BALADES INSOLITES EN MAURIENNE

À pied, en vélo à assistance électrique, en gyropode, découvrez la Maurienne autrement !

www.maurienne-experience.com

CALME APPARENT, RISQUE PRÉSENT

BEWARE OF STILL WATERS! DIE SCHEINBARE RUHE BIRGT GEFAHREN! RUST BEDRIEGT! GEVAARLIJK GEBIED! CALMA APPARENTE, RISCHIO PRESENTE! ¡CALMA APARENTE, RIESGO PRESENTE!

La production d'électricité à partir des usines hydroélectriques entraîne des lâchers d'eau pouvant provoquer de brusques montées du niveau des rivières. Soyez prudents !

Vous recherchez des balades hors des sentiers battus, qui sortent de l'ordinaire ?
Vous souhaitez tester de nouvelles façons de vous promener ?
Vous aimez être surpris ?

Ce guide des balades insolites de Maurienne est fait pour vous !

Que vous soyez plutôt promeneur du dimanche ou randonneur aguerri, en famille ou entre amis, vous trouverez ici des idées originales, qui vous permettront de découvrir les secrets de la Maurienne de façon interactive.
Vous pourrez, au choix, vous orienter vers des balades accompagnées, vous permettant de partager un moment convivial avec un professionnel de la montagne, en toute sécurité. Ou bien vous tourner vers des parcours aménagés pour le plaisir ludique de tous. Ou encore faire appel à des « outils embarqués » qui vous offriront une autre vision de l'environnement qui vous entoure !

RANDO Maurienne ÇA MARCHE !

Bonnes découvertes « insolites » !

Ce guide est une sélection de balades insolites.
Retrouvez plein d'autres idées sur le site
www.maurienne-experience.com

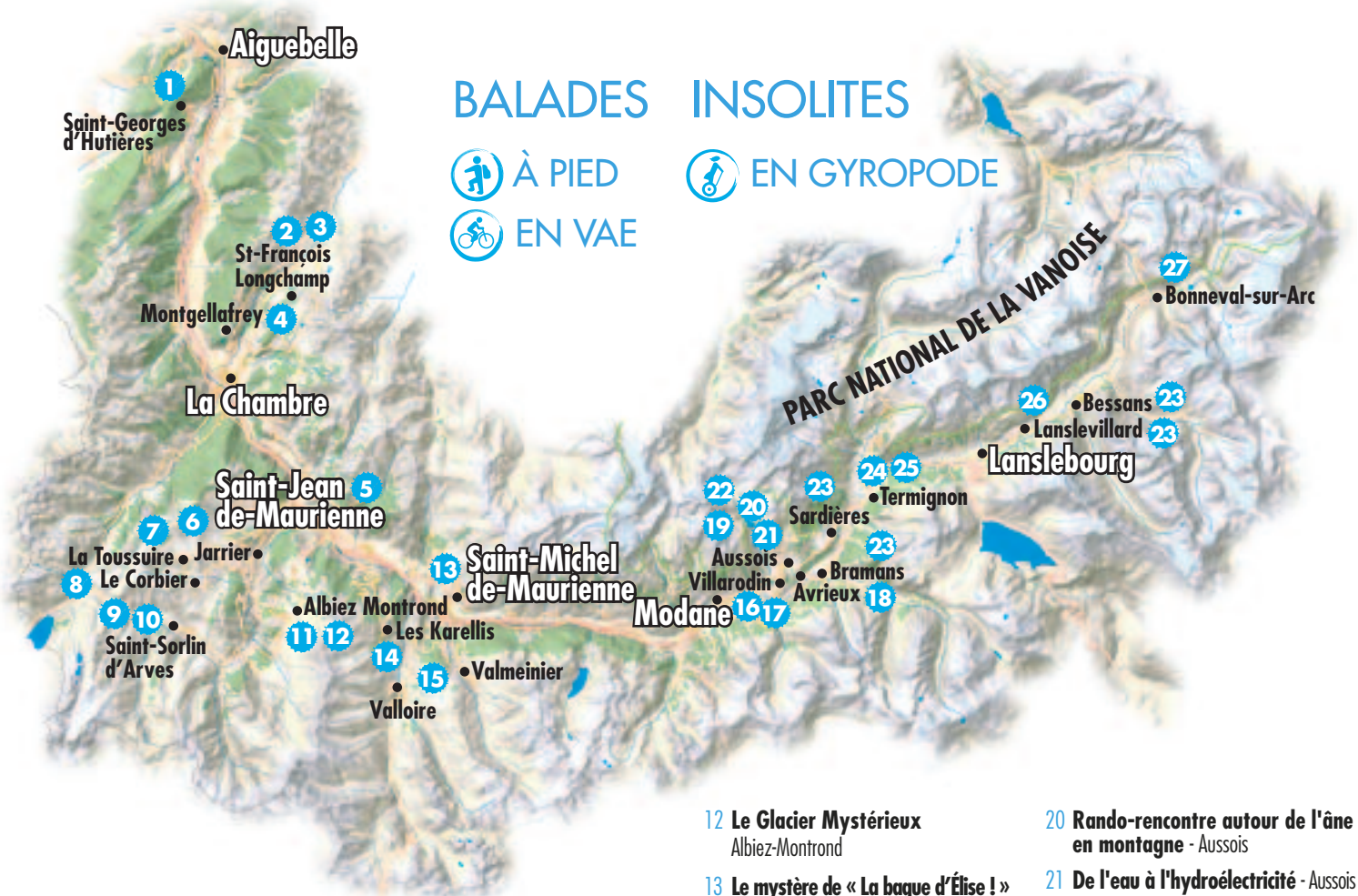
Les données de ce guide sont fournies à titre indicatif.
Maurienne Tourisme ne saurait être tenue pour responsable en cas de modifications.
Rédaction : Maurienne Tourisme / Edition 2015-2016
Graphisme by Guimart
Photos de couverture : OT Porte de Maurienne
Ânes et Randonnées

