

Territoire d'exception

Terra Modana



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

www.terramodana.com

Terra Modana

UN TERRITOIRE
D'EXCEPTION
AU CŒUR DE LA VANOISE



Sommaire



Le **territoire**..... p 4-5

Un **site** préservé..... p 6-7



Une montagne de **découvertes**..... p 8-9

De l'**eau** et du **repos**..... p 10-11



Terre de **patrimoines**..... p 12-13

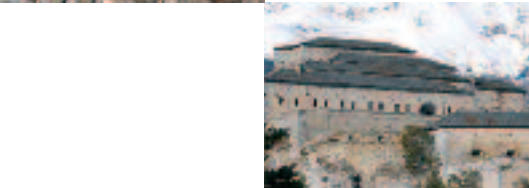
Trop fort l'**Esseillon**..... p 14-15

Le plein d'**activités**..... p 16-17



Le domaine de la **petite reine**..... p 18-19

Terre d'**histoire**..... p 20-21



Terroir et saveurs **italiennes**..... p 22-23

Vacances **en famille**..... p 24-25



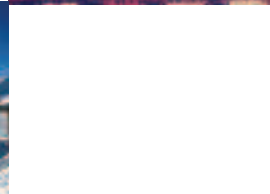
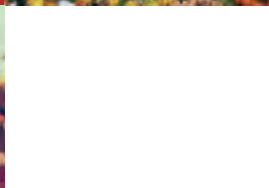
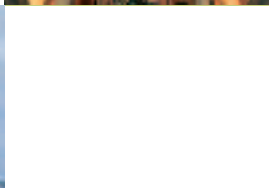
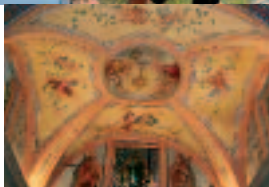
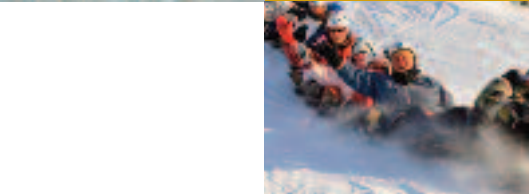
Hébergement - Restauration..... p 26-27

Calendrier des **événements**..... p 28 à 31



L'**hiver**..... p 32

Photos : L. Sévenier, B. Cilio, J.L. Rigaux, P. Witt, Photosab, P. Jacques, Impact, C. Simon, OT Aussois, OT La Norma, OT Valfréjus, Latitude Cartagène (cartographie), Géosys Mona (relief), C. Worms, R. Perri, Office du tourisme de Turin, Véronick Le Palabe, Alban Pernet, Fotolia Minice73, I. Charon, D. Bénard. Maquette : C. Gnla. Impression : Comimpres 01.



Venir en Terra Modana

Terra Modana est relié au Nord comme au Sud de l'Europe 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 mn de l'Italie par le tunnel de Fréjus.



SNCF

Horaires et réservations : 36 15 (0,34 €/mn)
www.voyages-sncf.com
Modane - Place Sommeiller

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'Iseran (2 770 m) et enfin le col du Mont Cenis (2 081 m) pour les amateurs d'altitude en direction de l'Italie.

Gare routière

Transdev / Compagnie de bus

☎ 0820 205 330 (horaires et réservations)

Modane - Place Sommeiller



TAXIS

MODANE

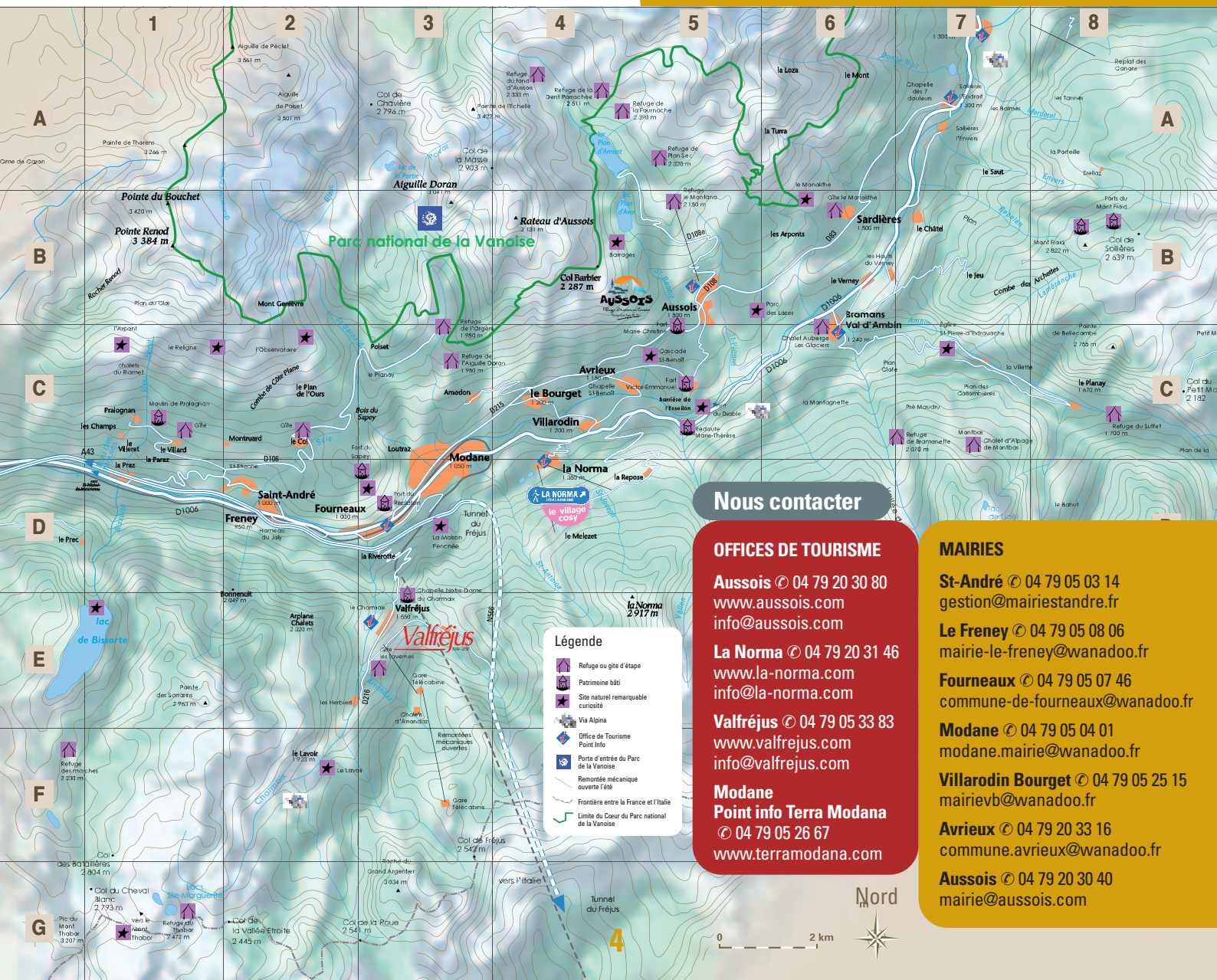
- TAXI FELLMAN - G. FELLMAN
☎ 06 08 40 34 60
- TAXI VANOISE - P. ARNAUD
☎ 04 79 05 08 93
- TAXI DONADIO - F. DONADIO
☎ 04 79 05 25 66 ou 06 08 99 10 13
- TAXI GROS GRUART - J.F. GROS
☎ 06 60 38 01 23
- MONT TAXI PLEASE ☎ 06 60 47 03 06

AUSOIS

- TAXI MARIUS
☎ 04 79 83 33 20 ou 06 15 19 13 55

TRANSPORT A LA DEMANDE JEUDI MATIN

Tous les jeudis matin, profitez d'un « transport à la demande » pour venir faire vos courses à Modane-Fourneaux (marché à Modane). Sur réservation au 04 79 05 26 67, un taxi vient vous chercher (1 point de RDV par village de Terra Modana) et vous ramène en fin de matinée. Un service mis en place par la Communauté de communes. Tarif : 1,50 €.



Nous contacter

OFFICES DE TOURISME

Aussois ☎ 04 79 20 30 80
www.aussois.com
info@aussois.com

La Norma ☎ 04 79 20 31 46
www.la-norma.com
info@la-norma.com

Valfréjus ☎ 04 79 05 33 83
www.valfrejus.com
info@valfrejus.com

Modane
Point info Terra Modana
☎ 04 79 05 26 67
www.terramodana.com

MAIRIES

St-André ☎ 04 79 05 03 14
gestion@mairiestandre.fr

Le Freney ☎ 04 79 05 08 06
mairie-le-freney@wanadoo.fr

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

Modane ☎ 04 79 05 04 01
modane.mairie@wanadoo.fr

Villarodin Bourget ☎ 04 79 05 25 15
mairievb@wanadoo.fr

Avrieux ☎ 04 79 20 33 16
commune.avrieux@wanadoo.fr

Aussois ☎ 04 79 20 30 40
mairie@aussois.com

Légende

- Refuge ou gîte d'étape
- Patrimoine bâti
- Site naturel remarquable curioité
- Via Alpina
- Office de Tourisme Point info
- Porte d'entrée du Parc de la Vanoise
- Remontée mécanique ouverte l'été
- Frontière entre la France et l'Italie
- Limite du Coeur du Parc national de la Vanoise

Nord

0 2 km

Les villages



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.



