

terra

Modana

HAUTE MAURIENNE-VANOISE

n°141

Fév. 2014



Plus amateur de fruits que voleur de poules, le renard doit se contenter de ce qu'il trouve en hiver. Comme d'autres prédateurs, il devient parfois charognard quand il n'y a plus rien à manger. On le voit ici à côté d'une carcasse de cerf. Voir p.6 et 7.
Photo Christian Simon.



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

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

TREWOOD
ENTRETIEN FORESTIER,
ESPACES VERTS, MOBILIER BOIS

**GUGLIELMI
JEROME**

treewod.fr
treewod@hotmail.fr

06 50 20 46 74
179 RUE SAINT ANTOINE
73500 VILLARODIN-BOURGET

**COURTIN
CHARPENTE**

Charpente
Couverture
Zinguerie
Isolation bardage
Réparations toitures

135 rue de la Citadelle
73500 Modane
Tél : 06 63 79 22 34

**PORTEZ LES COULEURS
TERRA MODANA**

**NOUVEAUX
PRODUITS**

8 € 6 € 9 € 4.50 € 8 €

En vente à la Maison Cantonnière et toujours Tee-shirts, polos...

Vue d'hier

La pause



© Fonds Montaz / A. Peynichou

Le travail des cantonniers fait parfois l'objet de douces plaisanteries. Elles viennent généralement de personnes qui ne connaissent pas la réalité de leur travail. Face à cette photo des années 20, on comprend bien que ces gaillards s'offrent une pause.

A l'époque, la neige n'était pas encore de "l'or blanc". C'était même parfois une calamité qui bloquait routes, industries et commerces. Des étraves attelées à des chevaux étaient parfois utilisées pour déblayer la route, mais, bien souvent, il fallait déneiger à la pelle.

Face aux énormes quantités qui pouvaient s'accumuler, chacun devait s'y mettre. Un dur labeur qu'il fallait recommencer dès le lendemain si les flocons étaient de retour. Quant aux murs de neige qui s'élevaient sur le bord des routes, ils pouvaient rester des semaines avant de se tasser. Une fatalité pour les commerçants dont les vitrines se retrouvaient obstruées par ces amoncellements. Mais ils avaient toujours la possibilité de prendre leur pelle. Et de s'offrir une pause cigarette de temps en temps...

Sport

20 ans de Trace



La "Trace du Monolithe" fête ses 20 ans le dimanche 2 février. Cette course populaire de ski de fond en style libre se déroule sur le domaine nordique du Monolithe, entre Sardières et Aussois.

Une course qui attire des centaines de skieurs, athlètes de haut niveau ou simple amateurs. L'année passée, les meilleurs ont par exemple parcouru les 30 kms en 1h15 quand le dernier classé a mis près de 2h30. Plusieurs distances sont proposées : 30 kms, une épreuve inscrite au calendrier national FFS des courses

longues distances, 15 kms, 5 kms ou 2 kms. A noter que cette année, la Trace s'est associée au Marathon de Bessans pour lancer un challenge "Haute-Maurienne nordique". Un trophée qui récompensera les meilleurs d'un classement cumulé du 30km classique du Marathon de Bessans et du 30km libre de la Trace.

Le 2 février. La Trace est organisée par le Club de ski de fond du Monolithe. Retrait des dossards de 8h à 9h30 à Sardières. Tél. : 04 79 20 32 94

**Restaurant
Gîte d'étape
Le Fort
Marie-Christine**

73 500 Aussois

Réservation : 04 79 20 36 44

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

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

BOUCHERIE • CHARCUTERIE

Artisanale et Traditionnelle

Boucherie Rittaud

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

HISTOIRE DE LIRE

LIBRAIRIE

Littérature générale

Espace jeunesse

Espace régional

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

Les Mottets

**HÔTEL **
RESTAURANT**

Logis de France

Altitude 1500-2750m
73 500 AUSSOIS EN VANOISE

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

Fréjus
OPTIQUE
MODANE

Séverine et Bruno LOMBARD

26 place Sommeiller 73500 Modane.
Tél.fax : 04 79 05 10 63

Vous recherchez des bureaux ?

Au Freney, l'autoport du Fréjus a la solution :
Nous vous louons des bureaux modulables, équipés de lignes haut débit (ADSL), répondant à l'ensemble de vos besoins locatifs, à proximité immédiate de l'autoroute (sortie n°30).

Plate-forme avec restauration et vastes parkings
Station service 24/24

Téléphone : 04 79 05 18 40 Fax 04 79 05 14 58
Courriel : semicrof@wanadoo.fr

Terre de Bretagne
Crêperie et Brasserie

Sébastien et Gélina vous proposent deux formules :
SUR PLACE ou A EMPORTER.

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

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

COOPÉRATIVE LAITIÈRE

Haute-Maurienne Vanoise

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

Bien être Températures extrêmes



C'est un étrange tonneau, une cabane avec cheminée et hublot. Sur la rive du petit lac glacé de Bessans, un sauna a été installé cette saison. 6 à 7 personnes peuvent prendre place à l'intérieur. Le poêle à bois fait monter la température jusqu'à 90°, voire un peu plus. Après quelques minutes de "cuisson" en maillot de bain, on sort pour s'offrir une bonne douche froide, glacée même, avant de se rouler dans la neige. Une technique nordique qui a fait ses preuves mais qui nécessite un peu de courage quand il faut se lancer dans les "baignoires" de neige... Après un deuxième passage dans le sauna, le lac est mis à profit : une échelle attend les amateurs de sensations fortes. Le but est de s'immerger dans une eau à 3°. Deux "trempeuses" suffisent mais certains n'hésitent pas à rester quelques secondes de plus. « Le passage d'une température extrême à l'autre permet d'éliminer les toxines. C'est un réel bien-être et je le conseille après une journée de ski. Il y a bien sûr quelques règles à respecter mais le sauna est accessible à tous, même aux enfants à partir de 8 ans » assure Fabrice Huteau, le responsable de cet équipement unique en son genre. En 30 à 60 minutes, les clients du "Sauna cosmic" ont le temps de profiter du sauna et des bains glacés mais aussi du cadre grandiose de la Haute Maurienne. A noter que ce sauna est également accessible en nocturne. Souvenirs impérissables assurés.

A l'entrée du village de Bessans. Sur réservation au 06 45 49 45 66. Tarifs de 12€ (30 minutes en journée) à 21€ (60 minutes de nuit).

Spas et saunas en Terra Modana

Valfréjus :

Darjeeling club. Spa, hammam, sauna, jacuzzi, soins... Un espace collectif et deux espaces privatifs. Ouvert jusqu'à 2h du matin pour le spa. www.spa-valfrejus.com ou 04 79 64 08 43

Spa du MMV. Espace ouvert aux clients extérieurs de l'hôtel club. Espace Aqua relaxant : sauna, jacuzzi, soins, massages... Sur rendez-vous. Tél. : 04 79 05 21 22

Modane :

Centre Aquazen. 600 m² avec sauna, jacuzzi, hammam, modelages, soins, squash, fitness, musculation... 1045 route de Bardonnèche (direction

Tunnel du Fréjus). www.centre-aquazen.fr ou 04 79 20 53 29

Aussois :

La fontaine des sens, institut spa. Hammam traditionnel, sauna, balnéothérapie, soins... Rue du Coin. Tél. : 06 66 66 86 89.

Avrieux :

Espace esthétique et bien-être. Hammam, spa, modelages, soins... 349 rue St Sébastien. www.esthetique-avrieux.com ou 04 79 20 39 67.

Retrouvez les autres professionnels du bien-être en page 8.

Vie locale Les p'tits bretons sur les pistes

En janvier, Terra Modana avait évoqué leur venue*. Comme des dizaines d'autres écoliers, les élèves d'une petite école de Bretagne ont passé quelques jours en classe de neige en Haute Maurienne.



