

terra

AFM TÉLÉTHON
INNOVER POUR GUÉRIR

LA LIGNE DU DON
3637
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE



Modana

N°236

DEC 2021

HAUTE MAURIENNE VANOISE



Praticiens du bien-être P11



Média : plein feu sur Radio Oxygène P13



Cosmogama lance la saison P8

Mémoire vivante de l'ONERA

Un groupe de chercheurs recueille les témoignages d'anciens du site d'Avrieux P9



Scènes Hivernales
L'agenda culturel de
HMV est distribué :
les spectacles
de l'hiver et
du printemps
dans votre boîte
aux lettres



Ph. Archives de l'ONERA



Disponible sur les box internet
Free : 949 Orange : 381
Bouygues : 320 Bientôt sur SFR !



commercialise les espaces
publicitaires de Terra Modana
06 64 48 30 80

Journal gratuit d'information du territoire Haute Maurienne Vanoise.

Art de vivre, habitat, culture, économie, sport et nature, circuits courts, sorties, spectacles, patrimoine, histoire...

www.cchautemaurienne.com

N°236 DEC 2021

terra Modana HAUTE MAURIENNE VANOISE

La Communauté de communes Haute Maurienne Vanoise à votre service :

France services

À Modane, à la Maison Cantonale (Gare), 9 place Sommeiller

- Pour joindre les services de la CCHMV : 04 79 05 10 54.
- Pour joindre l'accueil de la Maison Cantonale : 04 79 05 26 67.

Ouverture : Lundi : 10h-12h / 13h30-17h30. Mardi, mercredi, jeudi : 8h30-12h / 13h30-17h30. Vendredi : 8h30-12h.

✓ **Permanences France Services**, sur RDV en appelant le 04 79 05 26 67.

Partenaires nationaux : Accompagnement de 1^{er} niveau sur : Permis de conduire et Carte grise / Assurance Retraite / Pôle Emploi / Finances Publiques - Impôts / CAF / CNAM / Assurance Maladie / MSA / La Poste / Point Justice.

Partenaires locaux : Habitat (SOLHA - ASDER) / Emploi (Mission Locale Jeunes - AIDER73 - DDETSPP) / Conciliation de justice.

Ordinateurs en libre-service / WIFI.

✓ **Taxe de Séjour**, Accueil présentiel le lundi de 10h à 12h et de 13h30 à 17h30 et le mardi de 13h30 à 17h30. Accueil tél. ou mail (taxedesejour@cchmv.fr) le jeudi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h.

À Val-Cenis Lanslebourg - Antenne CCHMV, 6 rue Napoléon

✓ **Permanences France Services**, sur RDV au 04 79 05 26 67.

L'actualité des services publics intercommunaux sur www.cchautemaurienne.com

Intermarché Deux magasins, des prix bas

FOURNEAUX 04 79 05 22 45

VAL-CENIS 04 79 56 80 27

24/24H 24/24H DRIVE DRIVE

Pour une rentrée zen et réussie rendez-vous chez

SICOLICOPY

Déposez nous vos listes Scolaires

Votre Papetier Spécialiste s'occupe de tout !

FOURNITURES SCOLAIRES

Beaux arts Loisirs créatifs Papeterie

Bienvenue chez nous !! 04 79 59 80 34 / 04 79 05 27 19

MOD' BIJOUX Homme Femme Enfant

Nombreuses Idées Cadeaux

Piles - Réparations

Votre conseillère en Immobilier

4 place Sommeiller MODANE

04 79 05 10 74

www.modbijoux.fr

En bref

Dimanche 12 décembre, salle des fêtes de Modane, 17h, concert de Noël de la chorale Le Petit Bonheur et de ses cousines. Pass sanitaire obligatoire.

Samedi 18 décembre, salle des fêtes de Fourneaux, 16h30, Ti-Show, à la recherche du Père Noël. Conte musical. Places limitées. Gratuit.

Parution de L'Almanach Savoyard, la célèbre publication savoyarde emmène chaque année ses lecteurs à la découverte des pays de Savoie, de son patrimoine sous toutes ses formes. L'édition 2022 est dans les librairies et kiosques. 146 p, 7 €.

MOD' BIJOUX

iad Pas besoin d'un bail, pour me joindre !

Camille Col

Votre conseillère en Immobilier

06 34 69 97 43

camille.col@iadfrance.fr

C'est dit

Le commerce c'est la vie

Nouvelle campagne Amoureux d'ici

La première campagne « Amoureux d'ici », qui en juin dernier invitait les consommateurs du territoire et nos visiteurs à pousser la porte des commerces de nos villages, a été un véritable succès. Du coup, et parce que la mobilisation ne doit pas baisser, elle est relancée pour l'hiver 2021-2022 ! Le nom de la campagne a été perçu très positivement par les consommateurs mais également par les nombreux commerces qui ont arboré ses couleurs sur leur façade. Pas moins de 250 fanions « Amoureux d'ici », ont été apposés sur les façade des commerces.

Cet hiver, la campagne Amoureux d'ici sera diffusée via quatre visuels différents, que vous pouvez d'ores et déjà découvrir dans les pages de cette édition de Terra Modana. Le rouge est de mise, fête de Noël oblige, avec quatre personnages plutôt enclin à oublier les tracas du quotidien et à faire la fête : un papy, une fillette, une chalande rieuse apparemment contente de ses emplettes et un couple, dont la femme

a visiblement choisi... les pull-overs ! Un visuel bon enfant, gai, amoureux d'ici, parce que le commerce c'est la vie ! Le slogan, lui, est parfaitement adapté : « **J'aime ici, je shoppe ici** », avec la baseline « **Cet hiver, retour à l'essentiel** ». Ces visuels se retrouveront sur des banderoles à l'entrée de nos villages.

Bel hiver !



COMMERCANTS & ARTISANS

Amoureux d'ici!

CET HIVER, RETOUR À L'ESSENTIEL

J'AIME ICI, JE SHOPPE ICI!

PHOTOGRAPHY

Photo: Clara GOUBAULT

Modane, Maison Cantonale jusqu'au 26/12

S'en sortir sans sortir

L'EXPO

de photographies...

Photo: Clara GOUBAULT

terra Modana HAUTE MAURIENNE VANOISE

Edité par la Communauté de communes Haute Maurienne Vanoise

9, place Sommeiller, 73 500 Modane. Tél. 04 79 05 57 91.

Directeur de la publication : Maurice Bodecher maurice-bodecher@aussois.com

Rédacteur en chef Bruno Cilio b.cilio@cchmv.fr

Publicité Katia RICHARD 06 64 48 30 80 activpub@gmail.com

Pour participer au comité de rédaction : 04 79 05 57 91

Imprimerie : Rotimpress

Diffusion : 7 000 à 24 000 ex. suivant les périodes, dans une centaine de points répartis sur le territoire HMV.

Dépôt légal : à parution. ISSN : 2608-3426

Ne pas jeter sur la voie publique ni dans la Nature

L'ALMANACH SAVOYARD

Depuis 1946 2022 Numéro 77

terra Modana HAUTE MAURIENNE VANOISE

Edité par la Communauté de communes Haute Maurienne Vanoise

9, place Sommeiller, 73 500 Modane. Tél. 04 79 05 57 91.

Directeur de la publication : Maurice Bodecher maurice-bodecher@aussois.com

Rédacteur en chef Bruno Cilio b.cilio@cchmv.fr

Publicité Katia RICHARD 06 64 48 30 80 activpub@gmail.com

Pour participer au comité de rédaction : 04 79 05 57 91

Imprimerie : Rotimpress

Diffusion : 7 000 à 24 000 ex. suivant les périodes, dans une centaine de points répartis sur le territoire HMV.

Dépôt légal : à parution. ISSN : 2608-3426

Ne pas jeter sur la voie publique ni dans la Nature

Solidarité

Téléthon : 35 ans d'engagement en HMV

Oui, 35 ans d'engagement, avec la participation de tous les villages et entre 12 et 15 manifestations réparties entre novembre et décembre. Ce n'est pas rien, et c'est régulier en Haute Maurienne Vanoise, comme la date de cette opération de solidarité, toujours programmée le premier week end de décembre.

Vous rappelez-vous que la Haute Maurienne Vanoise avait été choisie pour les 30 ans du Téléthon avec l'ascension de l'Albaron et de ses 3 637 m ! L'évènement avait été diffusé sur France 2.

Rappelons le sens de cet œuvre : le téléthon c'est la récolte de fond pour l'AFM (l'Association Française pour les Myopathies) et son centre de recherche génétique et de développement des thérapies. L'AFM a trois missions :

- 1 Guérir (recherche et thérapies géniques innovantes)
- 2 Aider (soins, accompagnement des malades)
- 3 Communiquer les évolutions auprès des familles, des professionnels et du public.

Une centaine de volontaires en HMV

Pour la mise en place des manifestations du Téléthon, la Haute-Maurienne Vanoise mobilise une centaine de volontaires précise Isabelle Albriet, coordinatrice sur le territoire. Ces volontaires sont employés pour les petits-déjeuners, la fabrication de pains, des repas à emporter, des repas musicaux en salle des fêtes, de l'animation musicale, danse et chorales, de l'animation dans des écoles et au collège, et chez les pompiers de Modane... C'est aussi l'information auprès des enfants comme cela a été fait en collaboration avec les enseignants de l'école primaire d'Aussois, en 2019, par une intervention de deux heures. En mots simples, on avait expliqué la génétique aux enfants de CM1 et CM2.

L'année 2020 fut difficile pour la collecte de fond mais la Haute Maurienne Vanoise a reçu plusieurs dons d'associations.

En 2021 Le Téléthon est reparti et la motivation est de nouveau au rendez-vous. De nombreux organisateurs donnent sans compter de leur temps, et cherchent de nouvelles forces pour prendre le relais. D'ailleurs, à ce propos, si vous désirez vous investir n'hésitez pas à vous faire connaître !

Les manifestations du téléthon 2021

FOURNEAUX Jeudi 2/12, concours de belote de 14h à 18h à Salle des fêtes. Vendredi 3/12, école primaire, à 11h30 et 16h30, vente de friandises et cartes de Noël. Vendredi 10/12, repas à 19h à la salle des fêtes. Réservation à la boucherie Rittaud ou en mairie de Fourneaux.

MODANE Samedi 4/12, marché de Noël de 10h à 18h. Stand tombola. Vente de papillotes, porteclefs et peluches et montée à la grande échelle avec les SP de Modane. Vente de porte-clés : Boulangerie « le Fournil » et Marilyn Frisette.

VILLARODIN-BOURGET Samedi 4/12, petit-déjeuner 7h-10h30 Salle communale.

AVRIEUX Samedi 4/12, vente de repas à emporter (diets, polenta, tarte aux pommes), salle polyvalente 11h30 à 13h.

AUSSOIS Samedi 4/12, vente de pains et brioches 7h30-12h, four communal.

BRAMANS Vendredi 3/12, pizza et vin chaud à partir de 18h, four communal du Verney.

SARDIERES Samedi 4/12, vente de pains et brioches 8h30-12h, four communal.

TERMIGNON L'association « Les Fanfarons » fait un don.

LANSLEBOURG Samedi 4/12, vente à emporter : soupe, bugnes 17h30-20h

LANSLEVILLARD Samedi 4/12, petit-déjeuner 7h45-10h30 Salle de l'office de tourisme.

BESSANS Samedi 13/11 repas salle Albaron. Vendredi 3/12, petit-déjeuner 7h30-9h30, salle Albaron.

Les 1000 écharpes du défi 2020 sont en vente sur toutes les manifestations.

LA LIGNE DU DON 3637

AFMTÉLÉTHON INNOVER POUR GUÉRIR

Question / Réponse

La rubrique juridique de Terra Modana HMV en partenariat avec les avocats du Barreau d'Albertville

Si j'ai été victime d'un accident et que l'auteur de celui-ci s'est enfui ou m'a donné des coordonnées fausses, comment puis-je être indemnisée ?

Par MM^e Jean-Noël CHEVASSUS et Caroline COLLOMB

Le délit de fuite est une infraction pénale prévue par l'article L 434-10 du Code pénal qui prévoit que le fait, pour tout conducteur d'un véhicule ou engin terrestre, fluvial ou maritime, sachant qu'il vient de causer ou d'occasionner un accident, de ne pas s'arrêter et de tenter ainsi d'échapper à la responsabilité pénale ou civile qu'il peut avoir encourue, est puni de trois ans d'emprisonnement et de 75 000,00 € d'amende au maximum. Des peines complémentaires de suspension ou d'annulation du permis de conduire et de confiscation du véhicule sont souvent prononcées par les juridictions. Le conducteur en fuite ou donnant de fausses informations sont traités juridiquement de manière identique.