BALADES INSOLITES

À PIED

EN VAE

EN GYROPODE



1 **Vivez l'Expérience souterraine**
Saint-Georges-d'Hurtières

2 **Geocaching : la chasse aux trésors "nouvelle génération"**
Saint-François-Longchamp

3 **Randonnée gourmande**
Saint François Longchamp

4 **Ascension d'un géant des forêts**
Montgellafrey

5 **Prenez de la hauteur !**
Saint-Jean-de-Maurienne

6 **Rand'orientation** - Jarrier

7 **La tête dans les étoiles**
Fontcouverte-la-Toussuire

8 **De "caches" en "caches"** - Le Corbier

9 **Randonnée "Pieds dans l'eau"**
Saint-Sorlin-d'Arves

10 **Sur les traces de Sorlinette**
Saint-Sorlin-d'Arves

11 **Balade sonore au pied des Aiguilles d'Arves**
Albiez-Montrond

12 **Le Glacier Mystérieux**
Albiez-Montrond

13 **Le mystère de « La bague d'Élise ! »**
Saint-Michel-de-Maurienne

14 **Balade nature en Segway**
Valloire, Les Karellis

15 **Ruisseling** - Valmeinier, Valloire

16 **Contemplation en Vanoise**
Villarodin Le Bourget

17 **Les secrets de la forêt**
Villarodin Le Bourget, Modane

18 **Plein Feu sur le Fort** - Avrieux

19 **Sur les traces du soldat Alessandro**
Aussois

20 **Rando-rencontre autour de l'âne en montagne** - Aussois

21 **De l'eau à l'hydroélectricité** - Aussois

22 **À la découverte des plantes culinaires et médicinales** - Aussois

23 **Énigmes en Haute Maurienne Vanoise**
Bramans, Sardières, Lanslevillard, Bessans

24 **La "toundra" mauriennaise**
Termignon

25 **L'eau delà de l'eau** - Termignon

26 **Prenez la clé des Chemins de l'Histoire** - Lanslevillard

27 **Les icebergs mauriennais**
Bonneval sur Arc

Massif : **Belledonne** Commune : **Saint-Georges-d'Hurtières**

VIVEZ L'EXPÉRIENCE SOUTERRAINE

1

©Numerica Photo Club

Niveau : **moyen**
Durée : **3h**

Dénivelé : **250 m**
Âge minimum : **8 ans**
Période : **Avril à octobre**

Préparez-vous à un voyage au centre de la terre, cette randonnée vous transportera dans un monde souterrain fantastique et fascinant !

Après avoir emprunté le sentier des mines, itinéraire historique que les mineurs utilisaient pour se rendre aux fosses, plongez dans les entrailles de la montagne, avec comme seul éclairage une lampe frontale. De nombreux vestiges et traces du travail des mineurs sont encore présents dans la galerie.

Tarifs indicatifs

Formule Aventure : **10 €**
(visite souterraine)
Formule Passion : **13 €**
(visite souterraine + musée)
Gratuit pour les enfants de moins de 12 ans

Contact

Le Grand Filon - 04 79 36 11 05
info@grandfilon.net - www.grandfilon.net

EN AUTONOMIE

Informations pratiques

Départ du bâtiment d'accueil du Grand Filon.
À prévoir : des chaussures de marche, un vêtement chaud et une bouteille d'eau.

Massif : **Lauzière** Commune : **St-François-Longchamp**

2

©Alban Pernet

GEOCACHING :
LA CHASSE AUX TRÉSORS *"NOUVELLE GÉNÉRATION"*

Niveau : **facile**
Durée : **1h30**

Dénivelé : **50 m**
Âge minimum : **2 ans**
Période : **juin à septembre**

A l'aide d'un GPS et d'une photo, retrouvez les indices qui vous mèneront jusqu'au trésor !

Suivez Laurent à la découverte des boîtes "trésors" cachées par les autres "geocacheurs". L'occasion de découvrir de façon insolite les paysages et le patrimoine qui vous entourent.

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Tarifs indicatifs

La balade accompagnée : **15 €**

Contact

L'évasion en marchant
Laurent Guillemin
06 08 00 19 68
guillemin-laurent@wanadoo.fr
www.levasionenmarchant.com

RANDONNÉE GOURMANDE

3

©BMSFL

Niveau : **facile**
Durée : **6h**

Dénivelé : **100 m**
Âge minimum : **7 ans**
Période : **Juillet et août**

Prenez chaussures et vêtements chauds, toute la famille passe la soirée à l'alpage de Valbûche ! Un programme inoubliable : rencontres, dégustations, repas au chalet d'alpage et retour à la lueur des étoiles.

Sur le chemin qui mène à l'alpage de Valbûche, assistez à la traite en compagnie d'un agriculteur qui vous fait partager l'amour de son métier. Après une dégustation de lait frais de traite et de Beaufort, reprenez le chemin vers le chalet d'alpage où vous partagerez une raclette au feu de bois tout en assistant au coucher du soleil sur le massif de Belledonne. Retour à la lueur des étoiles.

Tarifs indicatifs

Dégustations, repas et boissons compris
Adulte : **28 €**
Enfant 7-14 ans : **21€**

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Contact

Bureau montagne de Saint-François-Longchamp / Fondation Facim
06 88 01 02 61
michel.nitschke@lesaem.org
www.fondation-facim.fr

Informations pratiques

Tous les jeudis de 17h à 23h
A prévoir : chaussures de marche, vêtements chauds (polaire, coupe vent, bonnet)

4

ASCENSION D'UN GÉANT DES FORÊTS

©O.Chapron

Niveau : **facile**
Durée : **6h**

Dénivelé : **430 m**
Âge minimum : **8 ans**
Période : **juin à septembre**

Rencontre sensorielle d'un géant des forêts, au détour d'une balade. Nous nous installerons à son bord afin de ressentir sa force tranquille !

Randonnée à la journée en moyenne montagne avec une découverte de l'activité "grimpe d'arbres", lors de la pause pique-nique, pour ressentir et être en osmose avec le monde végétal.