Installés à Aussois, ces enfants de CM2 ont pu profiter des joies de la montagne : ski, luge, snow-tubbing (des bouées qui dévalent sur des toboggans de neige), randonnées avec des chiens de traîneaux, balade en raquette, visite du patrimoine et... batailles de boules de neige. Pour certains, la montagne était une totale découverte. Lucas, 10 ans, n'avait jamais vu les sommets et compte bien revenir. « Surtout que chez nous, il pleut tout le temps » assure le petit Breton sous les protestations de ses camarades de classe. « Et puis, la classe de neige, c'est un peu comme les vacances. Mais en mieux parce qu'il y a les copains » poursuit Lucas.

Au sein de la classe, un enfant handicapé a également fait le long voyage, 11 heures en train puis en bus, pour venir découvrir la Haute Maurienne. Augustin, 10 « et demi » est atteint d'une maladie qui limite ses déplacements. Malgré son handicap, il a pu profiter des pistes en fauteuil ski. « Avec le moniteur, on a fait des rouges, et même une noire ! La vitesse, la glisse... les sensations sont vraiment fortes » raconte l'enfant dans un sourire. « Il était important que tous les élèves participent à cette classe de neige » explique son professeur Frédéric Olliero. « Bien sûr, Augustin n'a pas pu pratiquer toutes les activités mais il était là la majeure partie du temps. Pendant cette classe de neige, la cohésion du groupe se renforce et on travaille différemment quand on retrouve l'école » poursuit l'enseignant qui revendra l'année prochaine avec une autre classe.

*Voir TM 139.



TAO!
Bar - Restaurant - Cocktails

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

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

Votre agence de location à Valfréjus, c'est

ImmoValfréjus

Reservez en ligne dès maintenant!

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

RELIEF
ALL MOUNTAIN SHOP

Télémark
Ski de Rando
Ski & Snowboard
Solution Bootfitting

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

Auberge de la Cascade
Hôtel-Restaurant

Charme et Convivialité

57, rue du Passour
73500 Avrieux

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

Histoire

De Modane à Bonneval



Corvée d'eau au poste de Sardières.



Pour circuler d'un bâtiment à l'autre, les soldats devaient déneiger les accès à la main. Quand les hauteurs de neige étaient trop importantes, il était plus simple, et plus discret, de circuler dans des tunnels.



TERRIBLE ACCIDENT DE MONTAGNE

A cette altitude, le plus grand danger ne venait pas des Italiens, mais bien de la montagne.

Les distractions étaient rares pour les hiverniers. Quelques glissades en journée, lecture l'après-midi et, parfois, des bourrées en soirée. Des danses au son de l'accordéon ou des orgues de Barbarie offerts par le président Félix Faure après sa tournée alpine de 1897.



Les hiverniers

A la fin du XIX^{ème} siècle, les tensions entre la France et l'Italie accélèrent la création de postes d'altitude sur la frontière. Des militaires sont chargés de tenir les positions, été comme hiver.

Entre la France et l'Italie, les tensions sont vives à la fin du XIX^{ème} siècle. De cousines, les deux nations sont peu à peu devenues ennemies, l'Italie se tournant vers l'Allemagne, le pays des "Boches" qui a annexé l'Alsace et la Lorraine. Pour parer à toute éventualité en ces temps où la guerre n'est jamais loin, la frontière est fortifiée. D'abord limité aux débouchés des vallées alpines, le programme de fortification s'étend jusqu'aux crêtes. Des postes avancés sont donc implantés. Mais ces fortins ne sont occupés que l'été. On fait confiance au froid et à la neige pour défendre la frontière et pour dissuader d'éventuels intrus de visiter les forts laissés à la garde d'un simple civil. Mais en 1889, un officier en garnison à Briançon démontre qu'il est possible de rejoindre ces ouvrages et même de les prendre en plein hiver. La preuve est faite, il faut tenir les postes toute l'année.

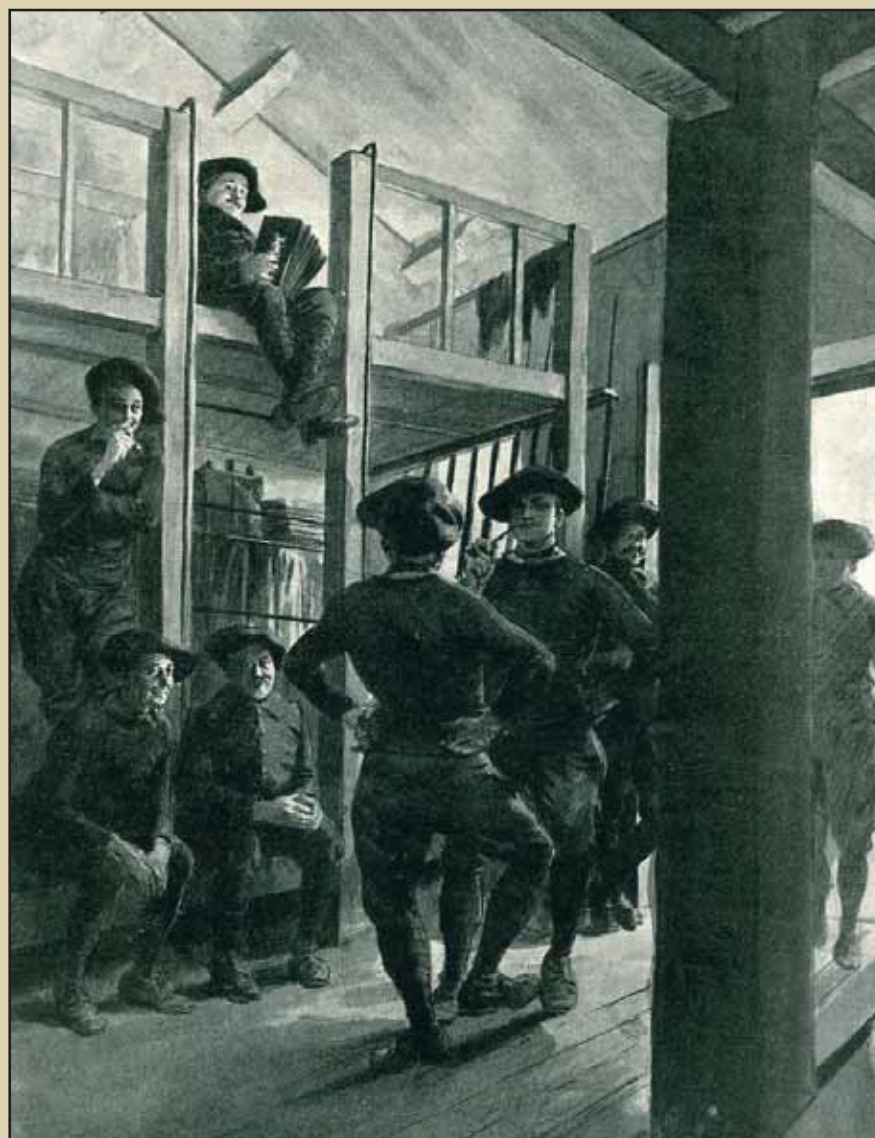
Des volontaires sont recrutés pour passer l'hiver là-haut, au Fréjus, à La Turra ou à Sollières, à 2500 mètres d'altitude. Quand la neige est là, les journées sont occupées au déneigement, aux corvées de bois et d'eau et aux patrouilles. Pour aller surveiller la frontière et les activités des Italiens, les militaires utilisent des raquettes ou des skis. Des sorties qui peuvent être dangereuses quand les avalanches menacent.

Pour éviter les maladies, le médecin du poste veille à l'hygiène : le linge de corps doit être changé régulièrement. Têtes et mains doivent être lavées quotidiennement. Et il est interdit d'uriner ailleurs qu'aux latrines : en gelant, l'urine pourrait provoquer des chutes...

En plein hiver, la neige s'accumule sur plusieurs mètres. Les bâtiments sont presque ensevelis. Seules les cheminées doivent être soigneusement dégagées pour éviter l'asphyxie. Des cheminées qui ne servent pas à chauffer l'atmosphère, les poêles ne sont d'ailleurs pas allumés la nuit, mais avant tout à sécher les vêtements et à éviter l'humidité. Et pour circuler entre les bâtiments, les soldats creusent des tunnels dans la neige.

