



Haute Maurienne  
Vanoise

# Vallée d'altitude

A high-alpine valley

VALFRÉJUS / LA NORMA / AUSSOIS / VAL CENIS / BESSANS / BONNEVAL SUR ARC



Ici, vous ne devrez plus choisir entre...

# Bout du monde et accès facile

*Up here, you don't have to choose between... solitude and easy access*



## La Norma



## Accès Access

**TRAIN**  
Gare TGV et routière à Modane

**VOITURE**  
A43, sortie n°30 puis RD1006, direction les stations et villages de Haute Maurienne Vanoise

**AVION**  
Depuis Modane, aéroports de : Lyon (2h)  
Grenoble ou Turin (2h)  
Genève (2h)

**BY TRAIN**  
TGV (high-speed train) and bus station in Modane

**BY CAR**  
A43 motorway, take exit 30 then road RD1006. Follow signs towards the Haute Maurienne Vanoise resorts and villages

**BY AIR**  
From Modane, airports at: Lyon (2hrs)  
Grenoble or Turin (2hrs)  
Geneva (2hrs)

## Sur place On the site

**RESEAU DE TRANSPORT HAUTE MAURIENNE VANOISE**  
En juillet-août, des services de transport vers les villages et les départs de balades et tous les jours au départ de la gare routière de Modane vers Aussois, Val Cenis, Bessans et Bonneval sur Arc. [www.auvergnerhonealpes.fr/interurbain](http://www.auvergnerhonealpes.fr/interurbain)

**NETWORK TRANSPORT IN HAUTE MAURIENNE VANOISE**  
In July and August, you will find transport services every day from Modane bus station to Aussois, Val Cenis, Bessans and Bonneval sur Arc. Information : [www.auvergnerhonealpes.fr/interurbain](http://www.auvergnerhonealpes.fr/interurbain)



  
**Valfréjus**  
 l'esprit pionnier  
 valfrejus.com


  
**La Norma**  
 la station cosy  
 la-norma.com

  
**Aussois**  
 le village station des familles  
 aussois.com

  
**Val Cenis**  
 l'exception alpine  
 valcenis.com

  
**Bessans**  
 l'âme nordique  
 bessans.com

  
**Bonneval sur Arc**  
 la station-village pépite  
 bonneval-sur-arc.com

 +33 (0)4 79 05 99 06

  
**Val Cenis**

  
**Bessans**

  
**Bonneval sur Arc**

Grand Roc Noir  
3582 m

VAL CENIS  
LANSLEBOURG VAL CENIS  
LANSLEVILLARD

Col du  
Mont-Cenis

Col de  
l'Iseran

l'Ecot

L'Albaron  
3637 m

Pointe de  
Charbonnel  
3752 m

Italie

Vers SUSA  
Vers TURIN

	• Modane - Val Cenis :	23 km
	• Val Cenis - Bonneval sur Arc :	19 km
	• Modane - Chambéry :	125 km
	• Val Cenis - Susa :	40 km (par le Col du Mont-Cenis)
	• Val Cenis - Turin :	97 km (par le Col du Mont-Cenis)



**En pleine nature**  
*In the great outdoors*



L'Orgère

**Ici, vous ne devrez plus choisir entre...**

## Montagne sauvage et grands espaces

*Up here, you don't have to choose between... untamed peaks and great landscapes*

Vous êtes plutôt rencontre avec les bouquetins au cœur des vallées sauvages ou soirées animées dans la vallée ? Plus besoin de choisir, entre les sommets d'altitude peuplés d'une faune et d'une flore exceptionnelles, et nos villages habités toute l'année, la Haute Maurienne Vanoise se vit intensément des sommets aux vallées. Une large palette d'activités, d'animations, de concerts et d'événements viendront clore vos journées nature et patrimoine.

*Would you prefer unique encounters with ibex in the surrounding wild alpine terrain or fun and entertainment down in the valley? You don't have to choose between the high peaks and the spirited year-round village life. Haute Maurienne Vanoise always offers a vibrant experience, from the mountain tops to the valley floor.*



Festival de tango




EDF Cenis Tour




## Prolonger les instants secrets

*Enjoy the solitude just a bit longer*

Ambin, Etache, Femma, Fond d'Aussois, Leisse, Fontaine Froide, Pelouse... ces secteurs offrent des panoramas à couper le souffle, à l'écart des tumultes du monde. Vous rencontrerez ici facilement marmottes, gypaètes et chamois.



### Refuge de Plan Sec à Aussois



*Ambin, Etache, Femma, Fond d'Aussois, Leisse, Fontaine Froide, Pelouse... breathtaking panoramic views far away from the hustle and bustle of everyday life.*



## Le Parc national de la Vanoise

*Vanoise National Park*

Créé il y a plus de 50 ans, c'est le plus ancien Parc national français. La Vanoise offre aujourd'hui un espace incomparable pour découvrir les animaux, la flore, les glaciers ou les lacs d'altitude. Plusieurs accès au cœur du Parc national sont possibles par la route : l'Orgère depuis Saint André, la route des barrages à Aussois, celle de Bellecombe à Val Cenis Termignon, ou l'Iseran. Mais c'est bien sûr à pied qu'il faut arpenter le Parc pour en appréhender sa richesse et sa diversité. Pour quelques heures, pour une journée ou plus, une plongée dans une nature alpine de toute beauté. Et des sorties thématiques sont aussi proposées par les gardes du Parc.

