouverts au public.

Modane : Photo

Espace expo Terra Modana



Retour en photos et en vidéos "Au gré des courants" à l'Espace Expo Terra Modana. "Au gré des courants" était un projet artistique en Maurienne. En 2013, les artistes amateurs de la vallée se sont retrouvés régulièrement pour créer un spectacle de danse et musique. L'objectif premier de ce projet guidé par des professionnels était de donner les moyens et les conditions propices au travail de création artistique.

En 2014, avec le projet "Juste un peu d'eau", la compagnie Le cil du Loup souhaite continuer à faire découvrir la danse contemporaine en Maurienne à travers des actions de médiation, l'organisation d'ateliers de découverte, des performances, la création d'une pièce chorégraphique ainsi qu'une exposition avec des photos du spectacle et un reportage sur le vécu des participants. "Au gré des courants"

Du 10 au 28 mars à l'Espace expo Terra Modana de la Maison cantonale, Modane. Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 18h. Vernissage le 10 mars à 18h. Entrée libre.

Modane : Histoire

Le Museobar

Ce musée fait revivre l'histoire modanaise grâce à ses cafés. A la fin du XIX^{ème} siècle, avec l'ouverture du tunnel ferroviaire, Modane a explosé d'un coup, pour devenir une ville importante. Cheminots, soldats, commerçants, immigrants et contrebandiers se côtoyaient.

Une histoire que le Museobar dévoile à travers la reconstitution de quatre cafés d'époque. Photos, vidéos, pianos mécaniques et reconstitutions nous replongent dans cette ambiance digne du far-west.

Exposition temporaire :

"Murmure Sauvage, dans le silence des Alpes". Une quinzaine de photos animalières du maurienais Guillaume Collombet.

Au-delà des animaux eux-mêmes, ce jeune photographe dévoile poétiquement l'ambiance, le milieu montagnard. Des photos qui révèlent la force de la montagne.

Le Museobar, musée de la frontière. 42, rue de la République à Modane. Ouvert mardi et mercredi de 15h à 19h. Jeudi, vendredi et samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h. Tarifs : 4,50€ adulte, 3€ enfant (gratuit pour les - de 7 ans). Le samedi, tarif unique : 2€. Tél : 04 79 59 64 23

Modane : Sciences

Laboratoire souterrain

Le Laboratoire souterrain de Modane propose "Petits secrets de l'Univers". Une exposition interactive pour comprendre la radioactivité, le rayonnement cosmique et l'activité de ce laboratoire de recherche fondamentale installé au centre du tunnel du Fréjus, sous 1 700 mètres de roches. Une exposition ludique et adaptée pour toute la famille avec des tableaux explicatifs, des objets mais aussi de petites expériences.

Carré Sciences, 1125 route de Bardonnèche. Tél : 04 79 05 22 57. Ouvert du lundi au vendredi de 14h à 17h. Entrée libre.

Modane : Sciences

La Rizerie



Au sein de La Rizerie, un bâtiment en forme de temple grec, Lyon-Turin-Ferroviaire propose une exposition gratuite sur le percement des Alpes. Une expo qui permet de comprendre les enjeux de la future ligne ferroviaire à grande vitesse qui doit relier Lyon à Turin. Ouvrage majeur de cette ligne : le tunnel de 57 kilomètres qui passera sous Modane. En plus de cette riche expo, La Rizerie accueille également un espace "Terra Modana" qui présente les richesses naturelles, culturelles et historiques de la Haute Maurienne.

Place du 17 septembre 1943 à Modane. Tél : 04 79 05 84 31. Ouvert du lundi au vendredi de 14h à 18h. Entrée libre.

Avrieux : Patrimoine

Centre d'interprétation du patrimoine fortifié

Cet hiver, la Redoute Marie-Thérèse propose des visites insolites : repas nocturne, visite des souterrains à la lueur des lanternes, démonstration de forge, balades gourmandes... Une manière originale de découvrir cette citadelle sarde unique en France. Un fort du XIX^{ème} siècle construit pour se protéger des invasions françaises. La Redoute fait partie des 5 forts de la Barrière de l'Esseillon qui s'étend d'Avrieux à Aussois.

Sur la route de Modane à Lanslebourg. Dates et tarifs des visites en page agenda ou sur Tél. : 04 79 20 49 92. www.redoutemarietherese.com.