Tarifs indicatifs

Adulte : **40 €**
Enfant : **20 €**

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Contact

Refuge du Lac de la Grande Léchère
Olivier Chapron - 06 61 16 97 31
refuge.lac.grande.lechere@gmail.com
www.refuge-lac-grande-lechere.com

Informations pratiques

À prévoir : chaussures de marche, crème solaire, lunettes, chapeau, pique-nique (paires de bâtons pour ceux qui le souhaitent)

PRENEZ DE LA HAUTEUR !

5

Niveau : **moyen**
Durée : **1h30**

Dénivelé : **150 m**
Âge minimum : **8 ans**
Période : **Juillet et août**

A vos chaussures de marche ! Suivez votre guide pour découvrir un lieu privilégié où l'on voit la Maurienne autrement.

Au départ de l'Office de Tourisme de Saint Jean de Maurienne, suivez le guide pour une "Visite panoramique". Vous atteindrez le site de la Chapelle de Bonne Nouvelle et là, vous pourrez profiter d'une vue imprenable (et commentée) sur Saint Jean et la vallée de la Maurienne.

Tarifs indicatifs

Adultes : **4 €**
Enfants (12-18 ans) : **2 €**
Gratuit pour les moins de 12 ans
Possibilité de visites pour les groupes toute l'année.

Informations pratiques

À prévoir : chaussures de marche

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Contact

Office de tourisme de Saint-Jean-de-Maurienne - Bénédicte Viallet
04 79 83 51 51
info@saintjeandemaurienne.com
www.saintjeandemaurienne.com

RAND'ORIENTATION

6

Niveau : **facile**
Durée : **3h à 5h**

Dénivelé : **200 à 400 m**
Âge minimum : **8 ans**
Période : **mai à octobre**

Découvrons une forêt de montagne en recherchant notre chemin grâce à un parcours d'orientation

A l'aide d'une carte spécifique, nous tracerons notre itinéraire (non balisé), à la recherche de points particuliers, situés dans une magnifique forêt de montagne. Vous pourrez ainsi découvrir et vous initier aux bases de l'orientation de manière ludique.

Tarifs indicatifs

Adultes : **de 19 à 28 €**
Enfant : **de 14 à 21 €**
Suivant la durée

Informations pratiques

Les cartes spécifiques pour cette randonnée vous sont fournies au départ. Chaussures de marche

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Contact

Mairie de Jarrier - Pascal Mousset
06 14 77 39 39
evoludis01@orange.fr
facebook.com/sur.les.sentiers

7 LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

Niveau : **moyen**
Durée : **1h30**

Dénivelé : **150 m**
Âge minimum : **8 ans**
Période : **Juillet et août**

Partez en randonnée la tête dans les étoiles avec un guide qui vous racontera l'histoire des constellations !

Participez à la sortie "Etoiles" et identifiez les constellations à l'aide d'un laser ! Le guide vous contera les récits dès leurs origines mythologiques. Cette balade nocturne d'environ 3 km sans difficulté est accessible à tous.

Tarifs indicatifs
Adultes et enfants : **5 €**

Informations pratiques
À prévoir : vêtements chauds.
Circuit non goudronné (non accessible aux poussettes).
Chaussures de marche.

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Contact
Office de Tourisme de la Toussuire
04 79 83 06 06
info@la-toussuire.com
www.la-toussuire.com

8 DE "CACHES" EN "CACHES"

Niveau : **facile**
Durée : **1h**

Dénivelé : **100 m**
Âge minimum : **-**
Période : **toute l'année**

Partez à la recherche des bornes GPS tout en découvrant la station du Corbier !

À l'aide d'un GPS référençant vos cibles, tentez de résoudre en famille les énigmes sur la montagne et la nature que vous réserve le parcours du Corbier. La dizaine de bornes à repérer vous conduira sur les nombreux sentiers de promenade du site pour une découverte ludique au coeur de la station.

Tarifs indicatifs
Location du GPS : **7 €**
(caution 260€)

Informations pratiques
Les cartes spécifiques pour cette randonnée vous sont fournies au départ. Chaussures de marche.

EN AUTONOMIE

Contact
Corbier Tourisme
04 79 83 04 04
info@le-corbier.com
www.le-corbier.com

9

RANDONNÉE "PIEDS DANS L'EAU"

©Bureau Montagne Arves

Niveau : **facile**
Durée : **Demi-journée**

Dénivelé : **200 m**
Âge minimum : **6/7 ans**
Période : **Juillet et août**

L'occasion de jeux, de glissades, de franchissements de petits ressauts, de passages dans des vasques, d'éclaboussures et de fous rires !

La randonnée aquatique, une manière originale de découvrir la montagne, une ambiance conviviale et très ludique dans un cadre magnifique, à quelques pas du Col de la Croix de Fer. Facile, elle convient à tous types de publics, des plus petits aux plus grands…

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Informations pratiques

À prévoir : chaussures fermées pouvant aller dans l'eau (type tennis ou baskets), vêtements chauds pour le retour, serviette (facultative), goûter ou en-cas (notamment pour les enfants), eau... Les participants sont équipés d'une veste en néoprène et les enfants d'un shorty.

Tarifs indicatifs

Adulte : **24 €**
Enfant (- de 12 ans) : **18 €**

Contact

Bureau Montagne des Arves
Patrick Schlatter - 06 76 87 08 08
contact@bma73.fr
www.bureau-montagne-arves.fr

10

SUR LES TRACES DE SORLINETTE EN HIVER COMME EN ÉTÉ

©OT Saint-Sorlin-d'Arves

Niveau : **facile**
Durée : **2h aller-retour**
Hors visite de la fromagerie

Dénivelé : **50 m**
Âge minimum : **-**
Période : **toute l'année**

Suivez Sorlinette, la vache Abondance mascotte de la station de Saint Sorlin d'Arves, à la découverte de l'environnement montagnard et de la filière Beaufort !

Laissez-vous guider par des panneaux ludo-éducatifs dispersés le long du chemin piéton entre le centre du village et la fromagerie coopérative de la Vallée des Arves (possibilité de visite gratuite - se renseigner à l'Office de Tourisme). En saison d'hiver et d'été, venez résoudre des énigmes et participez au tirage au sort qui a lieu chaque fin de semaine.