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...



Fourneaux (Plan D2-D3)

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



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 (Museobar, Rizerie, Laboratoire souterrain).



Avrieux (Plan C4-C5)

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



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...



Aussois (Plan B5)

Située sur un plateau ensoleillé à 1500 m 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.

Terra Modana : 7 communes, 3 stations

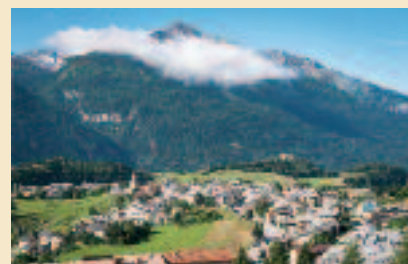
Les stations



La Norma (Plan C4-D4)

Une station à taille humaine et sans voiture. L'été se déroule dans une ambiance chaleureuse, placée 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.



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 à l'architecture traditionnelle et qui propose des animations pour toute la famille.

Pot d'accueil à 18h tous les dimanches.



Valfréjus (Plan E3)

Construite à la frontière de l'Italie, au milieu des mélèzes, Valfréjus bénéficie d'un ensoleillement maximum pour une montagne d'activités. Au cœur même de la station, il est par exemple possible de tester des parcours acrobatiques (passerelles, ponts de singe, tyroliennes...). De quoi passer des vacances sympas en famille ou entre amis.

Pot d'accueil à 18h tous les dimanches.

www.terramodana.com

Un site préservé

Terra Modana, c'est avant tout une montagne préservée. 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 avec ses 3 mètres d'envergure. Quant à la flore de notre région, elle offre aussi un festival de couleurs et de diversité. Edelweiss, orchidées sauvages et pins cembro plusieurs fois centenaires se rencontrent au bord des sentiers.



Plan d'Amont à Aussois.

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 et ne coupez pas à travers le troupeau. 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.



A la rencontre des animaux des montagnes

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 vers le site du Thabor, au-dessus de Valfréjus). De nombreux accompagnateurs professionnels proposent des sorties pour aller à la rencontre de la faune sauvage sans déranger les animaux. Infos : Offices de Tourisme.

L'Orgère



Un tétras lyre, un oiseau discret présent dans les forêts de Terra Modana.



Lors de vos balades, levez les yeux, vous aurez peut-être la chance d'observer l'aigle royal ou le gypaète barbu (ci-contre), l'un des plus grands oiseaux d'Europe avec ses 3 m d'envergure.

Au plaisir des marmottes



Le Parc national de la Vanoise

Créé il y a plus de 50 ans, c'est le plus ancien Parc national français. Cet écrin naturel situé en partie en Terra Modana est un espace incomparable pour découvrir une faune et une flore exceptionnelles.

Plusieurs routes permettent d'accéder au cœur du Parc national : route de l'Orgère (Saint André), route des barrages à Aussois ou route de Bellecombe (Termignon).

Des sorties thématiques sont aussi proposées par les gardes du Parc (*voir page agenda*). A la Maison cantonale de Modane, une hôtesse du Parc national de la Vanoise vous accueille tout l'été pour vous renseigner et vous proposer des sorties

© 04 79 05 57 94

La montagne aux 2 000 fleurs

On recense près de 2 000 espèces de fleurs (sur 4 300 en France), dont une quinzaine endémique 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. Sans oublier nos forêts de pins cembro, mélèzes ou épicéas avec des arbres qui ont parfois plus de 700 ans (à découvrir par exemple au sentier nature de l'Orgère).



Une montagne de découvertes

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, glaciers, sommets... chaque promenade peut avoir son but et l'émerveillement se rencontre au bout de quelques minutes de sentier. Et en altitude, les refuges vous attendent pour une simple pose gourmande ou pour une nuit inoubliable au cœur de la montagne.



**Suivez
la carte !**

De la balade familiale d'une heure avec poussette à la randonnée sportive à la journée, la nouvelle carte Haute Maurienne propose une centaine d'itinéraires pour tous les goûts. Avec un livret explicatif sur les atouts de chaque promenade. 4 €, en vente dans les Offices de Tourisme.



Les remontées, c'est aussi l'été

Les remontées mécaniques permettent d'atteindre sans effort les 2 000 mètres d'altitude. De nombreuses balades vous attendent à l'arrivée. A vous de choisir entre une redescente tranquille vers les stations ou au contraire d'aller explorer les alpages et les sommets de Terra Modana. Remontées accessibles aux piétons et aux VTT. Accès gratuit avec les Pass activités des stations ou avec le Passeport Eski-Mo.

A Valfréjus : du mardi au mercredi de 9h à 12h et de 13h à 16h.

A La Norma : du dimanche au jeudi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h.

A Aussois : du dimanche au vendredi de 9h15 à 11h45 et de 14h à 17h.

Le glacier du Grand Méan.



Le chemin du Petit Bonheur

En fond de vallée, le bien nommé « chemin du Petit Bonheur » est le fil conducteur de la Haute Maurienne. Ce chemin familial et historique relie Modane à Bonneval-sur-Arc en passant par La Norma, Bramans et Termignon.



Paradis d'altitude

Balade à l'Orgère

Un superbe petit vallon (2 000 m d'altitude) accessible en voiture depuis **Saint André**. L'Orgère c'est une balade facile pour aller à la rencontre des marmottes (mais attention, ces charmants petits animaux s'offrent de belles siestes, pour ne pas les rater préférez le matin ou la fin d'après-midi). Des alpages, des chalets, une magnifique forêt de mélèzes, un ruisseau, des cascades, des refuges... Un véritable concentré de montagne ! Des tables de lecture et un sentier découverte nature adapté aux malvoyants font de ce vallon un lieu prisé et accessible à tous. 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.

Planer à 3 000

En Haute Maurienne, plusieurs beaux sommets sont accessibles en randonnée classique. Il est aussi possible de franchir le cap symbolique des 3 000 mètres d'altitude avec par exemple la Pointe de l'Observatoire (3 015 m) et le Râteau (3 132 m - plan B4) côté **Aussois** ou le Mont Thabor (3 178 m - plan G1) côté **Valfréjus**. Plus haut dans la vallée, vous pourrez aussi aller au pied des glaciers : Vanoise, Sources de l'Arc, Evettes ou Grand Méan et sa superbe falaise de glace qui tombe dans un lac (pour randonneurs confirmés). Des randonnées à la journée ou avec une nuit en refuge. Prévoir équipement adapté (chaussures, carte, pull...). Encadrement possible par des professionnels. Infos : Offices de Tourisme.

Et pourquoi pas une nuit en refuge ?

Pour 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

Chantover. Plan B5 1 650 m d'alt.
Gardé du 1^{er} juin au 30 septembre.
Poney-club au refuge. En été demi-pension : 48 € (29,50 € enfant). ☎ 06 11 80 08 58

Plan Sec. Plan A5 2 320 m d'alt.
Gardé du 18 juin au 16 septembre.
En été demi-pension : 41,65 € (-12 ans : 30 €). ☎ 04 79 20 31 31

La Fournache. Plan A4 2 340 m d'alt.
Gardé du 18 juin au 3 septembre. En été demi-pension : 40,50 € (-12 ans : 27 €). ☎ 06 09 38 72 38

La Dent Parrachée. Plan A4 2 520 m d'alt.
Gardé jusqu'au 15 septembre. En été demi-pension : 45,60 € (8 à 18 ans : 37,05 €). ☎ 04 79 20 32 87

Fond d'Aussois. Plan A4 2 350 m d'alt.
Gardé du 4 juin au 24 septembre. En été demi-pension : 45,90 € (8 à 12 ans : 32,05 €). ☎ 04 79 20 39 83

Villarodin-Bourget

Aiguille Doran. Plan C3 1 860 m d'alt.
Gardé du 15 juin au 9 septembre.
En été demi-pension : 45 € (-12 ans : 32 €). ☎ 06 80 72 46 63

Porte de l'Orgère. Plan C3 1 985 m d'alt.
Gardé du 1^{er} juin au 29 septembre.
Du 12 juillet au 16 août, tous les mardis soir un garde-moniteur du Parc national de la Vanoise vient présenter son métier et la flore de la Vanoise. En été demi-pension : 41,50 € (8 à 12 ans : 27,50 €). ☎ 04 79 05 11 65

Valfréjus

Mont Thabor. Plan G1 2 502 m d'alt.
Gardé du 18 juin au 17 septembre. En été demi-pension : 46,30 € (8 à 18 ans : 34,25 €). ☎ 04 79 20 32 13