Avrieux : Sciences

Centre EDF



Cet hiver, le centre d'information EDF d'Avrieux ouvre ses portes sur demande du lundi au vendredi suivant les disponibilités du guide. L'occasion pour petits et grands de découvrir de manière ludique l'histoire de l'hydroélectricité. Un diaporama, des installations, un arbre à questions (photo ci-dessus), des petits jeux et des textes clairs permettent de comprendre le fonctionnement des barrages sur la haute vallée de Maurienne. Visite gratuite. Informations et réservations auprès de la mairie d'Avrieux (Annelise) au 04 79 20 49 92.

Aussois : Patrimoine

L'Arche d'Oé

"L'Arche d'Oé" est le nom donné au musée qui retrace la vie des gens du village d'Aussois, de ses origines agro-pastorales à son activité touristique actuelle. Dans chaque pièce, des coins jeux ont été aménagés pour les enfants. Des témoignages filmés et même une "chambre des secrets" invite le public à être curieux. Cet hiver, de nombreuses visites originales sont proposées : visites guidées par des villageois avec des pauses gourmandes, veillées contes et légendes, fabrication du beurre à la baratte, ateliers art plastique...

A Aussois. Ouvert le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 15h à 19h. Le mercredi et dimanche de 15h à 18h. Fermé le samedi. Tarifs : 3,90€ adulte et 2,80€ enfant. Tél. : 04 79 20 49 57

Valfréjus : Histoire

Le Thabor

Cette saison, la station de Valfréjus fête ses 30 ans d'existence. A cette occasion, une expo revient sur l'histoire de la station modanaise : des premiers champs de neige de "L'Arrondaz" aux remontées mécaniques modernes en passant par les hauts et les bas de Valfréjus.

Des panneaux présentent des articles de presse, des photos d'époque et des textes qui parcourent ces trois décennies de ski.

A noter qu'en plus de cette exposition, la Maison du Thabor abrite également une expo permanente sur la zone Natura 2000 du Thabor.

Maison du Thabor, tous les jours de 17h à 19h (et les soirs de spectacle de 20h30 à 22h). Entrée libre.

Fréjus
OPTIQUE
MODANE
Séverine et Bruno LOMBARD
26 place Sommeiller 73500 Modane.
Tél.fax : 04 79 05 10 63

Vous recherchez
des bureaux ?
S.E.M.I.C.R.O.F.
Au Freney, l'autoport du Fréjus a la solution :
Nous vous louons des bureaux modulables,
équipés de lignes haut débit (ADSL),
répondant à l'ensemble de vos besoins locatifs,
à proximité immédiate de l'autoroute (sortie n°30).
Plate-forme avec restauration et vastes parkings
Station service 24/24
Téléphone : 04 79 05 18 40 Fax 04 79 05 14 58
Courriel : semicrof@wanadoo.fr

TREEWOOD
ENTRETIEN FORESTIER,
ESPACES VERTS, MOBILIER BOIS
GUGLIELMI
JEROME
treewood.fr
treewood@hotmail.fr
06 50 20 46 74
179 RUE SAINT ANTOINE
73500 VILLARODIN-BOURGET

COURTIN
CHARPENTE
Charpente
Couverture
Zinguerie
Isolation bardage
Réparations toitures
135 rue de la Citadelle
73500 Modane
Tél : 06 63 79 22 34

Les infos pratiques

OFFICES DE TOURISME

Aussois (O.T.) : 04 79 20 30 80
La Norma (O.T.) : 04 79 20 31 46
Point Info Tourisme Modane : 04 79 05 26 67
Valfréjus (O.T.) : 04 79 05 33 83

DECHETTERIE

Modane : 04 79 05 34 83
 Horaires d'hiver (jusqu'au 31 mars).
 Lundi, mardi, vendredi et samedi : de 7h45 à 12h et de 14h à 16h30. Le mercredi : de 7h45 à 12h. Fermeture jeudi, dimanche et jours fériés.

MALADIE D'ALZHEIMER et troubles apparentés

L'équipe spécialisée Alzheimer (ESA) de l'hôpital de Modane peut intervenir à domicile auprès des personnes touchées par la maladie d'Alzheimer. Le but est de préserver le plus longtemps possible l'autonomie et les liens sociaux. Visites sur prescription d'un médecin
 Renseignements au 04 79 20 75 26 ou 04 79 05 22 33 (hôpital).

POINT ECOUTE

Modane : Parents-Familles-Jeunes. Gratuit. Sur RDV au 04 79 59 69 36.