Finalement, face à la neutralité de l'Italie en 1914, ces postes sont abandonnés et les soldats envoyés sur le front allemand. Après la Grande Guerre, les postes d'altitude ne seront réoccupés à l'année qu'en 1928.

Documents Alain Peynichou. Gravures tirées du "Petit Journal", premier du nom. A noter le site de Laurent Demouzon, www.memoire-des-alpins.com, pour en savoir plus sur les Alpins et leur histoire.



Métier

De Modane à Bonneval

Les monitrices

Sport mixte, le ski attire autant les femmes que les hommes. Pourtant, les monitrices sont beaucoup moins nombreuses que les moniteurs. Trois enseignantes présentent la réalité de ce métier côté féminin.

Carole Damé, ESF de Val Cenis

« Passer le diplôme de monitrice était une suite logique pour moi. J'étais au ski club à Val Cenis et mon père était moniteur. Je connaissais donc le milieu et je savais à quoi m'attendre. Mais je ne suis pas devenue monitrice parce que c'était le métier "facile" pour se faire de l'argent pendant les vacances. J'ai la passion du ski et je souhaite la transmettre. D'ailleurs, sans passion, il est impossible de tenir toute la saison.

Quand on commence, on ne voit que le côté ski. Mais il y a tout le reste, le côté relationnel par exemple. Il faut savoir gérer les parents : ceux qui souhaitent faire de leur enfant un champion et qui insistent pour qu'il évolue le plus rapidement possible, même s'il est tout petit. Ou ceux qui utilisent l'école de ski comme une garderie pendant qu'ils profitent des pistes. Et quand on a un enfant qui passe sa matinée à pleurer parce qu'il n'aime pas trop la glisse, il faut prendre sur soi...

Les femmes sont moins présentes dans ce métier et il est difficile de l'expliquer. Peut-être que ce n'est pas leur ambition première. Il existait auparavant un diplôme de monitrice d'enfants qui permettait d'enseigner jusqu'à un certain âge et à un certain niveau. Il a été supprimé et il ne reste désormais qu'un seul diplôme avec des épreuves difficiles à réussir. Et puis il ne faut pas nier que c'est un milieu macho. Quand on passe les examens, les filles sont peu nombreuses. Il faut s'accrocher et avoir du caractère...

Le côté saisonnalité joue peut-être aussi. L'été, les hommes peuvent travailler dans le bâtiment ou dans l'artisanat. Pour les femmes, en dehors de serveuse, les emplois sont rares. Ou alors, certaines monitrices ont un emploi à l'année et elles ne viennent sur les pistes que pendant leurs vacances. Moi je donne des cours de danse et de zumba. Des activités à l'année qui s'ajoutent au ski en saison.

Quand j'enchaîne cours de ski puis zumba le soir, cela fait de grosses journées et il faut arriver à gérer la vie de famille. J'ai deux petites filles et heureusement que mes parents et mes beaux-parents sont sur place pour nous aider ! Comme je suis indépendante, j'ai décidé de ne pas travailler le samedi pour avoir un jour à consacrer à mes enfants. Après, la saison d'hiver est importante financièrement et il est difficile de ne pas travailler à cette période. D'ailleurs j'ai continué à enseigner enceinte. Bien sûr, j'avais adapté mon travail et je restais au jardin d'enfant, en sécurité. Car dans ces cas-là, même si on peut skier, sur les pistes il y a toujours l'appréhension de la collision.

Par contre, je ne pense pas qu'il y ait une façon féminine ou masculine d'enseigner. Dans la nouvelle génération, certains garçons sont largement plus patients que les filles. C'est surtout au moment où l'on devient parent que l'enseignement change. On se dit qu'on aimerait qu'on agisse de telle ou de telle manière avec ses propres enfants. Et puis on est plus prudent, au travail et au niveau personnel. Je n'ai pas tellement le temps de faire du ski pour mon plaisir, mais, par exemple, quand je parviens à trouver un petit créneau, je fais beaucoup moins de hors-piste qu'avant. »



Joëlle Taberlet, ESI de Valfréjus

« Mon père, ma mère, mes oncles, mes tantes : dans ma famille, tout le monde était moniteur de ski, c'est dans le sang. J'ai eu la chance d'avoir un grand-père forgeron qui a fait le premier téléski de Morzine et j'étais sur les skis à 2 ans. Quant à l'enseignement, j'adore le contact et les enfants. Je ne suis monitrice que pendant les vacances, le reste de l'année, je travaille dans les écoles.

J'ai commencé à enseigner il y a plus de 40 ans. Sur les pistes, le contact est toujours bon mais les mentalités ont évolué. Il y a une vingtaine d'années, il y avait une vraie complicité avec les élèves, on mangeait ensemble, on jouait au tiercé... Aujourd'hui les gens ont payé, ils veulent leur cours. La productivité est entrée dans notre métier.



Mais ça reste quand même un boulot super agréable. Bien sûr, il faut aimer être dehors, même quand il ne fait pas beau et qu'il fait froid. D'ailleurs heureusement qu'on a inventé les semelles chauffantes ! Je revis depuis que je me suis équipée ! Les journées sont longues : de 8h à 17h non-stop sans même une pause à midi. Après, comme les moniteurs sont indépendants, on peut aussi décider de s'arrêter pour manger mais la saison ne dure pas et on est quand même là pour travailler !

Il faut aussi être patient, c'est l'une des clefs de l'enseignement, et être pédagogue. Il faut trouver des trucs et des petits jeux pour enseigner le ski sans que les clients aient l'impression d'être en cours. Les gens ne sont pas là pour faire de la théorie, ou pour se faire engueuler par un prof. Ils sont en vacances alors autant apprendre en s'amusant.

J'ai 57 ans et je pense continuer à enseigner tant que je peux. C'est vraiment un job plaisir et il ne faut pas nier que c'est rémunérateur, même si on gagne moins qu'avant avec les charges, le matériel, l'appartement... Mais l'année passée, quand je n'avais pas de travail fixe, j'étais contente de pouvoir enseigner pour arrondir les fins de mois. Et puis il y a le contact avec les gens. Il faut avoir de la conversation et créer du lien dès le premier jour. Pour moi, le contact est au cœur du métier. »



Louise Anselmet, ESF de Bonneval

« A 2 ans j'étais sur les skis. Comme la plupart des enfants du village, j'étais inscrite au club de sports. J'ai ensuite fait de la compétition. Le monitorat était une suite logique. Mon père est moniteur mais mes parents ne m'ont pas spécialement poussée dans cette voie. Mais comme j'avais le niveau, ils m'ont simplement dit que ce serait bien de passer le diplôme, que je m'en serve ou pas. Car le monitorat donne une certaine sécurité : on peut toujours travailler pendant la saison hivernale.

J'ai décroché mon diplôme en 2005 et depuis j'enseigne à plein temps de décembre à avril. En 10 ans, mon enseignement n'a pas forcément changé mais j'ai pris confiance en moi. Lors des premiers cours, on est un peu stressé : même si on est formé pour cela, enseigner n'est pas

évident. Mais on progresse rapidement et on prend de l'assurance cours après cours. On apprend aussi les côtés de son métier : il y a 4 ans, je me suis blessée au genou juste avant les vacances de février. Les moniteurs sont liés à une école de ski mais nous sommes indépendants. Et quand on ne travaille pas, pas de revenus... A l'époque je n'avais pas d'assurance. Je me disais que la blessure ce n'était pas pour moi. Belle erreur ! Depuis, je cotise.

Quand on est dans le rythme de la saison, on arrive bien à gérer le côté travail 7 jours sur 7. Mais il faut s'organiser, surtout quand on a des enfants. Je suis jeune maman d'une petite fille de 5 mois. Comme elle est née cet été, j'ai pu travailler dès le début de cette saison. Je travaille aussi l'été en tant qu'accompagnatrice en montagne mais l'hiver représente la plus grande part de mes revenus. Cet hiver, ma fille va beaucoup à la garderie. Son père est également saisonnier et travaille aussi les week-ends, du coup la vie de famille est un peu de côté. Mais c'est la réalité de la saison, nous les savions et on fait avec. On essaye d'en profiter le soir et puis nous aurons tout notre temps au printemps et à l'automne.