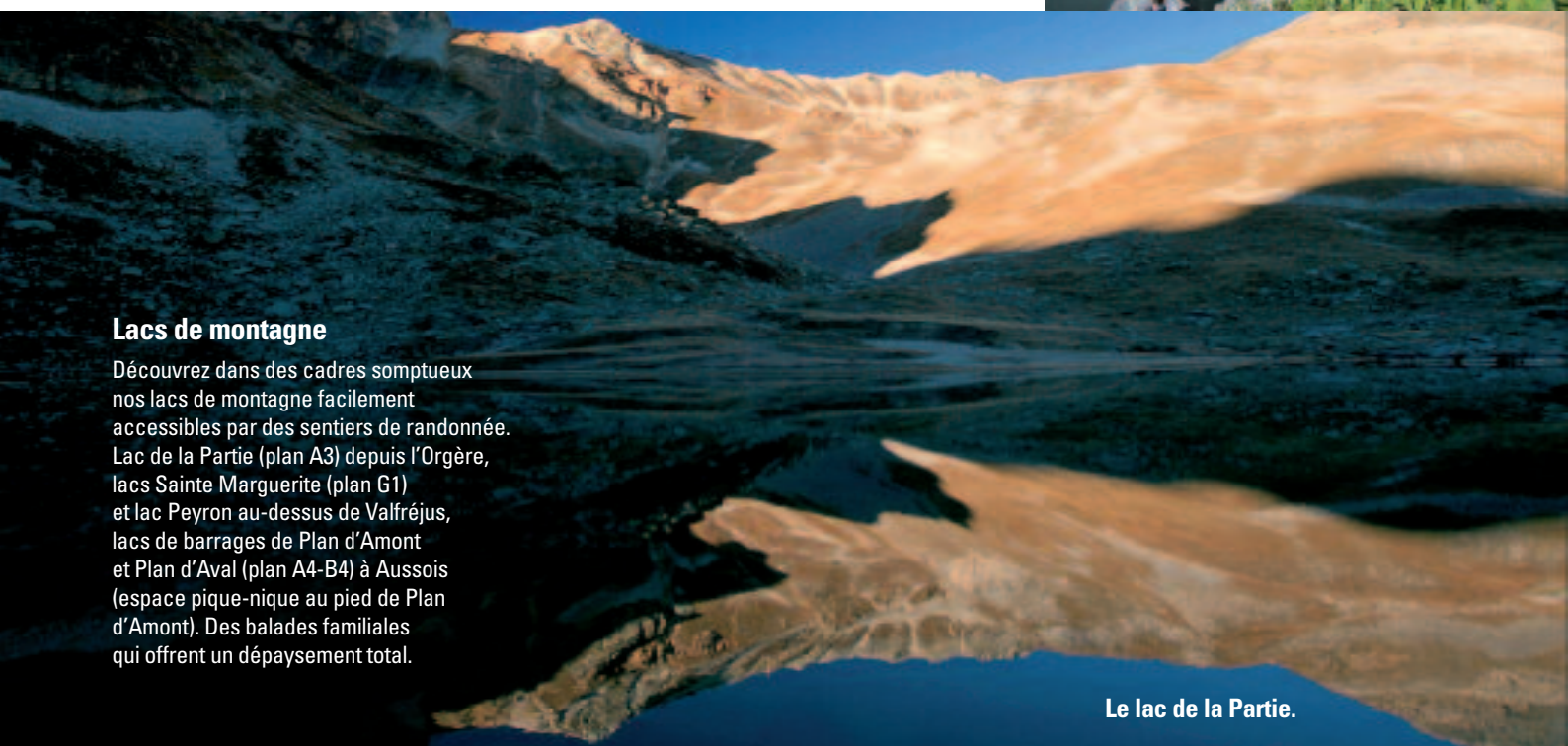


De l'eau et du repos

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 le plein d'activités, 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.



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). Des balades familiales qui offrent un dépaysement total.

Le lac de la Partie.

Détente et bien-être

Espaces spa-hammam et bien-être à Aussois, Valfréjus et Avrieux, « sauna cosmic » au bord du lac de La Norma, centre modelage et relaxation à Modane, yoga à Aussois...

Profitez de votre séjour en Terra Modana pour vous offrir soins et détente. Et quoi de mieux qu'un massage ou qu'un sauna après une journée de randonnée ? Renseignements et tarifs auprès des Offices de Tourisme.



Piscine de Modane

En été, la piscine de Modane est ouverte tous les jours. Deux bassins couverts (dont un de 25 m) qui permettent de faire des longueurs, de s'amuser avec les enfants ou de profiter de l'eau à 29° du petit bain. En extérieur : aire de pique-nique et château gonflable. Et cette année, profitez des nouvelles activités AquaForme : aquabikes, tapis de course aquatique, haltères (sur réservation, séances libres tous les jours, séances encadrées mardi et vendredi).

Horaires du 1^{er} juillet au 31 août : lundi, mardi, jeudi et dimanche 10h30-12h30 et 14h-19h (nocturne jusqu'à 20h le mardi). Mercredi, vendredi et samedi : non-stop 10h30-19h. Tarif : 3,50 €, tarif réduit : 2,50 €. Gratuit pour les - de 4 ans. Tarif réduit pour Pass multi-activités : 2 €.

© 04 79 05 26 43. Plan C3.



Nouveau : baptême de plongée au lac de La Norma.
Tous les jours, de 8h30 à 11h sur réservation au 06 45 49 45 66.
Tarif : 45 €.

Cascade Saint Benoît à Avrieux (plan C5). Une chute de 90 m facilement accessible.
Aire de pique-nique.
Nombreuses autres cascades sur le territoire (cascades du Nant sous les forts de l'Esseillon, vallon de Polset...).



Baignade en station

Base de Loisirs aquatiques de **La Norma** (plan D4). Un plan d'eau de 1 000 m² (30 cm à 1,60 m de profondeur) surveillé pour la baignade avec un grand toboggan pour les enfants. Ouvert tous les jours de 11h à 18h du 2 juillet au 26 août. Tarifs : 4,50 €. Carte 10 entrées (non nominative) : 36 €. Entrée flash à 17h : 1,50 €. Gratuit pour les enfants nés à partir de 2011.

A **Aussois** (plan B5), vous pouvez profiter gratuitement de 2 bassins ludiques. De quoi faire trempette pour petits et grands. Baignade surveillée. Tous les jours (sauf le samedi) du 3 juillet au 2 septembre de 14h à 19h.
© 06 38 57 68 97.

Lacs de Plan d'Amont et Plan d'Aval

A **Aussois**, 2 grands barrages forment de beaux lacs facilement accessibles. Espace d'interprétation au belvédère de Plan d'Aval pour comprendre l'histoire des barrages et de l'hydroélectricité. Possibilité de traverser à pied sur le barrage de Plan d'Aval. Espace pique-nique au pied de Plan d'Amont (Plan A4-B4).



Terra Modana, terre de patrimoines

Eglises, chapelles, oratoires... la religion a laissé partout ses traces en Terra Modana. 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.

A Valfréjus il faut aussi aller voir 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 ou la pierre en véritables œuvres d'art.

L'église Saint Thomas Becket, joyau de l'art baroque.



Chaque commune possède des chefs d'œuvres cachés. Prenez le temps de les découvrir.

Ci-contre, le sentier des Arts, à Aussois. Au cœur de la forêt, une vingtaine de troncs ont été sculptés par un artiste du village. Piste de Jomier entre Aussois et Sardières. A voir également, les sculptures le long du chemin qui mène à La Norma.



Saint Thomas Becket à Avrieux

Avrieux abrite un véritable joyau de l'art baroque : l'église 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.

En juillet août : visite guidée de l'église tous les jeudis à 16h. Possibilité de visiter également le vieux village avec la guide. Tarif : 5 € (3 € pour l'église seule). Infos auprès de la Mairie au 04 79 20 33 16.

Artisanat d'art

A Aussois, la Maison des métiers d'art abrite non seulement une brasserie mais aussi les ateliers de plusieurs artisans. Ateliers de tissage, mosaïques, démonstration de tournage, meubles en carton, sculpture sur bois... Expo-vente. Entrée libre. Ouvert du lundi au vendredi de 16h à 19h. © 06 85 75 19 95.



La chapelle du Charmaix à Valfréjus.

Notre Dame du Charmaix

A l'entrée de Valfréjus se dresse un superbe 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 part de Modane pour la Chapelle Notre Dame du Charmaix. Visite guidée chaque semaine avec l'Office de Tourisme : 04 79 05 33 83.