PSYCHOLOGUE

Fourneaux : Stéphanie Baudin, 22 avenue de la Liberté. 04 79 05 32 35.
Modane : Catherine Vié, 90 rue de Polset. Tél : 04 79 59 85 70 ou 06 07 04 39 87

PSYCHOTHERAPEUTE

Fourneaux : Béatrice Arnaud-Gros, 10 av Liberté. 06 80 52 41 93

CPAS

Centre Polyvalent d'Actions Sociales, rue Ste-Barbe à Modane. 04 79 44 54 05

MESSES

Dimanche 2 mars : 10h à Modane, 18h à Aussois.
Mercredi 5 mars : (Cendres) 18h30 à Modane.
Dimanche 9 mars : 10h à Modane, 18h à Aussois.
Dimanche 16 mars : 10h à Modane, 18h à Aussois

LA POSTE

Modane : 38 av Jean Jaurès 04 79 05 01 93
Aussois : rue de l'Eglise 04 79 20 31 50
Valfréjus agence postale : 04 79 05 33 83

METEO

Savoie : 08 92 68 02 73

Des entreprises et des artisans à votre service

TAXI

TAXI FREDERIC DONADIO
 TRANSPORT MEDICAUX ASSIS
 06 08 99 10 13 / 04 79 05 25 66 / MODANE

TAXI GERARD FELLMANN
 Hospitalisation. Transport médical assis. Modane et Fourneaux 06 08 40 34 60

TAXI D. TERRIEN
 Taxi et Transports médicalisés assis. 8 places. Tél : 06 80 36 04 23

TAXI GROS-GRUART MODANE
 32, rue Gambetta, Modane. Tél : 06 60 38 01 23

VELO

A'DRENALINE BIKES - MODANE
 Vente de cycles Entretien-réparation à domicile
 Tél : 06 09 33 66 91 adrenalinebikes@hotmail.fr

BIEN-ÊTRE

ESPACE ESTHETIQUE ET BIEN-ÊTRE
 349 r St Sébastien Avrieux. Tél : 04 79 20 39 67.
 www.esthetique-avrieux.com

INSTITUT CENTRE DERMARINE
 5, pl. Hôtel de Ville à Modane. 04 79 59 66 60.
 Du lundi au samedi. www.institut-dermarine.fr

COIFFURE MARILYN Masculin féminin
 6, rue Gambetta, Modane. Tél : 04 79 05 06 22.
 1^{er} prix au concours qualité totale.

CENTRE AQUAZEN Sauna, hammam, jacuzzi, soins du corps, squash... Tél : 04 79 20 53 29
 Ouvert 6j/7, 1045 rte de Bardonnèche, Modane

MAGALIE BEAUTÉ Esthéticienne à domicile. Epilations, soins visage, maquillage... Tél. : 06 73 54 39 28

BEAUTÉ PASSION Stéphanie
 14, rue de la République à Modane
 Soins visage et corps. Tél. : 04 79 64 29 66

SANTE

OSTEOPATHE (D.O) NOVERO
 Borot Amandine - Route de l'Eglise
 BRAMANS- 06 85 26 71 03

OSTEOPATHE MRP POYET MODANE
 Ch. BELLISSAND 9 rue de la République
 04 79 05 49 37 ou 06 61 87 41 30

Marie Gauthier OSTEOPATHE D.O.
 480 av. Emile Charvoz - Modane.
 Tél. : 09 80 57 06 93

LIBRAIRIE

LIBRAIRIE HISTOIRE DE LIRE 15 rue de la république. Modane 04 79 05 87 74
 www.histoiredeliremodane.com

TRAVAUX

M.G DÉCO. Plâtrerie, peinture, papier peint, cloisons...Tél. : 06 14 42 64 29
 m.g.deco@orange.fr

RESTAURANT

RESTAURANT "LE PETIT FOURNEAU"
 Cuisine traditionnelle et spécialités. 40, avenue de la Liberté, Fourneaux. Tél : 04 79 05 33 17.

