

terra



+ le « Cahier Social »
de Haute Maurienne
Vanoise encarté dans
ce numéro...
Huit pages sur l'Action Sociale HMV
à détacher de votre journal

Modana

N°242

JUIN 2022

HAUTE MAURIENNE VANOISE



Le Musée d'Archéologie et de Préhistoire vous prépare un bel été



Virginie D'Haese, manager du commerce en HMV



Le Modanais Martial Reeb importe la « cigar box guitar » dans nos montagnes

CycloFréjus 2022

*Une première ! Avec traversée...
...du tunnel du Fréjus !
Départ le 12 juillet*

Les transports de l'été

*Lancement de la saison
le 18 juin
p3*



Toute l'info
CycloFréjus ici

A l'occasion du 42^e anniversaire de l'ouverture du tunnel routier du Fréjus reliant la France à l'Italie, le GEF (Groupement d'Exploitation du Fréjus) regroupant la SFTRF pour la France et la SITAF pour l'Italie, propose une expérience unique au monde : **une cyclorando traversant les 12,9 km du nouveau tunnel en cours de**

construction, le mardi 12 juillet 2022. En collaboration avec le Centre de Formation Pôle de Performance Espoirs du Sport Féminin, deux parcours au départ de Modane sont proposés :

► **Parcours de 40km** reliant Modane à Bardonnèche via le col de l'Échelle (possibilité de s'arrêter au pied, à Bardonnèche). Un bus sera mis à disposition des engagés sur le petit parcours afin de regagner la ligne de départ.

► **Parcours de 118km** offrant la possibilité de pro-

longer le plaisir après Bardonnèche et de rentrer en France par Suse puis par le col du Mont Cenis, soit 118 km entre la France et l'Italie.

L'ensemble des participants se verra offrir : une plaque de cadre souvenir, un repas et un maillot de vélo en souvenir de son passage dans le tunnel du Fréjus !

Départ le 12 juillet, entre 7h et 9h30, devant la Mairie de Modane. + ici : <https://urlz.fr/ilkD> ou QrCode

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°242 JUIN 2022

terra Modana
HAUTE MAURIENNE VANOISE

SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE HAUTE MAURIENNE VANOISE

MAURIENNE TV

radio **Oxygène** Maurienne

Disponible sur les box internet Free : 949 Orange : 381 Bouygues : 320 Bientôt sur SFR. Et sur le site internet www.maurienne.tv

Fréquences FM en Maurienne : 93,2 à Modane, Valfréjus, La Norma, Aussois. 106,6 à Val-Cenis, Bessans et Bonneval-sur-Arc !

le dauphiné libéré

LA MAURIENNE

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 / 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 9h à 12h et de 13h30 à 17h30. Accueil tél 04 79 05 06 03 ou mail : taxedesejour@cchmv.fr le jeudi et le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h.

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

Durant les travaux d'extension et de réaménagement de la Maison Cantonale, l'accueil de la MC + France Services est déplacé de 50 m vers la gare

Intermarché
Deux magasins, des prix bas

FOURNEAUX 04 79 05 22 45

VAL-CENIS 04 79 56 80 27

24/24h DRIVE

ZAE des Terres Blanches

Installez votre entreprise !

04 79 05 10 54

LIONEL TRANSPORT TAXI
Transport conventionné CPAM
A votre service !

NOUVEAU!

Pour tous vos déplacements privés ou professionnels toutes distances 24/24 7/7
06 09 68 39 91
www.lionel-transport.com

iad

Pas besoin d'un bail, pour me joindre !

Camille Col
Votre conseillère en Immobilier
06 34 69 97 43
camille.col@iadfrance.fr

Nom d'un journal en 11 lettres

Eh ben... **Terra Modana** bien sûr ! Sauf que l'édition 241 est devenu un collector, puisque portant le titre **Terra Madana**... On était à deux doigts de **Terra Madana** ce qui somme toute eut été plus compréhensible. Mais, le hasard ou le grand manitou de la typographie en a décidé autrement. En rassemblant comme d'accoutumée tous les éléments séparés du journal, avant envoi des fichiers chez l'imprimeur, le logiciel facétieux a proposé cette orthographe et personne à la lecture n'a rien vu. Personne sauf quelques lecteurs attentifs, une fois la version papier sous les yeux... Ah... vous ne l'aviez pas vu ? :-)

JB a 21 ans, c'est la teuf !

L'association JB fête ses 20 ans (+1) avec une première soirée nostalgique le vendredi 1^{er} juillet, dès 21h, sous le signe des années 80, avec le groupe Watts, suivi d'un come back de Johnny Hallyday (eh oui !) et d'une soirée mousse géante avec DJ ! Le week-end se poursuit le samedi soir à partir de 17h30 avec 5 groupes de différents styles (pop, accordéon festif, rock, variétés et electro !) Feu d'artifice à 22h30. Buvette et snack sur place. Vous êtes tous invités à cet anniversaire qui s'annonce mémorable ! Chanter, danser et s'amuser seront les maîtres-mots de ce week-end !

Le saviez-vous ?

Le mot monchù entre au Larousse

Le monchù, le « vacancier », encore parfois simplement appelé « Parisien », est un terme argotique des pays de Savoie pour désigner le touriste amateur de montagne. Il vient d'être « consacré » par les linguistes et entre par la grande porte dans le dictionnaire Larousse, au même titre que 150 autres mots nouveaux, adoubs par le célèbre dico. Bon... Il était temps que le Larousse se mette à la page car il y avait longtemps que monchù était entré dans le langage courant, et même dans la littérature, puisque déjà dans les écrits de Roger Frison-Roche (Premier de cordée - 1941, Ed. Arthaud).

Cet été, testez le Nordic Yoga®

Prendre soin de soi et se ressourcer en pleine nature, c'est le but poursuivi par le Nordic Yoga®, né de la rencontre entre la marche Nordique et une forme physique du yoga moderne, le hatha yoga et plus spécifiquement l'ashtanga vinyasa. Thomas Faillat, créateur de la discipline Nordic Yoga, vous accompagnera tout au long de ce stage immersif. Le Nordic Yoga se pratique en extérieur et associe des phases en déplacement avec les bâtons à des phases à l'arrêt pour pratiquer des postures toujours à l'aide des bâtons. La respiration est l'élément central

TAXI TCM MODANE
4 et 7 places - Tourisme & Transports médicaux assis
06 08 99 10 13

du Nordic Yoga ; elle se fait uniquement par le nez et se vit de manière consciente. « La respiration donne le rythme à nos pas et accompagne chacune de nos postures », dit le créateur de la discipline.

Stage à Bessans, les Lundi 4, mardi 5 et mercredi 6 juillet (en continuité du week end de la marche nordique des 2 et 3 juillet).

Plus d'infos sur : www.nordic-yoga.com

Soirées scandinaves

Lundi 4 juillet, soirée scandinave : Marche nordique au crépuscule suivie d'un repas aux mets et à l'ambiance scandinaves avec Pascal Bison.

Mardi 5 juillet : soirée nordique autour des bûches avec Thomas Faillat. Méditation consciente et petite marche nocturne pour découvrir de nouvelles sensations.

Jeudi 7 et vendredi 8 juillet : de 9h à 10h30 ou de 10h30 à 12h : Nordic Biathlon sur le stade international de Bessans avec Pascal Bison.

Info et réservation à l'Office de Tourisme : 04 79 05 26 67

Samedi 11 juin

Journée du Tricot

Pour la 10^e fois, l'association Les Mains Créatives de Modane participera à la Journée mondiale du tricot. Elle vous accueillera toute la journée, à partir de 10h, sur la place de la Sècherie à Fourneaux (à côté de la mairie). En cas de pluie, repli dans le chalet sur cette même place. L'animatrice Aline vous proposera un petit ouvrage que vous pourrez réaliser rapidement. Belle initiation ! Petits et grands sont invités avec leurs aiguilles et leurs pelotes de laine. Pique nique tous ensemble pour ceux qui le souhaitent, pour un autre grand moment de convivialité.

terra Modana
HAUTE MAURIENNE VANOISE

Édité 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

MOD' BIJOUX
Homme Femme Enfant

Nombreuses Idées Cadeaux

Piles - Réparations
4 place Sommeiller MODANE
04 79 05 10 74
www.modbijoux.fr

Mobilité

A vos bus... prêts... partez dès le 18 juin !

Cet été, préférez le bus !

Deux lignes traversantes

Point fort du réseau cet été, ses deux lignes traversant le territoire : **S52 (Modane - Aussois - Lanslebourg)** et **S53 (Modane - Bonneval)**, elles seront en fonctionnement régulier du 2 juillet au 28 août et en transport à la demande (C+site interne* + office de tourisme) entre le 18 juin et le 1^{er} juillet et du 29 août au 16 septembre. **Nouveauté 2022** : suivez votre bus en direct en flashant le QRCode prévu aux arrêts de bus.

Accès au PNV par la Porte de Bellecombe

Ligne n° 4 régulière pour l'accès au parc de la Vanoise par la porte de Bellecombe : Bramans - Termignon Bellecombe - Entre-Deux-Eaux. Elle est gratuite sur la portion Termignon - Bellecombe et payante sur les autres tronçons de la ligne.

L'accès au PNV par l'Orgère

Depuis la porte de l'Orgère il se fera en transport à la demande depuis Modane. **Ligne 3.**

L'accès au PNV par Bonneval-sur-Arc

En ligne régulière pour l'accès à l'Écot (ligne 7) et en T.A.D. pour le pont de l'Oulietta (ligne 6).

Vers le vallon d'Avérole

Ligne régulière n°5 pour desservir le vallon d'Avérole depuis Bessans

Du T.A.D. vers La Norma et Valfréjus

Des lignes en transport à la demande exclusivement, permettront de desservir les stations : - La Norma via Villarodin-Bourget, Avrieux et Modane - Valfréjus depuis Modane.

* tad-cchmv.altibus.com

Billetique

La billettique HMV de l'hiver est reconduite pour cet été avec les carnets de 10 tickets, les pass semaine et les pass saison qui seront vendus dans les bureaux de l'Office de Tourisme ainsi qu'à la Maison Cantonale. **Pour vos déplacements pensez à la billettique CCHMV qui offre des tarifs très intéressants sur les trajets S52 et S53** (hors samedi) ainsi que sur les lignes vers La Norma ou l'Orgère en TAD (tous les jours).

Les forfaits annuels HMV 22/23, en vente dès cet été, permettront également d'emprunter les lignes S52, S53 hors samedi et les lignes vers La Norma, l'Orgère et Avérole tous les jours.

Les différentes lignes du territoire peuvent être habilement combinées avec vos itinéraires de randos pédestres ou en VTT, pour vous permettre d'aller vers de nouveaux horizons ou vous éviter des navettes en voiture.

Correspondances Connections

Les lignes ne sont pas automatiquement en correspondance. Pour plus d'informations se reporter aux grilles horaires. Lines are not automatically in connection. Read timetables for more information.

Tarifs Prixes

L'été, toutes les lignes sont payantes. Pour tout renseignement, rapprochez-vous de l'Office de tourisme ou bien consultez le Guide Mobilité. During the summertime, paid services. For information, contact the Tourist Office or check the Mobility Guide.

Informations
Office de Tourisme Haute Maurienne Vanoise : 04 79 05 99 06

Question / Réponse

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

Informez le patient

On a vu le cas de l'erreur médicale dans un précédent article de la rubrique. Outre cette question, un chirurgien doit-il exposer à son patient tous les risques d'une opération ou d'une absence d'opération ?

Réponse de MM^e Anne PADZUNASS et Sylvie MORARDET

Oui, absolument. Le respect du consentement éclairé, c'est-à-dire consentir en toute connaissance de cause, fait partie des droits fondamentaux de tout patient pris en charge par un professionnel de santé ou un établissement de santé.