J'ai du mal à l'expliquer, mais il est vrai qu'il y a moins de monitrices que de moniteurs. Peut-être qu'à l'adolescence, les filles ressentent plus un ras-le-bol de la compétition et arrêtent le club. Il est ensuite difficile de s'y remettre pour réussir les épreuves chronométrées qui sont la porte d'entrée pour être moniteur. Ce manque de parité est un peu dommage car chacun a sa propre façon d'enseigner, en fonction de sa personnalité. Peut-être que certains hommes sont un peu plus exigeants et cherchent à obtenir des résultats plus rapidement. Personnellement j'essaie de laisser évoluer mes élèves à leur rythme, sans les brusquer. Le but est bien sûr d'obtenir un résultat à la fin de la semaine mais j'essaie de faire passer les cours en douceur. Le ski est un sport mais surtout un plaisir.

Et du plaisir, les moniteurs en prennent aussi. Nous avons parfois des groupes de forts skieurs avec lesquels nous pouvons travailler la technique, la vitesse, voire la compétition. Et puis le métier est très varié : groupes, cours individuels, enfants, adultes, débutants ou skieurs confirmés... Et même avec des débutants il y a le plaisir de l'enseignement : voir des clients qui chaussent les skis pour la première fois le dimanche et qui parviennent à maîtriser leur glisse et à prendre du plaisir le vendredi grâce à nos cours, c'est gratifiant. »

Faune sauvage

De Modane à Bonneval

Crocs blancs

La neige, le froid, le vent, la raréfaction de la nourriture... Les temps sont durs pour les animaux. Si les herbivores sont en phase de survie en attendant des jours meilleurs, les prédateurs, eux, doivent changer leurs habitudes. Face à des proies affaiblies, certains sont même avantagés par l'hiver.

L'hiver est une saison critique pour les animaux, surtout en montagne. La nourriture se raréfie, la neige recouvre les végétaux consommés par les herbivores, le froid et les intempéries sont difficilement supportables.

Pour faire face, la faune emploie différentes stratégies. Certains oiseaux comme le circaète Jean-le-Blanc ou le hibou Petit-duc migrent sur des milliers de kilomètres vers des cieux plus cléments. D'autres passent l'hiver bien à l'abri et entrent en léthargie pendant de longs mois comme la marmotte ou le serpent. Mais pour ceux qui restent actifs, il faut se préparer : faire de bonnes réserves de graisse à la belle saison, cacher de la nourriture en prévision des temps de disette, changer son poil ou ses plumes à l'automne pour se couvrir d'une épaisse fourrure ou d'un duvet supplémentaire qui permet de supporter des températures

extrêmes qui atteignent parfois les -30° . Malgré ces préparatifs, la mortalité est importante entre décembre et mars. Habitants de la haute montagne, chamois et bouquetins sont victimes des avalanches. Cerfs et chevreuils doivent se contenter de maigres pitances et consacrer plus de temps à chercher leur nourriture : l'herbe sèche est 4 fois moins nourrissante qu'au printemps. Les animaux passent en mode survie et puisent dans leur réserve : un bouquetin mâle peut perdre un tiers de son poids pendant la saison hivernale.

Affaiblis, les animaux sont également plus sensibles aux maladies. Reste les prédateurs. Comme les herbivores, ils doivent supporter le froid, le vent et la faim. D'ailleurs l'hiver prélève aussi son dû chez les carnassiers. Par exemple, à peine 1 louveteau sur 2 verra le printemps. Les températures négatives ne sont pourtant pas vraiment un problè-

me pour le loup, un super prédateur qu'on retrouve presque partout sur la planète, des déserts chauds au Grand Nord.

L'hiver, les prédateurs ont un certain avantage : leurs proies sont en difficulté et peuvent donc être capturées plus aisément. Par exemple, un chevreuil affamé aura moins d'énergie pour fuir face à une attaque. La neige a également un impact : quand un cerf s'enfonce de 50 centimètres, le loup, avantagé par son rapport poids-puissance, ne s'enfonce que de 20 centimètres. Malgré ces atouts, la traque reste aléatoire : dans la majorité des cas, les proies parviennent à s'enfuir. Fatigué et la faim au ventre, le prédateur doit alors recommencer. Ou se contenter de ce qu'il trouve. Présentation des espèces présentes en hiver sur le territoire.



Le renard : l'omnivore

Le régime alimentaire hivernal du renard ne comprend plus les fruits et insectes qui peuvent représenter 50 % du menu estival. Le renard se tourne vers les petits mammifères comme les campagnols, ou les lièvres. Des animaux plus gros mais affaiblis par l'hiver, comme les chevreuils ou les biches, peuvent se retrouver prédatés par le renard à titre exceptionnel. Par contre, cadavres d'animaux ou détritiques sont très convoités et s'ajoutent à l'alimentation hivernale du renard. Il n'est donc pas rare de le voir s'approcher des villages et des chalets en quête de nourriture. Sur cette photo prise à l'Orgère, au-dessus de Modane, on le voit se régaler de la carcasse d'un cerf.

Photos Christian Simon
(sauf mention : photos PNV).
Retrouvez le travail de ce
photographe animalier à
"Empreintes de montagne",
boutique créative à Aussois.
Et sur le site
www.duodescimes.com



La martre : plus carnassière en hiver

Et pour cause : les fruits et les baies qui assurent la majorité de son alimentation en été ont disparu ! A la mauvaise saison, les petits mammifères comme le lérot, le campagnol ou la musaraigne composent l'essentiel de son menu. Elle peut également s'attaquer à des proies plus importantes comme les lièvres. La martre étant un prédateur typiquement forestier, elle complète son alimentation par des oiseaux, des écureuils, voire des charognes. A noter que son pelage dense et épais lui permet de résister à des températures nocturnes de -40° . De plus, les poils sur la plante des pattes l'empêchent de s'enfoncer dans la neige fraîche et facilitent donc ses déplacements. Capable de chasser dans les arbres ou au sol, la martre pratique aussi bien la traque que l'affût.



L'aigle royal, l'adaptation forcée

L'hiver lui enlève la marmotte des Alpes, sa proie principale de la belle saison. De même, les cabris de chamois ou de bouquetin ont trop grandi pour se laisser attraper. C'est donc vers d'autres sources de nourriture que l'aigle se tourne, notamment les galliformes de montagne (perdrix bartavelles), les lièvres (variables et bruns), ou les petits renards. Face à la raréfaction des proies, l'aigle se laissera tenter par les cadavres dus à la prédation, aux coulées d'avalanche ou aux diverses maladies et faiblesses. Sur la photo ci-dessus, cet aigle est par exemple en train de déchiqueter le cadavre d'un cervidé. Un comportement de charognard adopté par de nombreux prédateurs en hiver. Quand il ne trouve plus rien, l'aigle peut jeûner pendant une semaine.



L'hermine : une spécialiste

Son alimentation est basée sur le campagnol des neiges qu'elle pourchasse dans ses galeries, même sous la neige. L'hermine est capable de se faufiler dans une galerie de 3,5 cm de diamètre ! Si la population de campagnol vient à manquer, l'hermine peut s'attaquer à des proies plus grosses qu'elle comme des lièvres ou des galliformes. Le pelage immaculé (en dehors du bout de la queue qui reste noir) que l'hermine aborde en hiver lui permet de rester discrète sur la neige. Car ce petit prédateur est aussi au menu des plus gros comme l'aigle royal...



Cadavre d'un cerf près de Lanslebourg en 2006. L'animal a été attaqué par un grand prédateur (loup ou chien). Une personne a ensuite traîné l'animal pour récupérer le trophée (les bois) et un cuissot.