En pareille hypothèse et dès le jour même, il est nécessaire de déposer une plainte auprès de la Gendarmerie ou du Commissariat de police le plus proche. Dès l'accident, les pompiers, les gendarmes et votre assurance doivent être prévenus. Pour cela, il faudra donner le plus d'éléments possible pour retrouver le responsable de l'accident (date, lieu, circonstances exactes de l'impact, marque, couleur du véhicule, description du conducteur...). Il faut essayer de relever la plaque d'immatriculation en la notant sur du papier ou en photographiant le véhicule. Tous les détails permettant d'identifier l'auteur sont importants. N'hésitez à contacter les té-

moins de l'accident qui pourront aider les enquêteurs dans leurs recherches. Pour votre assurance, vous aurez besoin de remplir un constat amiable et de l'envoyer par LRAR dans les 5 jours de l'accident ainsi qu'avec tous les justificatifs que vous aurez collectés.

Quelle indemnisation pour la victime ? Si la victime est bénéficiaire d'un contrat d'assurance tous risques, c'est sa propre compagnie d'assurance qui indemnifiera celle-ci, sous réserve des franchises. A charge pour l'assureur de se retourner vers le conducteur s'il est identifié. Si la victime est bénéficiaire d'un contrat d'assurance aux tiers, c'est le FGAO qui indemnifiera la victime. Pour cela, il faut remplir un formulaire d'indemnisation qui se trouve sur le site Internet du FGAO en joignant tous les justificatifs de l'accident mais aussi de vos séquences matérielles et corporelles. Une indemnisation intégrale des préjudices est donc possible ■

Avocats ALBERTVILLE

COMMERCANTS & ARTISANS

Amoureux d'ici!

CET HIVER, RETOUR À L'ESSENTIEL

J'AIME ICI, JE SHOPPE ICI!

#AMOUREUXDICIHMV

Il prendra ses fonctions à la mi-février Jérémy Silva nouveau directeur de l'Office de Tourisme

À 36 ans, Jérémy Silva, directeur de l'OT de la Rosière depuis plusieurs années, prendra la tête de Haute-Maurienne Vanoise Tourisme à partir de mi-février. À l'issue d'un recrutement mené exclusivement en interne et pour lequel l'Office de Tourisme a reçu 38 candidatures, le conseil d'administration a retenu la sienne, sur proposition du PDG d'HMVT, Yann Chaboissier, et celle de Yann Clavillier, le directeur de transition. Titulaire d'un Master 2 Sport et Tourisme, Jérémy a principalement évolué dans l'animation et l'événementiel. Son passage réussi 8 années à La Rosière (après les 2 Alpes), où il est justement passé des événements à la direction générale, lui a permis de s'approprier le fonctionnement d'un OT, il est par ailleurs passionné de communication et de marketing digital !

« Haute Maurienne Vanoise est un territoire au potentiel exceptionnel, qui dans une période post covid va répondre parfaitement aux aspirations de la clientèle de demain. Cette dernière, en quête d'authenticité, de nature, de déconnexion - sans renier les infrastructures modernes - trouvera en Haute Maurienne Vanoise tout ce à quoi elle aspire (...). Je pense que fédérer des stations à l'échelle d'un territoire est une vision d'avenir et qu'à ce titre, Haute Maurienne Vanoise est en avance sur les autres destinations



françaises. Ce qui me motive c'est aussi de pouvoir travailler sur un territoire vaste et riche qui répond à toutes les envies de la clientèle d'aujourd'hui aussi bien sur l'alpin que sur le nordique, tant l'hiver que l'été. La Haute Maurienne Vanoise peut en effet devenir une des références françaises du tourisme à l'année. Et le fait que le territoire s'engage pleinement dans le développement durable à travers la démarche Echo 2030 est primordial pour moi. Nous nous devons de réfléchir à un modèle touristique viable sur plusieurs générations et il est très motivant de savoir qu'une vision claire sur le sujet existe déjà », a indiqué Jérémy Silva après sa nomination.

Ouverture des remontées mécaniques

Val Cenis, le week-end du 4 et 5/12 puis 11/12 pour la saison. Aussois le 11/12. Valfréjus, La Norma, Bessans alpin et Bonneval sur Arc le 18/12. « La saison s'annonce une nouvelle fois exceptionnelle », indique l'Office de Tourisme HMV avec des tendances de réservation bonnes et une attente forte de la clientèle. La vigilance reste néanmoins de mise eu égard à la situation sanitaire, avec un maintien exemplaires en HMV des protocoles et obligations légales.

TOUS EN PISTE
7^{ème} ÉDITION
11 ET 12 DEC 2021
VAL CENIS

SKI ACTIVITES GLISSE ET ANIMATIONS CONCERT L.E.J. GRATUIT

WWW.TOUSENPISTE.FR +33 (0)479 059 910

L'aboutissement d'un long processus Val Cenis, 1^{ère} station labellisée Flocon Vert en Maurienne

C'est en février 2021 que la Commune de Val-Cenis, en lien avec le domaine skiable et l'Office de Tourisme s'était lancée dans la démarche Flocon Vert, proposée par Mountain Riders. Mais les principaux acteurs y travaillaient depuis quelques années déjà, avec des actions concrètes mises en place en faveur du développement durable, comme :

- l'observatoire de la biodiversité initié par le domaine skiable,
- la gestion des déchets lors des événements organisés par l'O.T.,
- la rénovation de l'éclairage public engagé par la commune.

« L'objectif de la démarche à Val-Cenis a été de fédérer les initiatives, petites ou grandes, en entraînant toutes les bonnes volontés, avec les commerçants, agriculteurs ou hébergeurs... La labellisation n'est cependant qu'une étape pour aller encore plus loin ensemble et assurer un développement durable du territoire de Val Cenis », peut-on lire dans le communiqué annonçant la labellisation.

Pour prendre sa décision, l'association Mountain Riders a dressé un panorama complet de la situation de la station vis-à-vis du développement durable. Elle a analysé des axes de progression (mobilité douce, sensibilisation visiteur, construction d'une stratégie touristique à long terme notamment) et a fait ressortir ce qui marque la distinction comme :

- **La tarification par anticipation** (plus le visiteur achète tôt son forfait saison ou séjour, plus le tarif du forfait est avantageux)
- **La Maison des Enfants** : un service aux familles engagé sur la réduction des

déchets, qui propose sans faire de différence des activités aux enfants en situation de handicap

- **Station de traitement des eaux usées par phyto-épuration** avec des végétaux locaux du Mont-Cenis
- **Le soutien à l'agriculture** au travers du GIDA, de la diversification des activités agricoles et des systèmes d'irrigation.

Le label est obtenu pour une durée de 3 ans, avec un audit intermédiaire, afin de vérifier que les actions sont bien mises en place. Sans quoi, il peut être retiré. C'est donc pour Val-Cenis le début d'un processus dont l'objectif est l'amélioration en continu ! La station diversifie donc les pistes :

- **Sensibilisation Développement Durable (visiteurs, locaux, écoles...)** : création d'un événement « Tourisme et environnement » dès l'hiver 2021-2022 ;
- **Énergie** : mise en place de boîtiers de mesure d'énergie électrique dans les écoles pour sensibiliser les enfants de la Commune au gaspillage énergétique. Réflexion sur la création d'une structure publique/privée permettant la production d'énergies renouvelables (solaire, hydraulique) ;
- **Accueil des saisonniers** : livret d'accueil des saisonniers, mise en relation loueurs/saisonniers ;
- **Déchets** : compostage collectif, labellisation des restaurateurs sur la gestion des déchets ;
- **Mobilité** : optimisation des navettes (taille, fréquence).

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ? DE CONSEILS ?

Tout au long de votre projet, des conseillers vous informent et vous proposent un accompagnement personnalisé en toute neutralité.

- Vous proposer un accueil téléphonique et des permanences territorialisées pour vos projets de rénovation énergétique (conseil juridique, financier, technique et social).
- Vous offrir un accompagnement personnalisé tout au long des projets.
- Orienter les propriétaires du petit tertiaire privé.

Vous souhaitez réaliser des travaux d'isolation, de chauffage, de ventilation et faire des économies d'énergies ?



Contactez le service "FAIRE" Savoie
04 56 11 99 00
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h
sauf le jeudi matin
ou sur info@faire73.fr



C'est hiver, prenez le bus !

Depuis la gare SNCF à Modane pour rejoindre les stations, entre les stations pour faire du ski (HMV Express) ou pour visiter le territoire (HMV Explorer), trois bonnes raisons de prendre le bus cet hiver ! Et les navettes internes au village sont toujours gratuites. Ouverture progressive du réseau à partir du 12 décembre + Guide Mobilité.

NOUVEAU | HMV EXPLORER

Pour explorer le territoire
Tout au long de la journée
Sans réservation



LIAISONS INTER BOURGS

- 1 La Norma - Valfréjus
- 2 Lanslebourg - Bonneval-sur-Arc

LIAISONS INTRA-STATIONS

- A1** Navette interne Aussois (gratuit)
- A2** Navette Aussois - Val Cenis Sardières (gratuit)
- B** Navette Val Cenis - Termignon Val Cenis - Val d'Ambin (gratuit)
- C** Navette Val Cenis - Termignon Val Cenis - Lanslevillard (gratuit)
- D** Petit Train Val Cenis Termignon - Val Cenis Sollières (gratuit)
- E** Navette interne Bonneval-sur-Arc (gratuit)

CORRESPONDANCES

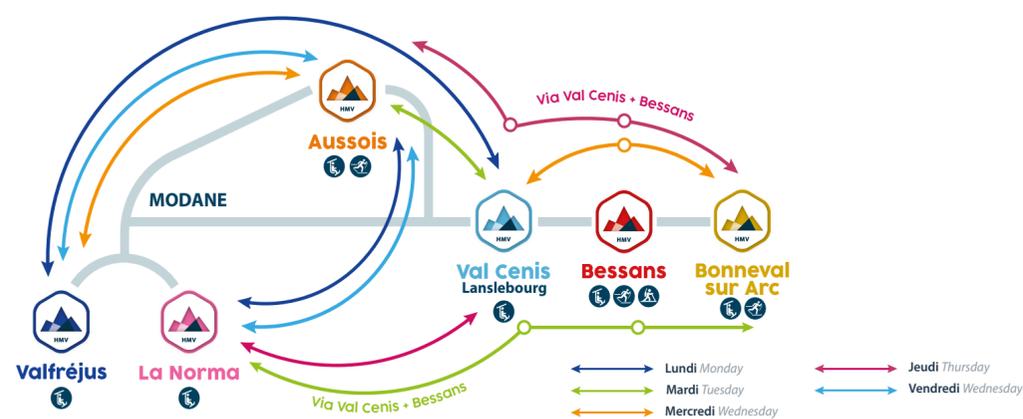
Les lignes ne sont pas automatiquement en correspondance. Pour plus d'informations se reporter aux grilles horaires.

LIAISONS INTRA STATIONS AUVERGNE - RHÔNE ALPES DEPUIS LA GARE DE MODANE

- S50** Valfréjus - Modane
- S51** Modane - La Norma
- S52** Modane - Aussois
- S53** Modane - Bonneval sur Arc

NOUVEAU | HMV EXPRESS

Lignes directes inter-stations, prenez vos skis, on vous emmène !
Réservation la veille avant 17h30
au 04 79 05 99 06 ou tad-cchmv.altibus.com



TARIFICATION

Pour HMV EXPLORER (sans réservation), plusieurs possibilités :

- Achetez un titre unitaire à bord
- Munissez-vous d'un titre HMV acheté à l'Office de Tourisme ou à la Maison Cantonale (carnet de 10 tickets ou Pass mobilité).
- Utilisez votre forfait ski saison ou forfait ski 5 jours et +

Pour HMV EXPRESS, (avec réservation la veille avant 17h30) plusieurs possibilités :

- Achetez un titre unitaire à bord
- Munissez-vous d'un titre HMV acheté à l'Office de Tourisme ou à la Maison Cantonale (carnet de 10 tickets ou Pass mobilité).
- Utilisez votre forfait ski saison ou forfait ski 5 jours et +

Navette interne village (ligne A à E) : c'est gratuit

Pour se rendre vers les stations depuis la gare, la Région AURA vous transporte vers les stations (lignes S50, S51, S52, S53). Ticket à prendre dans le bus ou sur Internet car-region-savoie.fr
Renseignements au 09 70 83 90 73

GUIDE MOBILITÉ

Les grilles horaires et tous les détails dans le Guide Mobilité à partir du 12 décembre, scannez ce QRCode pour le découvrir et le télécharger



Pour tout renseignement appeler le 04 79 05 99 06

Activités de pleine nature

Vers un observatoire des APN

Application digitale pour l'entretien des sentiers... Eco-compteurs pour évaluer leur fréquentation... En 2021 le terrain a beaucoup « parlé » grâce aux outils numériques. Certains sont même partagés entre différents acteurs. But : avoir plus de connaissances sur les APN et leurs différents impacts.