Gravures millénaires

La Haute Maurienne recèle un patrimoine rare venu des croyances ancestrales : les pierres à cupules, des roches plates creusées il y a des millénaires et dont on ignore toujours le véritable usage. Les plus spectaculaires (Pierre aux Pieds et Pierre des Saints) se découvrent après une longue marche au-dessus de Val-Cenis mais on peut déjà en voir à Chatalamia, juste au-dessus du Bourget. Plus facilement accessible : le Parc archéologiques des Lozes, à Aussois. Un parcours qui sillonne entre des gravures dont certaines ont près de 3 000 ans. Pour mieux les distinguer, privilégiez une visite avec une lumière rasante (matin ou soir). Visite guidée possible (infos OT d'Aussois). A découvrir également, le musée archéologique de Sollières (© 04 79 20 59 33) pour comprendre la vie des premiers habitants de la Haute Maurienne.



Gravure rupestre au Parc des Lozes à Aussois.



Trop fort l'Esseillon !

Début du XIX^e 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 qui verrouillent l'accès au Mont Cenis, principal passage entre la France et le Piémont. Mais les forts ne subiront 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.



Le fort Marie-Christine, à Aussois. Une forteresse devenue « Porte du Parc national de la Vanoise » qui abrite un restaurant et un gîte d'étape. Une petite expo gratuite permet de comprendre l'histoire de la Barrière de l'Esseillon et il est aussi possible de découvrir l'impressionnante charpente de ce fort.



L'Esseillon en BD

Lors de la construction des forts de l'Esseillon par le Royaume de Piémont Sardaigne, les Français ont envoyé de nombreux espions sur le chantier. Il fallait en savoir plus sur ces fortifications, ses forces et ses faiblesses. C'est le point de départ d'une nouvelle BD qui raconte toute l'histoire des forts : « Sur la piste du carnet dérobé ». Un jeune espion parvient à subtiliser un carnet avec des notes très précises. Mais il est obligé de le cacher sur le site... Une BD facile d'accès qui permet de retracer toute l'histoire de l'Esseillon : barrière infranchissable puis forteresse inutile, prison, terrain d'entraînement pour les commandos puis site laissé à l'abandon avant de devenir un élément majeur du patrimoine. La BD en vente 12 € dans les Offices de Tourisme.

Suivez le guide

Pour découvrir les secrets de l'Esseillon, des visites guidées sont organisées tout l'été. A la Redoute bien sûr (voir ci-contre) mais aussi aux forts Marie-Christine et Victor-Emmanuel (les mardis de 13h30 à 16h30, de 8 à 12 €, infos OT d'Aussois). Des visites nocturnes du grand fort Victor-Emmanuel sont aussi proposées tous les jeudis soir. Parcourir le dédale de salles, de couloirs et de bâtiments à la lueur des lanternes est une expérience à ne pas rater (les jeudis à 21h, 8 €, infos auprès des Offices de Tourisme).



A l'assaut !

Les gorges de l'Arc, entre le fort Victor-Emmanuel et la Redoute Marie-Thérèse, ont été équipées de via-ferrata. Un site tout simplement exceptionnel avec des parcours qui donnent des points de vue impressionnants sur les forts. Et juste à côté de la Redoute, le Parc accrobranche du Diable offre aussi de belles sensations au cœur de L'Esseillon (voir pages activités).

Le fort Victor-Emmanuel était conçu pour recevoir une garnison de 1500 hommes.



Un immense espace de jeux

Grâce à la « Promenade Savoyarde de découverte », il est possible de visiter le fort Victor-Emmanuel de manière très ludique. Une légende raconte qu'en 1840, un jeune artilleur sarde égara 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.

Redoute Marie-Thérèse

Seul ouvrage du dispositif de défense de l'Esseillon bâti sur la rive gauche de l'Arc, la Redoute est accessible depuis la route Modane-Lanslebourg ou par le vertigineux Pont du Diable qui la relie au fort Victor-Emmanuel côté Aussois. Superbement restaurée, elle accueille le Centre d'Interprétation du Patrimoine fortifié. Au programme : visites, expositions... Des visites sont spécialement pensées pour les enfants avec des jeux de pistes. Tarifs : 4 € (3 € enfant). Infos : 04 79 20 33 16.



La Redoute Marie-Thérèse.



Le plein d'activités

Les vacances à la montagne, c'est la possibilité de découvrir de nouvelles activités et de faire le plein de souvenirs. Pour cela, pourquoi ne pas tenter des sensations fortes ?

Via-ferrata, escalade, randonnée glaciaire, vol libre, accrobranche... poussées d'adrénaline garanties. Il suffit d'oser.

Pass multi activités

Avec le Pass d'une des trois stations, l'accès au télésiège d'Aussois et aux télécabines de Valfréjus et de La Norma est gratuit. En plus, ces Pass offrent de nombreuses réductions et la gratuité pour certaines activités en station mais aussi sur tout le territoire de Terra Modana.



Via-ferrata des gorges de l'Arc.
Un site impressionnant à ne pas rater.



Sensations fortes

En Terra Modana vous allez toucher les cieux. A vous de tester un vol en parapente biplace (compter 70 €, renseignements auprès des Offices de Tourisme) à Aussois, ou de vous offrir un baptême en ULM à l'aérodrome de Sollières pour survoler le territoire (60 €, ☎ 06 75 08 88 97).

Les amateurs de sensations fortes peuvent aussi tester les tyroliennes géantes à Valfréjus (9 €) et au Parc du Diable à Avrieux (accès Parc : de 15 à 25 € pour tyroliennes + accrobranches). Deux sites qui proposent aussi de superbes parcours accrobranche

Big air bag à Aussois. Testez toutes les acrobaties et atterrissez en douceur dans un matelas gonflable géant.



100% montagne

Randonnées en altitude, sommets, escalade, alpinisme, randonnées glaciaires... les guides et les professionnels du territoire vous attendent pour vous faire découvrir ces activités en toute sécurité.

A tester aussi : le canyoning qui permet de sauter dans les torrents.



Tyrolienne au Parc du Diable, à côté de la Redoute Marie-Thérèse à Avrieux.

Adrénaline



adaptés à toute la famille.

Et à côté de la Barrière de l'Esseillon, ne ratez pas les impressionnantes via-ferrata des gorges de l'Arc : 7 parcours (dont 2 adaptés aux enfants) qui forment la plus longue via-ferrata de France. Accès libre aux via-ferrata mais matériel spécifique obligatoire. Encadrement possible. Infos auprès des Offices de Tourisme.



Balades en poney, sorties à cheval, cani-rando avec des chiens husky... il n'y a pas que les marmottes en Terra Modana !



Le domaine de la petite reine

Située au cœur du « Plus grand domaine cyclable du monde », Terra Modana donne sur les cols mythiques des Alpes, du Galibier à l'Iseran. 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 fortes pentes ! Mais pas besoin de trop faire chauffer les mollets pour découvrir le territoire en deux roues : les remontées mécaniques des stations permettent de s'éviter des suées à la montée et les vélos à assistance électrique sont là pour faciliter toutes vos balades. Cyclo, VTT, VAE... la petite reine est partout chez elle en Haute Maurienne.



Sur tous les chemins en VTT

Terra Modana compte des centaines de kilomètres de sentiers accessibles aux VTT. Des itinéraires pour tous les niveaux et tous les mollets.

Les stations proposent aussi des itinéraires spécifiques pour les VTT de descente et enduro. Infos : Offices de Tourisme.

Vélo à assistance électrique.



Les grands cols

Tour de France, Critérium du Dauphiné, Tour de Savoie-Mont Blanc... les grandes courses cyclistes passent régulièrement par Terra Modana. Forcément, avec des voisins comme le Galibier (2 642 m), la Madeleine (1 993 m), l'Iseran (2 770 m), la Croix de Fer (2 067m) ou le Mont Cenis (2 081 m), le territoire attire les champions.

Des cols mythiques qui ne sont qu'à quelques coups de pédales de Terra Modana.

A vous de choisir votre itinéraire.



Pas besoin de se fatiguer à la montée. Les remontées mécaniques de Valfréjus, La Norma et Aussois sont accessibles aux VTT.

En course !

Cet été, Aussois accueille une nouvelle fois la TransMaurienne Vanoise. Du 20 au 24 juillet, cette course de VTT propose plusieurs formules : compétition, rando, enfants... Des animations sont aussi prévues à cette occasion.

A noter aussi : «L'Oérine», une épreuve de la Coupe de Rhône Alpes de VTT Descente les 6 et 7 août, toujours à Aussois.

Le Tour de Savoie-Mont Blanc.



Aller plus loin avec l'électrique

A Modane, Valfréjus, La Norma et Aussois, il est possible de louer des VTT à Assistance Electrique. Les VAE sont à la mode mais ils sont surtout parfaitement adaptés à la montagne : les sportifs peuvent aller plus loin et les réfractaires aux pédales découvrent une nouvelle façon de se balader, sans trop se fatiguer. Un petit coup d'assistance électrique et la montée n'est plus un problème. Des vélos adaptés aux routes et aux chemins qui disposent d'une batterie permettant des balades de 40 à 50 kms.

A Modane, VAE en location à la Maison cantonale de Modane (10 € pour 2h, 18 € à la ½ journée, 30 € à la journée.