Effectivement, en droit de la santé, les temps ont changé : le médecin n'est plus le notable qui sait et s'impose face à des malades incapables d'exprimer une quelconque volonté. Peu à peu, les droits à l'information et au consentement du patient ont été reconnus en doctrine, puis par les juges, avant d'être consacrés par une multitude de textes.

En effet, dans la mesure où l'information doit nécessairement porter sur les risques

« normalement prévisibles », c'est-à-dire connus au regard de l'état de la science, soit parce qu'ils sont graves, soit parce qu'ils sont fréquents, seuls les risques exceptionnels sans gravité échappent finalement à l'obligation.

En outre, l'information délivrée au patient ne saurait se limiter à une information standard sur les risques inhérents à l'acte.

Le praticien se doit de procéder à une évaluation personnalisée des bénéfices et des risques de l'acte envisagé, eu égard aux spécificités du patient (état de santé, âge, profession, habitudes et projets de vie, environnement familial)

Il doit également informer son patient sur les différentes alternatives thérapeutiques susceptibles de remédier à sa pathologie, laissant à ce dernier le libre choix compte tenu de l'évaluation bénéfices / risques.

L'information due au patient doit lui être délivrée oralement à l'occasion d'une consultation prévue à cet effet.

L'article L 1111-2 du code de la santé publique évoque « un entretien individuel », auquel la personne de confiance ou, à défaut, un proche pourra, bien évidemment, assister si le patient le souhaite.

Cet entretien doit se tenir en toute confidentialité dans le bureau du médecin.

Le praticien doit tenir compte de la « personnalité du patient » dans ses explications et, « veiller à leur bonne compréhension ».

En outre, l'information doit être « digérée » par le patient si bien qu'il lui sera remis à l'issue de cet entretien, une documentation reprenant les principales informations communiquées oralement et, comprenant des explications spécifiques, des schémas, des consignes postopératoires.

En cas de réclamation du patient, il incombe au professionnel, responsable de la prise en charge, d'apporter la preuve de la bonne délivrance de l'information.

Cette preuve pourra être rapportée par :

- La mention de l'information et du délai de réflexion dans le dossier du patient
- Un courrier au médecin traitant mentionnant la délivrance de l'information au patient
- Le formulaire de recueil du consentement éclairé complété et signé par le patient

En conclusion, le droit à l'information du patient porte sur trois éléments majeurs médicaux, nécessaires à l'obtention d'un consentement éclairé : la nature exacte des soins proposés ou des investigations ; les conséquences de ces soins ; l'existence d'alternatives thérapeutiques entre lesquelles le malade peut avoir un choix.

Avocats
ALBERTVILLE

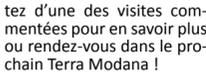
Archéo

Le Musée d'Archéologie et de Préhistoire de Val Cenis Sollières vous prépare un bel été

L'été sera riche et animé avec des interventions et ateliers de découverte pour les enfants comme pour les grands. Ils vont ainsi pouvoir s'initier à la poterie, fabriquer leur collier préhistorique ou encore découvrir la cuisine du Néolithique. Le temps fort de la saison sera la semaine d'archéologie « Potiers du Néolithique » qui se déroulera du 1^{er} au 5 août. Hélène Wolff, archéologue céramiste, initiera les apprentis archéologues aux techniques de fabrication de poteries de la Pré-



histoire. Après le montage de leurs vases suivant les techniques de l'époque, ils pourront les cuire dans un four dit « en meule », qu'ils auront entièrement fabriqué pour l'occasion.



Enfin vous saurez (presque) tout sur un « objet énigmatique », une « tavoletta enigmatica » comme disent nos amis transalpins. En effet, les archéologues se perdent en conjectures quant à la signification d'une rondelle en schiste (ci-dessus) gravée de petites encoches à découvrir au Musée. Profitez d'une des visites commentées pour en savoir plus ou rendez-vous dans le prochain Terra Modana !

Chappe et vieux moulins

Dimanche 5 juin, 15^e Journée nationale de la télégraphie Chappe

Sur les 33 postes de la ligne de télégraphie Chappe reliant Lyon à Turin entre 1806 et 1814, 11 postes sont construits en Maurienne. Trois sont situés à Saint-André (Plan de l'Ours), Avrieux (Courberon) et Val-Cenis-Sardières (Mollard Fleury), réhabilités entre 2010 et 2018. Equipés d'un mécanisme à signaux optiques en fonctionnement, ils sont les seuls en France à pouvoir communiquer entre eux. Démonstration le dimanche 5 juin horaires de 10h à 17h. Transmissions de messages à 11h et 15h. Explication du système de codage, dans la demi-heure précédente.



Dimanche 26 juin Journée du Patrimoine de Pays et des moulins

L'association Moulins et Patrimoine de Saint-André vous invite, aux moulins de Pralognan à venir faire « farine » et partager avec elle un moment convivial. Visite guidée et gratuite. Horaires : 10h à 12h et 14h à 17h.

Diversification

Montage de la luge de La Norma

Le chantier de construction de la luge de La Norma avance bien, la mise en service est prévue pour l'ouverture de la saison d'hiver 2022-2023. Une équipe de seize techniciens est à l'œuvre en ce moment, pour moitié appartenant à l'entreprise mauriennaise Vernier et pour moitié à l'entreprise iséroise Caratech MS. La première s'occupe des fondations et la seconde de monter les super structures. L'élément le plus visible et sur lequel s'interrogent déjà les automobilistes de passage sur la D 1006 est la dernière boucle sur l'actuel parking au rond-point de La Norma. C'est dans cette ville que les lugeurs termineront leur descente, avant de « glisser » jusqu'à la gare d'arrivée.



C'est dans cette dernière boucle qu'arriveront les lugeurs...

ils ont recours à quelques hélicoptères. D'autres entreprises interviendront sur ce chantier : L'iséroise Vannier pour la partie électricité, la mauriennaise VTSV pour le terrassement des bâtiments techniques et d'accueil (en haut).



Haubannage en règle pour la dernière boucle, en bas.

Un projet innovant et de diversification du tourisme 4 saisons en Haute Maurienne Vanoise qui rejoint les objectifs de la stratégie touristique 2021-2027. Après le chantier, la forêt reprendra ses droits le long de l'itinéraire, indique le maître d'ouvrage.

Phyto santé

Les plantes avec Nathalie Fosse

Centauree des montagnes

Éléments de reconnaissance

Dans la famille des Bleuets, je choisis la *Centauree des Montagnes*, appelée aussi *Barbeau* ou *Jacée des montagnes*. D'un bleu violet intense, avec une touche centrale de rose pourpre, son inflorescence (car c'est une Astéracée) colore et tapisse les prés humides au bord des forêts.



Ph. Roger CULOS

Cette vivace se dresse jusqu'à 70 cm de haut avec un seul capitule sur sa tige. Lorsque vous aborderez la plante, vous constaterez vite qu'elle est douce et cotonneuse car sa tige et ses feuilles sont parsemées de poils fins et mous, blancs. Un délice pour les yeux et pour les mains. Ces feuilles sont longues, larges et lancéolées (en forme de lance) : un autre indice pour la reconnaître. Sa beauté est telle que cette plante est d'ailleurs couramment employée pour l'ornementation des jardins d'altitude.

Du point de vue culinaire
Les fleurs, à nouveau, séchées ou fraîches, égayeront les salades ou décoreront vos sorbets. Celles-ci pourront apporter de la couleur à vos tisanes si vous voulez impressionner vos invités.

Vous pourrez confectionner enfin un sirop de fleurs de Centauree qui remplacera sympathiquement les sirops de violette ou d'érable plus classiques, à disposer sur vos desserts maison.

Ses vertus santé

Comme beaucoup d'Astéracées, cette Centauree est employée à des fins médicinales. Sa fleur en est le pivot. En infusion, elle possède des propriétés digestives et diurétiques.

En usage externe, sous forme de lotion (à partir de l'infusion), elle soulagera les problèmes ophtalmiques, tels que les yeux fatigués, les gonflements ou encore les conjonctivites.

Sa cousine, le bleuët des champs est d'ailleurs réputée pour cet usage. On fabrique un hydrolat ou eau florale qui concentre fortement des substances actives anti-inflammatoires et anti-infectieuses. Cette lotion de *Centauree Montana* pourra également être employée sur la peau en cas de brûlure, coup de soleil ou sur la peau des bébés, car très adaptée aux peaux sensibles.

On comprend pourquoi le centaure Chiron, précepteur d'Hercule, a donné son nom à cette plante. Il avait la précieuse habitude de soigner les blessures de ce dernier avec la centaurée et bien d'autres plantes.

A vos papilles
Contact@nathalie-fosse-naturopathe.fr



Ph. IRINA

Filière bois

Le temps des plaquettes

La plaquette forestière est en Haute Maurienne Vanoise la source d'approvisionnement des chaufferies bois-énergie de la CCHMV. Au nombre de quatre, elles équipent plusieurs bâtiments : la Maison Cantonale, le Forum Alpium et le gymnase des Terres Blanches, la STEP de La Praz, la Piscine intercommunale, la Résidence autonomie Pré Soleil, le bâtiment du stade et la Maison Médicale de Loutra. Début mai a eu lieu le broyage des grumes pour la production de plaquettes. Cette opération a permis de produire 5120 MAP (m³ apparent plaquette) dont 1225 MAP en granulométrie P31 (maximum 31 mm) pour la fourniture de l'hôpital de Modane ; 3 895 MAP en granulométrie P45



(maximum 45mm) pour le reste des destinations : CCHMV, SIRTOMM, Fourneaux, St Julien Mondenis, privés. Ce qui correspond à environ 1 800 m³ de grumes !



La Résidence Pré Soleil P4

Ph. Ambre PORTAZ



La Cuisine centrale P4

Ph. Ambre PORTAZ

Les CAHIERS de Haute Maurienne Vanoise

Les CAHIERS sont des suppléments thématiques au journal Terra Modana HMV, édités par la Communauté de communes Haute Maurienne Vanoise. Le CAHIER SOCIAL explore les compétences du CIAS-HMV et des services qu'il rend à la population de Haute Maurienne Vanoise...

N°2 - Juin 2022



L'Edito

J'ai le plaisir de vous présenter le second « Cahier » de Terra Modana qui a pour thème l'action sociale de la Communauté de communes Haute Maurienne Vanoise.

L'action sociale a évolué en 2019 par la création du CIAS Haute Maurienne Vanoise, sa vocation sociale s'est développée et même consolidée avec la reprise de la gestion de la résidence autonomie Pré Soleil de Modane et la gestion des locaux de l'accueil de jour de Fourneaux.

Le CIAS est un établissement public rattaché à la Communauté de communes. C'est un organisme paritaire, dirigé par un conseil d'administration composé à parts égales d'élus locaux désignés par le conseil communautaire et de personnes qualifiées dans le secteur de l'action sociale nommées par le président. Le conseil d'administration compte 17 membres. Le président de la Communauté de communes est de droit président du CIAS.

Aujourd'hui, de 3 ans à 99 ans, et

même plus, le CIAS fait partie de votre vie. Avec ses accueils de loisirs péri et extra-scolaires, accueils de jeunes, hébergement de personnes âgées, portage de repas, transport à la demande, il est présent dans toutes vos communes, avec plus de 30 agents qui œuvrent pour vous à nos côtés. Ceci vient en complément d'autres services à la population proposés par vos communes.

Les élus communautaires ont souhaité développer une politique en faveur du parcours de vie des familles, du jeune enfant à la personne âgée. A travers cette volonté se profilent les contours d'un projet social de territoire à l'échelon intercommunal, dans un esprit collaboratif et soucieux de renforcer l'efficacité de l'action sociale locale.