RESTAURANT CRÊPERIE "Terre de Bretagne", 19, place de l'Hôtel de Ville 73500 Modane. Tél : 04 79 05 14 61

AUBERGE LA CASCADE Hôtel-Restaurant, 57, rue du Passour Avrieux. Tél : 04 79 05 83 73

CAMPING

CAMP CARAVANEIGE* LA BUIDONNIÈRE**
 Aussois. camping@aussois.com Tél/fax : 04 79 20 35 58 www.camping-aussois.com

CAMPING LES COMBES MODANE (Wifi) Route de Valfréjus. Tél : 04 79 05 00 23.
 Internet : www.camping-modane.com

CENTRALE DE RÉSERVATION

AUSOIS RÉSERVATION (Appartements, résidences...) Tél : 04 79 20 42 21 resa@aussois.com www.aussois-reservation.com

HOTELLERIE

LA GRANGE 3 épis Chambre d'hôtes "Gîtes de France" Tél. : 04 79 20 37 09
 AVRIEUX www.la-grange-avrieux.com

HOTEL* LE COMMERCE** Refait à neuf 20, place Sommeiller - 73500 Modane Gare
 04 79 05 20 98 www.hotel-le-commerce.net

Hotel RESTAURANT LE PERCE NEIGE**
 Logis de France 73500 MODANE GARE
 04 79 05 00 50 www.hotel-leperceneige.com

FLEURS ET NEIGE, Maison familiale
 34, rue Saint Nicolas à Aussois.
 Tél 04 79 20 33 53 www.fleursetneige.asso.fr

Auberge de la Cascade Hôtel-Restaurant 57, rue du Passour Avrieux. Tél. : 04 79 05 83 73

CREATION

MULTICREATION ST ANDRE
 www.multicreation73.com
 martine-gagniere@orange.fr 06 58 23 08 95

Numéros d'urgence

SECOURS

Appel d'urgence européen : 112
Gendarmerie : 17 (services locaux)
Pompiers : 18 (services locaux)
SAMU : 15 (services locaux)
Secours en montagne : 04 79 05 11 88

MEDECINS

EN DEHORS DES HEURES D'OUVERTURE, TELEPHONER AU 15

Modane : Bérard Bruce, 550 avenue E. Charvoz 04 79 05 02 89
Modane : Burnier Michel, 550 avenue E. Charvoz 04 79 05 10 89
Modane : Monvignier Annick, 6 rue Jean Jaurès 04 79 05 22 30
Fourneaux : Draperi Jean, 20 avenue de la Liberté 04 79 05 08 85
Fourneaux : Guitton Hervé, 18 avenue de la Liberté 04 79 05 19 25
Aussois : Adra Clément, 20 rue En Haut 04 79 20 33 42
La Norma : Cabinet Médical. Le Village 04 79 20 33 58

AMBULANCE

Ambulances Vanoise 04 79 05 00 40

DENTISTES

Modane : Pierre Illien (dentiste et stomatologue), 22 place Sommeiller, 04 79 05 30 90
Modane : Pierre-Yves Colin 440, avenue Emile Charvoz 04 79 05 17 04

PHARMACIES

Modane : Pharmacie Principale 8 av Jean Jaurès 04 79 05 00 08
Modane : Pharmacie Voyer, 5 place Hôtel de Ville 04 79 05 06 09
Fourneaux : Pharmacie Des Alpes 5 rue Concorde 04 79 05 21 76

INFIRMIERES

Modane : Robert Sophie, Sartori Dominique, Paquier Corinne, 33 rue Jules Ferry 04 79 05 13 05
Fourneaux : Fournet-Fayas Véronique, Gommeuse Judith, Guilhermet-Bermond Aurélie, 26 avenue de la Liberté 04 79 05 26 16

VETERINAIRES

Modane : Dessertenne Karine, Duguet Marie-Bénédicte, Hars Jean, 6 rue de l'Eglise 04 79 05 13 44
Modane : Fort Vincent, 1 rue de la République 04 79 59 63 04

SAGE-FEMME

Modane : Courtois Déborah, 13 rue Jules Ferry 06 85 50 59 92

Bulletin d'acheminement de Terra Modana à renvoyer à
Terra Modana Pour garder le lien, acheminer Terra Modana vers un ami, un parent...
 Maison Cantonale, 9 place Sommeiller 73 500 Modane

Je souhaite faire acheminer le Journal Cantonal pour 1 an au prix de 28 € vers l'adresse suivante :

Coordonnées :

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél : E-mail :

Règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre du Trésor Public

Signature

terra Modana
 HAUTE MAURITIENNE-VANOIS

Maison Cantonale, 9 pl. Sommeiller 73500 Modane
 Tél. : 04 79 05 28 58 Fax : 04 79 05 17 76
 Courriel : l.sevenier@terrmodana.com
 Site : www.terrmodana.com