Les activités de pleine nature sont par définition diffuses. Elles se pratiquent dans la nature et de fait il est difficile d'avoir des données précises sur la fréquentation ou les problèmes rencontrés. C'est pourquoi il est intéressant de croiser plusieurs outils quantitatifs et qualitatifs (compteurs, Système d'Information Géographique, enquêtes, retours clients...) pour avoir une idée du déroulement de la saison. La présence humaine sur le terrain est doublée d'une assistance numérique, on s'oriente vers un observatoire des APN intégrant différents outils...

Le GR5, le Petit Bonheur, le Tour de Haute Maurienne... Autant de sentiers empruntés chaque année par des milliers de randonneurs dont l'entretien, la promotion et le balisage au niveau local sont financés par la Communauté de communes Haute Maurienne Vanoise. Après l'importante campagne d'entretien du printemps, qui permet de restaurer les sentiers après la neige, les tempêtes et les avalanches, l'entretien d'été est une autre mobilisation du service APN. Les dysfonctionnements sont relevés en direct par les agents du service, signalés par les entreprises adjudicataires du marché d'entretien (Fx Montagne & Paysage et l'ONF), mais encore par les référents sentiers (voir encadré) et les communes (Avrieux notamment). Ces problèmes, anomalies, dysfonctionnements inhérents à la forte fréquentation ou aux aléas naturels, touchent, par ordre d'importance : la signalétique, la praticabilité (obstacles : rochers arbres tombés, chablis à dégager), les assises de sentier, les équipements (ponts, passerelles, mains courantes...). Pas moins de 166 problèmes ont été signalés durant l'été 2021, suivis pour une bonne partie d'entre eux d'interventions *in situ*. Le coût de cet entretien s'est chiffré sur la saison à 210 336 €. C'est la première année que l'on relève systématiquement les problèmes survenus. Des problèmes constatés nécessitant la commande de pièces d'équipement (signalétique notamment) seront traités au printemps 2022.

Patrouilleur VTT
HMV dispose d'un patrouilleur qui sillonne le territoire avec son VTT, Mickaël

19 référents sur le terrain
Les référents sentiers sont les habitants de HMV qui se sont portés volontaires pour aider le territoire à conserver ses 650 km de sentiers en bon état. Ils font remonter les anomalies qu'il constatent sur le terrain, au cours de leur balades et randonnées, avant, pendant et après la saison (signalétique défectueuse, vandalisée ou taguée, arbres en travers du chemin, éboulement...). L'emplacement est précisément relevé et transmis, ainsi que la date du constat. Les référents disposent d'un outil cartographique mis en œuvre par la CCHMV, partagé également avec les entreprises œuvrant sur le terrain : FX Montagne & Paysage et l'Office National des Forêts. Référents, entreprises et CCHMV peuvent échanger en temps réel.

Vial. C'est un job à part entière : pour Mickaël il s'agit d'ouvrir les pistes d'enduro et de remonter les bike parks au printemps, de cheminer sur les sentiers durant l'été, d'assurer l'entretien de saison. Il est intervenu cet été plus de 75 fois à Valfréjus, La Norma, Aussois, Val Cenis et Bessans.

L'avis des randonneurs

Traversée du pont du Vallon alors que la passerelle n'a pas été encore installée... Problème de balisage et de lecture carte... Balisage pas toujours opérationnel et explications jugées imprécises par des randonneurs novices... Conflits d'usages VTT/Piétons... Simple suggestion (ex : après son expérience d'un sentier, un randonneur suggère de faire passer les gorges de la Reculaz à la montée plutôt qu'à la descente)... Remerciements pour le bon entretien des sentiers, la carto-guide, l'Espace Chantelouve... Les randonneurs font remonter des avis, chaque retour est pris en compte et, si besoin, solutionné.

Des écompteurs pour mesurer la fréquentation des sentiers

Après les premiers compteurs équipant l'Espace VTT Chantelouve à Bessans dès l'été 2020, d'autres ont été installés sur des sentiers du territoire, une quinzaine étaient opérationnels entre le 30 juillet et le 3 novembre. En analysant leurs données, on découvre sans surprise que le *chemin du petit bonheur* est le sentier vedette, ce qui justifie l'intérêt qu'on lui porte aujourd'hui : 46 880 passages ont été relevés au lac de La Norma, 28 192 sur la portion de sentier Bonneval-L'Écot, 7 972 entre Bessans et Chantelouve...

A l'opposé, des sentiers sont beaucoup plus « tranquilles » : la Forêt des Tannes à Termignon (195 passages), le Sentier du Belvédère à Termignon (448 passages), le GR5 à Modane (1518), le GR5 à Fourneaux (1910). A noter que certains compteurs distinguent les vélos des piétons.

L'objectif poursuivi par la collecte de ces données est d'avoir une connaissance plus précise de la fréquentation des sentiers pour, ensuite :

- définir les tronçons les plus empruntés
- définir les périodes les plus fréquentées
- définir les sens les plus choisis (ex : pour déterminer si les usagers utilisent les remontées mécaniques et redescendent par ces chemins ou l'inverse).
- choisir où concentrer les moyens.
- dimensionner et prioriser l'entretien

Ci-dessous, vue du sentier du Périmètre à La Norma défoncé suite aux grosses pluies de juillet... A droite après travaux. Le passage est de nouveau libre.



Je compte, donc tu es

Les sentiers du territoire s'équipent peu à peu de « compteurs de passages » destinés à mesurer la fréquentation des sites par les randonneurs et usagers en vélo. Les compteurs, dont certains différencient les piétons des vététistes s'intègrent aux sites au point d'être quasi invisibles. Ils permettent de mesurer le nombre de passages, l'heure de fréquentation et sont donc utiles pour réaliser des statistiques de fréquentation (outil de connaissance donc et d'optimisation de l'entretien). Grâce à eux, on saura quelles sont les pistes les plus fréquentées et donc celles qui ont besoin d'une attention particulière.

- rendre le balisage plus cohérent
- évaluer les projets d'investissement, exemple : le projet du petit bonheur
- connaître les heures de passages les moins fréquentées pour orienter les usagers vers ces créneaux « creux » en cas de sur-fréquentation
- engager une réflexion sur la saturation de certains chemins
- dimensionner le transport HMV en rapport avec les sentiers
- Identifier les conflits d'usage

Sentiers et accidents

Arnaud Carboni, chargé de projets APN à la communauté de communes HMV, a souhaité savoir s'il y avait une corrélation entre sentiers et interventions des secours en montagne, avec cette question sous-jacente : certains sentiers sont-ils plus accidentogènes ? Il a interrogé le PGHM qui a réalisé une cinquantaine de secours en HMV entre le 1^{er} mai et le 3 novembre et la réponse est qu'il n'y a pas de corrélation apparente entre sentiers/secteurs et accidents : les interventions sont diffusées sur le territoire. Le constat est qu'il y a plus d'accidents là où il y a du monde... A l'avenir, connaître la cause des accidents pourrait s'avérer instructif.

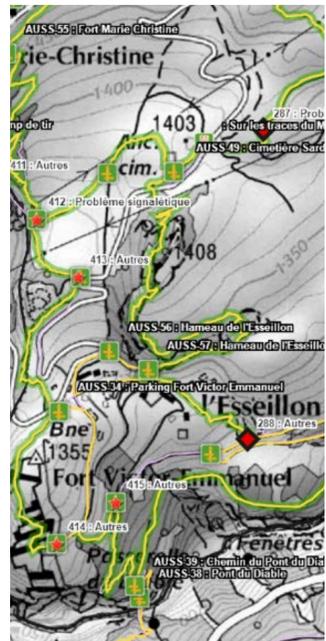
Enquête acteurs VTT, ressenti et réalité

Comme en 2020 une enquête a été menée auprès des acteurs du VTT sur le territoire : moniteurs, loueurs, hébergeurs et stations. Le premier ressenti des acteurs est que la saison écoulée a été moins bonne qu'en 2020. Vrai que l'été 2020 avait connu une fréquentation élevée, avec une météo clémente et un répit dans la situation sanitaire favorable à la montagne. Cet été en

revanche la météo pourrie de juillet a marqué les esprits et le Pass sanitaire n'a pas arrangé les choses. Néanmoins, si l'on se réfère aux chiffres des compteurs prenant également en compte les vététistes, on retrouve une bonne fréquentation voire meilleure, surtout en août. Les autres chiffres de l'enquête confirment bien une progression par rapport à 2020 : + de cours chez les moniteurs, + de journées de location de vélos, + de passages aux remontées mécaniques pour les vélos.

Les derniers aménagements en cours

La pump track de Val Cenis sera opérationnelle avant l'été prochain. Autres aménagements prêts à sortir des cartons : le parcours VTT Blue Cheese (col du Mont-Cenis - Termignon) et la practice park des Marmottons, à La Norma. Ces dossiers poursuivent leur instruction auprès des services de l'Etat. Si autorisation, travaux en 2022.



Extrait de carte SIG. Les acteurs de l'entretien (agents CCHMV, entreprises, référents sentiers bénévoles) y indiquent les problèmes rencontrés sur leur parcours grâce à des icônes géolocalisées. Quand les icônes sont vertes, c'est contrôlé, en rouge les problèmes à traiter...



Retour en images sur le labo test du chemin du petit bonheur

Le 22 octobre dernier avait lieu le labo test du *chemin du petit bonheur* autour de la télécabine du Vieux Moulin à Lanslevillard. Au total, 51 personnes ont participé à ce temps d'immersion *in situ* et ont pu se confronter aux solutions envisagées et partager leur ressenti.

L'exercice était en deux temps : un premier parcours en extérieur au départ de la télécabine pour tester le principe de balisage et un second en intérieur où les participants étaient invités à répondre à un questionnaire. Ils devaient commenter des « cartes à réactions » qui représentaient les potentiels futurs dispositifs sur le *chemin du petit bonheur* !

Seize écoliers de Val-Cenis Lanslevillard ont également participé. En plus du parcours extérieur et des cartes à réactions, ils ont pu proposer leurs idées et dessiner des dispositifs originaux. A l'unisson, ils plébiscitaient les aménagements ludiques et des surprises le long du chemin.

Adèle BERAULT



Un temps de travail constructif et riche qui donne de la matière au collectif PENTA et à la CCHMV pour avancer sur le projet du chemin du petit bonheur. Le projet suit son cours, du nouveau sera à découvrir à la fin de l'hiver.

La gazette du propriétaire

2^e webinaire du propriétaire

Mettre l'expérience client dans le projet de rénovation de son hébergement...

L'expérience client est un concept essentiel que toute destination touristique doit prendre en considération pour garantir la satisfaction et la fidélisation de ses vacanciers et assurer la conquête de nouvelles clientèles.

Pour le client en villégiature, le choix d'un hébergement touristique sera, au terme de son séjour, l'une des principales composantes de son expérience vécue. Les services proposés, la qualité et le confort de son hébergement sont donc des critères à respecter pour s'assurer de répondre à ses attentes.

Le 2^e webinaire du propriétaire a été l'occasion de donner une définition de ce concept dans le cadre d'un projet de rénovation et de recommander son intégration dès la phase de conception des travaux.

En effet, inclure l'expérience client dès cette phase initiale de conception, c'est mettre les critères et exigences de la clientèle dans la perspective d'une rénovation adaptée. C'est ce qui fera la

différence dès la mise en location et qui se confirmera par le retour client à la fin de ses vacances.