© 04 79 05 26 67).



Bike Parks

Enchaînement de passerelles, virages relevés, sauts, modules... les stations proposent toutes des « bike parks » qui permettent aux amateurs de sensations fortes de s'amuser en toute sécurité. Débutant ou confirmé, il y en a pour tous les aventuriers casqués. Des parcours en accès libre au cœur des stations ou tracés en pleine montagne pour concilier fun et découverte du paysage. Pour profiter pleinement de ces installations, des magasins de sport louent des vélos adaptés. Infos : Offices de Tourisme.



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 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.

Le Museobar à Modane.



L'Arche d'Oé à Aussois.
Le musée fête ses 10 ans cet été.



Les moulins de Saint André,
visite gratuite tous les vendredis.

La Ligne Maginot des Alpes

Dans les Alpes de très nombreuses fortifications ont été construites jusqu'au milieu du XX^e 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.

Avec par exemple le fort Saint Gobain (à la sortie de Modane direction Le Bourget). Un immense fort souterrain qui se visite tout l'été (de 10h à 12h et de 14h à 18h30, fermé mardi. 8 €, 5 € enfant. ☎ 04 79 05 01 50).
A explorer également : la Maison penchée (sortie de Modane direction Valfréjus). Un blockhaus dynamité par les Allemands en 1944 qui littéralement sauté pour retomber un peu plus loin presque intact, mais pas vraiment à l'horizontal...
Pénétrer à l'intérieur, c'est défier les lois de l'équilibre. Sensations garanties.
Accès libre.

A Aussois, l'Arche d'Oé est installé dans une ancienne maison. Très beau musée pour retrouver la vie d'autrefois en montagne. Ouvert tous les après-midi.
4 € (2 € enfant).
☎ 04 79 20 49 57

Forts, bunkers, casernes... de nombreux ouvrages militaires sont disséminés dans la montagne, notamment au-dessus de Valfréjus ou sur le plateau du Mont Cenis. A découvrir lors de vos balades !



Le fort Saint Gobain, un grand ouvrage souterrain à découvrir tout l'été.

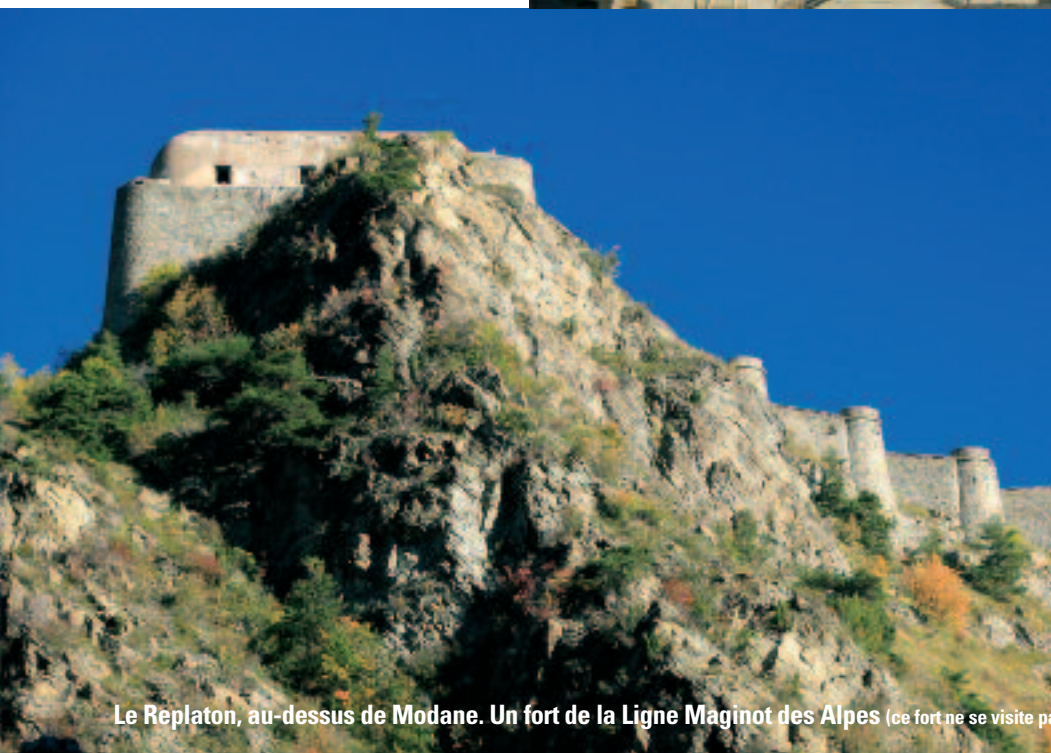


L'espace expo du LSM à Modane permet de comprendre l'activité du laboratoire du CNRS enfoui au cœur de la montagne.

La Rizerie, à Modane.



Ci-dessus, le télégraphe Chappe de Saint André. Cet ancien système de communication a été entièrement restauré par des passionnés. A voir également, les moulins à eau du village. Visite gratuite tous les vendredis de 14h à 18h.



Le Replat, au-dessus de Modane. Un fort de la Ligne Maginot des Alpes (ce fort ne se visite pas).



La centrale hydraulique d'Avrieux.

A la pointe de la science

Recherche fondamentale, études top secrètes sur les avions de demain, moyen de transport du XXI^e siècle... Au cœur de la montagne, Terra Modana abrite des industries de pointe. Pour les découvrir, il est possible de visiter certains sites.

Avec par exemple la Rizerie à Modane pour en savoir plus sur le futur tunnel ferroviaire de 57 km qui reliera France et Italie (du mardi au samedi de 14h à 18h, gratuit. ☎ 04 79 05 84 31).

A l'espace expo du Laboratoire souterrain de Modane, enfants et adultes peuvent comprendre la radioactivité ou le rayonnement cosmique (du lundi au vendredi de 14h à 17h, gratuit. ☎ 04 79 05 22 57). Et sur la route entre le Bourget et Avrieux, la table d'orientation de l'ONERA permet d'en savoir plus sur ces énormes souffleries où ont été testés avions de combat, missiles et autres fusées.

Aux racines de Terra Modana

Plusieurs musées proposent de découvrir l'histoire locale. Au Museobar de Modane, on peut par exemple tout savoir de l'histoire d'une ville frontière qui s'est profondément transformée avec l'ouverture du tunnel ferroviaire à la fin du XIX^e siècle. Reconstitution de cafés d'époque et visite ludique au son des pianos mécaniques (en face de la gare, de 2 € à 4,50 €. ☎ 04 79 59 64 23).

Sur la route de Valférjus, on peut aussi découvrir une vieille locomotive et une petite expo pour comprendre l'histoire du tunnel ferroviaire (l'été de 14h à 18h30, fermé le lundi. 2 €).

Visiter une centrale hydraulique

En été, il est possible de visiter une centrale hydraulique EDF. L'eau des barrages de Haute Maurienne est turbinée en Terra Modana. Les centrales sont normalement fermées au public mais exceptionnellement des visites sont proposées pour découvrir les énormes machines et percer les mystères de l'hydroélectricité. Visite tous les mardis et mercredis. 8 €. Sur réservation auprès des Offices de Tourisme d'Aussois ou de La Norma.



Terroir et saveurs italiennes

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.

Direction l'Italie

Pour rejoindre l'Italie depuis Terra Modana, plusieurs itinéraires sont possibles : tunnel routier du Fréjus (rapide mais 54,30 € l'aller-retour), bus Modane-Bardonnèche (3,05 €/pers. l'aller), ou bien sûr le train depuis Modane (horaires à la gare de Modane).

Mais l'itinéraire le plus charmant passe par le col du Mont Cenis. La route historique permet de découvrir le grand lac, le barrage, les marmottes qui batifolent sur le plateau... Mais aussi les nombreux forts français et italiens qui parcellent la frontière. Il reste ensuite à redescendre vers Suse qui offre déjà le charme des cités italiennes, entre arcades, églises et vestiges romains.



Musée égyptologique de Turin.

Les marchés

Lundi : Bessans, Termignon (matin)
Mardi : Aussois, Suse (Italie, matin)
Mercredi : Lanslevillard (matin)
Jeudi : Modane (matin),
Bardonnèche (Italie, matin)
Vendredi : Saint Michel de Maurienne
(matin)
Samedi : Saint Jean de Maurienne
(matin), Bardonnèche (Italie, matin),
Turin (Italie, tous les jours le matin,
toute la journée le samedi)
Dimanche : Bonneval



Une journée à Turin

A 100 kms de Terra Modana, Turin vous attend pour une journée ou une soirée. Côté visite, il ne faut pas rater le musée égyptologique (le second plus grand musée égyptien au monde après celui du Caire) et le musée national du Cinéma. A voir également, la cathédrale Saint Jean Baptiste, l'église Saint Laurent, le Palais royal... il y en a pour tous les goûts. Côté saveurs justement, vous pourrez déguster la fine gastronomie italienne : antipasti, pâtes parfumées à la truffe blanche, fritto misto sucré-salé et en dessert laissez-vous tenter par le bonèt, à base de cacao et de biscuit. A vous ensuite les soirées italiennes au centre historique du Quadrilatère Romain ou des quartiers de Borgo Dora et de Porta Palazzo.