Particulièrement attentive à accompagner les habitants du territoire, le CIAS Haute Maurienne Vanoise assume directement la compétence action sociale grâce à quatre pôles :
- le pôle Enfance Jeunesse ;
- le pôle Insertion Solidarité ;
- le pôle Personnes âgées ;
- le pôle Cuisine centrale

Nos personnels, nos services, sont aussi aux côtés des associations, des mairies, des professionnels de l'action sociale. Vous découvrirez en surfant sur notre site l'ensemble de nos prestations et les informations pratiques si vous souhaitez faire appel à nos services.

Enfin, la direction du CIAS a pour objectif, avec ses équipes, la simplification, l'harmonisation des organisations, l'amélioration permanente de la qualité des services proposés mais aussi la qualité des conditions de travail des agents : des leviers indispensables pour accroître l'efficacité et le bien vivre ensemble. Les personnels, les élus sont fiers de poursuivre cette aventure à votre service.

Jean-Marc BUTTARD
Vice-Président de la Communauté de communes Haute Maurienne Vanoise chargé de l'Action Sociale et du CIAS HMV

Le Pôle Enfance Jeunesse P4



Ph. Julie DOURNON

L'Accueil de jour à Fourneaux P5



Pierre-Louis ANDRÉ

Projet éducatif, pédagogique, actions !



Marie Thollet, coordinatrice à l'Enfance

Anthony Lefebvre, coordinateur à la Jeunesse

Le projet éducatif est le cadre posé par les élus définissant les valeurs du Pôle Enfance Jeunesse. Il se décline en quatre grands axes :

Développer la formation d'écocitoyens, autonomes, responsables et solidaires

- Permettre aux enfants d'être acteurs de leurs loisirs
- Impliquer les enfants dans le dynamisme et la vie locale
- Permettre aux enfants de s'impliquer dans le développement durable.

Encourager la réussite scolaire et l'insertion sociale

- Encourager le développement du réseau (école, famille, SIJ)
- Permettre aux enfants de prendre conscience de leurs potentiels et de les développer
- Favoriser le vivre ensemble : Encourager la mixité sociale, les relations avec les parents/la famille et le lien intergénérationnel.

Favoriser la découverte, les apprentissages et l'épanouissement personnel

- Développer et maintenir l'offre de loisirs (ALSH)
- Permettre aux enfants l'accès et l'appropriation des lieux de savoir et de culture.

Garantir les meilleures conditions de santé psychique et physique

- Prévenir les conduites à risques
- Développer/favoriser l'estime de soi.

Les coordinateurs du Pôle Enfance Jeunesse, Marie Thollet pour l'Enfance et Anthony Lefebvre pour la Jeunesse se sont emparés de ce projet éducatif pour le décliner en projet pédagogique commun ; celui-ci définit le fonctionnement des accueils dans la continuité (enfance - jeunesse) et se traduit dans toutes les activités proposées aux enfants : « Par exemple, une visite des enfants à la résidence autonomie Pré Soleil c'est le vivre ensemble qui prend tout son sens. Débarrasser collectivement les tables à la cantine : les enfants sont acteurs et non seulement consommateurs », témoigne Marie Thollet.

«... et dans un camp en extérieur, les jeunes seront sensibilisés au tri sélectif de leurs déchets, au coût de leurs courses quotidiennes, à l'origine des produits, autant d'aspects liés à la notion de citoyenneté », explique Anthony Lefebvre.

Ce ne sont-là que des exemples parmi d'autres. Ce qu'il faut retenir est que chaque projet d'activités, pour l'Enfance comme la Jeunesse, s'inscrit dans un cadre porteur de valeurs.

Temps périscolaires, cantine, vacances scolaires, comment les animateurs occupent-ils les enfants ? Et quelles sont les valeurs du professionnel de l'enfance et de la jeunesse. Les réponses de Nicolas Sanchez.

Je suis animateur et j'interviens sur les temps périscolaires (midi et soir) et durant les vacances scolaires en jeunesse et en enfance. Ces trois temps sont différents. A la **cantine**, j'accompagne les enfants durant leur temps de repas (en veillant à ce qu'ils mangent à leur faim) et avant le retour à l'école (en proposant des jeux collectifs par exemple). Le **temps périscolaire soir** est un temps de fin de journée pour l'enfant où il peut se détendre et s'amuser. Je propose des activités sportives ou manuelles. Si l'enfant le souhaite, il peut faire ses devoirs. La période des **vacances** est un temps où nous avons les enfants et les jeunes sur toute la journée et où nous proposons des activités qui ont été décidées avec l'ensemble de l'équipe animation en amont (voir tableau ci-contre). Pour préparer le programme, nous nous réunissons et nous définissons tous ensemble les valeurs que nous souhaitons développer et transmettre durant la période. Par exemple, pour les vacances de printemps, nous avons proposé des animations autour de l'autonomie.



des chaussures à lacets, on perd un temps considérable alors qu'on pourrait le passer à faire toute autre chose.

Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ton travail ?

Être avec les enfants et les jeunes et qu'ils se sentent bien.

Qu'est-ce qui te plaît le moins ?

Le travail administratif, je préfère être sur le terrain plutôt que dans un bureau.

Une insatisfaction ?

Parfois, j'aimerais pouvoir passer plus de temps avec certains lorsque je ressens qu'ils ne vont pas bien mais ce n'est hélas pas toujours possible de leur en consacrer.

Une satisfaction ?

Rendre les enfants et les jeunes heureux. Ils sont très expressifs donc on sait tout de suite s'ils se sentent bien avec nous, comme par exemple lorsqu'ils nous voient dans la rue et qu'ils nous sautent dans les bras !

Propos recueillis par **Cassandra THOMASSET**

Des postes d'animateur permanent (minimum 80% du temps) sont à pourvoir. Les annonces se trouvent sur le site : www.cchautemaurienne.com/emplois-et-appels-doffres-cias

Des Lieux d'accueil



En période scolaire

Huit sites d'accueils périscolaires : Bonneval-sur-Arc, Bessans, Val-Cenis Lanslebourg, Val-Cenis Sollières, Avrieux, Aussois, Modane, Fourneaux, en lien avec chaque école ou regroupement pédagogique, avec des accueils le matin avant l'école (sur certains sites), des accueils le midi avec repas maison (Aussois / Fourneaux) ou un repas fourni par la cuisine centrale du CIAS et des accueils le soir après l'école.

Un site d'accueil le mercredi à Val-Cenis Sollières. Activités, sortie... au programme d'un accueil à la journée ou ½ journée

Un accueil Jeunesse à Modane à la Maison des Jeunes du mardi au vendredi soir à partir de 16h30, le mercredi après-midi ainsi que le samedi toute la journée. Activités diverses, aides aux devoirs, sorties, concerts, projets jeunes au programme

Durant les petites vacances scolaires

Des activités, des sorties, des visites selon le programme avec :
-1 site d'accueil pour les jeunes de 11 à 17 ans - à Modane le plus souvent
-1 site d'accueil 3/11 ans à Val-Cenis Sollières ou Modane

Durant l'été

Des activités culturelles, sportives, artistiques, de la découverte du territoire, des sorties... au programme avec
-3 lieux d'accueils 3/11 ans sur Val-Cenis organisés en fonction des tranches d'âges
-1 lieu d'accueil sur La Norma à destination des 4/12 ans, organisé par convention avec l'association Maison du Tourisme de La Norma
-1 lieu d'accueil 11/17 ans à Modane
-Des séjours pour tous les âges pour aller prendre l'air loin (ou pas...) de chez soi !

Grandir avec la Structure Information Jeunesse

Ecoute, soutien, confidentialité, formation et emploi sont le quotidien de la « SIJ », un lieu où l'on peut aborder tous les sujets, sans tabou. Une structure pour faire éclore ses projets, apprendre l'autonomie, devenir grand !



Christelle Gervasoni, animatrice de la SIJ

L'information jeunesse ? Vaste sujet dit Christelle Gervasoni ! animatrice de la SIJ de Haute Maurienne Vanoise basée à Modane et rattachée au CIAS-HMV. Orientation scolaire ou professionnelle, formation, emploi, rapports avec la famille, scolarité, sexualité, vie quotidienne, logement, droit, santé, loisirs, culture... Il n'y a pas un sujet que l'on ne puisse aborder dans ce lieu. « Nous sommes là pour répondre aux attentes des jeunes, quelles qu'elles soient. Et si je ne suis pas à même de répondre au moment où la question est posée, je programme un rdv pour le faire dans le délai le plus court. S'il faut réorienter le demandeur vers un autre service, par exemple la Mission Locale, je le programme. La finalité de la SIJ est d'accompagner, informer, orienter, et qu'à terme les jeunes gagnent en autonomie ».

La SIJ intéresse chaque année les 400 élèves du collège La Vanoise et 30 à 50 jeunes qui la fréquentent hors champ scolaire. Dans cette page, nous avons sélectionné quelques actions de la SIJ. La liste n'est pas exhaustive !

Bouquetin curieux, la 24^e édition !

Le Bouquetin Curieux c'est le journal du collège La Vanoise il existe depuis quelques années déjà. Christelle Gervasoni l'anime avec Anne Le Guen, professeur documentaliste au collège La Vanoise. « Avec cette publication réalisée avec les jeunes, il s'agit de faire prendre conscience de la valeur de l'information, une information recherchée, vérifiée, enrichie avec des témoignages, des interviews. Ils peuvent choisir les sujets qui les intéressent ou

les préoccupent. » La 24^e édition est parue en mars dernier, avec à la une : **Les abeilles et leurs gardiens**. Un numéro de 38 pages dominé par un gros dossier « Nature et sciences », et de très beaux articles écrits par les élèves, comme : « **Handicap, même pas peur** », une interview sur la profession de vétérinaire et un focus sur le harcèlement.

Questions d'ados

Questions d'ados est un des ateliers mis en place par la SIJ en collaboration avec le collège La Vanoise, ce sont des cercles de parole comprenant une dizaine de jeunes par groupe. Tous les niveaux du collège sont concernés. Le principe est simple : des questions que se posent les ados sont écrites sur des petits papiers anonymes glissés dans une boîte. Le groupe réuni tire les questions une à une et les réponses sont exprimées collectivement. « Cela crée parfois des débats de société ou philosophique. Mais parfois les questions sont plus directes, genre : "Mes parents me gonflent, ils ne font que de m'engueuler..." Ou bien : "Je suis amoureuse d'un garçon (d'une fille), je ne sais pas comment lui dire..." ». Il n'y a pas de question taboue, nous essayons avec Anne Le Guen de répondre à toutes.

Chantiers jeunes

Il s'agit dans ces chantiers de donner à des jeunes de 15 à 18 ans une première expérience de travail, avec contrat, règlementation, respect des horaires, gestion du temps... Cela favorise à terme leur insertion sociale et professionnelle, et dans la vie... Cet été, les Chantiers Jeunes investiront le chemin du petit bonheur (voir ci-dessous). Avant cela aura lieu l'inauguration des chantiers jeunes déjà réalisés à la Résidence Autonomie Pré Soleil, qui aura lieu le vendredi 1^{er} juillet.

Famille en fête

Depuis plus de 10 ans, l'évènement « Familles en fête » réunit, tous les 2 ans, tous les territoires de Maurienne autour d'actions consacrées à la parentalité, avec la mobilisation active et la coordination de différents acteurs locaux dont le CIAS HMV. Autour d'une thématique commune, un programme est décliné et proposé par chaque territoire. En 2021, le thème était « **Osons le "fait maison" - à chacun sa façon** »

Cette action a pour objectifs de :
-Favoriser le lien social, les liens intergénérationnels
-Soutenir les familles, la parentalité à travers des animations, actions d'information, de prévention
-Proposer des activités, des animations accessibles à tous.

du Collectif Familles du territoire réunissant divers acteurs socio-éducatifs, propose chaque année un programme d'activités et d'animations autour d'une thématique : En 2020, c'était « **Génération Connectées autour du numérique, prévention de l'addiction aux écrans** »

Les actions de l'automne

Pas de Familles en Fête cet automne mais des actions et une programmation autour du thème du jeu, et une journée phare samedi 8 octobre ! A suivre...



annoncée pour le samedi 8 octobre !