EN AUTONOMIE

Informations pratiques

Sous la responsabilité des parents et accompagnants.

Contact

Office de Tourisme de Saint-Sorlin-d'Arves
04 79 59 71 77
info@saintsorlindarves.com
www.saintsorlindarves.com

BALADE SONORE
AU PIED DES AIGUILLES D'ARVES

Niveau : **facile**
Durée : promenade Confort : **2h**
Promenade Liberté : **2h30**

Dénivelé : promenade Confort : **80 m**
Promenade Liberté : **280 m**
Période : **mi-mai à mi-octobre**

Au pied des mythiques Aiguilles d'Arves, laissez-vous conter au fil des pas les histoires des gens d'ici.

Au cœur des ruines des chalets d'alpage du plateau de Montrond, des bancs sonores et objets symboles vous content cette terre de légendes et d'oralité, avec beaucoup de sensibilité.
Cette "Promenade Savoyarde de Découverte" propose deux parcours :
- la Promenade Confort : accessible à tous, y compris aux familles avec poussettes, aux séniors et aux personnes en fauteuil roulant accompagnées.
- la Promenade Liberté : permettant à ceux qui souhaitent marcher davantage de se rapprocher des Aiguilles d'Arves

EN AUTONOMIE

Contact

Albiez Tourisme
04 79 59 30 48
info@albiez.fr
www.albiez.fr

Informations pratiques

Départ : parking du relais (au-dessus du village du Chalmieu). Possibilité de se garer au second parking pour les personnes à mobilité réduite et séniors en difficulté (accès strictement réservé à ces usagers).

Massif : **Au pied des Aiguilles d'Arves** Commune : **Albiez-Montrond**

LE GLACIER MYSTÉRIEUX

Niveau : **moyen**
Durée : **journée**

Dénivelé : **540 m**
Âge minimum : **7 ans**
Période : **De fin juin à septembre**

Au pied des Aiguilles d'Arves, un glacier mystérieux apparaît lors du retour des journées les plus chaudes de l'été. C'est aussi à ce moment-là que les réseaux souterrains fourmillent de p'tits êtres gentils…

D'un pas lent et tout doucement, pour ne pas déranger les fleurs, les marmottes et les chamois, nous gravirons la pente qui nous conduit tout près de ce glacier si mystérieux qu'il n'apparaît qu'aux regards aiguisés des montagnards. Mais saurez-vous écouter les histoires du petit peuple qui vit sous terre ? Des gnomes qui ont tant d'histoires fantastiques à nous raconter ! Panorama extraordinaire, curiosité géologique, hydrologie et contes fantastiques viendront ponctuer cette journée.

Tarifs indicatifs
Adultes : **32 €**
Jeunes de 5 à 12 ans : **22 €**
Conditions et tarifs spécifiques pour les groupes

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Contact

Albiez Randonnée et Patrimoine
Yves VIONNET - 06 80 02 13 85
albiezrandopatrimoine@orange.fr
www.albiezrandopatrimoine.sitew.com

Informations pratiques

À prévoir : la boisson et le casse-croûte. Après l'inscription je vous communiquerai une liste du matériel à emporter et le type de chaussures nécessaires.

13

LE MYSTÈRE DE « LA BAGUE D'ÉLISE ! »

Niveau : **facile**
Durée : **2h**

Dénivelé : **50 m**
Âge minimum : **8 ans**
Période : **De mi-février à fin octobre**

Plongez-vous dans une Chasse au trésor, à travers les rues de Saint-Michel-de-Maurienne, pour découvrir son histoire et des lieux souvent méconnus !

Trouvée suite à la catastrophe ferroviaire de Saint-Michel-de-Maurienne, le 12 décembre 1917, une bague, fabriquée sur le front par le soldat Jean pour sa bien-aimée Elise, est conservée dans un coffre à l'Espace Alu. Problème : le code du coffre a été perdu ! Seul(e) ou par équipe, lancez-vous dans une quête qui vous dévoilera le mystère et la richesse du patrimoine de Saint-Michel-de-Maurienne. Faites appel à votre flair, à votre perspicacité et à votre sens de l'observation pour retrouver le code du coffre !

EN AUTONOMIE

Tarifs indicatifs

6 € par livret-jeu

Contact

Espace Alu
04 79 56 69 59
musee@espacealu.fr
www.espacealu.fr

14

BALADE NATURE EN GYROPODE

Niveau : **facile**
Durée : **1h à 3h** suivant la saison

Dénivelé : **-**
Âge minimum : **14 ans**
Période : **été et hiver**

Profitez de la nature autrement, observez la faune et la flore et respirez l'air pur !

En famille, entre collègues, en couple ou entre amis, une sortie en gyropode Segway est un moyen de se retrouver pour partager des moments riches en émotions, le tout sans aucune nuisance sonore et dans un total respect de l'environnement ! Une dizaine de minutes d'initiation suffisent pour être prêt pour l'aventure !

Tarifs indicatifs

À partir de **36 €** pour 1h.

Contact

Mobilboard Valloire
Didier Planche
09 81 61 61 81 - 06 01 21 04 08
valloire@mobilboard.com
www.savoie-loisir.com

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Informations pratiques

L'activité est accessible de 14 à 16 ans (à condition d'être d'accompagné par un adulte) et aux personnes à mobilité réduite (pouvant se tenir debout).
Cas particuliers, nous contacter.

RUISSELING

15

©Bureau des Guides Valloire Valmeinier

Niveau : **facile**
Durée : **demi-journée**

Dénivelé : **100 m**
Âge minimum : **10 ans**
Période : **vacances scolaires d'été**

Randonnée "fraîcheur" aqua-ludique !

Les pieds dans l'eau, en compagnie d'un guide, toute la famille part à la conquête du torrent et à la découverte ludique du milieu aquatique. L'occasion d'une sortie rafraîchissante, tonifiante et apaisante à la fois, qui ravira petits et grands.