Les secrets du Beaufort

Côté plaisir de la table, la gastronomie en Terra Modana fait évidemment la part belle aux fromages. Une visite de la fromagerie du Lavoir s'impose (Valfréjus). Au sein de cette ancienne caserne de la Ligne Maginot des Alpes, les fromagers vous dévoilent tous les après-midi les secrets de la tomme, du Sérac, et du Beaufort d'alpage. Il est aussi possible de visiter la Coopérative laitière de Lanslebourg (visites libres ou guidées, fabrication du Beaufort le matin. © 04 79 05 92 79).



La fromagerie du Lavoir, installée dans une ancienne caserne, au-dessus de Valfréjus.



Les brasseries des sommets

Deux brasseries sont installées en Terra Modana. Celle des Sources de la Vanoise, basée dans une maison traditionnelle du Bourget, affiche une belle gamme avec notamment des bières bios, des recettes au safran... et une jolie petite expo qui permet de comprendre le processus de fabrication. Visite à 17h et à 18h tous les mardis et jeudis en été (3 €, © 04 79 20 39 83). Et à Aussois, la toute nouvelle brasserie d'Oé vient de lancer ses premières bières bios. A découvrir tous les mardis et jeudis de 17h30 à 19h30 à la Maison des métiers d'art © 06 63 26 91 55.



Le musée du cinéma de Turin est installé dans la célèbre Mole Antonelliana.



Les vacances en famille

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, espaces de loisirs où les jeunes pourront s'ébattre en toute sécurité...

Terra Modana, la montagne côté famille !



Sur les traces d'Alessandro au fort Victor-Emmanuel avec la Promenade savoyarde de découverte.

Jouer au soldat sarde

Visiter le plus imposant fort de la Barrière de l'Esseillon, c'est bien. Le faire en s'amusant, c'est mieux. C'est ce que propose la « Promenade savoyarde de découverte des forts de l'Esseillon », un véritable jeu de pistes qui permet aux petits et grands de découvrir l'histoire et les secrets de ces majestueux forts construits au début du XIX^e siècle, par le Royaume de Piémont-Sardaigne. Équipé d'un petit baluchon contenant tout le matériel nécessaire et coiffé du chapeau traditionnel des soldats sardes, vous pourrez résoudre les énigmes du jeu (baluchon en vente 5 € dans les Offices de Tourisme, un parcours libre et gratuit est également possible).

Infos : Offices de Tourisme. Plan B6



Clubs enfants et ados

A Modane, la Maison des Jeunes accueille chaque semaine (du lundi au vendredi) tous les 11-14 ans, qu'ils habitent le territoire ou qu'ils soient en vacances. Au programme : baignade, sorties à Turin ou à Chambéry, paintball, wakeboard, karting... Une foule d'activités à petit prix : de 7 à 20 € tout compris pour une semaine ! En plus, un mini-bus gratuit peut passer prendre les ados et les ramener le soir dans les villages et les stations du territoire. © 04 79 05 17 90.

A Aussois et à La Norma, des clubs enfants et ados proposent aussi des activités pour les 5-12 ans. Escalade, via-ferrata, randonnées, mini camp, ateliers... de quoi passer des vacances inoubliables en testant de nouvelles activités avec de nouveaux amis. Infos et tarifs auprès des Offices de Tourisme.



Destination pour petits et grands

Aussois bénéficie de ce label national attribué aux stations ayant une offre de qualité en faveur de l'accueil des familles et des enfants.



"Les petits secrets de l'Univers", l'espace d'expo ludique du Laboratoire souterrain de Modane.

Le plein d'activités !

La montagne propose de nombreux sports à sensation et la plupart sont accessibles aux enfants grâce à des parcours adaptés. A Valfréjus ou dans les gorges du Diable (entre Avrieux, Aussois et La Norma) les enfants pourront par exemple s'initier à la via-ferrata, tester les parcours accrobranche, se jeter dans le vide accrochés à une tyrolienne ou traverser de frêles ponts de singe ! Souvenirs garantis. Rens. et tarifs auprès des Offices de Tourisme.

En Terra Modana, enfants et ados pourront profiter des animaux : balades avec des ânes ou des poneys mais aussi « cani-rando » avec des huskys : attachés à un chien, les enfants partent pour une grande balade entre découverte de la nature et câlins à leurs amis à quatre pattes.

A noter : les Pass Activités des stations offrent des réductions sur de nombreux loisirs culturels et sportifs et l'accès libre à certains sites et équipements.

Un bon plan à partager en famille.

Renseignements et tarifs auprès des Offices de Tourisme.



Parc accro ludique à Valfréjus.
En semaine. 9 €



S'amuser au musée

Un jour de pluie est toujours possible en montagne. Mais en Terra Modana, on peut quand même profiter des vacances si le ciel est gris. Les musées du territoire sont adaptés aux familles et aux enfants. Avec par exemple l'Arche d'Océ à Aussois qui propose des coins jeux dans chaque pièce de cette bâtisse traditionnelle qui retrace l'évolution du village.

A Modane, l'espace expo du LSM permet de réaliser des petites expériences ludiques pour comprendre l'activité de cet étonnant laboratoire caché au cœur du tunnel du Fréjus, à l'abri du rayonnement cosmique. Quant au Museobar, les enfants pourront y danser au son de ses pianos mécaniques.

Et à Avrieux, La Redoute sera avant tout un immense espace de jeux pour les enfants. Entre les souterrains, les galeries et les parcours spécialement pensés pour eux, les enfants découvriront cet espace muséographique sans se rendre compte qu'ils sont au cœur de l'Histoire.

A noter aussi L'Espace Alu à Saint-Michel de Maurienne qui propose des jeux et des expositions spécialement adaptés aux enfants.



Restauration

Aussois

RESTAURANTS

- HÔTEL LES MOTTETS ☎ 04 79 20 30 86
- LE BARILLON ☎ 04 79 20 46 32
- L'ÉTAGNE ☎ 04 79 20 41 81
- AL DENTE ☎ 04 79 05 13 81
- LE DELTA ☎ 04 79 20 31 61
- LE MONTANA (au sommet du télésiège)
☎ 06 11 75 51 50
- HÔTEL LE SOLEIL ☎ 04 79 20 32 42
- FORT MARIE-CHRISTINE ☎ 04 79 20 36 44
- LA GRIGNOTT' ☎ 04 79 20 49 48
- LA CAVE DU PÈRE FRESSARD
☎ 04 79 20 31 95
- LA GUINGUETTE (Esseillon)
☎ 06 50 46 82 74
- L'AVALANCHE ☎ 04 79 20 33 83
- LA PETITE BOUFFE ☎ 04 79 20 34 90

La Norma

RESTAURANTS

- CHEZ ÉLIANE ☎ 04 79 20 39 71
- LE DAHU ☎ 04 79 05 18 12
- L'ENTRE DEUX ☎ 04 79 20 44 57
- LE SAVOY ☎ 04 79 20 35 66
- LE TÉLÉMARK ☎ 04 79 20 32 72
- LE TAO ☎ 04 79 20 39 34

RESTAURANTS D'ALTITUDE

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

Valfréjus

RESTAURANTS

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

CRÊPERIE

- LE REFUGE GOURMAND ☎ 04 79 05 24 81

PIZZERIAS

- LA CORDÉE ☎ 04 79 05 22 39
- LA PICCOLINA ☎ 04 79 05 20 05

RESTAURATION RAPIDE

- LE PETIT CREUX ☎ 06 63 62 58 84
- L'ALPAIN ☎ 06 89 48 73 93
- LE GENIUS ☎ 07 87 95 79 65
- LE CELTIC ☎ 04 79 59 12 53
- LE SNOWSNACK ☎ 04 79 05 32 19

Saint André

RESTAURANTS

- AUBERGE DU COL - Le Col ☎ 04 79 05 84 12

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

RESTAURANTS

- LE CAPRICE
38 rue de la République ☎ 09 52 02 46 14
- HÔTEL LE PERCE-NEIGE
14 rue Jean Jaurès ☎ 04 79 05 00 50
- HÔTEL DE LA GARE
2 rue Jean Jaurès ☎ 04 79 83 26 19
- O'VIP
19 place de l'Hôtel de Ville ☎ 04 79 05 83 73

RESTAURANT GASTRONOMIQUE

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

CRÊPERIE

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

PIZZERIAS

- IL PEPPUCCIO
28 place Sommeiller ☎ 04 79 05 23 46
- BELLA PIZZA
10 rue Jean Jaurès ☎ 06 44 09 50 01

RESTAURATION RAPIDE

- PIZZA PRESTO
22 place Sommeiller ☎ 04 79 05 25 04
- SUSHI N'CO (week-end)
14 rue de la République ☎ 06 75 99 80 64