Pour voir ou revoir le clip de Familles en Fête 2021

En écho, le CIAS HMV, avec l'ensemble



Parentalité

Déjà, une définition, celle du Comité National du soutien à la parentalité : « La parentalité désigne l'ensemble des façons d'être et de vivre le fait d'être parent. C'est un processus qui conjugue les différentes dimensions de la fonction parentale, matérielle, psychologique, morale, culturelle, sociale. Elle qualifie le lien entre un adulte et un enfant, quelle que soit la structure familiale dans laquelle il s'inscrit, dans le but d'assurer le soin, le développement et l'éducation de l'enfant ».

Mais encore...

●La SIJ est aussi active dans l'accompagnement à la scolarité.
●Elle œuvre actuellement à la production d'une exposition pour cet automne, visant à « dédramatiser » l'orientation scolaire et professionnelle.
●Elle prépare également des actions et une programmation autour du jeu pour le mois d'octobre 2022, avec la journée phare du samedi 8 octobre.

tés familiales ou personnelles. Rendez-vous possible à Modane, Saint-Michel et Saint-Jean-de-Maurienne. A (re)lire sur le sujet, l'article paru dans terra Modana n°234 d'octobre 2021 : « La parole qui libère, guérit, renoue les liens. »

Mais encore...

●La SIJ est aussi active dans l'accompagnement à la scolarité.
●Elle œuvre actuellement à la production d'une exposition pour cet automne, visant à « dédramatiser » l'orientation scolaire et professionnelle.
●Elle prépare également des actions et une programmation autour du jeu pour le mois d'octobre 2022, avec la journée phare du samedi 8 octobre.

Structure information Jeunesse Haute-Maurienne Vanoise
28 rue Jules Ferry, 73500 Modane.
Permanences : Tous les lundis, mardis, jeudis de 9h à 12h et de 13h30 à 17h et vendredis de 9h à 12h
Tél. : 04 79 20 51 33
sij@cchmv.fr



La Structure Information Jeunesse a reçu en 2020 le Label d'Etat Information Jeunesse.



Les jeunes qui fréquentent la SIJ sont régulièrement invités à des visites d'entreprises, pour se rendre compte de la réalité du monde du travail. La SIJ peut également les soutenir dans le cadre de leur orientation professionnelle, et pour les plus grands aider à la rédaction de CV ou de lettres de motivation.

La fabrication et le portage de repas

A partir de produits locaux et notamment bio cet établissement conçoit et réalise des plats faits maison et fournit entre autres la Résidence autonomie Pré Soleil, le portage de repas, les cantines, l'Accueil de jour...

La Cuisine centrale de Modane : une production culinaire de qualité à l'échelle du territoire

Une cuisine centrale est un établissement produisant des repas en vue de les livrer sur des unités extérieures satellites. En l'occurrence, les satellites de la Cuisine centrale du Centre Intercommunal d'Action Social Haute Maurienne Vanoise (CIAS-HMV) sont :

- la résidence autonomie Pré Soleil
- le Portage de repas à domicile
- les cantines périscolaires de Modane à Bonneval-sur-Arc
- les cantines des accueils de loisirs durant les vacances (Val-Cenis et Modane).
- les multi-accueils : Les Petits Poucets de Modane, L'Île aux Croës d'Aussois, Les Mini Pouss de Lanslebourg et Les P'tits Chabottes de Bonneval.

- l'Accueil de jour de Fourneaux

Voilà qui représente 300 repas par jour au plus fort de la demande, confectionnés avec en moyenne 50 kg de légumes variés et 28 kilos de viande (+ pain, laitage et fruits).

Une brigade soudée

Dans un souci de qualité et d'attention aux filières courtes et bio, Arnaud, Gabin, les cuisiniers, Laurent, le chef, et Nathalie, l'économiste, sont au cœur des commandes, et toute l'équipe collabore afin de proposer des menus travaillés, adaptés pour faire de chaque repas un moment de plaisir. Et les retours, collectés systématiquement dans les sites, sont satisfaisants (fiches d'appréciation rédigées dans les cantines).

Agréée par la DDETSPP¹, la Cuisine centrale, adossée à la Résidence autonomie Pré Soleil, propose des menus respectant les normes GEMRCN² en termes de composition et de règles nutritionnelles en fonction des publics cibles bénéficiaires.

Un plan alimentaire est établi toutes les cinq semaines avec une diététicienne

Ce plan, mis au point par l'économiste de la Cuisine centrale et une professionnelle de la diététique, veille à proposer des produits et menus de saison équilibrés. Ainsi, le « fait maison » représente 80 à 85 % ; les produits frais : 50 % ; les viandes sont à 95% d'origine française et l'approvisionnement est le plus local possible.

Les produits bio entrent dans les menus à raison de trois produits par semaine (fromage, légumes frais et surgelés, laitages, féculents types pâtes, semoule, riz, lentilles)...

La cuisine travaille autant que possible avec des producteurs locaux ou des entreprises locales :

- Produits laitiers et autres fromages : Coopérative de Haute Maurienne Vanoise, Ecurie de Panino à Bessans.
- Pommes de terre : EARL André Bottaz à Aiton
- Viandes : Favre, Maurienne Viandes
- Vin : La Cave Maurienne.
- Le pain artisanal et de tradition est fourni par la boulangerie Maison Philippeau à Modane et Le Pain des Alpes à St-Michel.

Des menus découvertes à thèmes sont proposés une fois par mois.

L'hygiène, le maître-mot

Les équipes en cuisine et de livraison sont formés aux règles sanitaires et d'hygiène HACCP³. Selon les sites, en raison de la distance, les repas sont livrés en liaison chaude ou froide.

Des liaisons chaudes, froides

Ce sont les moyens mis en œuvre pour garantir la sécurité alimentaire tout au long de la chaîne, de la production à la consommation.

Liaisons chaudes

Fabrication sur place (pour la résidence autonomie) ou livrée en chaud par la Cuisine centrale vers les satellites.

Liaison froide :

Les plats confectionnés à la Cuisine centrale sont refroidis rapidement après fabrication à +3°C avant d'être livrés aux satellites. Le transport est réalisé sous froid par un véhicule frigorifique dédié assuré par agent de livraison. Les plats sont remis en température sur les sites selon des normes précises. Le suivi des températures s'exerce tout au long de la chaîne. La Cuisine centrale ce sont aussi des espaces de stockage des denrées livrées, un espace de stockage des produits à livrer et un espace « plonge ».

¹ Direction départementale de l'emploi, du travail, des solidarités et de la protection des populations

² Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition : un guide pratique concernant la qualité nutritionnelle des repas servis en restauration collective sociale. Le but est d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis en collectivité.

³ Méthode de Prévention des risques alimentaires



Gabin Bellissand, second de cuisine Ph. Ambre PORTAZ



Nathalie Pires

C'est l'économiste. Exerçant depuis 35 ans à la résidence autonomie Pré Soleil, elle gère les commandes en légumes, viandes, pains, boissons... tous les ingrédients dont les cuisiniers vont avoir besoin pour confectionner les plats. Elle établit les menus avec une diététicienne.



Laurent Bruno

Le chef cuisinier est aux fourneaux, avec le second et le cuisinier. Ses maîtres-mots : la qualité et la satisfaction des consommateurs des plats confectionnés à la Cuisine centrale, des enfants des cantines des multi-accueils aux résidents de Pré Soleil.



Carine Perrin

C'est Carine qui assure le portage des repas à domicile de Val-Cenis à Bonneval-sur-Arc. Elle prend les repas à distribuer à la Cuisine centrale le matin et les transporte avec son véhicule réfrigéré jusqu'à leurs destinataires. Longueur de sa tournée : 100 km. Elle livre également les cantines périscolaires et multi-accueils de Val-Cenis à Bonneval-sur-Arc et les accueils de loisirs durant les vacances. Les multi-accueils et les cantines d'Avrieux et Modane, ainsi que l'accueil de jour de Fourneaux, sont livrés par Suzel Six.

Ph. Bruno CILLO



Après chaque service, la cuisine est entièrement nettoyée Ph. A. PORTAZ

Exemple de menu

JEUDI 11	VENDREDI 12
salade de haricots verts	carottes rapées/maïs
boulettes de bœuf à la tomate	filet de merlu
pâtes	épinards à la crème
fromage	fromage blanc
fruit	beignet
JEUDI 18	VENDREDI 19
salade de tomates	salade de betteraves/mimososa
diot	cordons bleus
purée de pomme de terre	petit pois
fromage	laitage
yaourt aux fruits	fruit
JEUDI 25	VENDREDI 26
jambon blanc/ beurre	pamplemousse
galopin de veau	filet de cabillaud sauce oseille
gratin de chou-fleur	pommes vapeur
laitage	fromage
fruit	flan

Des professionnels de la restauration

RESPONSABLE
Laetitia ANGA MOUTARD
Economiste
Nathalie PIRES DA CRUZ
Chef cuisinier
Laurent BRUNO
Second de cuisine
Gabin BELLISSAND
Cuisinier
Arnaud DI SANDRO

Agents de service
Yasmin KARA, Pascale CHAPUIS, Burcu EREN, Véronique HIS, Dorian DEMONCHY
Agents administratifs
Audrey BARD AMBROSIO
Michèle FAVRE
Agents de livraison
Carine PERRIN, Jean-François LUNARDELLI, Suzel SIX.

Maison La Riverotte à Fourneaux

Troubles cognitifs

Cultiver le lien avec soi et les autres

« Des personnes attendent le dernier moment avant de pousser la porte de l'Accueil de jour de Fourneaux... Pourtant, elles auraient pu en profiter avant ! Pourquoi repousser cette possibilité, puisqu'elle soulage et fait du bien ? Puisqu'elle aide à mieux envisager l'avenir et à se préserver de l'affaiblissement des facultés... »

Altération, ralentissement des fonctions cérébrales, perte de la mémoire... on ne parle pas facilement, des troubles cognitifs... Déjà, parce que l'on ne les décèle pas du jour au lendemain, ils sont souvent progressifs, et puis parce que l'on a tendance à les dissimuler, on peut même se trouver dans une attitude de déni à leur égard. Or, une personne qui constate qu'elle a des troubles de la mémoire ou du comportement - ce qui peut modifier sa perception de l'environnement, son rapport aux autres, et l'éloigner de ses cercles sociaux habituels (club, associations, famille...) - aura beaucoup à gagner en rencontrant les professionnels de l'Accueil de jour. Et le plus tôt sera le mieux. Elle y trouvera de l'écoute et du réconfort, de l'espace pour s'exprimer, des perspectives. Idem pour les aidants,

souvent un ou plusieurs membres de la famille. Ceux-là aussi ont besoin d'aide et de soutien, mobilisés qu'ils sont au quotidien pour soutenir leurs proches. Aidants, souffrants, c'est pour eux que Geneviève Vidal, aide-soignante, Valérie Jacquemmoz, infirmière, et Marie Dejoint, psychologue, animent l'Accueil de jour de Fourneaux. Elles y reçoivent des familles dont un des membres souffre de troubles cognitifs. L'accueil de jour - Maison La Riverotte est un lieu d'échange et d'information, où l'on rompt l'isolement, où l'on met un point final au déni.

Mon mari, mon épouse est atteint d'un trouble apparenté Alzheimer, et alors ? J'en parle, je libère la parole, je trouve les aides possibles (financières, matérielles, d'aide à domicile, de soins infirmiers...), je permets à mon compagnon ou ma compagne de vivre ici des activités qui prolongent ses facultés cognitives, des activités créatives et sociales qui le rendent heureux, et moi je profite de ma journée, je souffle un peu.