Terra Modana est édité par la Communauté de communes de La Norma

Directeur de la rédaction : Xavier LETT
 Rédacteur en chef : Laurent SÉVENIER
 Secréariat de rédaction : Patou ROBIN

Comité de rédaction : Xavier LETT, Laurent SEVENIER, Jacques MANON, Alain PEYNICHOU, Claude VINCENDET, André PRODON, Catherine MESTRALLET, Nicole SELTZER, Marie-Claude COTE, Jean-Marc BUTTARD, René RATEL, Chloé TARDIVET

Impression : IPS

Agriculture

De Modane à Bonneval

Jolie tarine

C'est la star du Salon de l'agriculture. Bella, une vache de Lanslebourg, représente la race tarine.

A la télé, dans les journaux, sur les colonnes Morris, dans les couloirs du métro ou sur les arrêts de bus : depuis quelques jours, on ne voit qu'elle à Paris. Bella, la vache qui est sur l'affiche du Salon international de l'agriculture. Une vache de Stéphane Tourt, un éleveur de Lanslebourg, qui représente cette année le monde agricole en général mais qui est aussi l'icône de sa race, la tarentaise.

Micro cheptel

La tarentaise, ou tarine, est une petite vache aisément reconnaissable à sa robe fauve et à ses yeux cornés de noir, comme si elle était maquillée. Une parure qui n'a rien d'une coquetterie : ce "maquillage" protège ses yeux du rayonnement lumineux important en

montagne, notamment quand il y a de la neige. Car la tarentaise est montagnarde par essence. Son nom vient bien sûr de la vallée de la Tarentaise, en Savoie. Un département qui accueille 70% des tarines présentes en France. Car si on trouve cette race dans le Massif central ou dans les Alpes du Sud, sa présence reste marginale : on compte à peine 13 500 tarines alors qu'il y a près de 20 millions de vaches en France. « La tarine n'est pas une grande productrice de lait, cela limite donc son expansion. Mais elle correspond parfaitement à notre région et à nos exigences en terme de qualité laitière » explique Didier Frison, le président de l'UPRA (union pour la race) tarentaise.

La tarine se rencontre jusqu'à 2 500 mètres, l'altitude maximum des

alpages. Excellente marcheuse, elle est capable de se déplacer d'une dizaine de kilomètres par jour. Sociable et curieuse, elle se laisse parfois caresser quand on la croise en montagne. Résistante, elle encaisse sans problème de grandes variations de températures avec des gelées le matin et des 30° l'après-midi sans perdre sa capacité de production laitière. Même une chute de neige ne lui fait pas peur, il lui suffit de gratter la neige pour trouver sa nourriture. Réputée peu difficile, comme d'autres races de montagne, la tarine se contente de peu. D'ailleurs, si elle passe la moitié de l'année en pleine nature à se régaler d'herbes et de fleurs, elle mange principalement du foin quand elle est à l'étable entre octobre et avril.

Un patrimoine vivant

Enfin, la tarine est aussi un véritable symbole. Cette vache qui serait venue d'Asie pour s'installer ici fait partie de la culture traditionnelle. Plin l'Ancien, un naturaliste romain mort près de Pompéi lors de la tristement célèbre éruption du Vésuve, avait déjà noté les qualités laitières de ces petites vaches des Alpes. Ancrée dans les vallées savoyardes, « la tarine est tout simplement la fille de notre milieu montagnard. C'est la vache locale, un véritable patrimoine vivant » s'enthousiasme Didier Frison. Une image de marque, et de qualité, qui se retrouve au-devant de l'actualité. A Paris, Bella a d'ailleurs eu droit à une caresse présidentielle.

Toute une économie

Avec la vache abondance, la tarine a sauvé une bonne partie de l'agriculture locale. Le lait de ces deux races est utilisé pour la fabrication du beaufort, un fromage réputé. Ce lait de qualité est donc valorisé et vendu deux fois plus cher qu'un lait "classique" de plaine.

Cependant, la tarine n'est pas une grande productrice : alors qu'une prim'holstein, la vache blanche et noir qu'on voit un peu partout, est capable de produire 10 à 11 000 kilos de lait par lactation (quand la vache a porté un veau), la tarine atteint difficilement les 5000 kilos. Mais le lait de la prim'holstein est de moindre qualité. Il est difficilement "fromageable" et sert à la consommation courante alors que celui de la tarine sert à la fabrication de 4 fromages AOP (Appellation d'Origine Protégée) : la tome des Bauges, le reblochon, l'abondance et le célèbre beaufort.