Tarifs indicatifs

Adultes : **25 €**
Enfants : **19 €**

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Contact

Bureau des Guides
Valloire - Valmeinier
06 99 96 41 87
bureaudesguidesvalloire@gmail.com

Informations pratiques

À prévoir : une paire de chaussures pour aller dans l'eau (baskets), maillot de bain (déjà sur soi), veste imperméable, un peu d'eau, un en-cas, serviette de bain et chaussures de rechange.

CONTEMPLATION EN VANOISE

16

©OT La Norma

Niveau : **facile**
Durée : **2h35**

Dénivelé : **72 m**
Âge minimum : **2 ans**
Période : **De mai à novembre**

Imaginée comme un conte, la Promenade Confort conduit les promeneurs du refuge de l'Orgère au fond du vallon, dans le cadre exceptionnel du Parc national de la Vanoise.

Ce sentier vous propose, en famille, grâce à son mobilier et ses outils d'interprétation jalonnant le parcours, une manière ludique de découvrir le patrimoine naturel et historique du vallon. Ici, il n'est pas rare d'apercevoir des bouquetins sur le flanc de l'Aiguille Doran, ainsi que des marmottes le long du ruisseau du Povaret.

EN AUTONOMIE

Contact

Office de Tourisme La Norma
04 79 20 31 46
info@la-norma.com
www.la-norma.com

Informations pratiques

Ce parcours est adapté aux personnes souffrant de handicap auditif, moteur ou visuel. Poussettes tout terrain et seniors sont les bienvenus.

Massif : **Vanoise** Commune : **Villarodin Le Bourget**

LES SECRETS DE LA FORÊT

17

Niveau : **facile**
Durée : **après-midi**

Dénivelé : **100 m**
Âge minimum : **6 ans**
Période : **de juin à septembre**

Partez à la rencontre de deux passionnés qui vous feront découvrir les secrets des arbres et des différentes essences de bois, du point de vue scientifique et artistique !

Nous découvrirons la forêt de l'Orgère et apprendrons à reconnaître les essences des arbres, leurs formes, leurs feuilles, leurs aiguilles, leurs fructifications. Puis nous rejoindrons Fabienne dans son atelier. Sculptrice sur bois, elle utilise les propriétés particulières des différentes essences pour créer des œuvres inspirées par la nature et la faune de nos montagnes.

Tarifs indicatifs

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Adultes : **20 €**
Enfants de 6 ans à 16 ans : **10 €**
Famille 2 Adultes et 2 enfants moins de 16 ans : **45 €**
(5€ pour enfants supplémentaires)

Informations pratiques

À prévoir : chaussures de sport ou de randonnée, petit sac à dos avec vêtements de rechange et de protection pluie, eau.

Contact

Guy Mornieux
06 89 81 21 74
09 80 95 66 02
guy.mornieux@free.fr
accompagnateur-montagne-vanoise.com

Massif : **Vanoise** Commune : **Avrieux**

PLEIN FEU SUR LE FORT

18

Niveau : **moyen**
Durée : **2h35** 3h aller-retour depuis La Norma. Soirée de 19h à 22h

Dénivelé : **100 m**
Âge minimum : **7 ans**
Période : **juillet et août**

FORTgez-vous une expérience au Fort Marie-Thérèse

Depuis la station de La Norma, partez à l'aventure au cœur du sentier en balcon du Petit Bonheur où vous découvrirez au hasard du chemin un patrimoine d'exception, reflétant l'alliance du modernisme et de l'histoire en Terra Modana. Arrivés au Fort Marie-Thérèse, profitez d'une soirée insolite avec au programme : la découverte des souterrains à la lanterne, une démonstration de forge et un repas typique dans une ancienne salle de casernement.

Tarifs indicatifs

EN AUTONOMIE

Soirée "Plein Feu sur les Forts" :
Adulte : **25 €**
Enfant : **15 €**

Informations pratiques

Réservation obligatoire pour la soirée "Plein Feu sur le Fort" au 06 78 22 48 38 ou au 06 75 67 44 28

Contact

Redoute Marie-Thérèse
06 78 22 48 38
patrimoine@avrieux.com
www.redoutemarietherese.fr

19

SUR LES TRACES DU SOLDAT ALESSANDRO

Niveau : **facile**
Durée : parcours Soldado **1h**
parcours Capitano **2h**

Dénivelé : **100 m**
Âge minimum : **6 ans**
Période : **fin avril à fin novembre**

En avant marche ! Engagez-vous sur les traces du soldat Alessandro pour expérimenter en vous amusant, la vie de garnison en 1839-1840 au Fort Victor-Emmanuel.

Ce jeu de piste s'organise autour de la légende du soldat Alessandro mystérieusement disparu. Equipés du "baluchon du soldat", comportant le carnet de vie d'Alessandro dont il manque quelques pages, ainsi que différents instruments indispensables à la découverte d'indices, vous devrez résoudre plusieurs énigmes, reconstituer le carnet et découvrir ainsi le code secret, véritable sésame pour entrer en contact avec le fantôme d'Alessandro...

Tarifs indicatifs

Le baluchon du soldat est en vente à 5 €
Points de vente : Office de Tourisme et Point info d'Aussois - Point info de Modane - Fort Marie-Christine - Redoute Marie-Thérèse

Informations pratiques

À prévoir : baskets ou chaussures de marche.

EN AUTONOMIE

Contact

Maison d'Aussois
Odile Bigaut
04 79 20 30 80
info@aussois.com
www.aussois.com

20

RANDO-RENCONTRE AUTOUR DE L'ÂNE EN MONTAGNE

Niveau : **facile**
Durée : **demi-journée**

Dénivelé : **moins de 100 m**
Âge minimum : **4 ans**
Période : **de mai à novembre**

Ludique, conviviale et accessible à tous, une rencontre insolite pour découvrir ou de redécouvrir cet animal extraordinaire... l'ÂNE.

Cette rencontre vous permettra de découvrir et d'approcher en douceur cet animal extraordinaire et de participer activement au toilettage et à la préparation des animaux avant de partir sur des sentiers riches en merveilles... L'âne a en lui quelque chose d'irrésistible, de merveilleux, de féérique... sa présence réconfortante et son âme porteuse de rêves et de voyages nous invitent à le découvrir... ou le redécouvrir.