En résumé, développer cette approche dans la rénovation, c'est garantir la satisfaction de la clientèle, améliorer le rendement de son bien et s'assurer de la pérennité de ses revenus locatifs.

Cet objectif est accessible avec les conseils de personnes ressources disposantes de son expérience vécue. Les services proposés, la qualité et le confort de son hébergement sont donc des critères à respecter pour s'assurer de répondre à ses attentes.

Le 2^e webinaire du propriétaire a été l'occasion de définir ce concept et sa stratégie, d'en rappeler les différents enjeux et de présenter des exemples de réalisations de travaux très concrets prenant en considération la demande de la clientèle.

Amélie STRENTZ



Scannez le QR Code pour visionner le replay du webinaire



Suivez toutes les infos de la Politique Immobilière de loisir sur la page Facebook de la CCHMV et le groupe facebook du Club des Hébergeurs + www.cchautaurienne.com/maison-des-proprietaires

Lancement réussi pour le Pacte Culturel avec Cosmogama

C'est une semaine remplie de rencontres, d'émotions, de beat-box et de rap, de poésie et de chant lyrique, qui s'est achevée en Haute Maurienne Vanoise, fin novembre. L'équipe de Cosmogama, emmenée par Fabrice Melquiot, Jeanne Roualet et Camille Dubois nous a offert des temps de rendez-vous dans les écoles, au Collège de Modane, dans les trains, dans les commerces, à la salle des fêtes de Modane, pour le lancement de la Saison culturelle 21/22 et dans le cadre du 150^e anniversaire du tunnel ferroviaire du Mont-Cenis.

Retour sur une semaine extraordinaire

Jeanne Roualet, graphiste, est venue le temps d'une journée à la rencontre des classes de 4^e et de 3^e pour présenter les **Cosmoramas**, des œuvres en noir et blanc créées à partir d'une multitude d'images. Un Cosmorama peut être le portrait composite d'un lieu donné, d'un temps donné, d'une rencontre, d'une séparation, d'une histoire ou d'un morceau d'Histoire. En parallèle, Fabrice Melquiot a mené des **ateliers d'écriture** auprès des élèves de 3^e sur le thème des identités. Speaker B et Mans1 ont initié les élèves du CE2 au CM2 au **beat-box** et au **rap** pour des créations individuelles ou collectives, que les élèves ont pu présenter à leurs camarades. Ils n'oublieront pas la phrase que tout beat boxer se répète : « *Biscotte, petite biscotte !* »

Le **Cristal Bar** et le restaurant **O'VIP** se sont aimablement prêtés au jeu des consultations poétiques en accueillant le temps d'une soirée les visiteurs venus pour des rencontres individuelles et des moments d'intermèdes musicaux et poétiques offerts par Fabrice Melquiot, Prune Guillaumon et Emmanuelle Destremau.

Le Bal Littéraire et le Loto poétique ont tenu toutes leurs promesses

On a dansé, chanté sur la piste jusqu'au bout de la nuit entre les 8 épisodes inventés en un jour, le croirez-vous, par Fabrice Melquiot, Emmanuelle Destremau, Laura Tirandaz et Samuel Gallet, autour de l'histoire fabuleuse du train de bois construit par François Charron. « *Craints qu'un jour un train de t'émeuve plus !* »

Chaque spectateur avait installé ses 2 cartons et attendait patiemment que les chiffres sortent pour remplir sa quine, sa double quine et **CARTON PLEIN !** Mais surprise ! En guise de panier garni, un poème dit par Fabrice Melquiot, un beat box de Speaker B, une impro rap de Mans1 ou encore un air de Carmen chanté par Prune Guillaumon à bord d'un caddie de supermarché... sans oublier un chant offert par la Chorale Le Petit Bonheur et le poème impromptu d'Isidore. Ce loto, le 151^e du genre, valait la peine de braver la tempête de neige !



Cosmogama en des lieux improbables

Les artistes de Cosmogama ont joyeusement investi des lieux aussi improbables qu'un train, un hall de la gare, une boucherie, une fromagerie, une librairie, des rayons de supermarché et de magasin de bricolage pour des impromptus de rap, beatbox, chant... Les lycéens s'attendaient-ils à croiser dans leur wagon, entre St Jean et Modane, des musiciens en chair et en os, avec pour seuls instruments leur corps et leur voix ? Cette semaine riche de rencontres, de partages et de découvertes a été l'occasion de toucher tous les publics et de les faire se rencontrer lors de temps festifs ! COSMOGAMA sera de retour en Haute Maurienne Vanoise du 14 au 20 mars !

Cassandra THOMASSET



Mémoire vivante de l'ONERA

A l'initiative des communes d'Avrieux et de Modane, et avec le soutien de l'Office national d'études et de recherches aérospatiales (ONERA) et de son comité d'entreprise, mais aussi de la Région Auvergne Rhône Alpes, un chantier mémoriel s'est ouvert à destination des nombreux retraités de ce fleuron savoyard de la recherche aérospatiale. L'objectif des chercheurs de l'association « **Champ Des Possibles** » missionnée pour le projet est d'aller à leur rencontre, pour collecter leurs témoignages dans une démarche patrimoniale.

Pour un certain nombre de témoins et d'anciens, le premier souvenir de l'ONERA est d'abord celui de ce chantier atypique, à l'orée des années 50, qui ne manque pas d'impressionner les jeunes enfants ou adolescents du pays qu'ils sont alors ; et de faire circuler histoires et interrogations parmi la population, avant que le site et son bâti industriel et technique ne fasse peu à peu partie du paysage de la vallée. Encore aujourd'hui, il ne cesse de surprendre les visiteurs et touristes de passage.

29 octobre 1952, 11h06 Mais tout d'abord, un peu d'histoire : l'ONERA, c'est dès le départ en 1948 un chantier de construction aux dimensions hors normes, qui mobilise des centaines de travailleurs sous la supervision d'ingénieurs dépêchés en Maurienne pour installer la grande soufflerie S1MA (Soufflerie n°1 Modane-Avrieux). Cette prise de guerre alliée est déplacée d'Autriche jusque dans la vallée française, où l'hydraulique et les nombreuses installations de l'EDF pourront permettre son bon fonctionnement. C'est en 1952 que le site est opérationnel. Le premier essai industriel se déroulera le 29 octobre de cette année-là, à 11h06.

La mission du site de Modane-Avrieux, à l'époque et encore aujourd'hui, est d'apporter une expertise scientifique et technique aux constructeurs aéronautiques, en effectuant des essais en soufflerie de grande capacité. Prototypes et maquettes sont ainsi réalisés et testés rigoureusement dans les installations. Le développement du secteur et de sa technologie nécessitant des essais transsoniques et supersoniques, puis dès 1963 l'importance de la dimension aérospatiale naissant conduisent à la modernisation et au développement de nouvelles installations sur le site de Modane-Avrieux, et à l'apparition dans le paysage de ces étranges silos d'air comprimé sphériques toujours reconnaissables aujourd'hui.

Fierté technique et travail collectif Cette mission, des générations d'ingénieurs, d'ouvriers et de techniciens se sont succédé sur le site pour la réaliser. Organisés en services et en équipes en fonction des tâches et des souffleries, le travail à l'ONERA est avant tout collectif, et le terme de « **compagnons** » pour désigner ses collègues est illustratif d'un esprit d'équipe nécessaire pour relever les grands défis techniques qui, parfois, empiètent sur les nuits. Certains essais sont en effet particulièrement exigeants et mettent à rude épreuve l'inventivité et la rigueur technique du personnel. Dans les anecdotes racontées et liées aux essais du Concorde, des fusées Ariane, ou de prototypes de haute technologie comme les avions à décollage vertical, c'est toute la fierté d'une



1948, on remonte une prise de guerre alliée démontée dans une vallée autrichienne. La plus grande soufflerie du monde s'installe à Avrieux. Quelques années à peine plus tard, débutent les premiers essais aérodynamiques sur des structures et pièce d'aéronefs, et autres engins volants... Photo archives ONERA

culture technique qui s'exprime. Celle des ingénieurs mais aussi des nombreux techniciens qui se sont creusé la tête pour faire fonctionner ces souffleries et prendre des mesures extrêmement précises alors que la technologie numérique était inexistante ou à ses balbutiements. Fierté aussi des jeunes recrutés qui au fil des années se forment et passent des habilitations et concours requérant de grandes capacités scientifiques, afin de progresser dans leur métier et faire carrière dans une institution prestigieuse qui octroie de bons salaires. Bien sûr, travailler à l'ONERA impose aussi une certaine culture du secret, l'activité des salariés employant des technologies liées entre autres au secteur de la Défense.

Une vie sociale très riche. Quand l'équipe de football de l'ONERA affrontait celles de Saint Gobain et des cheminots...

Un des éléments marquants qui revient dans les témoignages de tous les retraités, c'est la richesse de la vie sociale et sportive autour de l'entreprise. L'Association Sportive et Culturelle de l'ONERA, puis plus tard le comité d'entreprises, s'investissent au fil des années pour faire vivre nombres d'activités. Il fut un temps où l'ONERA avait même sa propre équipe de football, qui affrontait sur le terrain l'équipe des ouvriers de Saint-Gobain ou les cheminots ! Des rencontres corporatives de sports d'hiver étaient régulièrement organisées, notamment entre équipes des différentes entreprises et institutions françaises et européennes participant aux grands projets comme Ariane. Enfin, c'est bien la présence de l'ONERA et l'intérêt pour son personnel pour l'aéronautique qui a permis le lancement d'un aéroclub à Sollière-Sardières, en 1979, pour héberger l'aéro-club préparant au brevet de pilote.

L'ONERA poursuit une dynamique de mémoire enclenchée autour de la gare de Modane-Fourneaux

En 2019 une collecte mémorielle et patrimoniale était menée par l'association Champ des Possibles à l'initiative de la commune de Modane, cette fois-ci auprès des multiples acteurs de la gare internationale de Modane, véritable ruche à son apogée dans la seconde moitié du 20^e siècle. Cheminots mais aussi anciens douaniers ou transitaires étaient amenés à témoigner face caméra. Bien que la pandémie de Covid ait gelé en partie les suites de l'enquête, plusieurs volontaires dont les membres de l'association mémoire sans frontière continue peu à peu ce chantier mémoriel.

Un chantier mémoriel à poursuivre !

En visitant les retraités volontaires chez eux ou en les recevant à la salle de la mairie d'Avrieux, les chercheurs de l'association Champ Des Possibles ont déjà filmé environ une vingtaine de témoins occupant différents postes, entrés à l'ONERA à des moments différents. Ces heures de témoignages vidéo contiennent des anecdotes très précieuses et de tout genre pour se faire une idée plus juste de la vie de l'entreprise sur la seconde moitié du 20^e siècle. Ce matériau servira à la réalisation d'une petite vidéo à vocation patrimoniale. Le but est de poursuivre la collecte : les anciens et anciennes de l'ONERA

du site de Modane-Avrieux intéressés par la suite de ce chantier mémoriel et tous les habitants de la vallée qui souhaiteraient « mettre la main à la pâte » peuvent se faire connaître auprès du service patrimoine de la mairie d'Avrieux !

Etienne CIAPIN
Sociologue, chercheur au Laboratoire CERTOP - UMR 5044, Laboratoire CERDAP² - EA 7443, membre de l'association « **Champ Des Possibles** »

Nous remercions Marième Albertini, directrice du site de Modane-Avrieux de l'ONERA et Christian Simon, photographe de l'ONERA pour les photographies d'archives prêtées pour cet article et la une du journal.



De gauche à droite : Ivan Barth (association Champ des Possibles), Annelise Buttard (service Patrimoine mairie d'Avrieux), Etienne Ciapin (CDP), Joris Thomas (support vidéo au CDP) et François Marchive (CDP).

Sortir... Voir... Lire... Aller vers...

Jeudi 9, 20h30, à l'Embellie

Être avec les abeilles

Par les temps qui courent, on peut les avoir assez fortement, mais il vaut mieux être avec elles... les abeilles !

Jeudi 9 décembre à 20h30, ne ratez pas la projection/débat sur le thème des abeilles, avec Florian Ratel, au cinéma l'Embellie de Fourneaux. Toute une soirée avec ces merveilleux hyménoptères. En 1^{ère} partie, le documentaire « Être avec les abeilles » sorti en 2021, un film plein d'espoir, enrichissant, engagé, enthousiasmant et politiquement incorrect !. Cette projection sera suivie d'un temps d'échanges avec Florian Ratel, apiculteur.