Avrieux

RESTAURATION RAPIDE

- LA GAMELLE DU SOLDAT ☎ 04 79 20 33 16
(REDOUTE MARIE-THÉRÈSE)



Hébergement

Hôtels

Fourneaux :

- BELLEVUE 14 chambres
Rue du Replat ☎ 04 79 05 20 64

Modane :

- LE COMMERCE*** Face à la gare SNCF
18 chambres. Bagagerie Place Sommeiller
☎ 04 79 05 20 98
- LE PERCE-NEIGE**
À 100 m de la gare SNCF 18 chambres.
Avenue Jean Jaurès ☎ 04 79 05 00 50
- LES VOYAGEURS** 19 chambres.
Place Sommeiller ☎ 04 79 05 01 39
- DE LA GARE - À 50 m de la gare SNCF
10 chambres.
Avenue Jean Jaurès ☎ 04 79 83 26 19

Aussois :

- LE MONTANA - 65 pl. au cœur des alpages
(alt. 2150m) ☎ 06 11 75 51 50
- LE SOLEIL*** 22 chambres,
hammam, sauna ☎ 04 79 20 32 42
- LES MOTTETS*** 25 chambres,
salle de remise en forme ☎ 04 79 20 30 86

Campings

Aussois :

- LA BUIDONNIÈRE***
Ouvert toute l'année. 140 emplacements.
Caravaning ☎ 04 79 20 35 58

Modane :

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

Gîtes d'étape

Valfréjus :

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

Modane :

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

Aussois :

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

Gîtes de France (hors stations)

Saint André :

- GÎTE AMEDEELYS - 4 épis. 6 pers.
☎ 07 82 00 66 34
- GIRAUD Luc - 3 épis. 4 pers. - Le Villard
☎ 04 79 85 01 09
- LOVATO-BONNO Magali - 3 épis. 6/10 pers.
Le Villard ☎ 04 79 85 01 09
- MALY Pascal - 3 épis. 12 pers.
Le Col ☎ 04 79 05 36 09
- GRANGE DES ROBIN - 3 épis. 12 pers.
Sauna - Le Villard ☎ 06 25 09 59 69
- GAGNIERE Gilles - 2 épis. 4 pers.
Saint Étienne ☎ 04 79 85 01 09
- L'ÉDREDON - 2 épis. 17 pers.
Rue de l'Église ☎ 04 79 05 48 55
- NOUSSE Yves - 1 épi. 4/6 pers.
Le Col ☎ 04 79 05 00 50

Villarodin-Bourget :

- GÎTES MAURIENNE - 3 épis
4 gîtes de 4 à 6 pers.
☎ 04 79 05 97 52 ou 06 62 47 21 96
- GEOFFRET Carole - 3 épis. 4 pers.
Villarodin ☎ 04 56 96 50 37 ou 06 01 91 97 28

Avrieux :

- LA MONTAGNE - 3 épis. 4 pers.
☎ 04 79 05 03 55

Camping car

- Aires de services à Fourneaux
(Intermarché) et Aussois (camping)

Maison familiale

Aussois :

- FLEURS ET NEIGE - 49 chambres.
Piscine couverte ☎ 04 79 20 33 53

Chambres d'hôtes

Aussois :

- LA ROCHE DU CROUE ☎ 06 70 11 44 59
- LE GALETAS ☎ 04 79 20 33 34

Avrieux :

- LA GRANGE D'AVRIEUX - 3 épis.
4 chambres. 10 pers. ☎ 06 80 82 30 81

Villarodin-Bourget :

- LA PERSIENNE 2 pers.
Le Bourget ☎ 06 18 37 56 31
- CHE CATRINE 4 épis. 5 chambres, 15 pers.
Villarodin. ☎ 04 79 20 49 32

Résidence de tourisme (hors stations)

Avrieux :

- PLEIN SOLEIL ☎ 09 53 48 33 42

En station

Nombreux autres hébergements possibles en station : gîtes ruraux, meublés, résidences de tourisme, centres de vacances, centrale de réservation...
Listes complètes sur www.valfrejus.com,
www.la-norma.com, www.aussois.com

Refuges

Coordonnées et tarifs :
voir page 13.





Concert, spectacle, visite, sortie...

Tous les dimanches

Aussois : randonnée de bienvenue. Sortie familiale avec un accompagnateur. RDV à 16h au Fort Marie-Christine. Du 3 juillet au 21 août. Gratuit.

La Norma : balade gourmande au Lavvu. Au cœur de la forêt, partagez un goûter et faites connaissance avec la vie de la montagne dans un lieu original. Inscription au 06 20 37 11 18. Départ à 15h devant la Maison de La Norma. 15 €.

Valfréjus : randonnée gratuite au départ du village.

Tous les lundis

Aussois : visite guidée du village (du 18 juillet au 8 août). A 17h. 4 € (3 € enfant).

La Norma : test VAE. Tous les lundis matin, essayez gratuitement les vélos à assistance électrique au magasin Norma Sport.

Valfréjus : tournoi de pétanque à la mêlée et mini disco en fin d'après-midi.



Tous les mardis

Aussois : visite guidée des forts de l'Esseillon : architecture, contexte historique, lecture de paysages (du 5 juillet au 23 août, sauf 16 août). 12 € (8 € enfant).

Aussois : marché toute la journée.

Aussois : visite de la brasserie d'Oé de 17h30-19h30 (à la Maison des métiers d'Art). Entrée libre.

Aussois : visite guidée de l'église ND de l'Assomption (style baroque). A 17h sur inscription au musée de l'Arche d'Oé. Gratuit.



Aussois : veillée musicale à l'Arche d'Oé. Chants traditionnels du village et de la Haute Maurienne (du 12 juillet au 9 août). A 20h30 à l'Arche d'Oé, rue de l'église. ☎ 04 79 20 49 57. 4 € (3 € enfant).

La Norma : marche nordique avec Guy Mornieux, accompagnateur en montagne et instructeur de marche nordique. Séance d'initiation ou de perfectionnement (du mardi 5 juillet au mardi 23 août 2016, de 19h à 21h) La séance comprend la présentation de l'activité, l'échauffement, la balade, les étirements et la relaxation. Tarif unique : 12 € (matériel fourni).

La Norma : balade à la découverte du monde des abeilles. Au cœur de la forêt, découvrez les secrets des abeilles. Dégustation du miel de montagne. Inscription au 06 20 37 11 18. RDV à 17h30 devant la Maison de La Norma. 15 €.

Avrieux : « du torrent au courant ».

Visite de deux centrales hydroélectriques EDF avec un guide conférencier. RDV à 14h30 devant la centrale d'Avrieux. Inscription à l'OT d'Aussois ou de La Norma. 8 €.

Aussois : spectacle enfant. A 17h30 sur la place du village (à la salle des fêtes en cas de mauvais temps). Gratuit.

L'Orgère : rencontre avec un garde-moniteur du PNV. A 20h30 au refuge de l'Orgère. ☎ 06 71 81 48 36.

Suse : visite guidée sur les pas des grands voyageurs. Circuit en bus par le Mont Cenis puis visite de Suse (Italie) et de son marché. Du 12 juillet au 23 août, sauf mardi 2 août. Horaires et tarifs auprès des OT.

Tous les mercredis

Aussois : visite parc archéologique des Lozes (gravures rupestres). RDV au parc à 18h. 3 €.

La Norma : démonstration de forge et repas du forgeron. Au cœur de la forêt, un forgeron coutelier vous propose une démonstration de son savoir-faire ainsi qu'un repas autour du feu. RDV à 18h devant la Maison de La Norma. 25 € (15 € enfant).

Avrieux : « du torrent au courant ». Visite de deux centrales hydroélectriques EDF avec un guide conférencier. RDV à 14h30 devant la centrale d'Avrieux. Inscription à l'OT d'Aussois ou de La Norma. 8 €.

Valfréjus : visite guidée de la chapelle du Charmaix (sous réserve). Inscription à l'OT au 04 79 05 33 83. RDV à 18h15 devant l'OT. 4 €.



A vous de choisir !



Valfréjus : grand jeu à thème, familial et gratuit. Puis soirée dansante à thème et mini-feux d'artifices. En plein air (à la salle du Thabor en cas de mauvais temps).

Vanoise : sortie à la journée avec un garde-moniteur du Parc national de la Vanoise. Découverte du Parc, de la faune, de la flore... Sur inscription au 04 79 05 57 94. 15 € (5 € ados)

Turin : journée en Italie. Visite guidée à Turin et à Suse. Voyage en bus : aller par le tunnel du Fréjus puis retour par le col du Mont Cenis. Inscription auprès des OT. 39 € (27 € enfant).

Tous les jeudis

Modane : marché tous les matins place de l'Hôtel de Ville.

Le Bourget : visite de la brasserie des « Sources de la Vanoise ». Jolie expo pour comprendre les recettes de la bière. © 06 70 46 52 94. A 17h et à 18h, 124 montée Feuillet. 3 €.