L'accueil de jour organise même le transport, gratuitement. La Communauté de communes HMV a mis à sa disposition un véhicule, et les Ateliers de Maurienne assurent le transport et l'accompa-



Se rencontrer, échanger, participer à des activités récréatives ou créatives, retrouver du lien social, repousser les limites de l'altération des fonctions cognitives... Permettre à l'aidant, durant ce temps, de profiter de quelques heures de liberté, c'est ce que permet l'accueil de jour - Maison La Riverotte de Fourneaux.

gnement, vont chercher les personnes chez elle et les y reconduisent.

Vous habitez une commune de la Haute Maurienne Vanoise, vous avez un proche qui souffre de troubles cognitifs, aidez-le, et aidez-vous en poussant la porte de l'Accueil de jour...



Photos Pierre-Louis ANDRÉ

Interview et témoignages

Comment avez-vous connu l'Accueil de jour ?

« C'est une responsable du pôle Personnes âgées - personnes handicapées du conseil départemental qui m'en a parlé. Et plusieurs autres personnes : l'assistante sociale, le médecin traitant. »

Qu'est-ce que votre conjointe souffrant de troubles cognitifs a trouvé ici ?

« Un accueil de qualité, elle arrivait à rigoler, passer un bon moment. »

Et vous, qu'avez-vous trouvé en tant qu'aidant ?

« Un relâchement deux jours par semaine, deux jours quand même bien remplis. Savoir qu'elle se sentait bien là était un soulagement. Elle n'y est jamais venue par contrainte. »

Que pourriez-vous dire à des personnes susceptibles de venir ici ?

« Il est important que la personne puisse venir de son plein gré. Il n'y a pas d'inquiétude à avoir : les encadrants sont des professionnels. Ce sont des journées récréatives faites pour activer le bon fonctionnement du cerveau »

Lorsque je le retrouve, il est souriant, heureux

« Mon mari fréquente l'accueil de jour depuis trois mois. J'ai beaucoup hésité à faire cette démarche... Il a fallu évacuer le sentiment d'abandon. Je ne regrette rien. Le personnel est accueillant, agréable et de bon contact. Mon mari est content de s'y rendre ; il y rencontre d'autres personnes, fait des activités : dessin, musique, jeux... (impossible à réaliser à la maison surtout par manque de temps) ; il communique plus avec le personnel qu'en famille. Lorsque je le retrouve il est souriant, heureux. Alors qu'il passe un moment agréable, je peux vaquer à d'autres occupations, faire des courses ou aller chez le coiffeur sans craindre de le laisser seul. C'est une véritable chance que de pouvoir confier un être cher à des personnes compétentes. »

Il aimait bien venir, il attendait de mettre ses chaussures pour partir là-bas !

« Ils sont bien là-bas, ils prennent soin de lui, ils font des jeux, des

Transport à la demande

Ce service est proposé sur le territoire par le CIAS, pour faire ses courses, se rendre à un RDV, rendre visite à quelqu'un... Un transport hebdomadaire desservant tous les villages...

- réservé en priorité aux + de 65 ans
- Tarif : 3 € le trajet aller ou aller/retour
- Inscription jusqu'à 12h la veille du jour de circulation au 04 79 05 26 67

D'autres besoins de transport ?

Votre journée se prolonge sur Modane ou sur une autre commune ? Pas de souci : vous avez la possibilité de rentrer avec le bus des collégiens pendant la période scolaire (départ 17h en gare routière, tarif Belle Savoie Express applicable). En saison, pensez aussi aux lignes de transports touristiques desservant tous les villages. **Info, horaires et conditions d'accès au 04 79 05 26 67 ou sur www.cchautemaurienne.com**



balades, préparent des petits cadeaux. C'est bien ! Je suis allée deux fois et j'ai vu que c'était bien, je n'avais pas peur, il n'y a pas à avoir peur et il n'y a jamais eu de problème. Il aimait bien venir, il attendait de mettre ses chaussures pour partir là-bas ! Il prenait son goûter et, des fois, il me racontait ! »

Accueil de jour Maison La Riverotte
Toute l'année, les mardis et vendredis de 9h30 à 17h.
Accueil possible à la demi-journée.
Rue de l'église à Fourneaux
04 79 60 51 83



La Résidence Autonomie Pré Soleil

Située dans le quartier de Loutraz, à Modane, cette résidence est un lieu de vie pour personnes autonomes de plus de 60 ans, où il fait bon vivre. Elle est gérée par le Centre Intercommunal d'Action Sociale Haute Maurienne Vanoise. En mars 2022, elle accueillait 41 résidents. Elle fêtera ses 50 ans en 2023 !

Pousser les murs !

La demande des séniors évolue depuis quelques années et devient plus exigeante. Des couples entrant à Pré Soleil ou des personnes seules souhaitent avoir un logement plus grand avec une pièce supplémentaire. Face à cette évolution, et pour élargir l'offre de location, une réflexion a été menée avec l'OPAC de la Savoie propriétaire des murs, pour aboutir au projet de transformation de studios T1 en appartements T2. Ce type de logement allie le confort d'un appartement et le cadre de vie d'un lieu sécurisé. L'agencement des pièces permet le maintien de l'autonomie par une ergonomie adaptée aux personnes accueillies. La résidence comptait, au 1^{er} septembre 2020, quarante-huit T1, cinq T1 bis et quatre T2 répartis sur 4 étages



Comme son nom l'indique



Un des meilleurs moments de la journée !



Une chambre dans un des appartements

Photos Ambre PORTAZ

Un personnel attentif

Le personnel de l'établissement forme une équipe pluridisciplinaire d'une dizaine de personnes, au service des résidents. Dirigée par Laëtitia Anga Moutard, cette équipe s'attache à rendre la vie dans la résidence la plus agréable possible, que ce soit pour un séjour ponctuel, saisonnier ou permanent.



Garder la forme



Rencontre enfants des écoles/résidents

Devenir résident

Pour devenir locataire de la résidence, il suffit de prendre contact avec le secrétaire de l'établissement au 04 79 56 89 89. Une visite des locaux est alors organisée au cours de laquelle est présentée l'organisation générale des lieux. La personne intéressée repart avec un dossier à compléter comprenant une partie administrative et un dossier médical pour confirmer l'autonomie du futur locataire et sa capacité à vivre de manière autonome et indépendante dans un logement de la résidence. Les tarifs de l'établissement sont joints au dossier.

Une fois le dossier validé, la demande est satisfaite ou placée en liste d'attente si il n'y a pas de logement disponible. Il est possible de faire sa demande de location en couple. Dès son entrée, le locataire se voit remettre les clés de son appartement et le règlement intérieur de la résidence. Un inventaire est fait en cas de location de meublé. Le contrat de séjour est signé...

Le logement

Chaque studio est exposé plein sud avec balcon. Il comporte une kitchenette avec plaques électriques et réfrigérateur. Dans les meublés, la vaisselle est également fournie. La salle de bain est équipée d'une douche adaptée et de toilettes. Chaque appartement possède ses prises TV et téléphone. Accès à Internet possible. Tous les résidents disposent d'une boîte aux lettres personnelle située dans le hall d'accueil.

Télé-alarme

Les résidents disposent d'un nouveau service de télé-alarme en cas de détresse (chute, malaise...), en remplacement de l'actuel. Il peut être déclenché par tout résident portant sur lui un bracelet ou un médaillon prévu à cet effet. Dans la journée c'est le personnel de la résidence qui reçoit l'appel et la nuit la

permanence est assurée par une centrale d'écoute qui oriente vers la famille et les secours, en cas de nécessité.

Les communs

Le rez-de-chaussée comprend : le hall d'accueil, un coin salon/détente, une salle de restaurant, les bureaux administratifs (accueil, secrétariat et coordinatrices), des toilettes à disposition du public, un accès à la salle polyvalente Pré Soleil, des espaces extérieurs.

Le restaurant

Dans une cuisine entièrement rénovée en 2019, trois cuisiniers dont un chef confectionnent chaque jour, midi et soir, les repas des résidents (et ceux d'autres services et structures extérieurs, voir page 4). Ici on privilégie les préparations « maison », avec des produits frais. L'économat et la cuisine valorisent autant que possible les produits locaux en intégrant les circuits courts dans l'approvisionnement. Les régimes alimentaires sont pris en compte sur ordonnance du médecin traitant.

Les animations

Les animations ont une place importante dans la vie des résidents. Celles-ci peuvent être organisées par l'animatrice de la résidence, ou proposées par des intervenants extérieurs : une psychomotricienne, une kinésithérapeute, une sophrologue, des bénévoles qui interviennent pour chanter, donner des conférences, jouer aux cartes... Ces animations se déroulent en général dans l'après-midi. Un planning est affiché pour information et les activités du jour sont notées dans l'entrée, devant la salle de restauration.

Les autres prestations

Le linge : Moyennant un forfait mensuel, les résidents ont la possibilité de faire laver leur linge personnel. Celui-ci

leur est rendu repassé, à leur domicile. Il y a aussi une laverie à disposition pour ceux qui souhaitent s'en occuper eux-mêmes.

Animaux : Les chiens et les chats sont autorisés sous réserve de ne pas nuire à la tranquillité des résidents.

Maintenance : Des agents techniques assurent la maintenance du bâtiment et des logements, et l'entretien des espaces verts.

De belles têtes : Un véritable salon de coiffure intra-muros est proposé aux résidents. Les artisans coiffeurs de l'extérieur s'y occupent de leurs clients.

Le Conseil de la Vie Sociale

Le CVS est une instance importante d'échange et d'expression sur toutes les questions qui concernent la résidence autonomie. Il est un lieu d'écoute ayant pour vocation la participation des résidents. Il donne son avis et fait des propositions sur l'organisation intérieure et la vie quotidienne, les activités, les projets de travaux et d'équipement, la nature et le prix des services rendus, l'affectation des locaux collectifs, l'entretien des locaux, l'animation. Le CVS est composé de représentants des résidents, des familles, du personnel et du conseil d'administration du CIAS.

Conditions de location

Tarifs : Le prix de la location comprend le loyer vide (et les meubles en logement meublé), les charges (eau, électricité, chauffage, taxe d'enlèvement des ordures ménagères), l'entretien des locaux communs. L'ensemble des risques locatifs est couvert par l'établissement, y compris la R.C. vie privée.

Aides : La résidence est conventionnée pour l'obtention de l'Aide Personnalisée au Logement (A.P.L.) versée par la C.A.F. ou la M.S.A. Elle est également agréée par le conseil départemental 73 pour une prise en charge possible des dépenses du résident.

Vous avez des questions sur la résidence autonomie Pré Soleil ? Vous êtes intéressé(e)s pour vous-même(s) ou une personne que vous connaissez ? N'hésitez pas, appeler le 04 79 56 89 89 ou adresser un mail à : accueil.presoleil@cchmv.fr



Des professionnels au service des personnes âgées

RESPONSABLE
Laëtitia ANGA MOUTARD
RÉSIDENTE AUTONOMIE
Coordinatrice médico-sociale
Judith ROSAZ
Coordinatrice adjointe
Alexandra CHARRIER
Agents d'accueil - administratif
Audrey BARD AMBROSIO
Michèle FAVRE

Agent technique
Jean-François LUNARDELLI
Animatrice
Stéphanie DELATTE
Agents de service
Dorian DEMONCHY,
Gabrielle GIRAUD,
Claire MENJOZ,
Véronique HIS



« Une résidence autonomie est un lieu ouvert sur le monde »

Laëtitia Anga Moutard, responsable du Pôle Personnes Âgées



L'offre de la résidence autonomie Pré Soleil ne cessera plus d'évoluer pour correspondre aux attentes des seniors de demain. L'intégration au territoire s'affirme. Déjà, les animations proposées chaque semaine aux résidents sont de plus en plus ouvertes aux seniors externes (hors contexte Covid). Et demain, grâce à une mutualisation des moyens avec le CIAS HMV, la résidence pourrait jouer un rôle plus important et plus attractif en matière de réflexion, d'aménagements et d'actions à l'égard des seniors de l'ensemble du territoire Haute Maurienne Vanoise. Exemple d'aménagements extérieurs : des parcours santé pour seniors dans les villages, avec du mobilier dédié. Exemple d'amélioration de service : l'adaptation de l'offre de transport pour favoriser les déplacements à l'échelle de Haute Maurienne Vanoise. L'ère des « foyers-logement » est terminée, on les appelle aujourd'hui résidences autonomie et ce changement de nom accompagne l'évolution des conditions de vie et des aspirations des seniors. Un établissement comme la résidence autonomie Pré Soleil doit devenir moteur sur le territoire HMV.