5€. Renseignements au 07 48 10 10 41.

A l'Embellie et à La Ramasse

Des séances de Noël !

Des séances de Noël offertes aux cinémas de Fourneaux et de Val-Cenis Lanslebourg par la Communauté de communes Haute Maurienne Vanoise :

Les Elfkins : opération pâtisserie. Elfie est une petite Elfkins qui vit dans le monde secret des lutins. Elle rêve de rencontrer des humains et décide un jour de partir à l'aventure ! Elle tombe sur Théo, un chef pâtissier grignon dont la pâtisserie ne fait plus recette. Sa nouvelle mission ? Sauver la petite boutique ! **Le jeudi 23 décembre à 14h30 au cinéma l'Embellie de Fourneaux.**

Oups ! J'ai encore raté l'arche. Après le Déluge, alors que l'Arche de Noé dérive sans terre à l'horizon, Finny et Leah sont propulsés par-dessus bord avec toutes les provisions... Oups ! C'est le début d'une course contre la montre. **Vendredi 24 décembre à 15h30 au cinéma La Ramasse de Val-Cenis Lanslebourg.**

Le vendredi 24 décembre, le Père Noël nous fera l'honneur de nous rejoindre après la séance avant son départ pour la tournée de cadeaux !

Tickets à retirer à la Maison Cantonale de Modane et à l'Office de tourisme de Val-Cenis Lanslebourg dès le 10 décembre. Attention, le nombre de place est limité. Les enfants de moins de 10 ans doivent être obligatoirement accompagnés.

Renseignements au 04 79 05 26 67

Les RDV de décembre

► **Samedi 4**, sdf de Modane, 18h, **La Moufle**, marionnettes par la C^e Théâtre Transformations.

► **Samedi 11 et dimanche 12**, sur les pistes de Val Cenis, 17h30, **Concert L.E.J. Tous en piste !**

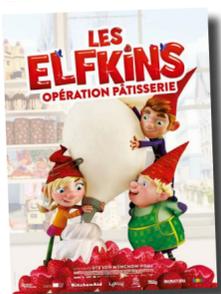
► **Vendredi 17**, auditorium L. Gerra de Lanslebourg, 21h, **Pfff... Pierre-Emmanuel Barré.**

► **Mercredi 29**, auditorium L. Gerra de Lanslebourg, 20h30, **Pensez, je devine**, par la C^e Tréteaux aux 4 vents

► **Jeudi 31 décembre**, Maison d'Aussois, à partir de 22h, **DJ Mostro.**

BOULANGERIE PÂTISSERIE BERNARD
04 79 05 93 28
Trois adresses à Lanslevillard

- 16 rue Sous l'Eglise (face à l'Office de Tourisme)
- Les Pains Bernard Imm Le Burel Val-Cenis le Haut Face à Intersport
- Pains et Gourmandises Rue de la Mairie



Toute la saison dans Scènes Hivernales. L'agenda culturel arrive dans votre boîte aux lettres.

RESTO BIO DE MODANE
100% dans un bocal biooop
04.79.05.42.78
f: RestoBio-Modane
22 av. J. Jaurès, Modane

100% BIO
Tous les midis du MARDI au SAMEDI SUR PLACE & A EMPORTER



La recette d'Isabelle

Le Chococisson de Noël !

Les ingrédients

- Biscuits:**
- 300 g de farine T55
 - 45 g de sucre blond
 - 10 g de poudre à lever
 - 3 g de sel
 - 115 g de margarine dure (type vitaquell cuisine-pâtisserie)
 - 120 g de boisson végétale froide (boisson riz, ou avoine, ou soja)
- Chococisson**
- 120 g sucre blond
 - 70 g purée de noisette
 - 30 g eau
 - 130 g margarine
 - 7 g poudre de cacao amer
 - 250 g de biscuits secs (préparés la veille)
 - 200 g chocolat noir 70%
 - 1 pincée de fleur de sel

La recette

Biscuits (à faire la veille)
Préchauffer le four à 160°. Dans un cul de poule, mélanger la farine, la poudre à lever, le sucre et le sel. Ajouter les dés de margarine bien froide et sabler la préparation du bout des doigts. Le mélange doit devenir comme du sable humide. Verser le lait végétal petit à petit, jusqu'à former une boule. Ne pas trop pétrir, juste former la boule. Couper en deux la boule et fariner le plan de travail. Étaler le pâton très finement (environ 3 mm), les biscuits vont gonfler à la cuisson et il faut qu'ils restent assez fins. Détailler les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre. Les placer sur du papier cuisson, sur la plaque du four.



Cuire au four pendant 15 minutes (voire jusqu'à 20 minutes). Les biscuits doivent être dorés. Laisser refroidir les biscuits sur une grille. Ils se conserveront dans une boîte hermétique pendant plusieurs semaines.

Chococisson
Faire fondre le chocolat avec la margarine au bain-marie. Pendant ce temps, fouetter à la main le sucre avec la purée de noisette et l'eau. Ajouter le cacao amer. Puis verser le mélange chocolat fondu + margarine, ajouter la pincée de fleur de sel. Mélanger à la cuillère. Ajouter les gâteaux secs cassés en petits morceaux et mélanger délicatement. Verser le tout dans un moule à gâteau ou dans du film alimentaire pour lui donner la forme d'un saucisson. Mettre au frais au moins 2 heures.

Saupoudrez de sucre glace votre chococisson. Servez en coupant des rondelles, ajoutez quelques oranges confites ou une délicieuse crème anglaise ! Ce chococisson sera réconfortant au goûter après une sortie ski ou yoga dans le froid !

Coop Haute-Maurienne Vanoise
Beaufort • Bleu de Bonneval

36 Rue de l'Arc
73480 Val Cenis Lanslebourg
Tél. : 04 79 05 92 79

Circuit de visite • Retrouvez tous nos magasins sur www.coophautemaurienne.fr

Soyez bien, c'est l'hiver

Des praticiens bien-être en Haute Maurienne Vanoise

SOIF DE BIEN-ÊTRE
MASSAGES, SOINS CORPS ET VISAGE

Veronique Chaon
Esthéticienne Masseuse
A domicile en Maurienne
07 86 63 87 97
www.soifdebienetre.fr

Ludywine BROT
Kinésologue

Douleurs physiques, morales ? Libérez les émotions bloquées (récentes ou passées) pour retrouver mieux-être, confiance, harmonie et dépassement de soi. Adultes, enfants, sportifs.

La Croix, Lanslevillard - 06 85 68 92 26
www.kinesilogie-valcenis.fr

ÔYOGA
Cours de Hatha-Yoga à Aussois.
Cours collectifs ou privés.
06 88 89 10 03

Claire BURDIN, soutien à la parentalité.
A Val-Cenis, cette infirmière puéricultrice propose un accompagnement dans la parentalité, et un suivi du développement psychomoteur des enfants de 0 à 12 ans. En individuel : accompagnement postnatal, soutien à l'allaitement, massage bébé, suivi du développement psychomoteur, dépistage et orientation des troubles du développement. En collectif : atelier parents enfants (les émotions, gérer la crise, les écrans, massage bébé, le sommeil, la diversification alimentaire, les violences éducatives ordinaires...).

+ sur parententfautemaurienne.fr
06 63 02 57 71

Thierry BARDAGI, cours de yoga, accompagnateur en montagne, sophrologue et thérapeute.
A Modane, ce praticien propose des séances dans différentes disciplines, visant le bien-être sur les plans physiques et psycho-émotionnels. Libération des blessures du passé, des hyperactivités et des blocages inconscients.

+ sur aem.vanoise.free.fr
06 51 00 19 08 et 04 79 05 86 68

Ludywine BROT, kinésologue
A Lanslevillard. « Ma pratique consiste à détecter les blocages du consultant (douleurs émotionnelles ou physiques récentes ou anciennes) et mettre en place des équilibres (travail sur méridiens énergétiques, mouvements oculaires, exercices brain gym...) dans le but de libérer et retrouver un état d'équilibre. »
+ sur www.kinesilogie-valcenis.fr
06 85 68 92 26

Nathalie FOSSE, naturopathe
A Val-Cenis et à Bessans, l'été. Approche de la naturopathie globale et holistique. « Il est question de la physiologie mais également du psycho-émotionnel, car tout est interdépendant dans la santé. Il s'agit d'accompagner l'individu pour lui permettre de redevenir acteur de sa santé. »
+ sur www.nathalie-fosse-naturopathe.fr
06 20 89 87 92

Amandine NOVERO BOROT, ostéopathe D.O.
« L'ostéopathie est une analyse globale du patient. Elle permet de traiter manuellement les dysfonctions de la mobilité du corps humain susceptibles d'altérer l'état de santé. Le travail consiste à réaligner les structures osseuses, l'ostéopathe intervient aussi sur le crâne et les viscères. »
Ouvert 7J/7, 850 rte. de l'église à Bramans. 06 85 26 71 03 www.amandinenovero.fr

Christine BELLISSAND, ostéopathe méthode MRP Poyet + thérapie énergétique.
Ostéopathe : La méthode Poyet est une approche manuelle douce selon le mouvement respiratoire primaire. Non manipulatrice, elle permet de percevoir blocages et traumatismes liés aux différents événements de la vie. Thérapie énergétique par le renouvellement intérieur : « Débloquer et guérir les plaies du passé c'est assurer une vie libre, saine et dynamique. »
9 rue de la République à Modane. 06 61 87 41 30

Benoît DEPREUX, psychanalyse, psychosomatique et santé au Travail. Le travail consiste à mettre en place un cadre d'écoute, de dialogue et de pratique, qui permette au patient d'identifier sa problématique - y compris au travail - et d'engager sa résolution durable. « En cohérence et dans le respect de la continuité et de la coordination des soins médicaux, j'aide dans une relation thérapeutique sereine et humaine, au retour à l'équilibre de vie, à la préservation de sa santé, à mieux être et devenir. »
9 place de l'Hôtel de Ville à Modane. www.pathfinds.com 06 72 22 40 61

Marie GAUTHIER, ostéopathe D.O.
« J'utilise des techniques manuelles douces aussi bien articulaires, viscérales, crâniennes que tissulaires chez le nourrisson, l'enfant, l'adulte, la femme enceinte. L'ostéopathie peut soulager un grand nombre de douleurs quand elles résultent d'un déséquilibre du corps type torticolis, lombago, sciatiques, tendinites, entorses, scolioses, problèmes digestifs, migraines... »
6 pl. de l'Hôtel de Ville à Modane. 06 28 32 55 37.

Vincent BLANC, reiki, soins énergétiques, magnétiseur
Ce praticien propose des séances thérapeutiques afin d'aider le corps à retrouver un état d'harmonie physique et psychique. Chaque soin est personnalisé en fonction du besoin du patient. Sur rendez-vous.
Bonneval, chalet les Combettes, 06 84 01 59 48. reiki-bonnevalsurarc.vpweb.fr/default.html

Raphaëlle SANZ, Hatha-Yoga
Le yoga est une pratique très ancienne, mêlant Méditation, Pranayama (techniques de respiration), Asanas (postures), Yoga Nidra (relaxation), visant le bien-être physique et mental. Le yoga s'adapte à chacun, débutant ou habitué, souple ou pas. « J'aime transmettre les bienfaits physiques, psychiques et émotionnels qu'offre la pratique régulière du yoga. Au travers des séances, je vous invite et vous encourage à vous découvrir, vous écouter, vous respecter, ressentir l'énergie qui circule dans le corps et l'esprit, pour un bien-être durable et une liberté intérieure. »
0'Yoga pour tous Aussois. Salle de l'École, 7 Rue de l'Artisanat à Aussois. 06 88 89 10 03

Anais REMY, spa praticienne, massage
Prenez soin de vous et entrez dans le spa Pure Altitude. Un endroit entièrement dédié à votre bien-être, avec un large éventail de soins du corps ou du visage. Et pourquoi ne pas tester la pressothérapie, une méthode qui stimule, par le biais de pressions successives, la circulation veineuse et lymphatique.
Saint Charles Hôtel & Spa. Chemin des Creux à Lanslebourg. 04 79 05 56 00.