Tarifs indicatifs

Adulte : **23 €**
Enfant : **19 €**

Informations pratiques

À prévoir : Chaussures et matériel de randonnée, goûter, eau

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Contact

Ânes et Randonnées
Nathalie Choiseau
06 83 49 91 46
ane-et-rando@laposte.net
www.aneetrando.com

DE L'EAU À L'HYDROÉLECTRICITÉ

Niveau : **moyen**
Durée : **3h**

Dénivelé : **250 m**
Âge minimum : **12 ans**
Période : **juillet et août**

Aux portes du Parc national de la Vanoise, découvrez comment l'eau crée l'électricité depuis les barrages d'Aussois.

Dans un cadre exceptionnel, cette randonnée facile depuis le barrage EDF du Plan d'Aval en direction de « la conduite forcée » propose un autre regard sur la vallée en dominant le site de l'ONERA, les centrales hydroélectriques de Villarodin et Avrieux. Elle permet de comprendre l'évolution du village : des alpages au tourisme en passant par la construction des barrages et la production hydro électrique.

Tarifs indicatifs

Adulte : **15 €**
Enfants 12-14 ans : **10 €**

Informations pratiques

Rendez-vous 8h30 Maison d'Aussois
À prévoir : Chaussures de marche

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Contact

Fondation Facim
Jean-Marie Fressard
06 86 55 81 26
04 79 20 32 73
jeanmariefressard@orange.fr
www.fondation-facim.fr

À LA DÉCOUVERTE DES PLANTES CULINAIRES ET MÉDICINALES

Niveau : **facile**
Durée : **3h**

Dénivelé : **moins de 150 m**
Âge minimum : **3 ans**
Période : **de fin juin à début août**

Aux portes du Parc national de la Vanoise, balade pour tous basée sur les échanges et le partage de ma passion pour la nature avec dégustation d'un goûter maison.

Durant un après-midi, nous ferons une petite balade en forêt et dans la clairière afin d'observer les plantes de nos montagnes. Nous les observerons et je vous expliquerai les différentes façons de les utiliser. Nous parlerons de leurs vertus, des bienfaits qu'elles apportent au niveau médicinal mais aussi les manières de les utiliser en cuisine.
Je vous donnerai quelques recettes et nous dégusterons un petit goûter à base de produits locaux provenant de la nature ou de mon jardin. C'est une approche ludique et non botanique, à base d'échanges afin que tout le monde puisse en profiter.

Tarifs indicatifs

Adulte : **13 €**
Enfant : **10 €**

Informations pratiques

À prévoir : paire de baskets, 1bouteille d'eau, polaire et vêtement de pluie au cas où.

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Contact

La Piémontaise
Maison de la Montagne
Bénédicte Guy - 06 81 46 57 48
guybene@hotmail.com
www.aussoislocation.com

Commune : **Bramans, Sardières, Lanslevillard, Bessans**

ÉNIGMES EN HAUTE MAURIENNE VANOISE

Niveau : **facile**
Durée : **2h30 à 3h**

Dénivelé : **20 à 200 m**
Âge minimum : **6 ans**
Période : **mai à octobre**

Vous allez vivre une grande aventure en Haute Maurienne Vanoise. Pour la réussir vous devez résoudre les énigmes qui jalonneront votre route.

Vous souhaitez jouer en famille et découvrir quelques secrets et légendes de la Haute-Maurienne ? Venez vous amuser sur les 4 parcours jeux : "A la Poursuite d'Hannibal" à Bramans, "L'épopée de Bérold de Saxe" à Sardières, "Le Trésor de Landry" à Lanslevillard et "La Bergère du glacier" à Bessans. Il s'agit de jeux collaboratifs où toute la famille participe : chercher des indices, décoder des énigmes et progresser ensemble…
Une récompense à la clé !

Tarifs indicatifs

7 € par famille

Informations pratiques

Rendez-vous à l'office de tourisme de chaque village proposant un parcours-jeu
À prévoir : chaussures adaptées à la montagne

EN AUTONOMIE

Contact

Office de Tourisme de Haute Maurienne Vanoise
04 79 05 99 06
info@hautemaurienne.com
www.haute-maurienne-vanoise.com

Massif : **Vanoise**

Commune : **Termignon**

LA TOUNDRA MAURIENNAISE

Niveau : **facile**
Durée : **matin**

Dénivelé : **150 m**
Âge minimum : **6 ans**
Période : **De juin à Septembre**

Des biotopes identiques à ceux de la toundra arctique et pourtant nous sommes bien en Maurienne.

Allons rejoindre ces lacs et tourbières d'altitude. Des milieux aussi beaux que rares avec de nombreuses richesses écologiques à découvrir. Un environnement panoramique sur le massif de la Vanoise et ses glaciers. Et pour le retour, l'occasion de faire une pause gourmande savoyarde.

Tarifs indicatifs

Adulte : **23 €**
Enfant : **16 €**

Informations pratiques

À prévoir : chaussures de randonnée, eau, barres de céréales, vêtements chauds, lunettes de soleil, crème solaire.

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Contact

Rando en Haut
Joris Angelloz Nicoud
06 23 57 59 15
joris-angelloz@hotmail.fr
www.rando-en-haut.com

25

L'EAU DELÀ DE L'EAU

Niveau : **facile**
Durée : **3h à 4h**

Dénivelé : **50 m**
Âge minimum : **6 ans**
Période : **printemps, été, automne**

Grâce à cette randonnée hors du commun, non seulement vous ne verrez plus jamais l'eau comme avant, mais vous saurez toujours l'utiliser pour votre bien-être.

Comment les nouvelles découvertes sur l'eau peuvent nous apporter le bien-être ? Comment l'eau permet une régénération physique et mentale ? Quels sont les pouvoirs de l'eau ? Expérimentation de la marche pieds nus, ateliers réflexologie et acupression plantaire, marche sensorielle en silence et méditation au fil de l'eau sont au programme de cette balade contemplative et énergique.

Tarifs indicatifs

Adulte : **17 €**
Enfant (- 12 ans) : **15 €**
Famille (2 adultes + 2 enfants) : **55 €**

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Informations pratiques

Rendez-vous à 14 heures au parking de Bellecombe. Saison d'été : lundi après-midi.