Retrouver une vie sociale riche

Judith Rosaz est coordinatrice médico-sociale, elle nous dit pourquoi elle a choisi de travailler à la résidence autonomie Pré Soleil

Bonjour Judith, comment décrire en quelques mots la Résidence Pré Soleil ?

Cette résidence accueille des personnes retraitées et autonomes. Elle leur propose un logement avec des services associés : restauration, animations, espaces communs, lingerie, coiffure et de l'accompagnement dans le quotidien si elles le souhaitent, pour leurs démarches administratives et médicales. On est aussi en lien avec différents partenaires extérieurs qui peuvent intervenir dans la résidence comme le Service de soins infirmiers à domicile (SSIAD), l'Aide à Domicile, le CLIC (service de proximité en gérontologie). En tant que coordinatrice médico-sociale je suis également en lien avec les médecins et infirmier-e-s des résidents.

Pourquoi ces personnes choisissent-elles la résidence autonomie ?

La première raison est l'isolement, pour une personne qui se retrouve subitement veuf ou veuve, ou célibataire, avec un quotidien qui devient difficile à vivre, et dans la solitude. Ici, bien qu'étant autonome, la personne retrouve une vie sociale, des liens nouveaux, des animations.

Quelle proximité avez-vous avec les résidents ?

Je suis la première personne que vont rencontrer les familles ou les personnes qui souhaitent intégrer la résidence. J'étudie leur demande d'admission, je réalise le checkup de leurs besoins quel que soit le domaine (santé, administratif, demande d'aide sociale...), je les accueille à leur arrivée et je facilite ce changement qui intervient dans leur vie.

Quelles qualités faut-il avoir pour faire ce métier ?

De l'empathie, de l'écoute, de la compréhension, du dynamisme. Tout est fait ici pour que les personnes vivent et se maintiennent en autonomie. Mais la perte de l'autonomie est aussi une réalité. Nous accompagnons les résidents dans ce moment délicat.

Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans votre métier ?

Le contact humain au quotidien, la relation avec les personnes, vivant ou travaillant à la résidence. On pense souvent à tort que travailler avec des personnes âgées cela peut être monotone, mais c'est tout le contraire qui se produit. Chaque journée est nouvelle, les résidents nous apportent beaucoup, à nous qui travaillons à leur contact. C'est riche et très intéressant.

Le plus sensible dans votre travail ?

La gestion de situations humaines particulières difficiles ; collectivement la gestion de la situation sanitaire que nous avons traversée, avec des protocoles qui ont également impacté les résidents. Et puis, nous souffrons d'une image biaisée. Classées parmi les établissements sanitaires et médico-sociaux, les résidences autonomie sont souvent assimilées aux EHPAD, or ce sont bien deux types d'établissements différents avec des publics différents et une organisation de la vie différente.

Une satisfaction ?

La relation avec les résidents.



« Chaque journée est nouvelle, les résidents nous apportent beaucoup, à nous qui travaillons à leur contact. C'est riche et très intéressant. »



L'Analyse des Besoins Sociaux, le « Connais-toi toi-même » des territoires



L'ABS est certes une obligation légale mais elle est un formidable outil de connaissance des territoires ! Grâce à elle, élus et techniciens d'un territoire peuvent mieux connaître ses points forts et ses points faibles sur le plan social. A terme, ils peuvent donc mieux répondre aux besoins et souhaits des habitants et améliorer leur vie quotidienne.

L'ABS HMV est complémentaire de la démarche de développement territorial *Écho 2030*, qui vise à mettre en œuvre un projet de développement cohérent, équilibré et attractif pour la Haute Maurienne Vanoise à l'horizon 2030, et au delà... L'ABS permet d'apporter des données statistiques et qualitatives factuelles pour « sortir de sa propre

expérience du territoire » et répondre à cette question : Est-ce qu'il fait bon vivre, pour tous, en Haute Maurienne Vanoise ? L'ABS permet d'identifier des pistes de travail pour améliorer la vie sur le territoire et son attractivité et projette de définir les bases d'un projet social pour le territoire en envisageant d'adapter les services aux

besoins des habitants.

En HMV, 527 réponses ont été recueillies suite au questionnaire ABS lancé en septembre dernier par le CIAS HMV.

Voici quelques données, tendances sur le territoire HMV*.

● **8614 hab. en HMV -2,3% perdus entre 2013 et 2019**

● Un territoire qui vieillit

- Les - de 25 ans représentent 25% de la population contre 30% en région AURA et au niveau national.
- Les jeunes sont moins nombreux et la baisse de cette classe d'âge plus rapide que sur d'autres territoires.
- La population âgée de + 60 ans va augmenter de + 11% entre 2020 et 2026.
- Après 75 ans, les aînés vivent très majoritairement à leur domicile (91%), quel que soit le sexe. L'isolement est la principale difficulté rencontrée par les personnes âgées selon l'ensemble des répondants.

● 4033 ménages**

- L'évolution de la structure des ménages est en relation avec le vieillissement de la population : - Augmentation des couples sans enfants - Augmentation des ménages composés d'1 seule personne, qui est une femme.

**ensemble des occupants d'un même logement.

● Moins de ménages mais des besoins en garde

- 7% des ménages sont des familles monoparentales (idem moyenne nationale).
- Le nombre de ménages avec enfants est en baisse depuis 2008. Ils représentent 31.7% des ménages.
- Plus de 70% des enfants scolarisés fréquentent au moins 1 fois un accueil périscolaire ou extrascolaire du CIAS HMV durant l'année scolaire.
- En période scolaire, les accueils collectifs restent le mode d'accueil principal. Les effectifs des accueils périscolaires sont en hausse en moyenne sur le territoire depuis septembre 2021.
- La famille ou autre mode de garde est la raison principale de non fréquentation d'accueils collectifs.
- Durant les vacances, la famille reste le mode de garde privilégié.

● Peu de chômage : 4,9% (en 2018, contre 8,5% en France)

- Malgré un faible taux de chômage en moyenne, les écarts entre les communes sont importants (moins de 1% à 8.7% selon les communes).

Mais un territoire avec des emplois exposés à la précarité

- 33.2% des salariés ont un contrat « instable » : CDD, intérim, stages, contrats jeunes... C'est deux fois plus qu'à l'échelon national (15.8% en France et AURA). 33% des femmes sont à temps partiel (8% des hommes).
- Malgré de nombreux contrats précaires et une part de temps partiel plus importante chez les actifs qu'en moyenne régionale ou nationale, le taux de pauvreté de 10.4% reste inférieur à la moyenne régionale (12.7%).
- L'indice de disparité des revenus (2.8 sur la CCHMV contre 3.4 en AURA et 3 en Savoie) montre un écart relativement faible entre les plus hauts et les plus bas revenus.
- 1 809 €/mois c'est le revenu moyen en HMV (1 759 € en France, 1 820 € en AURA).
- L'emploi ne semble pas représenter le principal atout du territoire cité par la population de Haute Maurienne Vanoise (voir colonne à droite).
- A contrario, le manque de diversité des emplois et leur caractère saisonnier représente le 4^{ème} inconvénient du territoire cité.
- Des disparités apparaissent toutefois selon les communes. Sur Modane/Fourneaux, l'emploi apparaît comme la 1^{ère} motivation de résidence sur le territoire, alors qu'il arrive en 2^{ème} position sur Val-Cenis loin derrière le cadre de vie et l'environnement.

La diversification des activités, de l'économie et du tourisme représente pour les répondants à l'enquête l'enjeu principal et le thème prioritaire à traiter pour l'avenir de la Haute Maurienne Vanoise.

● Logement : 4,9 % des ménages propriétaires

Soit + 35% depuis 1990. La moyenne en France métropolitaine est de 58%

Deux fois plus de résidences secondaires

- Le logement est marqué par une forte proportion de résidences secondaires ou occasionnelles : 64,8%, soit plus de deux fois plus que de résidences principales : 29,2%.

L'accès au logement, une problématique

- En moyenne, 17% des habitants interrogés ont rencontré des difficultés d'accès au logement. Ce taux est plus élevé sur certaines communes touristiques : 25% sur Val Cenis, 31% sur Aussois et 22% sur Bessans. Parmi les répondants présents depuis moins de 10 ans en HMV ce taux grimpe à 34,8 %.
- Les prix de vente trop élevés le manque d'offres de location ou leur mauvaise visibilité sont les principales difficultés rencontrées citées par les répondants en termes d'accès au logement.
- La mauvaise isolation et les problèmes de chauffage sont les principaux problèmes rencontrés par rapport au logement occupé. 20% déclarent rencontrer des problèmes en moyenne mais ce taux est plus important chez les locataires de logement privé (36%).

● Des services sociaux peu identifiés

- Moins d'1/3 des répondants connaissent l'existence ou les services proposés par le Centre Social de Modane, la Maison France Services, les associations caritatives présentes sur le territoire... Le CCAS de sa commune reste néanmoins une ressource et l'un des services les mieux identifiés.
- Les deux tiers des répondants ne savent pas vers qui se tourner en cas de difficultés sociales...
- Mais un quart des répondants ne consulte jamais les sites internet des collectivités pour avoir des informations sur les services ou la vie locale...

● Accès et maintien des services publics, transport, déplacements : des priorités pour les habitants

- Ils font partie des thèmes jugés prioritaires pour l'avenir de la Haute Maurienne Vanoise. L'éloignement de spécialistes et certains services de santé sont les principales difficultés citées en matière de soins/prévention. Côté transport, 26% des + 65 ans déclarent rencontrer des problèmes de mobilité sur le territoire.

● Pourquoi habitez-vous ce territoire ?

- Les motivations principales des habitants de Haute Maurienne Vanoise : Cadre de vie, l'environnement naturel, emploi et présence familiale.
- 67% des personnes interrogées ont le sentiment d'être bien intégrée s sur le territoire, 33% moyennement ou pas du tout.

● Les inconvénients du territoire

- Le manque de services, les équipements de santé, l'éloignement, l'accès au logement, le manque d'emploi, la diversité et la saisonnalité de l'emploi, les déplacements sans voiture, les transports en général...

● Les atouts du territoire

- L'environnement, le cadre naturel, les paysages, les activités sportives et de plein air, le ski, la tranquillité, la qualité de vie.
- 70% des répondants estiment qu'il est facile et agréable de vieillir en HMV

*Les données présentées ci-dessus sont issues de données INSEE 2017/2018 - avec traitement CIAS ou traitement @compas – Balises UNCCAS ainsi que de résultats de l'enquête Population menée par le CIAS HMV du 10 septembre au 15 novembre 2021 auprès de la population du territoire (527 questionnaires exploités).

● le diagnostic du commerce

● le développement de la Maison France Services à Modane et de son antenne à Val-Cenis Lanslebourg et les travaux à la Maison Cantonale pour offrir un meilleur cadre et une meilleure visibilité à ces services

● la réflexion partenariale en cours autour de la Politique Enfance Jeunesse du territoire dans le cadre du renouvellement des dispositifs de soutien finan-

cier de la Caisse de l'Allocations Familiales de la Savoie et du Département de la Savoie

● le travail partenarial avec le Département de la Savoie et les acteurs du territoire sur un projet de visites à domicile pour lutter contre l'isolement des personnes âgées.