Véronique CHAON, esthéticienne-masseuse
Profitez pleinement des bienfaits d'un massage sur votre corps et votre esprit tout en restant dans le confort de votre domicile. Véronique Chaon se déplace chez vous avec son matériel. « Intervenir à domicile c'est optimiser la détente physique et la détente de l'esprit pour le client. On se décharge de la contrainte du déplacement pour une relaxation concrète et durable. »
A domicile. www.soifdebienetre.fr 07 86 63 87 97

Justine CHABERT, diététicienne
La diététique, c'est l'équilibre alimentaire. C'est un moyen d'agir sur sa santé et sa forme via l'alimentation. « Je personnalise le plan diététique pour que chaque personne puisse trouver son propre équilibre alimentaire, en fonction de ses objectifs (rééquilibrage, perte de poids, prise de poids...). » A Modane.
09 67 46 06 50 naryrhose.modane@gmail.com

Nolwenn LE LIGNÉ, Vinyasa, Yin & Kundalini Yoga
Le yoga est une discipline du corps et de l'esprit. Il propose une grande variété de techniques et d'exercices visant à nous relier à notre être profond. Évoluant dans le milieu du Sport depuis tou-

jours (ex sportive de haut niveau en escalade puis enseignante/coach), c'est à la suite d'une grave blessure au dos que le chemin de Nolwenn Le Ligné à croisé celui du Yoga. « Ce fut une révélation. Dès lors, de formation en formation, mon but s'est dessiné : faire découvrir la richesse de cette philosophie ancestrale à travers diverses pratiques et amener les personnes que j'accompagne à plus de bien-être physique et de connexion à elles-mêmes. »
Pour les cours, appeler le 06 50 04 45 60.

Stéphanie CAILLET, Beauté Passion
« Offrez-vous un moment cocooning, dans une ambiance chaleureuse. Stéphanie et Emma vous accueillent chez Beauté Passion, pour des soins du visage, du corps, des prothèses onguaires et des soins endermologiques »
9 rue de la République à Modane. 04 79 64 29 66. institut-beautepassion.fr

Isabelle TOUFFAIT, sophrologue et hypnothérapeute
La sophrologie et l'hypnose vont permettre de renforcer et d'amplifier les ressources de la personne afin de dépasser une problématique et d'amener un mieux être (mieux gérer son sommeil ou ses émotions, apprendre à se relâcher, se libérer du stress, prendre confiance en soi...). Isabelle Touffait a également fait de la préparation mentale et du coaching scolaire des spécialités, pour aborder sereinement une compétition, un examen ou tout simplement le quotidien.
12 avenue de la Liberté à Fourneaux. 06 79 19 43 25 www.isabelleloutuffait.com

Véronick CHARVOZ, rebouteuse, magnétiseuse, reiki
Le reboutement permet d'intervenir sur les tissus conjonctifs par des massages profonds, sur les mobilisations spécifiques des os et articulations, le crâne et les viscères, pour soulager les douleurs du corps : contractures musculaires, lombagos, rhumatismes, fourmillements, tendinites, sciatiques, entorses, luxations, fatigue, maux... « Je pratique, suivant le type de pathologie, des techniques permettant de travailler en profondeur, pour libérer les différentes tensions. Le magnétisme peut-être associé pour couper le feu, la douleur, pour harmoniser l'équilibre énergétique. »
329 rue Saint-Pierre à Villarodin-Bourget www.rebouteuse-magnetiseuse.com 06 60 34 31 54

Justine LACOURTE, réflexologie plantaire, palmaire et crânienne/faciale.
La réflexologie est une technique précise, douce et manuelle qui consiste à stimuler les zones réflexes situées sur les pieds, les mains et le visage/crâne. Ces zones représentent des organes bien précis du corps. Cette stimulation permet son auto-régulation afin qu'il retrouve son homéostasie, c'est à dire son équilibre intérieur.
06 79 65 09 57 www.justinelacourte.fr 12 avenue de la liberté à Fourneaux

Clémentine BONNIER, ostéopathe D.O./T.O.
Redonner de la mobilité et soulager les différents maux exprimés par le patient. Diplômée de l'Institut supérieur d'ostéopathie de Lyon, Clémentine Bonnier prend en charge du nourrisson à l'adulte. Les techniques ostéopathiques pratiquées sont musculo-squelettiques, myofasciales, crânio-sacrées, viscérales et somato-émotionnelles. Elles seront adaptées à chaque patients (techniques douces, dynamiques, etc.), selon ses besoins et ses demandes. Formée en micronutrition, elle propose des protocoles de soin : hygiène de vie, complément alimentaire, phytothérapie...
12 av. de la liberté à Fourneaux et 1 montée du canton à Lanslebourg. Sur rdv au 07 64 07 55 86 et sur Doctolib

Guillaume GIER, ostéopathe
L'ostéopathie est une thérapie manuelle visant à rétablir un équilibre, du point de vue fonctionnel, sur l'ensemble des systèmes du corps. « Je suis à l'aise avec tous types de techniques ostéopathiques, ce qui me permet de prendre en charge des patients de tout âge. J'accorde également une grande importance à l'écoute et au dialogue afin de m'adapter au mieux à chaque personne. »
12 av. de la liberté à Fourneaux 06 58 28 63 81 07 64 07 55 86

Luc BUISSON, ostéopathe naturopathe
L'ostéopathie est une thérapie s'intéressant aux dysfonctions du corps humain, la naturopathie est une médecine naturelle utilisant des plantes. Luc Buisson est également naturopathe et acupuncteur et pratique l'ostéopathie équine. Il est à l'origine du misentobene, institut école préparatoire au touché où il enseigne le reboutement.
14 place sommelier à Modane et cabinet médical de Bessans, lucbuisson1111@gmail.com 06 07 50 87 33.

Rateau Emeline, Yoga (Vinyasa et Yin)
Reconnexion à la respiration et au corps à travers une pratique en conscience afin de créer et retrouver de l'espace dans le corps et l'esprit. Emeline Rateau propose des séances d'1h30 en petits groupes. Pratiques respiratoires et postu-

Christine Bellissand
Ostéopathe Poyet
Thérapie manuelle énergétique

9, r. de la République à Modane
04 79 05 49 37 - 06 61 87 41 30

Rebouteuse - Magnétiseuse & Reiki

Mal de dos, Entorses, Tendinites, Contractures Musculaires, Problèmes viscéraux, Fatigue générale...

Véronick Charvoz
06 60 34 31 54
V / Le Bourget
www.rebouteuse-magnetiseuse.com

BEAUTÉ PASSION
Esthétik et bien-être

Soin du visage
Soin du corps
Avant l'hiver, venez goûter aux nouveaux soins cocooning de « L'escalade Maroc ». Offrez-la à votre famille !

9 r. de la République - MODANE
04 79 64 29 66

rales dynamiques ou plus lentes et méditatives. Ausois et alentours. emyna.namaste@ecomail.fr 06 80 98 15 26. MP sur Insta et FB : em_yoga_aussois.

Laure DUQUENNE, accompagne la parentalité
Cette praticienne, qui intervient à domicile, met en place des ateliers de massage « bien-être » pour bébé, de portage physiologique, de baby-yoga ainsi que des massages femmes enceintes et des séances « papa coach ». Elle accompagne les futurs parents durant la grossesse et afin qu'ils puissent approfondir leur lien au tout petit, à travers le massage bien-être pour bébé, le baby-yoga et le portage physiologique.
06 61 50 37 32 laure.duquenne@yahoo.fr

Laura GROSSET
Cette praticienne intervient dans trois domaines :
- **Esthétique massage.** Massages bien-être et soins du visage. Aux P'tits Soins sur facebook.
- **Formation portage RGO** (monitrice), massage bébés et futures mamans, DME. Babysens sur facebook.
- **Développement personnel facilité par les chevaux.** S'affirmer, développer la confiance en soi, surmonter ses peurs, comprendre ses propres réactions, gérer une transition de vie. Aucun niveau équestre requis. www.horsesens.com page facebook et instagram au même nom.
laura@horsesens.com et 06 72 07 62 65.

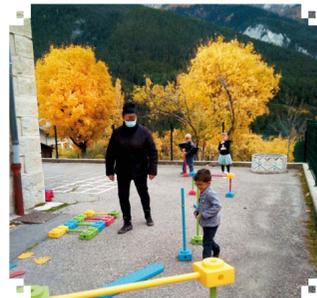
Isabelle CHALARON, massage Amma assis
Le Amma est un massage assis habillé. Amma signifie « Calmer par le toucher ». C'est une succession de pressions, balayages, étirements et percussions qui visent à apporter un bien-être, de la détente, un lâcher prise. Bon contre le stress et pour le dynamisme. Isabelle Chalaron se déplace à domicile.
letemps.damma73@orange.fr

Cette liste n'est pas exhaustive. Elle a été arrêtée au moment de boucler cette édition. Les réponses parvenues après le bouclage de cette page n'ont donc pu être intégrées.

Rallye Halloween et excursion au Grand Parc d'Andilly

Flash back sur les activités d'automne du service Enfance, les enfants s'en souviennent encore ! C'était lors des dernières vacances, un grand jeu Rallye d'Halloween était organisé sur le site de Sollières pour les enfants de 3 à 11 ans...

Autre sortie qui a eu beaucoup de succès, une excursion au Grand Parc d'Andilly, en Haute Savoie. Pas moins de 37 enfants du service Enfance, des sites de Sollières et de Modane y ont participé.



Le premier chantier jeunes à la résidence autonomie, c'était il y a 6 ans ! Coup de jeunes à la résidence Pré Soleil

Depuis, chaque année, les couloirs de la résidence retrouvent des couleurs ! Le bleu, le vert, le rouge, l'orange et le violet ont fait leur entrée dans les couloirs, qui deviennent arc-en-ciel ! De quoi égayer les locaux de ce lieu de vie ; et les résidents, une cinquantaine, apprécient ! Mais le coup de fraîcheur n'est pas le seul avantage de l'opération. L'histoire c'est aussi d'offrir aux jeunes l'opportunité d'une première expérience professionnelle, avec un contrat de travail, une réglementation, des horaires et une gestion du temps... C'est aussi de créer du lien avec et entre jeunes pour mieux les accompagner sur d'autres projets, et faire du lien avec les résidents. Ces relations intergénérationnelles font le plus grand bien, à tous.

Les jeunes participants à ces chantiers sont âgés de 16 à 18 ans et viennent de tous les villages de Haute Maurienne Vanoise. Les chantiers sont encadrés par la Sauvegarde de l'Enfance, avec l'appui fidèle de partenaires, comme le personnel du CIAS HMV, mais aussi le département de la Savoie. Le dernier chantier s'est déroulé du 17 août au 4 septembre avec trois jours supplémentaires de finition aux vacances d'automne. Seize jeunes ont travaillé chacun une vingtaine d'heures.

Jeunes et encadrants garderont de bons souvenirs de ces années. Le CIAS HMV remercie également le personnel de la résidence qui a contribué à ce succès. Et maintenant ? De futurs chantiers sur le territoire sont à l'étude...



Vacances D'automne

Bonne fréquentation à la MdJ !

L'accueil de loisirs Jeunesse du CIAS Haute Maurienne Vanoise s'était délocalisé au préau de l'école Jules Ferry de Modane durant les vacances d'automne. Il a fait le plein d'activités et de jeunes pendant deux semaines ! Il faut dire que la MdJ proposait un planning d'activités variées pour tous les jeunes âgés de 10 à 17 ans en Haute Maurienne Vanoise. Au programme : grand jeu, laser game, soirée match de basket offert par le département, cinéma, Walibi et halloween party ! Le pass sanitaire demandé pour certaines activités n'avait pas arrêté les jeunes, 32 jeunes avaient répondu présents pour ces vacances ! Chaque jour l'accueil affichait complet avec 19 jeunes présents ! Et après ? L'équipe d'animation de la Maison des Jeunes propose un programme riche et varié pour la période scolaire jusqu'aux vacances de Noël : visite au planéta-

rium, bowling, visite de la galerie Eurêka à Chambéry, trampo Park, décoration de la Maison des Jeunes, mais aussi fête de fin d'année karaoké et Just Dance... Et en 2022 ? En 2022 l'équipe MdJ organise un stage de snowboard avec un moniteur ESF. « Si tu es dans la tranche d'âges, n'hésite pas et viens goûter aux joies de la glisse et apprendre les rudiments du snowboard les samedis de janvier ! » Inscriptions obligatoires à partir du 23 novembre places limitées.