À prévoir : chaussures rando ou sport, vêtements chauds, lunettes de soleil, crème solaire, casquette, encas, eau et petite serviette pour s'essuyer les pieds.
Réservation obligatoire par téléphone.

Contact

Bureau des accompagnateurs de Val Cenis Vanoise
Thierry Bardagi - 06 71 77 20 19
karine.routin@free.fr
www.maisondesguides.net

26

PRENEZ LA CLÉ DES CHEMINS DE L'HISTOIRE

Niveau : **facile**
Durée : **3h**

Dénivelé : **200 m**
Âge minimum : **8 ans**
Période : **d'avril à septembre** (hors neige)

"Les Chemins de l'Histoire", circuit culturel que vous ferez à pied, à votre rythme, vous permettront de découvrir l'histoire et les chapelles secrètes de Lanslevillard.

A la chapelle Saint Roch, récupérez la précieuse clé qui vous permettra d'entrer dans les différentes chapelles de Lanslevillard. Chaque édifice est consacré à un thème différent ! Prendre le Chemin du Petit Bonheur, en direction de la chapelle Saint Etienne puis continuer jusqu'au mur des Sarrazins avant de revenir par la boucle en direction de Lanslevillard.

Tarifs indicatifs

Prêt de la clé prix public :
5 € ou **2,50 €** tarif réduit
Caution 30 €

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Informations pratiques

À prévoir : bonnes chaussures, pique-nique possible

Contact

Espace Saint Roch
Marie Francoise Sefsaf
04 79 05 93 78
ou 06 31 18 00 00
mairie@lanslevillard.fr
www.lanslevillard.fr

27

LES ICEBERGS MAURIENNAIS

Niveau : **moyen**
Durée : **5h à 6h**

Dénivelé : **800 m**
Âge minimum : **12 ans**
Période : **De juin à octobre**

Quand l'eau et la glace se rencontrent, le dépaysement est garanti !

Après avoir contemplé le cirque des Evettes, nous poursuivrons jusqu'au lac glaciaire du grand Méan, site unique en Maurienne. En compagnie des bouquetins, nous observerons les chutes de glace dans le lac et écouterons les craquements du glacier.

Informations pratiques

À prévoir : matériel classique de randonnée, à adapter en fonction des conditions (vêtements notamment)

AVEC UN ACCOMPAGNATEUR

Contact

Bureau Montagne des Encombres
Pascal Mousset
06 14 77 39 39
evoludis01@orange.fr
facebook.com/sur.les.sentiers

Tarifs indicatifs

42 €/personne, comprenant l'accompagnement, l'assurance individuelle et le pique-nique de midi, composé exclusivement de produits locaux (pain, charcuterie, fromages et... liqueur)

EN VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE (VAE), **LA MONTÉE DEVIENT SYNONYME DE PLAISIRS !**

Du plaisir... Grâce au Vélo à Assistance Electrique, vous allez apprécier et découvrir tous nos trésors cachés entre vallées et sommets.

Du plaisir... Partez à la conquête de nos grands cols et montées mythiques : Galibier, Iseran, Madeleine, Glandon, Croix de Fer, La Toussuire. Au total 11 grands cols vous attendent. Avec le VAE c'est possible !

Du plaisir... Découvrez des itinéraires « route et VTT » qui vont vous surprendre ! Prenez le temps de faire une pause quand vous voulez, où vous voulez ! Envie de safari photo ? C'est plus facile à vélo !

Que du plaisir... Le vélo/rando, un nouveau concept qui étonne ! Un peu de vélo, suivi d'un peu de marche et pourquoi pas un bon repas avec dégustation de produits locaux !

Le VAE c'est du vélo mais pas que...
C'est aussi se faire plaisir !

OÙ FAIRE DU VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE EN MAURIENNE ?

Réservez votre VAE ! Sur route ou sur chemin, il y en a pour tous les goûts dans différents secteurs de la Maurienne.

Retrouvez le détail des circuits d'initiation en VAE sur le site **www.maurienne-experience.com**

SAINT-GEORGES D'HURTIÈRES

1 L'Echappée verte (4 VTC)
06 70 56 05 23
andrebrunet0603@orange.fr

MONTSAPEY

2 Le Chaudron (2 VTC)
04 79 70 43 18

SAINT-FRANÇOIS-LONGCHAMP

3 Milly Sport (4 VTC)
04 79 59 10 66
milly-sports@wanadoo.fr

4 Ravoir Sport (5 VTT)
04 79 05 49 17
les4vallees@ravoir-sport.com

5 Skishop-Skiset (2VTT)
04 79 59 15 94
skishop.longchamp@orange.fr

6 Perret Sports (2 VTT)
04 79 05 93 61 ou 06 80 77 68 50
contact@perretsports.fr

SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE

7 Camping des Grands Cols Vélos des cols
(6 VTT) - 04 79 64 28 02
info@campingdesgrandscols.com

LA TOUSSUIRE

8 Twinner-Hervé Vidal Sports
(8 VTT) - 04 79 56 75 83
info@herve-vidal-sports.com

SAINT JEAN D'ARVES (La Chal)