De plus, une vache "classique" aurait beaucoup de mal à produire en haute montagne. Ce côté rustique de la tarine lui a ouvert les portes d'un marché à l'international. Elle a notamment été exportée au Maghreb où elle s'est parfaitement adaptée à la chaleur, mais aussi en Amérique du Nord où elle a été envoyée dans les Rocheuses. Aux Etats-Unis, elle est parfois utilisée pour son côté maternel, la tarine est en effet une vache qui s'occupe bien des veaux, mais elle est surtout croisée avec d'autres races pour la boucherie.

Mais bien qu'étant race laitière et bouchère, le steak de tarine reste assez rare en France. Vache assez petite, la tarine donne une carcasse deux fois plus légère que celle d'une race bouchère classique et elle n'est donc pas valorisée par la filière viande. Quand ils les acceptent, les engraisseurs qui fournissent bouchers et supermarchés achètent les veaux mâles quelques dizaines d'euros seulement. Les vaches

"réformées", celles qui n'arrivent pas à avoir de veau et qui ne sont donc pas laitières, subissent le même sort. Quelques bouchers, comme Lionel Rittaud à Modane, acceptent cependant les carcasses car cette viande locale issue d'un circuit court est de très belle qualité.

En Haute Maurienne, les agriculteurs ont bien souvent des abondances et des tarines dans leur troupeau. Mais chaque race à son caractère et les vaches ne s'entendent pas toujours très bien. Et comme en 2025 le beaufort devra être fabriqué avec deux tiers de lait "tarine", certains éleveurs souhaiteraient en avoir plus. Mais ils ont bien du mal à en trouver. « Comme le cheptel est limité, les éleveurs qui ont des tarines de bonne qualité gardent leurs veaux. Et sur le marché, il y a bien souvent des génisses de deuxième choix » confie un petit éleveur de Haute Maurienne. A plus de 1500 euros la génisse, les agriculteurs sont donc parfois réticents avant d'investir dans une vache qui ne donnera pas forcément satisfaction.

Conscient de cette limite, l'UPRA tarentaise travaille depuis plus de 10 ans pour améliorer l'offre. Avec par exemple des génisses de qualité mises sur le marché ou des formations pour les éleveurs inséminateurs. « Mais les vaches ne font qu'un veau par an. La demande est en hausse mais on ne peut tout simplement pas aller plus vite » confie une spécialiste.

Mais où sont les tarins ?

Dans les alpages, on le remarque tout de suite. Avec ses 800 kilos et sa robe fauve, il impressionne. Encore faut-il le croiser. Le taureau de race tarine est rare en Maurienne. Les veaux mâles sont généralement envoyés directement à l'engraissement. 4 à 5 mois plus tard, ils finissent chez le boucher ou dans les rayons des supermarchés. Seuls quelques-uns, issus de taureaux et de vaches spécialement sélectionnés pour leurs qualités, sont conservés. Envoyés à 30 jours dans des centres spécialisés, ils sont bichonnés mais aussi attentivement étudiés. Taille, poids, morphologie... Chaque mois, ils sont contrôlés sous toutes les cou-

tures. S'ils satisfont aux exigences de la race, ces jeunes taureaux sont mis à contribution : entre 12 et 22 mois, ils doivent donner 8000 échantillons de semence qui serviront ensuite à inséminer artificiellement les vaches. Une insémination pratiquée par un spécialiste, généralement entre janvier et avril quand les vaches sont à l'étable. Une fois ce quota de 8000 doses atteint, les taureaux sont tout simplement envoyés à l'abattoir. Quelques-uns échappent à ce destin et se retrouvent dans les alpages, notamment dans les secteurs difficiles d'accès pour des inséminations artificielles.



La tarine

Poids de naissance : 40 kilos pour une femelle (45 mâle). 250 kilos à 12 mois (390 mâle). 550-600 kilos adulte (800 mâle). Hauteur au sacrum : 130 - 135 cm pour les femelles, 140 - 145 cm pour les mâles. Robe fauve uniforme, plus foncée chez le mâle que chez la femelle. Sabots, muqueuses et extrémités noirs. Cornes en lyre. Femelle : 1^{er} veau à 36 mois. Les tarines ont généralement 5 à 6 veaux (les prim'holstein, vaches blanches et noirs, n'en ont que 2 ou 3 avant d'être "réformées").