Cette liste n'est pas exhaustive. Le territoire continue de construire son avenir.

sicolicopy.fr
CADEAUX | PAPETERIE | IMPRESSIONS TOUS FORMATS

Venez découvrir notre
Papeterie Cadeaux
Cartouches d'encre & toners

Loisirs créatifs Beaux-Arts
Chaises & Mobilier de bureau

Conception et réalisation supports de communication

Fourneaux Tél. 04 79 05 27 19
Saint Jean de Mnne Tél. 04 79 59 80 34

Modane
RÉPARATION TÉLÉPHONE

TOUTES MARQUES
VENTE ACCESSOIRES,
BATTERIES

18, rue de la République
73 500 MODANE
Tél. 06 99 44 30 86
modanereparation@free.fr
Lundi au samedi 10h-12h / 14h30-18h30

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

Modane : (lieu dit de L'Isle)
Horaires d'été (à partir du 01/04)
Lundi : 7h45 à 12h et 14h à 17h30
Mardi : 7h45 à 12h et 14h à 17h30
Mercredi : 7h45 à 12h et 14h à 17h30
Vendredi : 7h45 à 12h et 14h à 17h30
Samedi : 7h45 à 12h et 14h à 16h30

Val-Cenis Lanslebourg (entrée village)
Horaires d'été (à partir du 01/05)
Mardi : 13h30 à 17h.
Mercredi : 13h30 à 17h.
Jeudi : 13h30 à 17h.
Vendredi : 13h30 à 17h.
Samedi : 9h à 12h et 13h30 à 17h.

L'accès est gratuit pour les particuliers et les professionnels paient en fonction des déchets apportés.

Des entreprises à votre service

TAXI/ TRANSPORTS

TAXI TCM - MODANE
Transports Médicaux assis - Tourisme
Tél 06 08 99 10 13 - Facebook : Taxi TCM

TAXI F. DONADIO FOURNEAUX
Transport Tourisme
Tél. 06 76 70 96 22

TAXI GROS-GRUART MODANE
Transports Médicaux assis - 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 Villarodin-Bourget.

BIEN-ÊTRE

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

KINESIOLOGUE - LUDYWINE BROT
Libérer les émotions et les douleurs physiques.
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 – ESTELLE DEHAN SUR RV
Massage énergétique et soin Bien-Être
Villarodin, 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

Chantiers d'été 2022 pour les jeunes

Le CIAS Haute Maurienne Vanoise et la Sauvegarde de Savoie préparent leurs chantiers d'été, en extérieur cette année sur le Chemin du petit bonheur, qui se dérouleront du 16 août au 2 septembre. Il s'agit de chantiers éducatifs pour les jeunes qui auront pour mission la mise en peinture d'éléments existants, utilisés comme balisage complémentaire. Donc si tu habites une des communes de la CCHMV, que tu as au moins 16

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. contact@camping-aussois.com
04 79 20 35 58 www.camping-aussois.com

HOTELLERIE

CHAMBRES ET TABLE D'HÔTES DE CARACTÈRE Au Cœur des Alpes 5 Chambres à Villarodin
3 Epis Gîtes de France. Tél. 06 77 77 53 46.

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**
14 av. Jean Jaurès 73500 MODANE GARE
04 79 05 00 50 www.hotel-leperceneige.com

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.

IMMOBILIER

MARION TONDA - CONSEILLÈRE IMMO SAFTI
Estimation gratuite - Diffusion sur + de 100 sites européens. 06 01 23 17 37 marion.tonda@safti.fr

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 :
Guittton 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 :
Bérand Bruce 04 79 05 02 89
Balaud Julie 04 79 05 50 81
Burnier Michel 04 79 05 10 89
Aussois :
Adra Clément, 20 rue En Haut
04 79 20 33 42

Monsieur le Président du CIAS HMV - Maison des jeunes – 28 rue Jules ferry – 73 500 Modane.

Pour plus de renseignements : Christelle Gervasoni 04 79 20 51 33 ou 07 57 40 73 79

Val-Cenis Lanslebourg :
Maison de Santé
118 rue du Mont Cenis - 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

INFIRMIERES
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
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

KINESITHÉRAPEUTES
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 Sollières-Sardières : 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
Romy Charvoz, 06 58 12 45 10

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.

RITTAUD BOUCHERIE
BOUCHERIE CHARCUTERIE
TRAITEUR - ÉPICERIE FINE - VIN

Du mardi au samedi
7h30-12h15 / 14h30-19h
Livraison à domicile
3, rue de la Concorde
73 500 FOURNEAUX

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

► 16 rue Sous l'Église (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

Et la suite ?
Suite aux enquêtes menées et aux données recueillies, un rapport doit être présenté et validé en Conseil d'administration du CIAS. Il s'agit là d'une obligation réglementaire. Mais avant cela, le Comité de Pilotage de la démarche va se réunir pour acter, compléter le diagnostic et définir les enjeux à travailler en matière d'action sociale. De nombreuses questions identifiées

ou confirmées par les données et retours d'enquête ABS sont déjà par ailleurs prises en compte dans le cadre de diverses démarches en cours engagées par la CCHMV et le CIAS, en lien avec les Communes et acteurs du territoire.

On peut citer :
● l'étude pour la définition d'une politique de l'Habitat

Coop Haute-Maurienne Vanoise
Beaufort • Bleu de Bornevail

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

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

RESTO BIO DE MODANE
100% dans un bocal
biocoop

04.79.05.42.78
RestoBio-Modane
22 av. J. Jaurès, Modane

100% BIO

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

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



Dimanche 5 juin La Fête d'ici et d'ailleurs

A Modane et Fourneaux, c'est un grand rendez-vous cosmopolites ! Les deux communes organisent, après deux années d'absence, la Fête d'ici et d'ailleurs, place de l'Europe, devant la salle des fêtes Fabrice Melquiot à Modane, de Midi à Minuit. Trois mots magiques pour passer un bon moment ensemble : **manger**, des Stands portugais, turques, français et en provenance d'autres cultures et nationalités seront là pour vous régaler ; **danser**, à 11h Départ devant l'église de Modane de la Banda Musicale Alta Valle

di Susa vers la place de l'Europe, à 12h, lancement officiel de la fête avec hommage lu par Fabrice Melquiot et mise à l'honneur d'une auteure locale, Cathy Gagnière (avec vente de son livre et dédicace). A 15h, groupe folklorique portugais et à 17h, les Majorettes Edeweiss ; **chanter** en soirée avec le groupe Dark Ruby Red (ci-contre) qui se produira sur scène. Et tout au long de la journée, des animations pour les plus jeunes auront lieu dans la cour de l'Ecal, exposition à l'intérieur de la salle des fêtes et Basile Animation.



PH. MICHEL NIEUSS

Enfance - Jeunesse, les inscriptions pour les activités d'été

Pour l'été 2022, plusieurs lieux d'accueil sont proposés par le CIAS HMV aux enfants et jeunes selon les périodes et les tranches d'âges :

- **Accueil de loisirs Pirouette Cacahuète, Val-Cenis 3/11 ans** du 11 juillet au 12 août et du 29 au 31 août. A l'école de Val-Cenis Sollières (3-6 ans), au pôle enfance de Val-Cenis Lanslebourg (7-11 ans), à l'ancien cabinet médical de Val-Cenis Lanslevillard (3-6 ans). Programme diffusé dans les écoles à partir

du 10 juin et sur le site Internet CCHMV.

- **Accueil de loisirs La Norma - Enfants nés en 2018, jusqu'à 12 ans**, du 11 juillet au 26 août. Au pôle Enfance, Maison du Tourisme à La Norma. Programme diffusé dans les écoles à partir du 10 juin et sur le site Internet CCHMV.

- **Accueil de loisirs Jeunesse de CM2 à 17 ans** Du 11 juillet au 26 août. A Modane. Le programme sera distribué le 8 juin par mail via l'ENT et sur le site de la CCHMV.

Détails, modalités d'inscription et programmes sur www.cchautemaurienne.com/education-enfance-jeunesse



Samedi 4 juin, 18h, salle Fabrice Melquiot à Modane Spectacle *Métamorphose : Les grandes illusions* avec Dorian Maknamar

Dorian Maknamara revient à Modane avec son nouveau spectacle *Métamorphose*. Filou est de retour après 3 ans d'absence liées aux conditions sanitaires ! Le magicien mentaliste et son équipe propose un voyage fantastique au cœur d'un monde parallèle. A la frontière du possible il interroge sur la perception de la vérité, dans un jeu mystérieux d'illusions. Un phénomène unique, un voyage magique à travers l'espace temps : 4 artistes, 14 illusions et 28 costumes pour une expérience surprenante entre réalité et imagination. Entrées : 8 €, 6 € enfants (- de 12 ans) et demandeurs d'emploi.



On sourit pour la photo 1h35
Thierry classe des photos de famille, persuadé que le meilleur est derrière lui. Lorsque sa femme, lui annonce qu'elle le quitte, Thierry, dévasté, lui propose de refaire « Grèce 98 », leurs meilleures vacances en famille. En tentant de raviver la flamme, il va mettre le feu à sa famille...
A Fourneaux : Jeu 2 juin 17H45 | Sam 11 juin 17H30

Hommes au bord de la crise de nerfs 1h37
Sept hommes, de 17 à 70 ans, que tout oppose, sinon d'être au bord de la crise de nerfs, se retrouvent embarqués dans une thérapie de groupe en pleine nature sauvage. Ce stage mystérieux, « exclusivement réservé aux hommes », est censé faire des miracles.
Lanslebourg : Mer 1er juin 20H30 | Sam 11 juin 17H30
Fourneaux : Sam 4 juin 20H30 | Jeu 9 juin 20H30 | Dim 12 juin 18H

Miss Marx 1h47
Brillante, intelligente, passionnée et libre, Eleanor est la plus jeune fille de Karl Marx. Parmi les premières femmes à lier féminisme et socialisme, elle participe aux combats de travailleurs et aux luttes pour les droits des femmes et l'abolition du travail des enfants.
Fourneaux : Jeu 9 juin 17H

Dans les Yeux de Thomas Pesquet 1h
Rêvez aux côtés de Thomas Pesquet 6 mois de mission en apesanteur à 400 km d'altitude, depuis la préparation au centre d'entraînement de la NASA à Houston jusqu'aux sorties extravéhiculaires dans le vide cosmique. Embarquez avec l'astronaute français pour ce fabuleux voyage.
Fourneaux : Ven 3 juin 18H
Lanslebourg : Dim 5 juin 20H

Doctor Strange in the multiverse of Madness 2h06
Dans ce nouveau film Marvel Studios, l'univers cinématographique Marvel déverrouille et repousse les limites du multivers encore plus loin.
Fourneaux : Mer 1er juin 15H
Lanslebourg : Sam 4 juin 17H | Jeu 9 juin 20H

Les folies fermières 1h49
David, jeune paysan du Cantal, vient d'avoir une idée : pour sauver son exploitation de la faillite, il va monter un cabaret à la ferme. Le spectacle sera sur scène et dans l'assiette, avec les bons produits du coin. Il en est sûr, ça ne peut que marcher !
Fourneaux : Mer 1er juin 20H30 | Dim 5 juin 20H
Ven 10 juin 20H30
Lanslebourg : Ven 3 juin 20H45

Vendredi 10 juin Ciné-concert *Avec nous ce soir* avec l'Orchestre des Pays de Savoie

L'Orchestre des Pays de Savoie s'est implanté en Haute Maurienne de décembre 2021 à avril 2022 et est allé à la rencontre de différents publics pour échanger autour d'un thème commun : Mozart. Un projet est né, nommé « Avec nous ce soir » rassemble des publics scolaires (écoles de Bramans et Fourneaux, le Collège La Vanoise de Modane), les résidents de l'EH-PAD Les Marmottes et la Résidence autonomie Pré Soleil, mais également des usagers du Centre Public d'Action Sociale de Modane et des élèves de l'Etablissement d'Enseignement Artistique. Tous ont participé aux ateliers menés par Pieter-Jelle de Boer, le directeur musical de l'Orchestre des Pays de Savoie et Army Berry, vidéaste, avec des échanges sur les œuvres de Mozart, un concert avec un quatuor à cordes ou encore un tournage de clip à l'Eglise de Bramans.