Aussois : visite à la lanterne « Il était une fois le Fort Victor Emmanuel » avec un guide conférencier. RDV à 21h sur le parking du fort (du 7 au 21 juillet et les 4, 11 et 25 août). 8 €.

Aussois : les usages de l'eau, du barrage à la neige de culture. Randonnée à la découverte de l'hydroélectricité avec un accompagnateur en montagne (du 7 au 21 juillet et 11 du 18 août) à 14h. 12 €.

Aussois : visite de la brasserie d'Oé de 17h30-19h30 (à la Maison des métiers d'Art). Entrée libre.

Aussois : concert en plein air. A 20h45. Gratuit.

Aussois : visite guidée de l'Arche d'Oé, musée qui retrace l'histoire du village. © 04 79 20 49 57. A 17h. 4 € (enfant 3 €).

Villarodin-Bourget : vivez la matinée d'un alpagiste. Sur le chemin, chamois et bouquetins. A votre arrivée : traite du matin et partage du petit déjeuner des "alpagistes". De 8h à 13h. Tarif : 25 € (15 € enfant). © 06 89 81 21 74.

Tous les vendredis

Valfréjus : tournoi de pétanque en doublette formée avec apéritif. Spectacle enfant et grande scène ouverte. Gratuit.

Saint André : visite guidée des moulins à eau (hameau de Pralognan). Un moulin en fonctionnement (production de farine 15 juillet et 12 août de 10-12h et de 14h-18h). Un autre moulin a été transformé en petit musée. © 06 84 36 53 09. De 14h à 18h. Gratuit.



Saint André : visite guidée du télégraphe Chappe. Système de communication optique du début du XIX^e siècle. Sur la route de l'Orgère. © 06 84 36 53 09. De 14h à 18h. Gratuit.

Tous les samedis

Modane : visite du Museobar à tarif réduit (2€). Reconstitution de cafés du début du XX^e siècle, histoire de Modane et collection de pianos mécaniques.

Bardonechia (Italie) : marché piazza Statuto.

Turin (Italie) : grand marché toute la journée porta Palazzo.



Des
activités
chaque
semaine



Les événements... Les événements... Les événe

Dimanche 10 juillet

Fête du village à Saint André. Kermesse, tyrolienne, château gonflable, spectacles...

Lundi 11 juillet

Spectacle cabaret avec l'Institut National des Arts du Music-Hall du Mans. A 18h à la Maison de **La Norma**. Gratuit.

Mercredi 13 juillet

Fête nationale à Fourneaux dès 18h30, suivi du bal et feu d'artifice à 22h. A la salle des fêtes et sur la place de la Sécherie.

Mercredi 13 juillet

Soirée contes et légendes à l'Arche d'Oé, le musée d'**Aussois**. A 20h30 au musée. 5,70 € (4,20 € enfant).

Jeudi 14 juillet

Fête nationale à Modane. Animations dans l'après-midi, feu d'artifice vers 22h. **Valfréjus** : bal en plein air.

Jeudi 14 juillet

Fête nationale à Aussois. Baptêmes de parapente (matin), marché artisanal et danses folkloriques (journée), repas, feu d'artifice et bal (soirée).



Samedi 16 juillet

Concert saxophone et piano. Grands classiques de Bach, Vivaldi, Gounod... A 17h à l'**église d'Aussois** et à 21h à l'église de Villarodin. Entrée libre.

Mercredi 20 juillet

Veillée d'antan à l'Arche d'Oé, le musée d'**Aussois**. Fabrication du beurre à la barate, café d'orge, broderie, belote... Une soirée comme autrefois. A partir de 18h au musée, 7, rue de l'église à Aussois. 4 € (3 € enfant).

Vendredi 22 juillet

Valfréjus : spectacle de Magie avec Dorian Maknamara.

Samedi 23 juillet

Vide Grenier à Fourneaux.

20 au 24 juillet

« Transmaurienne Vanoise » à Aussois. Une grande course de VTT. Catégories possibles pour toute la famille. Nombreuses animations.

Dimanche 24 juillet

Fête du pain en Terra Modana. Dégustations, pains cuits dans les fours traditionnels... Sur tout le territoire.

Samedi 30 juillet

Concert Romantique à Avrieux. Deutsches lieder avec la soprano Vanessa Diel et François Grinand au piano. A 20h30 à la Redoute Marie-Thérèse. 12 € (8 € enfant). ☎ 06 78 22 48 38.

Lundi 1^{er} août

Spectacle cabaret avec l'Institut National des Arts du Music-Hall du Mans. A 18h à la Maison de **La Norma**. Gratuit.

6 et 7 août

« L'Oérine » à Aussois, Coupe Rhône-Alpes de VTT de descente.

Dimanche 7 août

Fête de la montagne à Valfréjus. Ateliers artisanat, mini-ferme, produits locaux, activités sportives, hélicoptère du PGHM... Gratuit de 10h à 22h.

14 et 15 août

Fête traditionnelle du village à Aussois. Grand bal, costumes traditionnels, kermesse...

Mardi 16 août

Soirée contes et légendes à l'Arche d'Oé, le musée d'**Aussois**. A 20h30 au musée. 5,70 € (4,20 € enfant).

Du 15 au 19 août

Stage de l'Equipe de France de VTT de descente à Aussois. L'occasion de rencontrer des champions et de découvrir une discipline spectaculaire.

Mercredi 24 août

Veillée d'antan à l'Arche d'Oé, le musée d'**Aussois**. Fabrication du beurre à la barate, café d'orge, broderie, belote... Une soirée comme autrefois. A partir de 18h au musée, 7, rue de l'église à Aussois. 4 € (3 € enfant).

Samedi 3 septembre

FestisFourneaux. Dès 18h, concerts sur le parking du cinéma à **Fourneaux**. Gratuit.

Samedi 3 septembre

Forum des Associations de 13h30 à 18h à la salle des fêtes de **Modane**.

Dimanche 4 septembre

Pèlerinage à Notre Dame du Charmaix (Valfréjus). Départ à 7h de l'église de Modane.

Plus de renseignements
 OT de Valfréjus : 04 79 05 33 83
 OT de La Norma : 04 79 20 31 46
 OT d'Aussois : 04 79 20 30 80
 Point Info Modane : 04 79 05 26 67



ements... Les événements... Les événements...



Les sorties Vanoise

Chaque semaine, le Parc national de la Vanoise propose de nombreuses sorties pour découvrir la faune et la flore. Des balades à la journée, à la demi journée ou en soirée. Programme complet dans « L'Estive », le journal du PNV. Renseignement et inscription au Point Info Vanoise (Maison cantonale de Modane, à côté de la gare). © 04 79 05 57 94



Semaines à thème

Aussois : du 3 au 8 juillet semaine Famille Plus. Ateliers, spectacles, sorties... Pour toute la famille.

La Norma : du 4 au 8 juillet semaine « Salsa ». Ateliers danse et percussions.

Aussois : du 10 au 15 juillet semaine salsa sud-américaine. Ateliers salsa, concert, ateliers percussions...

La Norma : du 11 au 15 juillet semaine « Cabaret ». Ateliers chant, danse et jonglage avec l'Institut des Arts du Music-Hall du Mans. Grand spectacle.



La Norma : du 18 au 22 juillet semaine « Country ». Vivez au rythme du Far West ! Atelier « line dance », spectacle et concert.

Aussois : du 24 au 29 juillet « 46^e Semaine Culturelle à Aussois ». Expo, visites, sorties sur le terrain, conférences...

La Norma : du 25 au 29 juillet semaine « Cirque ». Initiez-vous aux arts du cirque en participant aux ateliers quotidiens. Spectacles présentés par le cirque Atlas.

Aussois : du 31 juillet au 5 août semaine Famille Plus. Ateliers, spectacles, sorties... Pour toute la famille.

La Norma : du 1^{er} au 6 août « Fête de la magie ». Ateliers enfants et ados, soirée,

Valfréjus : du 1^{er} au 6 août, semaine Magie avec de nombreuses animations : ateliers, spectacles, soirées..

Aussois : du 7 au 12 août semaine « Goût et terroir ». Découverte et dégustation des produits locaux.

La Norma : du 8 au 12 août « Semaine médiévale ». Campement médiéval, spectacles de chevaliers, jeux...

La Norma : du 15 au 19 août semaine « Contes et légendes ».

Aussois : du 16 au 19 août semaine Famille Plus. Ateliers, spectacles, sorties... Pour toute la famille.

Aussois : du 21 au 26 août semaine « La vie à la montagne ». Ateliers, sorties nature, rencontres avec les habitants...

La Norma : du 22 au 26 août semaine « Jeux traditionnels ». Jeux en bois d'ici et d'ailleurs.



Terra Modana

c'est aussi l'hiver



200 km
de pistes
balisées
pour tous
les niveaux



Aussois
La Norma
Valfréjus