Ci-dessus à gauche, le cadavre d'un lièvre commun tué par un rapace. On voit les traces de plumes laissées par le prédateur dans la neige. A droite, le détail des serres d'un aigle retrouvé mort à Bramans. Ces serres extrêmement puissantes lui servent à tuer sa proie puis à la saisir pour l'emporter. La griffe du pouce atteint 6 à 7 centimètres de long. Un véritable poignard.

Le loup : l'opportuniste

En Savoie, chamois, mouflons, chevreuils, cerfs et bouquetins représentent la part la plus importante du régime alimentaire du loup quelle que soit la saison, même si les troupeaux domestiques subissent aussi ses attaques l'été en alpage. Le régime alimentaire de ce prédateur revenu en Haute Maurienne depuis une vingtaine d'années s'adapte à la faune présente et à sa répartition. L'hiver, certaines proies ne sont plus accessibles, comme la marmotte qui s'est terrée pour hiberner. Le loup se tourne donc vers d'autres sources alimentaires. Ses zones de chasse suivent aussi les mouvements des populations d'ongulés. Quand l'hiver est très rude, cerfs, biches et chevreuils se rapprochent des villages et des maisons en quête de nourriture. Et les loups les suivent. Des traces de prédateurs peuvent donc être relevées à proximité des villages. En hiver, la cohésion de la meute se renforce, le loup chasse plus en groupe, notamment quand il s'attaque à des proies plus grosses que lui. Il emploie de véritables techniques de chasse avec approche, traque, encerclement, effarouchement... et il est capable de s'adapter à la situation. Cependant, dans la majorité des cas, l'attaque est un échec et le loup doit recommencer. Capable de jeûner plusieurs jours, il peut aussi consommer des carcasses d'animaux morts faute de mieux. A noter que février est la période des amours pour le loup. Dans une meute (4 à 5 loups), seul le couple alpha (dominant) se reproduit.

Et les autres rapaces et chiroptères présents l'été en Haute Maurienne ?

Le prédateur dépend de ses proies. Si elles sont toujours présentes, le prédateur reste sur place. Dans le cas contraire, il doit migrer. Par exemple, l'autour des palombes, un rapace mangeur d'oiseaux, se rencontre toujours sur les adrets en chasse de divers passereaux. Le circaète Jean-le-blanc, spécialisé sur les serpents et lézards, a rejoint l'Afrique depuis longtemps. En effet, ses proies, engourdies par le froid, sont en état de léthargie sous des souches, dans des fissures de rochers et autres murs en pierres sèches.

Pour les chiroptères (il y a de nombreuses espèces de chauves-souris en Vanoise), le régime alimentaire est basé sur les insectes (papillons, diptères) totalement absents pendant la mauvaise saison ou en trop faible densité pour nourrir des mammifères. Les chauves-souris doivent donc migrer ou hiberner dans des cavités abritées. En raison de l'altitude de la Haute Maurienne, et malgré la présence d'importantes cavités ou constructions, aucun site d'hivernage de chiroptères n'est connu sur le territoire.



Un prédateur prédaté. A Sollières, ce renard mort offre un repas à la buse, un rapace commun qui se nourrit habituellement de rongeurs, de reptiles, d'insectes ou de petits oiseaux mais qui se contente de charognes quand il n'y a plus rien d'autre en hiver.

Agenda

Mercredi 29 janvier

Aussois-Visite à la ferme

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

Avrieux-Patrimoine

Soirée "Plein feu sur le fort". Balade en raquettes jusqu'à la Redoute Marie Thérèse suivie d'une visite des souterrains à la lanterne. Après la découverte du fort, un forgeron propose une démonstration de forge à chaud. La soirée se termine par un repas typique du soldat dans une ancienne salle de casernement. Une navette gratuite depuis La Norma est également possible pour les piétons. Départ à 19h. Tarifs : 22€, 12€ enfant. Renseignements à La Maison de La Norma ou au 06 78 22 48 38. www.redoutemarietherese.fr

La Norma-Course ski nocturne

Challenge "Maurienne sous les étoiles". La Norma est la 5^{ème} étape de ce challenge qui couvre une bonne partie des stations de la vallée. Une course de ski de randonnée nocturne qui accueille des athlètes de tous les niveaux. Montée chronométrée, descente libre.

Inscription à partir de 18h. Certificat médical et licence obligatoire. Départ à 19h. Tarif : 20€ avec le repas.

Aussois-Concert



Concert de The Fat Badger, électro-funk acidulé. Les 4 excellents musiciens des Fat Badgers ont réussi à créer un équilibre parfait entre soul, funk et électro. La sauce prend à chaque fois en live, et tout le monde se trémousse sans même s'en rendre compte. Sans chanteur mais avec un leader sur tapis roulant, les Fat's ne font pas comme tout le monde...

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

Aussois-Visite à la ferme

Visite à la ferme. En fin de journée, découvrez l'agriculture à Aussois avec le GAEC du Grand Châtelard. Démonstration de la traite des vaches, explication des réalités d'une exploitation sur laquelle les vaches restent à l'étable une grande partie

de l'année, dégustation de fromage... A 18h. Tarif : 4€. Places limitées. Information et inscription obligatoire à la Maison d'Aussois avant 12h.

Jeudi 30 janvier

Le Bourget-Brasserie

Visite de la Brasserie des Sources de la Vanoise au Bourget. Une petite brasserie avec un espace expo pour tout comprendre sur la bière et sur sa fabrication. La visite permet de découvrir la fabrication d'une bière artisanale bio au safran (blanche, blonde et ambrée) puisant sa force dans l'eau de source de la Vanoise. Visite suivie d'une dégustation. Départ possible depuis la station de La Norma, renseignements à l'OT. Une visite à 17h, puis une 2^{ème} à 19h

Avrieux-Visite guidée

Visite de l'église Saint Thomas Becket d'Avrieux. Une église ornée d'un magnifique décor baroque : retables sculptés, peintures, angelots, décor de stucs, peintures en trompe l'œil, lignes courbes... Un style sensé préfigurer la beauté du Paradis. En plus de l'église, une visite de la boutique du souffleur de verre est au programme.

Visite de l'église à 14h et à 15h. Tarif : 3€. (Départ possible depuis La Norma à 13h45 au rond point à l'entrée de la station après vous êtes inscrits à l'Office de Tourisme).

Samedi 1^{er} février

Modane-Lecture et comptines

Animation lecture pour les jeunes enfants, comptines et chansonnettes à la bibliothèque de Modane. La bibliothèque municipale et le Relais Assistantes Maternelles proposent une rencontre-lecture pour les enfants de moins de 6 ans et leur famille (ou leur nounou). Une matinée consacrée à la découverte des albums pour tout-petits, de chansonnettes et de comptines, autour du thème de la neige.

A 10h à la bibliothèque municipale de Modane, 130, rue Paul Bert. Tél. : 04 79 05 12 93. Entrée libre.

Dimanche 2 février

Aussois-Course de ski de fond



20^{ème} "Trace du Monolithe", course de ski de fond en style libre qui se déroule sur le domaine nordique du Monolithe Sollières-Sardières-Aussois. Plusieurs distances sont proposées dont un 30 kms, une épreuve inscrite au calendrier national FFS des courses longues distances. Tél. : 04 79 20 32 94. Voir p. 3

Lundi 3 février

La Norma-Soirée husky

Soirée husky avec Aslak à partir de 18h30 à La Norma. Explication sur l'activité, diaporama, photos souvenirs et séances de caresses avec les chiens.

Devant la Maison de La Norma. Gratuit.

Modane-Vernissage



Le peintre mauriennais Maurizio Galloro est présent à l'Espace expo de la Maison cantonale pour le vernissage de sa nouvelle exposition. Des peintures entre abstrait et impressionnisme.

A 18h à la Maison cantonale, 9 place Sommeiller à Modane. Entrée libre. Voir p. 10.