Programme détaillé consultable et téléchargeable sur le site www.cchautemaurence.com + réseaux sociaux (Facebook, Snap et Insta). Vous, tu, ils ont des questions ? N'hésitez plus, appelez le 06 32 79 39 86 ou 07 57 40 73 81. Bureau : 04 79 05 17 90. Mail : jeunesse@cchmv.fr



Radio Oxygène, « l'esprit montagne »

Depuis son lancement en 2012, Radio Oxygène revendique sa « Culture Montagne ». Présente dans 40 stations des portes de Nice aux sommets de Haute Maurienne Vanoise, on la capte ici sur les fréquences 93,2 et 106,6 FM, mais aussi sur le net via son site radiooxygene.com Nous avons demandé à Didier Cayol, un des piliers de la radio, chargé de son développement, de nous la présenter.

Didier Cayol, quel est l'ADN de Radio Oxygène ? Didier Cayol : Etendue sur l'ensemble des Alpes françaises, Radio Oxygène est une radio locale associative, elle est tournée ici vers les communes et les stations de la Haute Maurienne Vanoise, vers ses habitants comme des vacanciers.

Une radio de proximité ? Oui, une radio qui met en avant les services, les actions, les initiatives des acteurs du territoire : collectivités, offices de tourisme, associations, clubs sportifs... Elle donne la parole aux personnes qui font vivre la Maurienne et la Savoie : responsables associatifs, élus, organisateurs, métiers, lanceurs d'initiatives...

Comment se finance-t-elle ? Nos financements proviennent en partie du Fonds de Soutien à l'Expression Locale (FSER - ministère de la Culture) et en partie de la publicité plafonnée à 20% de nos revenus.

Quels types de publicité ? Par exemple, nous soutenons des acteurs économiques en leur proposant des campagnes publicitaires adaptées, dans nos programmes. Nous accompagnons également des collectivités et associations dans leur communication.

Et l'information ? Nos programmes musicaux sont ponctués de séquences d'information locale.

Les auditeurs peuvent retrouver durant la journée les informations de leur canton, les « Bons plans » dans les communes, l'agenda des manifestations, les actualités d'associations, des infos-services, des infos-stations, la météo locale, ainsi que des chroniques montagne et sport montagne. Il y a aussi l'invité de la semaine et du WE, des flashes d'info locale, des flashes d'info nationale et internationale.

Vous êtes à la fois sur les ondes et sur la toile ? C'est tout à fait ça, ici en Haute Maurienne Vanoise, on nous écoute sur le 93.2 et sur le 106.6 en FM, ainsi que sur internet www.radiooxygene.com et sur applis mobiles iOS et Android.

Quel est votre public-type ? Radio Oxygène s'adresse à un public varié : montagnards ou simples amoureux des massifs et des vallées alpines, qu'ils soient habitants, résidents secondaires, vacanciers, acteur du développement, qui souhaitent garder un lien et partager la même passion de la montagne, de la vie locale, du sport, de la culture, de l'environnement, du patrimoine...

Et votre programme musical ? Nos infos s'accompagnent d'une programmation musicale variée et accessible à tous.

Contact : 09 83 60 15 14 maurienne@radiooxygene.com



Didier Cayol

93,2 FM

Modane
Valfréjus
La Norma
Aussois

106,6 FM

Val-Cenis
Bessans
Bonneval-sur-Arc



Ci-dessus, le journaliste Pierre Gaudin Ci-dessous Annabel Lascar-Kam, présidente de la Grande Odyssée Savoie Mont Blanc, invitée.



Lecture

Le coup de coeur de la Bib' de Modane

Rien ne t'appartient de Natacha Appanah aux éditions Gallimard

Tara vient de perdre son mari Emmanuel. Elle est perdue sans lui. Elle n'a plus de courage. Son beau-fils essaie de lui maintenir la tête hors de l'eau. Mais cette tragédie fait ressurgir en elle son passé si longtemps enfoui. Il réapparaît dans la seconde partie du livre comme une vague immense, un tsunami dans un pays lointain où elle a vécu l'enfer et où rien ne nous appartient. Un magnifique portrait de femme discrète, amoureuse et aimée, écrit dans un style poétique, doux, même lorsque la violence est présente. Les thèmes de prédilection de Natacha Appanah sont toujours présents : la résistance, la mémoire. 16.90 €



Milwaukee blues de Louis-Philippe Dalember aux éditions Sabine Wespieser 11€

Ce roman a été parmi les 4 finalistes du dernier Goncourt. Il s'inspire du meurtre de Georges Floyd. L'épicerie du quartier le plus pauvre de Franklin Heights n'avait pas composé le nine one one... Commence alors un roman choral donnant différents points de vue de la personnalité de la victime, un certain Emmett. L'auteur nous fait découvrir un peu plus les immenses problèmes interraciaux gangrenant ce pays, avec les extrémistes des deux camps, les gens de bonne volonté risquant vite d'être débordés. Louis-Philippe Dalember connaît très bien le Wisconsin où il a enseigné. C'est une plongée fort bien documentée dans le quotidien d'une grande ville du midwest des États-Unis. L'auteur nous donne des clés pour comprendre l'actualité américaine avec un style maîtrisé. 11 €



COMMERÇANTS & ARTISANS

Amoureux d'ici !

HAUTE MAURIENNE VANOISE

CET HIVER, RETOUR À L'ESSENTIEL

J'AIME ICI, JE SHOPPE ICI !

#AMOUREUXDICIHMV

ZAE des Terres Blanches
Installez votre entreprise !

04 79 05 10 54

**A vendre
10 000 m²
viabilisés**



Infos pratiques

Office de tourisme de Haute Maurienne Vanoise
04 79 05 99 06
 pour les stations de :
 Bonneval-sur-Arc, Bessans, Val-Cenis (Lanslevillard - Lanslebourg - Termignon - Sollières-Sardières et Bramans), Aussois, Valfréjus, La Norma.

Point Info Tourisme
Maison Cantonale à Modane
04 79 05 26 67

DECHETTERIES

Respect des consignes données par les gardiens, gestes barrières et distanciation. Un véhicule à la fois dans chaque déchetterie.

Modane : (lieu dit de L'Isle)
Horaires d'hiver ==> avril 2022
 Lundi : 7h45 à 12h et 14h à 16h30
 Mardi : 7h45 à 12h et 14h à 16h30
 Mercredi : 7h45 à 12h
 Vendredi : 7h45 à 12h et 14h à 16h30
 Samedi : 7h45 à 12h et 14h à 16h30

Val-Cenis Lanslebourg (entrée village)
Horaires d'hiver ==> mai 2022
 Mardi : 13h30 à 17h
 Mercredi : 13h30 à 17h
 Vendredi : 13h30 à 17h
 Samedi : 9h à 12h et 13h30 à 17h
Tél. 06 33 87 16 76

Dépôt :
 Gratuit pour les particuliers : 2 m³ de déchets solides/jour
 Payant pour les professionnels : achat de tickets au siège du SIRTOMM.
 Contact SIRTOMM : 04 79 59 92 28

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

Centre Polyvalent d'Actions Sociales CPAS)

Lundi au vendredi 9h-12h/13h30-17h
 50 r. S^m Barbe à Modane. 04 79 44 54 05.
 ●PMI (Protection Maternelle et Infantile) et Assistante sociale. **Uniquement sur rdv.**
 ●Permanences CPAM : jeudi 9h/12h. Sans rdv.

Des entreprises à votre service

Présents sur l'ensemble du territoire Haute Maurienne Vanoise, le commerce et l'artisanat sont des acteurs majeurs de la vie locale. Par leur activité, ils dynamisent l'économie et l'emploi et jouent un rôle essentiel en faveur du service de proximité. Ils constituent également un maillon indispensable de l'aménagement du territoire. Faire appel à un artisan, pousser la porte d'un

TAXI/ TRANSPORTS

Taxi F. DONADIO Fourneaux Modane
 Transports Médicaux assist - Tourisme
 TEL 04 79 05 25 66 - 06 08 99 10 13.

TAXI GROS-GRUART MODANE
 Transports Médicaux assist - Tourisme.
 Tél : 06 60 38 01 23.

LIONEL TRANSPORT 24/24. 9 places.
 06 09 68 39 91. info@lionel-transport.com
 www.lionel-transport.com Villardoin-Bourget.

BIEN-ÊTRE *Nouveau*

ÔYOGA POUR TOUS - 06 88 89 10 03
 Respirez profondément ! Prenez soin de vous !
 Cours collectifs, privés à domicile, tous niveaux.

KINESIOLOGUE - LUDYWINE BROT *Nouveau*
 06 85 68 92 26 - www.kinesiologie-valcenis.fr

SOIF DE BIEN ÊTRE | VÉRONIQUE CHAON
 Esthéticienne-masseuse à domicile en Maurienne.
 07 86 63 87 97 - www.soifdebienetre.fr

THERAPIE DE COUPLE - ALEXANDRA DINH
 18 r. du Mt Thabor à Fourneaux. 07 68 13 64 67.
 therapeute-modane.com/therapie-de-couple/

MAGNÉTISEUR - HYPNOTHÉRAPEUTE - COACHING - PHILIPPE ROGER
 www.philipperoger.com/sur rdv/06 85 75 24 26.

SOPHROLOGIE - BIEN-ÊTRE ESTELLE DEHAN
 Adultes - Adolescents - Enfants. Sur rdv.
 Villardoin, 88 rue Saint Antoine. 06 77 77 53 46.

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

BEAUTÉ PASSION MODANE
 Stéphanie, soins esthétiques et corporels,
 prothèses ongulaires. Tél. : 04 79 64 29 66

LIBRAIRIE

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

SANTE

OSTÉOPATHE D.O./T.O. OUVERT 7 JOURS SUR 7
 Amandine Novero-Borot et son collaborateur.
 850 Rte de l'Église, Bramans. 06 85 26 71 03.

OSTÉOPATHE D.O./T.O. BONNIER CLEMENTINE
 12 av. de la liberté Fourneaux + 1/2j sur Bessans.
 07 64 07 55 86 ou www.doctolib.fr

OSTÉOPATHE D.O. MARIE GAUTHIER
 6 pl. Hôtel de Ville à Modane. 06 28 32 55 37.
 http://www.marie-gauthier-osteopathe.fr

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

CAMPING

CARAVANEIGE* LA BUIDONNIÈRE - AUSSOIS**
 Ouvert à l'année - camping@aussois.com
 04 79 20 35 58 www.camping-aussois.com

HOTELLERIE

CHAMBRE D'HÔTES LA GRANGE ET GÎTE. MAISON DE BASILE (8 PERS.) 3 épis Gîtes de France. 06 80 82 30 81 Avrieux.

Hotel RESTAURANT LE PERCE NEIGE**
 Libérer les émotions et les douleurs physiques.
 14 av. Jean Jaurès 73500 MODANE GARE
 04 79 05 00 50 www.hotel-leperceneige.com

CHAMBRES ET TABLE D'HÔTE DE CARACTÈRE
 Au Cœur des Alpes (15 pers.) 3 épis aux Gîtes de France. Villardoin. Tél. 06 77 77 53 46.

SPORTS DE MONTAGNE

HAUTE MAURIENNE SKI / MONTAGNE AVENTURE
 Bureau des Guides Bessans. Ski, rando, télémark.
 cascade glace, alpinisme, v. ferrata. 06 70 63 94 65.

Urgence & Santé

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

SAGE-FEMME
Modane : Courtois Déborah, 06 85 50 59 92

INFIRMIÈRE - PUÉRICULTRICE
Val-Cenis Lanslebourg : Claire BURDIN 43, rue des Jardins. 06 63 02 57 71.