9 Skiset-Le Crêt de la Grange (4 VTT)
04 79 59 71 81
lecretdelagrange@orange.fr

VALLOIRE

10 Val d'Aurea Snow & bike (9 VTT)
04 79 59 09 12
valdo.valloire@wanadoo.fr

11 Magnin Sports (4 VTT)
04 79 59 03 55
magninsports@orange.fr

VALMEINIER

12 Skiset-Top ski (12 VTT)
04 79 56 53 70
topski@skiset-valmeinier.com

13 Intersport Ph Excoffier (4 VTT)
04 57 40 40 17
intersport.valmeinier@orange.fr

MODANE

14 Point Infos Tourisme (3VTT)
Maison cantonale - 04 79 05 26 67
info@canton-de-modane.com

VALFRÉJUS

15 Snow Valley (4 VTC)
04 79 05 33 76
christophe-lorente@live.fr

LA NORMA

16 Intersport - Norma Sport (5 VTT)
04 79 20 30 30
norma.sports@wanadoo.fr

AUSSOIS

17 Everest Sports (3 VTT)
04 79 20 18 08 / 06 65 09 54 28
info@everest-sport.fr

18 Sport 2000 (3VTT)
04 79 20 31 11 ou 06 33 31 00 93
sport2000.aussois@wanadoo.fr

BRAMANS

19 Camping du Val d'Ambin (2 VTT)
04 79 05 03 05
campingbramans@gmail.com

TERMIGNON

20 Chris et Phil Sports (4 VTT)
04 79 59 20 19 ou 06 60 83 17 34
chris-et-phil-sports@orange.fr

LANSLEBOURG

21 Sport 2000 Val Sports (3 VTT)
04 79 05 90 18
sport2000-valcenis@orange.fr

22 Intersport Damé lanslebourg (5 VTT)
04 79 05 93 85 ou 06 08 30 33 14
info@intersport-valcenis.net

LANSLEVILLARD

23 Intersport Jeannot Sports (9 VTT)
04 79 05 89 06
twinner-lanslevillard@wanadoo.fr

24 Skiset Sports Vanoise
(8 VTT)- 04 79 05 92 25
sportsvanoise.valcenis@orange.fr

BESSANS

25 Grosset Sport (2 VTT)
04 79 05 94 29
mano.grosset@orange.fr

26 Sport 2000 Tracq Sports (6 VTT)
04 79 05 20 13
p.tracq@wanadoo.fr

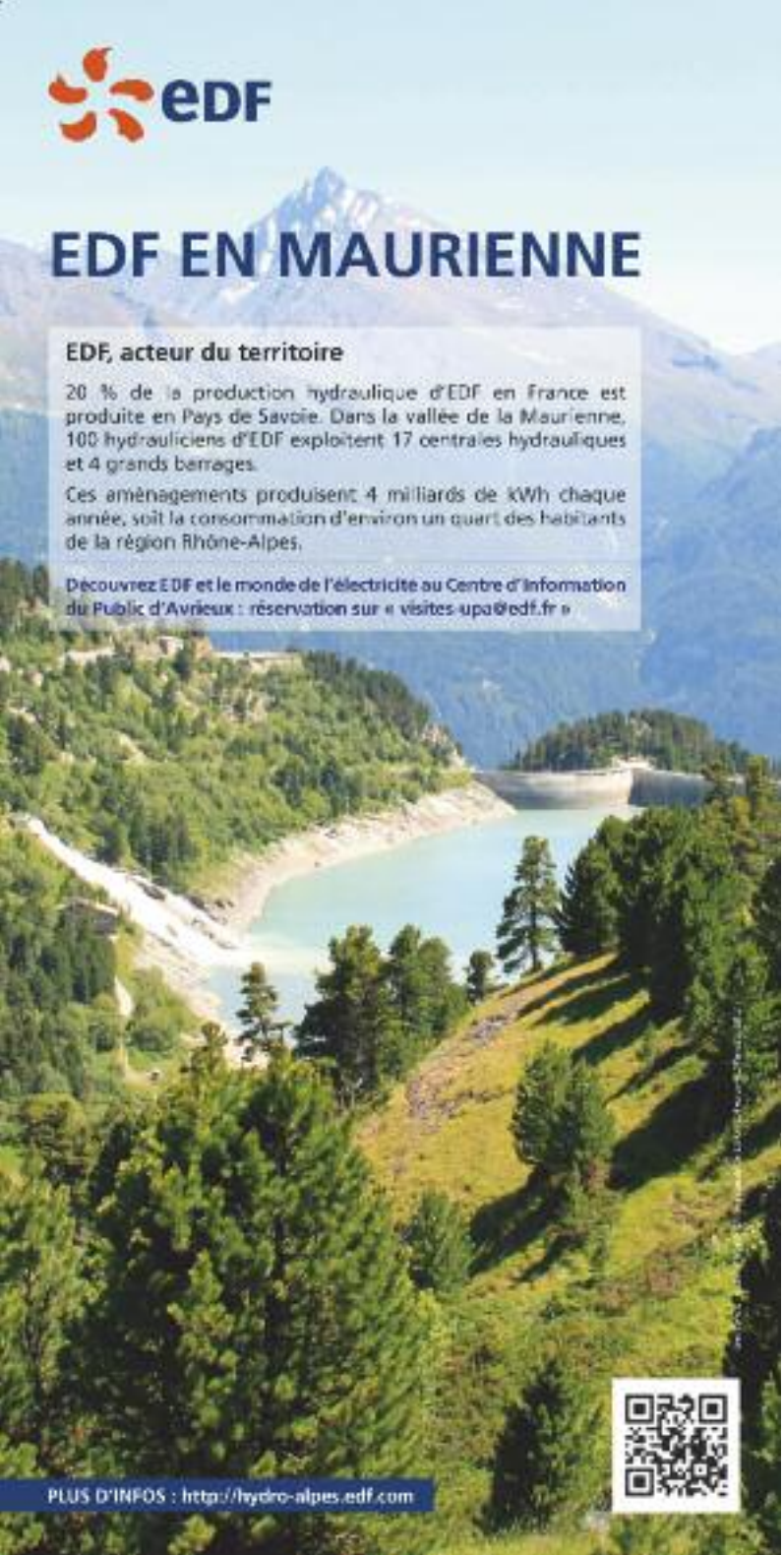
EDF EN MAURIENNE

EDF, acteur du territoire

20 % de la production hydraulique d'EDF en France est produite en Pays de Savoie. Dans la vallée de la Maurienne, 100 hydrauliciens d'EDF exploitent 17 centrales hydrauliques et 4 grands barrages.

Ces aménagements produisent 4 milliards de kWh chaque année, soit la consommation d'environ un quart des habitants de la région Rhône-Alpes.

Découvrez EDF et le monde de l'électricité au Centre d'Information du Public d'Avrieux : réservation sur « visites-upa@edf.fr »



PLUS D'INFOS : http://hydro-alpes.edf.com