Aussois-Visite à la ferme

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

Aussois-Soirée Grand Nord

Soirée Grand Nord avec Husky-Adventure, l'école de chiens de traîneaux d'Aussois. Explication sur ce mode de transport traditionnel devenu un sport, sur les différentes races de chien. Puis séances photo et caresse avec les chiens. Sur le front de neige, à côté de la Maison d'Aussois. Gratuit.

Mardi 4 février

Avrieux-Visite de la Redoute

Visite de la Redoute Marie-Thérèse. Une balade gourmande pour découvrir ce fort sarde du XIX^{ème} siècle. Après la découverte des fortifications, les visiteurs pourront déguster des crêpes ou des gaufres pour une pause gourmande à "La gamelle du soldat". Prévoir des vêtements chauds et de bonnes chaussures.

Inscription à La Maison de La Norma ou au 06 78 22 48 38. Tarifs : 5,50€ ou 3,50€ enfant (visite + boisson chaude offerte). www.redoutemarietherese.fr

Mercredi 5 février

Aussois-Concert

Concert d'Electric Lips, une nouvelle formation savoyarde pour un son rock.

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

Avrieux-Patrimoine



Soirée "Plein feu sur le fort". Balade en raquettes jusqu'à la Redoute Marie Thérèse suivie d'une visite des souterrains à la lanterne. Après la découverte du fort, un forgeron propose une démonstration de forge à chaud. La soirée se termine par un repas typique du soldat dans une ancienne salle de casernement. Une navette gratuite depuis La Norma est également possible pour les piétons.

Départ à 19h. Tarifs : 22€, 12€ enfant. Renseignements à La Maison de La Norma ou au 06 78 22 48 38. www.redoutemarietherese.fr

Fourneaux-Cinéma



Projection spéciale de "Belle et Sébastien" au cinéma L'Embellie à Fourneaux. Un film tourné en Haute Maurienne qui raconte l'histoire de Sébastien, un gamin vif et courageux, qui apprivoise Belle, une chienne redoutée par les villageois. Sorti en décembre, le film remporte un beau succès avec plus de 2,5 millions d'entrées en France.

Grâce à la collaboration entre la Communauté de Communes et les clubs des Aînés Ruraux du canton de Modane, la projection est proposée à 3€ pour les membres des clubs des Aînés Ruraux et à 5€ pour tous. Une collation sera offerte après la séance. A 14h30 au cinéma L'Embellie.

Aussois-Visite à la ferme

Visite à la ferme. En fin de journée, découvrez l'agriculture à Aussois avec le GAEC du Grand Châtelard.

Démonstration de la traite des vaches, explication des réalités d'une exploitation sur laquelle les vaches restent à l'étable une grande partie de l'année, dégustation de fromage...
A 18h. Tarif : 4€. Places limitées. Information et inscription obligatoire à la Maison d'Aussois avant 12h.

Aussois-Veillée d'antan



Veillée d'antan à l'Arche d'Oé, le musée qui présente la vie traditionnelle du village. Pour cette soirée, le musée est ouvert jusqu'à 22h. Les visiteurs pourront déambuler dans le musée en nocturne mais aussi découvrir les activités traditionnelles de la veillée : jouer à la belote à l'écurie, voir la fabrication du beurre à la baratte à la cuisine puis le goûter avec une tasse de café d'orge, admirer le travail de broderie à la grange... Les enfants pourront aussi réaliser des commailles, des guirlandes de paille, comme les petits aussoyens les faisaient à l'époque. Les bénévoles de l'association seront présents pour partager avec les visiteurs et les dames seront d'ailleurs habillées en costume d'époque. Un voyage dans le temps.

De 18 à 22h à l'Arche d'Oé, au cœur du village d'Aussois. Tarifs : 3,90€ ou 2,80€ enfant.

Villarodin-Atelier cuisine

Atelier de cuisine vivante avec Odile, aventurière du goût, à base de produits du jardin, issus de l'agriculture biologique. Lunch-dégustation des préparations réalisées (assiette complète et équilibrée + douceur). Dégustation de tisanes aromatiques.

Ateliers de 5 à 10 personnes, sur réservation. Tablier, ingrédients, matériel fournis, prenez juste un carnet. De 11h30 à 14h à l'écogîte Ché Catrine à Villarodin (sous La Norma). Tél. : 06 61 71 46 66. Tarif : 35€.

Jeudi 6 février

Le Bourget-Brasserie

Visite de la Brasserie des Sources de la Vanoise au Bourget. Une petite brasserie avec un espace expo pour tout comprendre sur la bière et sur sa fabrication. La visite permet de découvrir la fabrication d'une bière artisanale bio au safran (blanche, blonde et ambrée) puisant sa force dans l'eau de source de la Vanoise. Visite suivie d'une dégustation. Départ possible depuis la station de La Norma, renseignements à l'OT. Une visite à 17h, puis une 2^{ème} à 19h.

Fourneaux-Club des 4 Temps

Assemblée générale du club des 4 Temps. Bilan moral et financier, débat

d'orientation, budget prévisionnel. Après un verre de l'amitié, un repas (15€) est proposé aux adhérents et aux personnes qui souhaitent devenir membre.

A 10h à la salle des fêtes de Fourneaux. Tél. : 04 79 05 30 26.

Avrieux-Visite guidée



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

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

Visite de l'église à 14h et à 15h. Tarif : 3€. (Départ possible depuis La Norma à 13h45 au rond point à l'entrée de la station après vous êtes inscrits à l'Office de Tourisme).

Lundi 10 février

La Norma-Soirée husky

Soirée husky avec Aslak à partir de 18h30 à La Norma. Explication sur l'activité, diaporama, photos souvenirs et séances de caresses avec les chiens. Devant la Maison de La Norma. Gratuit.

Aussois-Visite à la ferme



Visite à la ferme. En fin de journée, découvrez l'agriculture à Aussois avec le GAEC du Grand Châtelard. Démonstration de la traite des vaches, explication des réalités d'une exploitation sur laquelle les vaches restent à l'étable une grande partie de l'année, dégustation de fromage...

A 18h. Tarif : 4€. Places limitées. Information et inscription obligatoire à la Maison d'Aussois avant 12h.

Aussois-Soirée Grand Nord



Soirée Grand Nord avec Husky-Adventure, l'école de chiens de traîneaux d'Aussois. Explication sur ce mode de transport traditionnel devenu un sport, sur les différentes races de chien. Puis séances photo et caresse avec les chiens. Sur le front de neige, à côté de la Maison d'Aussois. Gratuit.

Mardi 11 février

Avrieux-Visite de la Redoute

Visite de la Redoute Marie-Thérèse. Une balade gourmande pour découvrir ce fort sarde du XIX^{ème} siècle. Après la découverte des fortifications, les visiteurs pourront déguster des crêpes ou des gaufres pour une pause gourmande à "La gamelle du soldat". Prévoir des vêtements chauds et de bonnes chaussures.

Inscription à La Maison de La Norma ou au 06 78 22 48 38. Tarifs : 5,50€ ou 3,50€ enfant (visite + boisson chaude offerte). www.redoutemarietherese.fr

Mercredi 12 février

Villarodin-Atelier cuisine



Atelier de cuisine vivante avec Odile, aventurière du goût, à base de produits du jardin, issus de l'agriculture biologique. Lunch-dégustation des préparations réalisées (assiette complète et équilibrée + douceur). Dégustation de tisanes aromatiques.

Ateliers de 5 à 10 personnes, sur réservation. Tablier, ingrédients, matériel fournis, prenez juste un carnet. De 11h30 à 14h à l'écogîte Ché Catrine à Villarodin (sous La Norma). Tél. : 06 61 71 46 66. Tarif : 35€.

Avrieux-Patrimoine

Soirée "Plein feu sur le fort". Balade en raquettes jusqu'à la Redoute Marie Thérèse suivie d'une visite des souterrains à la lanterne. Après la décou-

te du fort, un forgeron propose une démonstration de forge à chaud. La soirée se termine par un repas typique du soldat dans une ancienne salle de casernement. Une navette gratuite depuis La Norma est également possible pour les piétons.