Ces échanges riches et ces partages ont été filmés par Army Berry et seront mis en musique en direct par les musiciens de l'Orchestre des Pays de Savoie le vendredi 10 juin à l'Auditorium Laurent Gerra de Val-Cenis Lanslebourg. -Séance scolaire le vendredi 10 juin à 14h30 (ouverte au public, sur réservation uniquement car le nombre de place est limité) -Séance tout public à 20h (réservation possible) Tarifs : 10€/8€ (moins de 18 ans, étudiants) Informations et réservations à la Maison Cantonale de Modane / 04 79 05 26 67

Ténor 1h40
Antoine suit des études de comptabilité sans grande conviction, partageant son temps entre battles de rap et son job de livreur de sushis. Lors d'une course à l'Opéra Garnier, sa route croise celle de Mme Loyseau, professeur de chant dans la vénérable institution, qui détecte chez Antoine un talent brut à faire éclore.
Lanslebourg : Jeu 2 juin 20H | Sam 4 juin 20H30

Sonic 2, le film 2h02
Bien installé dans la petite ville de Green Hills, Sonic veut maintenant prouver qu'il a l'étoffe d'un véritable héros. Un défi de taille se présente à lui quand le Dr Robotnik refait son apparition.
A Fourneaux : Sam 4 juin 15H

Don Juan 1h40
En 2022, Don Juan n'est plus l'homme qui séduit toutes les femmes, mais un homme obsédé par une seule femme : celle qui l'a abandonné... Sélection Cannes Première au Festival de Cannes 2022.
Fourneaux : Dim 5 juin 17H30
Lanslebourg : Dim 12 juin 17H

Petite leçon d'amour 1h27
Un café parisien, des copies égarées, la lettre d'amour d'une lycéenne à son professeur de maths : il n'en faut pas plus à Julie, promeneuse de chiens à ses heures perdues, pour se lancer dans une folle enquête. Elle a peu de temps pour éviter le pire, l'adolescente semble prête à tout. Par où commencer ?
Lanslebourg : Dim 5 juin 15H

Top Gun: Maverick 2h11
Après avoir été l'un des meilleurs pilotes de chasse de la Marine américaine pendant plus de trente ans, «Maverick» continue à repousser ses limites en tant que pilote d'essai. Face à un avenir incertain, Maverick va devoir affronter ses pires cauchemars lors d'une mission qui exigera les plus grands sacrifices.
Fourneaux : Mer 8 juin 20H30 | Sam 11 juin 20H30
Lanslebourg : Sam 11 juin 20H30

L'anniversaire de Tommy 1h15
Tommy, un jeune lapin, vit paisiblement avec sa famille dans une jolie maison. Mais la naissance de sa petite sœur bouscule les habitudes, la fête d'anniversaire de ses cinq ans risque bien d'être compromise. Une drôle d'aventure commence alors pour rejoindre la maison de sa chère grand-mère... A partir de 3 ans.
Fourneaux : Mer 8 juin 17H30 | Dim 12 juin 15H

Le Médecin imaginaire 1h25
Alex, alias DJ Wethu, est une star du monde de la nuit. Au bord du burn-out, il enchaine les concerts aux quatre coins du monde, jusqu'au jour où, il fait une mauvaise chute et tombe de scène, il est placé sous la vigilance d'Abdel qui rêve de devenir aide-soignant, ce qu'il ne l'est pas tout à fait !
Lanslebourg : Mer 8 juin 20H30

Spectacle de l'école de Danse le 18 juin

Samedi 18 juin à 20h30 et dimanche 19 juin à 18h, à la salle Fabrice Melquiot de Modane, place de l'Europe à Modane. Tarifs : normal 8€, enfants de moins de 6 ans 6€. Billets en vente à l'accueil à la maison cantonale (attention actuellement en travaux, se diriger 50 m plus loin en direction de la gare SNCF). Toutes les danseuses seront heureuses de vous présenter leur nouveau spectacle. Renseignements : 04 79 05 26 67 et 07 55 68 50 82.



23 juillet Vide-grenier de Fourneaux
De 7h à 16h, place de la Sécherie. Vous pouvez déjà vous inscrire auprès de la

mairie de Fourneaux. Tarifs : emplacement de 3 X 3m simple : 3,50 € ; emplacement avec 1 table et 1 chaise : 5 € Comme l'année dernière, des artisans locaux proposeront leurs produits.

Juin 2022

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 UNITE
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

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

Facile le numérique !

L'identité numérique, c'est quoi ? Comment paramétrer votre profil de réseau social ? Qu'est-ce que le droit à l'oubli ? Comment exercer son contrôle parental ? Qu'est-ce qu'un VPN ? Un moteur de recherche ? Comment éviter le cyber-harcèlement ?... Ce sont là quelques sujets qui seront abordés dans cette nouvelle rubrique d'information du journal Terra Modana, mais également sur le site Internet de la CCHMV.

3 Le droit à l'oubli Comment effacer ces traces sur le net ??

Le droit à l'oubli c'est le droit de demander à un organisme l'effacement de données à caractère personnel.

Comment faire ?

- Identifier l'organisme ou le moteur de recherche à contacter - et rendez-vous sur « politique confidentialité » « mentions légales », vous y trouverez ses coordonnées.

- Exercer votre droit d'effacement - via un formulaire en ligne ou par courrier postal, en indiquant précisément les données que vous souhaitez effacer.

- Conserver une copie de vos démarches afin de pouvoir saisir la CNIL en cas de recours.



CNIL : Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés
RGPD : Règlement général sur la protection des données
+ d'info Plus d'infos : <https://urlz.fr/cPlp>
<https://urlz.fr/ipUG>
Pour activer plus facilement ces liens et accéder aux infos et vidéo, rdv sur la page de la rubrique en ligne sur www.cchautemaurienne.com rubrique « Actualités » (page d'accueil)
Une rubrique proposée par le CIAS-HMV pour en savoir un peu plus sur les questions qui tournent autour du « Numérique »...

Virginie D'Haese, manager du commerce

Après un parcours alliant le commerce de détail et le management d'équipe chez Décathlon, Esprit, Kookaï, Tara Jarmon, Aroma-Zone... Virginie D'Haese, originaire de Lille, a choisi la Haute Maurienne Vanoise comme nouveau territoire de vie et de challenge. A Modane, elle a d'abord créé la boutique NéoVie, un dépôt-vente de vêtements pour femmes, la mode à prix raisonnable et éco-responsable. « *L'idée était de s'inscrire dans une vision éco-responsable de la mode, avec cette création de commerce éphémère. La boutique est aujourd'hui fermée mais j'en retiens une expérience très positive. J'ai rencontré les gens d'ici, recueilli beaucoup d'informations sur le territoire et j'ai pu analyser la*

vie et les habitudes de consommation en Haute Maurienne Vanoise. »

Chez Kookaï, Virginie a géré les équipes des boutiques et le réseau de la marque et sa stratégie à l'échelle européenne. Ici, en Haute Maurienne Vanoise, ses missions principales seront de développer l'attractivité commerciale du territoire :

- en mettant en place un plan de communication et de marketing pour valoriser commerces et territoire ;
- en développant l'offre commerciale et son accessibilité ;
- en soutenant l'animation par et pour les commerçants de l'ensemble de la vallée ;
- en participant à la définition et la mise en œuvre d'une stratégie commerciale du territoire pour la sauvegarde et la

diversité commerciale et artisanale. La professionnalisation du Groupement des Professionnels du Canton de Modane (GPCM) sera dans son quotidien ainsi que le pilotage du diagnostic du commerce que vient de lancer la CCHMV, soutenue par les communes de Modane et Fourneaux.

A terme, Virginie D'Haese vise aussi la mise à jour/construction d'une base exhaustive des entreprises de HMV. Un travail de recherche, d'information et de contact auprès du millier d'entreprises que compte HMV.

Contact : v.dhaese@cchmv.fr
06 18 71 21 24



Insolite !

Martial importe la « cigar box guitar » dans nos montagnes

C'est la passion de la musique qui pousse d'abord le Modanais d'adoption Martial Reeb vers la guitare, acoustique ou électrique. Il joue pour le plaisir. Ce quarantenaire originaire de l'Oise et qui est tombé amoureux de nos montagnes au point d'y venir vivre avec sa famille a d'abord été familier des sonorités rock, il a glissé naturellement vers ses racines, le blues, comme un bottleneck sur le manche d'une Gibson. « *Aujourd'hui on peut découvrir des univers par la vidéo en ligne, c'est comme cela qu'en regardant jouer des musiciens, j'ai découvert la cigar box guitar.* » Martial a été séduit par cet instrument basique à trois cordes, fabriqué traditionnellement avec des objets récupérés : une vieille boîte de cigares cubains, un manche taillé dans une pièce de bois, un vieil écrou en acier en guise de chevalet pour recevoir les cordes, une tige filetée coupée pour le sillet de tête... A part les cordes, rien n'est neuf, même la mécanique pour les tendre peut être récupérée sur un instrument ancien.

Née aux Etats-Unis vers la moitié du 19^e siècle, la cigar box guitar trouve son origine dans la débrouille, sous les doigts de jeunes autodidactes, souvent esclaves de propriétaires de champs de coton, qui voulaient jouer de la musique mais qui n'avaient pas un sou pour acheter l'instrument. Aujourd'hui, elle est un vrai style de musique, reconnu, qui a ses luthiers, ses aficionados et ses compositeurs attirés. De grands guitaristes ont trouvé de l'intérêt dans le dépouillement de l'instrument : Jimmy Hendrix, B.B. King, Louis Armstrong, Tom Waits, Paul McCartney, ZZ Top...

Et si on rajoute un micro dans la boîte et un potentiomètre à l'extérieur, on a une cigar box guitar électrique ! C'est ce que fabrique Martial dans la cave de sa maison de Loutraz, où il a créé son atelier. Il y stocke tout le matériel dont il a besoin pour ses créations : vieilles boîtes en bois ou en métal, pièce de bois, visserie, colle... « *Un*



Pour voir la vidéo Maurienne TV consacrée à la passion de Martial

vieux manche à balai peut faire l'affaire pour le manche de l'instrument ». Et puis tout l'outillage nécessaire, pour découper, percer, coller, visser... Martial a un métier, donc il fait tout cela par pure passion pour la musique et parce qu'il trouve super cool de fabriquer des instruments de musique.

« *Avec une cigar box guitar, j'ai une sonorité un peu basique mais qui exprime le maximum de ce que l'on recherche dans le blues.* »

C'est le confinement lors de la crise sanitaire Covid qui a donné à Martial le temps de se consacrer à cette forme de lutherie. Alors, si vous avez une vieille boîte à cigares à la maison, ne la jetez pas, vous pouvez la lui offrir, il lui donnera une seconde vie !

B.C.

Contact Martial Reeb : reeb.martial@gmail.com



SALON DE

L'ARTISANAT MAURIENNAIS

17-18 SEPT. 2022

Une vallée de talents !

FORTS DE L'ESSEILLON
REDOUTE MARIE-THÉRÈSE / AVRIEUX

Inspirez
Explorez
Partagez

www.cchautemaurienne.com

Devenez exposant, partenaire
Renseignements et inscription : alexandra.baudin@ledauphine.com - 04 79 83 55 13