MÉDECINS
Fourneaux : Guillon Hervé, 18 avenue de la Liberté 04 79 05 19 25

Modane :
 Monvignier Annick, 6 rue Jaurès 04 79 05 22 30
 Maison médicale, 550 av. Emile Charvoz :
 Balaud Julie 06 37 42 88 73
 Bérard Bruce 04 79 05 02 89
 Burnier Michel 04 79 05 10 89

Aussois : Adra Clément, 20 rue En Haut
 04 79 20 33 42

Val-Cenis Lanslevillard : Cabinet médical,
 223 rue des Rochers 04 79 05 91 96

GYNÉCOLOGUE OBSTÉTRICIEN
Fourneaux : François Chassagnard
 06 45 52 57 96

AMBULANCES
Modane : Vanoise 04 79 05 00 40
Val-Cenis : Haute Maurienne 04 79 20 51 57

CHIRURGIENS DENTISTES
Fourneaux : Galina Cusnir
 7 rue de la concorde 04 79 05 91 52
Modane : Colin Pierre-Yves 440, avenue
 Emile Charvoz 04 79 05 17 04

PHARMACIES

Modane : 8 av Jean Jaurès 04 79 05 00 08,
 5 place Hôtel de Ville. 04 79 05 06 09.
Fourneaux : ZAC Matussière 04 79 05 21 76.
Lanslebourg : rue du Mt Cenis 04 79 05 91 97

INFIRMIÈRES

Modane : 31 rue Jules Ferry 06 21 72 87 46
Fourneaux : 26 av. de la Liberté 04 79 05 26 16
Lanslebourg : 23 r. du Ventier 06 76 29 37 20

ORTHOPHONISTES

Fourneaux : 10 av. de la Liberté, Aline
 Paquier, 04 79 05 36 80 ;
 Mélanie Gagnière, 09 54 45 75 36.

ORTHOPTISTE *Nouveau*

Modane : M. Le Guelaff, sur rdv,
 14 r. de la République 06 28 26 15 12

PODOLOGUE-PEDICURE

Fourneaux : M. Nousse, 10 r. Concorde,
 04 79 56 78 30. **Modane :** M. Legendre, 19 pl
 Hôtel de Ville. 04 79 05 34 74

KINÉSITHÉRAPEUTES

Modane : E. Chanoir, 8 pl de l'hôtel de ville,
 04 79 05 47 71. Espace Kiné Vanoise
 (5 praticiens), 5 r. République, 04 79 05 04 32.
 Cabinet P. Cante, 26 rue Jaurès, 04 79 05 37 45.
Val-Cenis Lanslebourg : Cabinet, Z.A.
 Les Favières, 04 57 40 61 42.

Val-Cenis Lanslebourg : Cabinet, 23 route de
 l'Iseran, 04 70 59 19 01.

ERGOTHERAPEUTE

Modane : 6 rue de l'Église 04 79 05 13 44,
 1 rue de la République 04 79 59 63 04.
Val-Cenis Lanslebourg : 5 route de l'Iseran à
 lanslebourg. 04 79 05 88 19.

VÉTÉRINAIRES
Modane : 6 rue de l'Église 04 79 05 13 44,
 1 rue de la République 04 79 59 63 04.
Val-Cenis Lanslebourg : 5 route de l'Iseran à
 lanslebourg. 04 79 05 88 19.

BUS HMV
INFOS 04 79 05 99 06

Dans nos cinémas
Dans nos cinémas

Monster Family 1h43
 La famille Wishbone est loin d'être une famille comme les autres car depuis qu'ils ont été frappés par un sortilège, ils peuvent se transformer en monstres aux super-pouvoirs : Emma, la mère, en vampire ; Frank, le père, en créature de Frankenstein, Fay, leur fille aînée, en momie et le petit Max, en loup-garou.
Fourneaux : Dim 26 déc 17H30
Lanslebourg : Jeu 23 déc 18H
La Norma : Mer 22 déc 18H | Mar 28 déc 18H

Aline 2h03
 Québec, fin des années 60, Sylvette et Angélique accueillent leur 14ème enfant : Aline. Dans la famille Dieu, la musique est reine et quand Aline grandit on lui découvre un don, elle a une voix en or. Lorsqu'il entend cette voix, le producteur de musique Guy-Claude n'a plus qu'une idée en tête...
Fourneaux : Mer 15 déc 20H30
Lanslebourg : Ven 17 déc 20H45
La Norma : Mar 21 déc 21H

Spider Man : No Way Home
 Pour la première fois dans son histoire cinématographique, Spider-Man, le héros sympa du quartier est démasqué et ne peut désormais plus séparer sa vie normale de ses lourdes responsabilités de super-héros.
Fourneaux : Dim 26 déc : 20H30
Lanslebourg : Jeu 23 déc 20H45
La Norma : Mer 22 déc 21H | Mar 28 déc 21H

Bigger than us 1h36
 Depuis 6 ans, Melati, 18 ans combat la pollution plastique qui ravage son pays l'Indonésie. Comme elle, une génération se lève pour réparer le monde. Partout, adolescents et jeunes adultes luttent pour les droits humains, le climat, la liberté d'expression, la justice sociale, l'accès à l'éducation ou l'alimentation.
Fourneaux : Dim 05 déc 20H30 VOSTFR | Dim 12 déc 17H30 VOSTFR

De son vivant 2h00
 Un homme condamné trop jeune par la maladie. La souffrance d'une mère face à l'inacceptable. Le dévouement d'un médecin (le docteur SARA dans son propre rôle) et d'une infirmière pour les accompagner sur l'impossible chemin. Une année, quatre saisons, pour « danser » avec la maladie...
Fourneaux : Dim 12 déc 20H30

Debout les femmes 1h25
 « Mais qui m'a mis cette tête de con ? » « Ce n'est pas le grand amour entre le député En Marche ! Bruno Bonnell et l'insoumis François Ruffin. Et pourtant... C'est parti pour le premier «road-movie parlementaire» à la rencontre des femmes qui s'occupent de nos enfants, nos malades...
Lanslebourg : Ven 10 déc 20H45

Marcher sur l'eau 1H29
 Marcher sur l'eau a été tourné dans le nord du Niger entre 2018 et 2020 et raconte l'histoire du village de Tatiste, victime du réchauffement climatique, qui se bat pour avoir accès à l'eau par la construction d'un forage. Chaque jour, Houlaye quatorze ans marche des kilomètres pour aller puiser l'eau.
Fourneaux : Dim 19 déc 20H30 VOSTFR

Mes très chers enfants 1h35
 Chantal et Christian vivent une retraite paisible. Mais depuis que leurs enfants Sandrine et Stéphane ont quitté le nid, ceux-ci ne donnent plus beaucoup de nouvelles. Ils décident alors de leur faire croire qu'ils ont touché le jackpot.
La Norma : Jeu 23 déc 21H

Animal 1h45
 Bella et Vipulan ont 16 ans, une génération persuadée que leur avenir est menacé. Changement climatique, 6ème extinction de masse des espèces... d'ici 50 ans leur monde pourrait devenir inhabitable. Ils ont beau alerter mais rien ne change vraiment. Ils décident de remonter à la source...
Fourneaux : Sam 18 déc 17H30

Les Tuche 4 1h41
 Après avoir démissionné de son poste de président, Jeff et sa famille sont heureux de retrouver leur village de Bouzoules. A l'approche des fêtes de fin d'année, Cathy demande un unique cadeau : renouer les liens avec sa sœur Maguy, et son mari Jean-Yves avec qui Jeff est fâché depuis 10 ans.
Fourneaux : Sam 18 déc 20H30 | Dim 19 déc 17H30
Lanslebourg : Mer 22 déc 20H45
La Norma : Dim 19 déc 21H | Lun 27 déc 21H

Les Elfkins : opération pâtisserie 1h18
 Elfie est une petite Elfkins qui vit dans le monde secret des lutins. Elle rêve de rencontrer des humains et décide un jour de partir à l'aventure ! Elfie tombe sur Théo, un chef pâtissier grognon dont la pâtisserie ne fait plus recette. Sa nouvelle mission ? Sauver la petite boutique !
Fourneaux : Jeu 23 déc 14H30 (Séance de Noël)
Lanslebourg : Mer 22 déc 18H
La Norma : Lun 27 déc 18H

Encanto, la fantastique famille Madrigal
 Dans un mystérieux endroit niché au cœur des montagnes de Colombie, la fantastique famille Madrigal habite une maison enchantée dans une cité pleine de vie, un endroit merveilleux appelé Encanto. L'encanto a doté chacun des enfants de la famille d'une faculté magique.
Fourneaux : Sam 04 déc 17H30 | Dim 12 déc 15H | Mer 15 déc 14H30
La Norma : Lun 20 déc 18H

Clifford 1h37
 Emily Elizabeth, une jeune collégienne, reçoit en cadeau de la part d'un magicien un adorable petit chien rouge. Quelle n'est pas sa surprise quand elle se réveille le lendemain dans son petit appartement de New York fait au même chien devenu... géant !
Fourneaux : Mer 15 déc 17H30 | Dim 19 déc 15H
La Norma : Mar 21 déc 18H

Les Bodin's en Thaïlande 1h38
 Maria Bodin, fermière roubarde et autoritaire de 87 ans, doit faire face à une nouvelle épreuve : son nigaud de fils, Christian 50 ans, a perdu le goût de la vie. Le psychiatre conseille un dépaysement, la mère Bodin se résigne donc à casser sa tirelire pour payer des vacances à son fils... en Thaïlande !
A Fourneaux : Jeudi 16 décembre 20H30
A La Norma : Lundi 20 décembre 21H

Resident Evil INTERDIT MOINS DE 12 ANS
 Autrefois le siège en plein essor du géant pharmaceutique Umbrella Corporation, Raccoon City est aujourd'hui une ville à l'agonie. L'exode de la société a laissé la ville en friche... et un grand mal se prépare sous la surface.
Fourneaux : Sam 04 déc 20H30 | Mer 08 déc 20H30

Haute couture 1h04
 Autrefois le siège en plein essor du géant pharmaceutique Umbrella Corporation, Raccoon City est aujourd'hui une ville à l'agonie. L'exode de la société a laissé la ville en friche... et un grand mal se prépare sous la surface. Esther lui offre la chance d'intégrer les ateliers de la Maison Dior...
Fourneaux : Dim 05 déc 17H30 | Sam 11 déc 20H30

SOS Fantômes : l'Héritage 2h04
 Une mère célibataire et ses deux enfants s'installent dans une petite ville et découvrent peu à peu leur relation avec les chasseurs de fantômes et l'héritage légué par leur grand-père.
Fourneaux : Mer 08 déc 17H30 | Sam 11 déc 17H30

Oups ! J'ai encore raté l'arche ! 1h26
 Après le Déluge, alors que l'Arche de Noé dérive sans terre à l'horizon, Finny et Leah sont propulsés par-dessus bord avec toutes les provisions... Oups ! C'est le début d'une course contre la montre au cours de laquelle nos jeunes amis devront lutter pour retrouver leur famille...
Lanslebourg : Ven 24 déc 15H30 (Séance de Noël)

Décembre 2021

Retrouvez la programmation complète des cinémas :



L'Embellie à Fourneaux
 La Ramasse à Lanslebourg

sur www.cchautemaurienne.com

Fréjus OPTIQUE
 MODANE
 Fréjus Optique
 Zone Commerciale Matussières
 73 500 Modane Fourneaux
 04 79 05 10 63

Osez l'insolite
ESCAPE GAMES UNITED
ROOMS MOBILE I-QUEST
 +33(0)479642369
 WWW.ESCAPEGAMESUNITED.COM

Les Mondes de
Alf
 Jeux de société
 Boutique
 Bar à jeux
 2 place du Replaton - Modane
 04 79 05 90 26
 www.lesmondesdealf.fr

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

Le chalet de Calou
 4 rue d'en haut - AUSSOIS
 09 52 46 73 04
 lechaletdecadou@yahoo.fr
 Spécialiste et Relais Opinel,
 Décoration montagne,
 Horloges à coucou
 Bijoux argent & fantaisie
 Art de la table
 Location de draps

Bulletin d'acheminement du journal de territoire à renvoyer à
Terra Modana Haute Maurienne Vanoise
 Maison Cantonale, 9 place Sommeiller 73 500 Modane

Je souhaite faire acheminer le journal pour un an au prix de **30 €** vers l'adresse suivante :

Coordonnées :

Nom : _____ Prénom : _____
 Adresse : _____
 Code Postal : _____ Ville : _____
 Tél : _____ E-mail : _____

Règlement par chèque bancaire ou postal Signature à l'ordre de : **La Régie Accueil - MSAP**

Pour garder le lien, acheminer le journal vers un ami, un parent...

Terra Modana

LES SAISONNIERS ONT BESOIN DE SE LOGER POUR L'HIVER

Saison 21-22



Propriétaires

Louez votre logement*

Faites-vous connaître auprès de la
Communauté de communes Haute Maurienne Vanoise
nous pouvons vous mettre en relation !

Appeler le 04 79 05 26 67
ou
saisonniers@cchmv.fr



* Garanties possibles