Départ à 19h. Tarifs : 22€, 12€ enfant. Renseignements à La Maison de La Norma ou au 06 78 22 48 38. www.redoutemarietherese.fr

Aussois-Visite à la ferme

Visite à la ferme. En fin de journée, découvrez l'agriculture à Aussois avec le GAEC du Grand Châtelard. Démonstration de la traite des vaches, explication des réalités d'une exploitation sur laquelle les vaches restent à l'étable une grande partie de l'année, dégustation de fromage...

A 18h. Tarif : 4€. Places limitées. Information et inscription obligatoire à la Maison d'Aussois avant 12h.

Jeudi 13 février

Le Bourget-Brasserie

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

Départ possible depuis la station de La Norma, renseignements à l'OT. Une visite à 17h, puis une 2^{ème} à 19h.

Avrieux-Visite guidée

Visite de l'église Saint Thomas Becket d'Avrieux. Une église ornée d'un magnifique décor baroque : retables sculptés, dorures, angelots, décor de stucs, peintures en trompe l'œil, lignes courbes... Un style sensé préfigurer la beauté du Paradis. En plus de l'église, une visite de la boutique du souffleur de verre est au programme.

Visite de l'église à 14h et à 15h. Tarif : 3€. (Départ possible depuis La Norma à 13h45 au rond point à l'entrée de la station après vous êtes inscrits à l'Office de Tourisme).

Vendredi 14 février

Aussois-Saint Valentin

Pour la Saint Valentin, les animateurs de la station d'Aussois préparent quelques "surprises" sur le front de neige pour tous les amoureux...et pour les autres ! A découvrir.

Samedi 15 février

Modane-Concours guitaristes

5^{ème} concours Chouc'Rock organisé par le magasin Music'All. Les guitaristes amateurs sont invités à venir jouer un morceau de leur choix. Deux catégories : - et + de 16 ans. Concours limités à 20 personnes. Une guitare d'une valeur de 600€ sera offerte à l'un des participants (sur tirage au sort). Après le concours, un repas est proposé (13€) puis soirée concert à partir de 21h30 avec Switch'on, Rockshop et Les Cimes sonnent.

A 18h30 à la salle des fêtes de Fourneaux. Inscription gratuite avant le 8 février au magasin Music'All, 27 av. de la Liberté à Fourneaux. Tél. : 04 79 05 45 57.

Cet hiver, Terra Modana sort tous les 15 jours. Pour faire paraître vos annonces dans le prochain Terra Modana, envoyez vos informations avant le 6 février à l.sevenier@terramodana.com.

Expos

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

Modane : Peinture

Espace expo Terra Modana



Maurizio Galloro expose à l'Espace Expo Terra Modana. Ce peintre originaire de Saint-Jean-de-Maurienne est devenu à 11 ans l'élève du maître Inis qui lui a appris les techniques de la peinture à l'huile, au pinceau et au couteau. Entre impressionnisme et abstrait, sa peinture reste en perpétuelle évolution. A l'occasion de cette exposition, l'artiste sera présent pour un vernissage ouvert à tous le 3 février à 18h à l'Espace Expo Terra Modana.

Du 3 au 28 février à l'Espace expo Terra Modana de la Maison cantonale, Modane. Du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 14h à 18h. Entrée libre. Tél : 04 79 05 06 00. Entrée libre.

Modane : Sciences

Laboratoire souterrain

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

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

Modane: Sciences

La Rizerie

Au sein de La Rizerie, un bâtiment en forme de

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

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

Modane: Histoire

Le Museobar

Ce musée fait revivre l'histoire modanaise grâce à ses cafés. A la fin du XIX^{ème} siècle, avec l'ouverture du tunnel ferroviaire, Modane a explosé d'un coup, pour devenir une ville importante. Cheminots, soldats, commerçants, immigrants et contrebandiers se côtoyaient. Une histoire que le Museobar dévoile à travers la reconstitution de quatre cafés d'époque. Photos, vidéos, pianos mécaniques et reconstitutions nous replonge dans cette ambiance digne du far-west.

Exposition temporaire :

"Murmure Sauvage, dans le silence des Alpes". Une quinzaine de photos animalières du maurienais Guillaume Collombet. Au-delà des animaux eux-mêmes, ce jeune photographe dévoile poétiquement l'ambiance, le milieu montagnard. Des photos qui révèlent la force de la montagne.

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

Avrieux : Patrimoine

Centre d'interprétation du patrimoine fortifié

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

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

Avrieux : Sciences

Centre EDF



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

Aussois : Patrimoine

L'Arche d'Oé

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

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



Les infos pratiques

OFFICES DE TOURISME

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

DECHETTERIE

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

MALADIE D'ALZHEIMER et troubles apparentés

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

POINT ECOUTE

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

PSYCHOLOGUE

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

PSYCHOTHERAPEUTE

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

CPAS

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

MESSES

Dimanche 2 février: 10h à Modane, 10h à
 St André (chapelle Ste. Agathe), 18h à
 Aussois.
Dimanche 9 février: 10h à Modane
Dimanche 16 février : 10h à Modane,
 18h à Aussois.

LA POSTE

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

METEO

Savoie : 08 92 68 02 73

Des entreprises et des artisans à votre service

TAXI

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

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

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

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

VELO

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

BIEN-ÊTRE

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

INSTITUT CENTRE DERMARINE
 Esthétique/corps, 5 pl Hôtel de ville, Modane.
 0661176513 (Valérie Miotello) (ouvert le lundi)

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

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

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

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

SANTE

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

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

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

LIBRAIRIE

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

TRAVAUX

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

RESTAURANT

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

"LE SAVOY" A LA NORMA
 Spécialités pizzas crêpes.
 Tél : 04 79 20 35 66. www.lesavoy.fr

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

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

CAMPING

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

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

CENTRALE DE RÉSERVATION

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

HOTELLERIE

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

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

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

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

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

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

Numéros d'urgence

SECOURS

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

MEDECINS

**EN DEHORS DES HEURES
 D'OUVERTURE,
 TELEPHONER AU 15**

Modane : Bérard Bruce, 550 avenue
 E. Charvoz 04 79 05 02 89

Modane : Burnier Michel, 550 ave-
 nue E. Charvoz 04 79 05 10 89

Modane : Monvignier Annick, 6 rue
 Jean Jaurès 04 79 05 22 30

Fourneaux : Draperi Jean, 20 ave-
 nue de la Liberté 04 79 05 08 85

Fourneaux : Guitton Hervé, 18 ave-
 nue de la Liberté 04 79 05 19 25

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

La Norma : Cabinet Médical.
 Le Village 04 79 20 33 58

AMBULANCE

Ambulances Vanoise 04 79 05 00 40

DENTISTES

Modane : Pierre Illien (dentiste et
 stomatologue), 22 place Sommeiller,
 04 79 05 30 90

Modane : Pierre-Yves Colin 440, ave-
 nue Emile Charvoz 04 79 05 17 04

PHARMACIES

Modane : Pharmacie Principale 8 av
 Jean Jaurès 04 79 05 00 08

Modane : Pharmacie Voyer, 5 place
 Hôtel de Ville 04 79 05 06 09

Fourneaux : Pharmacie Des Alpes
 5 rue Concorde 04 79 05 21 76

INFIRMIERES

Modane : Robert Sophie, Sartori
 Dominique, Paquier Corinne, 33 rue
 Jules Ferry 04 79 05 13 05

Fourneaux : Fournet-Fayas
 Véronique, Gommeuse Judith,
 Guilhermet-Bermond Aurélie, 26
 avenue de la Liberté 04 79 05 26 16

VETERINAIRES

Modane : Dessertenne Karine,
 Duguet Marie-Bénédicte, Hars Jean,
 6 rue de l'Eglise 04 79 05 13 44

Modane : Fort Vincent, 1 rue de la
 République 04 79 59 63 04

SAGE-FEMME

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

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

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

Coordonnées :

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

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

terra Modana
 HAUTE MAURITIENNE-VANOISÉ

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

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

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

Comité de rédaction : Xavier LETT, Laurent SEVE-
 NIER, Jacques MANON, Alain PEYNICHOU, Claude
 VINCENTET, André PRODON, Catherine MESTRALLET,
 Nicole SELTZER, Marie-Claude COTE, Jean-Marc BUT-
 TARD, René RATEL, Chloé TARDIVET

Impression : IPS

Sport

De Modane à Bonneval

Le pas de danse télémarm



Sur les pistes, les adeptes du télémarm restent rares. Ce ski historique revient pourtant peu à peu en Maurienne. Les adeptes du plié de genou se rencontrent régulièrement à Val Cenis, Aussois ou à La Norma, la station d'Igor Fiard, membre de l'équipe de France.

« Allez, recule moi ce pied ! Encore un peu plus ! » Sur le côté de la piste verte des Granges à La Norma, Igor Fiard lance conseils et encouragements. Et il en faut des conseils quand on débute tout juste en télémarm. Une technique de ski où le talon est libre, comme en fond ou en randonnée. De plus, les virages se font en fléchissant la jambe intérieure (celle à l'amont) pour réaliser le "pas télémarm", la "fente". Jambe pliée, talon décollé, il faut donc reculer le pied pour assurer un bon équilibre. Facile à dire et simple à exécuter à l'arrêt. Sur la piste, ce n'est plus tout à fait la même chose, même pour un bon skieur alpin. La technique demande de la coordination, une bonne condition physique et quelques heures d'entraînement.

« Ce n'est pas évident au début. Bassin, épaules, jambe d'appui, équilibre... il y a beaucoup de choses à travailler mais en quelques heures on comprend la technique. Un déclic se fait et c'est parti » assure Igor Fiard. Skieur de La Norma, il a suivi le parcours classique des champions en herbe : club, sport études, compétition... « Et à un moment j'ai saturé. L'alpin, les piquets, la compétition... j'avais envie de voir autre chose. J'ai découvert le télémarm grâce à un ami qui s'était équipé. Je lui ai "emprunté" ses skis, j'ai acheté des chaussures et je me suis lancé tout seul. Sans personne pour t'expliquer, les débuts ont été un peu chaotiques, mais je me suis accroché et j'ai fini par assimiler la technique. A partir de là, je me suis fait plaisir. Comme le talon est libre, plus de galères sur le plat. Et pour rejoindre un col ou un sommet, il suffit de mettre les peaux de phoque. Piste, hors-piste, pou dreuse, freestyle, pentes raides... en télémarm on peut tout faire. Mais comme j'ai l'âme d'un compétiteur, j'ai fini par m'aligner sur une coupe de France. Et j'ai décroché directement une deuxième place. J'ai ensui-

te rejoindre l'équipe de France. »

Depuis, Igor sillonne la planète ski. Après un séjour autrichien en janvier, il court en février aux Etats-Unis. Mais loin des stars mondiales de l'alpin, les télémarmeurs restent encore amateurs : « la journée type c'est entraînement tôt le matin, puis journée de travail car il faut bien gagner de quoi financer les voyages, puis recherche de sponsors et re-entraînement. Tant que le télémarm ne sera pas aux Jeux Olympiques, les budgets alloués par la fédération resteront serrés. On est loin de vivre de notre passion » assure le jeune trentenaire, moniteur de ski à La Norma quand le calendrier international lui permet de revenir sur la vallée.

Oser se lancer

S'il est parfois sollicité pour des cours de télémarm, l'alpin reste la grande majorité de son activité. Car les télémarmeurs sont peu nombreux. « Il y a 10 ans, j'étais certain que la pratique allait exploser et qu'une bonne partie des skieurs alpins allaient faire la bascule. Ça n'a pas été le cas » constate Sébastien Portaz, télémarmeur depuis une quinzaine d'années

qui tient une boutique de sport à La Norma. Si la pratique est en progression, le télémarm reste un marché de niche pour les fabricants. Les ventes de chaussures, seul équipement spécifique au télémarm avec les fixations, ne décollent pas vraiment.

La pratique intéresse pourtant une bonne part des skieurs, mais ils sont peu nombreux à essayer. « Et je peux les comprendre, les gens qui viennent tester le télémarm sont généralement de forts skieurs. Il n'est pas simple de revenir au niveau débutant. Et pendant qu'ils font leurs gammes en télémarm sur des vertes, ils renoncent à de belles journées de ski. Cela demande un vrai investissement personnel. Ce sont généralement des petits groupes d'amis qui se lancent. Un skieur a essayé, il emmène une ou deux personnes et ils progressent ensemble en se corrigeant les uns les autres » explique Sébastien Portaz.

Ludique et esthétique

Une fois la pratique maîtrisée, le télémarm se révèle très ludique. Alors qu'un bon skieur alpin s'ennuie vite sur une bleue, le télémarmeur, plus proche de la neige, met à profit la

moindre petite bosse ou le plus petit virage relevé. Comme pour tous les sports de glisse, la chute fait partie de la pratique mais le télémarm est moins traumatisant que le ski alpin, notamment pour le genou.

Talon libéré, genou plié, le télémarm offre également une vraie esthétique. « C'est une danse » assure Igor Fiard. Et il est vrai que le spectacle de télémarmeurs enchaînant les courbes ne laisse pas indifférent. Sur les pistes ou sur les télésièges, quand des alpins ou des snowbordeurs voient évoluer des télémarmeurs, ils suivent généralement la chorégraphie jusqu'au moment où ces skieurs d'un autre type disparaissent derrière le relief.

Pour certains télémarmeurs, ce style "différent" est source de fierté. Quand ils se croisent sur les pistes, "ceux qui plient le genou" se saluent comme pourraient le faire des motards. Dans ce petit milieu, tout le monde se connaît, ou presque. Mais les adeptes refusent toute idée de communauté fermée. Au contraire, la plupart échangent volontiers sur leur sport, même quand des vacanciers leur demandent pourquoi ils ont des skis de fond sur des pistes alpines... La question est cependant de plus en plus rare car le télémarm commence à être mieux connu et à se faire une vraie place sur les stations. On trouve aujourd'hui plus aisément du matériel à la location. Et il arrive même que les télémarmeurs soient en majorité sur les pistes, comme en cette journée d'initiation mi janvier à La Norma*. « Regarde ! s'écrit Igor Fiard. Il y a plus de télém' que d'alpins ! » Et au bout de 2 heures de cours, tous ces petits débutants pliaient le genou en traçant des courbes avec une idée en tête : revenir pour un nouveau tour de piste.

*En mars, une nouvelle journée d'initiation sera proposée à La Norma. Plus d'infos dans les prochains numéros.



Sondre Auversen-Norheim

L'ancêtre du ski

Le télémarm a été inventé à la fin du XIX^{ème} siècle par un menuisier norvégien, Sondre Auversen-Norheim. Habitant une colline, il devait descendre à pied l'hiver car les skis de l'époque n'étaient pas vraiment adaptés aux pentes. Il fallait trouver une solution pour tourner et s'arrêter. Il commença par diminuer la taille de ses skis (240cm au lieu de 300cm) et ajouta une "taille de guêpe" pour faciliter les virages. Puis il mit au point des fixations en osier avec le talon libre.

Grâce à sa technique, Sondre gagna à 42 ans la toute première compétition nationale de ski à Iverslokken, proche de Christiania (actuellement Oslo). Le télémarm, du nom de la région du menuisier, était né. Ce virage esthétique allait s'imposer pendant quelques années.

Mais la réussite de ce simple menuisier provoqua des jalousies. Les bourgeois de Christiania travaillèrent avec acharnement pour inventer une contre-technique. Finalement, ils réussirent à réaliser des virages parallèles (le virage moderne) qu'ils nommèrent évidemment du nom de leur région : "virage christiania". Le télémarm disparu pendant près d'un siècle. Il doit sa renaissance à des cartes postales retrouvées au début des années 70 aux Etats-Unis par des descendants de migrants scandinaves. La pratique a été retrouvée puis modernisée depuis quelques années avec de confortables chaussures en matières plastiques.