*Created 50 years ago, Vanoise National Park is the oldest national park in France. The Vanoise Range's pristine natural environment offers the chance to see wild animals, local flora, and high-mountain glaciers and lakes.*



### Informations du Parc national de la Vanoise



Lac de Bellecombe



Lac de  
Plan  
d'Amont,  
Aussois

Parc de  
loisirs  
des Glières

Lac du Mont-Cenis

Plan d'eau  
La Norma

O'Soi  
Aussois

Ici, vous ne devez  
plus choisir entre...

## Eaux vives et eaux calmes

*Up here, you don't have to choose between...  
fast-moving whitewater and serene lakes*

En Haute Maurienne Vanoise, savourons les contrastes. Tester le canyoning le matin et se dorer au bord d'un lac l'après-midi. Passer en quelques minutes des plans d'eau aux ruisseaux d'alpages. N'hésitez plus entre rafting et pêche, entre paddle et toboggans... il y en a pour tous les goûts. Et côté baignade ? Lacs, bassins ludiques et piscines... vous avez le choix !

*In Haute Maurienne Vanoise, take full advantage of the contrasts. Embark on a canyoning adventure in the morning, and sunbathe lakeside in the afternoon. When it comes to swimming? Enjoy lakes, leisure pools, and swimming pools... the choice is yours!*





Séance de canyoning à L'Ecot

Cascade Saint-Benoît à Avrieux



### ... en vacances ?

...on vacation?

• Bellecombe, Génépy, Perrin ou de la Partie... ce sont les noms des **lacs d'altitude**, à dénicher au creux des vallons, des balcons de Bonneval, à l'Orgère en passant par le Petit Mont-Cenis. *Bellecombe, Génépy, Perrin, or La Partie... the names of just a few pristine alpine lakes to discover when exploring our hidden high-mountain valleys.*

• Pour le grand frisson, RDV du côté de l'Ecot : vous sauterez dans les canyons du Village de Belle et Sébastien... accompagné d'un guide bien sûr.

*For unparalleled thrills, venture to Ecot: dive deep into Sebastien and Pays de Belle canyons... with a guide by your side, of course.*

• Et évidemment, profitez des **plans d'eau** à Bessans ou à La Norma et des piscines à Modane, Aussois et Val Cenis !

*Take advantage as well of the refreshing small lakes and ponds in Bessans and La Norma.*



### ... en week-end ?

...here for the weekend?

• Découvrez **les eaux turquoise du barrage de Plan d'Amont**. Accédez depuis Aussois au parking au pied des barrages ou par le télésiège jusqu'à la petite balade des lacs.

*Revel in the turquoise blue waters of Plan d'Amont Reservoir. Access via Aussois.*

### ... de passage ?

...just passing through?

• Arrêt indispensable au **Mont-Cenis !**

Le lac, immense, les marmottes, nombreuses, et le panorama, grandiose... Y'a du selfie dans l'air !

*Visit breathtaking Mont-Cenis Pass! The lake, incredibly beautiful, the marmots, too many to count, and the views, simply spectacular...*



• Un **brumisateu géant** facilement accessible.

Oui ! c'est la cascade Saint-Benoît (90m) à Avrieux.

*Take an easy walk to a gigantic natural sprinkler. That's right! Saint Benoit Waterfall (90m) in Avrieux.*



Ludi'lacs à Bessans



## Sensations

Thrills and excitement

Ici, vous ne devrez plus choisir entre...

## Farniente et sensations fortes

*Up here, you don't have to choose between... leisure and adventure*

La Haute Maurienne Vanoise réconcilie les amateurs de chaises longues et les fans d'adrénaline. Ici, vous testerez forcément les spécialités locales mais pizzas et gelati nous rappellent que l'Italie est juste de l'autre côté de la montagne. Une montagne qui nous offre le plein d'activités à sensations : tyroliennes géantes, vertigineuses via-ferrata, escalade et autres sorties en parapente, VTT, accrobranche... Souvenirs à vie garantis !

*Haute Maurienne Vanoise accommodates lounge-chair enthusiasts as well as adrenaline fanatics. Up here, you will enjoy not only local specialties, but pizzas and gelatos as well; a reminder that Italy is just on the other side of the mountains. Mountains that offer so many exciting activities to enjoy!*



Le Monolithe de Val Cenis Sardières



Le hameau de l'Écot

Via-ferrata des Gorges du Diable, Aussois et Avrieux



En cordée  
sur le glacier



### ... en vacances ?

...on vacation?

• Ici, tout l'été vous pouvez chausser les crampons pour randonner sur **les glaciers avec un guide**. D'incroyables sorties qui permettent d'évoluer sur les géants de glace.

*Up here, you can step into your crampons all summer long for a glacier hike with the area's high-mountain guides.*

• Prenez de la hauteur pour **survoler les alpages en ULM** depuis l'aérodrome de Val Cenis Sollières.

*Spend time in the air flying in an ultralight over the area's majestic alpine meadows after taking off from Val Cenis Sollières airfield.*

• Et côté sensations, encore, les **via-ferrata de Haute Maurienne Vanoise** sont parmi les plus grandes d'Europe.

*And for a small dose of excitement, the via-ferrata in Haute Maurienne Vanoise are among the longest in Europe.*



### ... en week-end ?

...here for the weekend?

• Le farniente, c'est d'abord oublier sa montre. Flânez dans les ruelles de **villages authentiques** et découvrez les marques de l'âme montagnarde... Les hameaux de Saint-André, Avérole, l'Ecot sont autant de **bouts du monde** qui semblent hors du temps.

*True relaxation starts by leaving your watch at home. Stroll the narrow streets of authentic centuries-old villages and discover the true essence of the local mountain spirit...*

• Ne ratez pas les **tyroliennes géantes** et les **parcs accrobranches** ! Pour se la jouer Tarzan c'est à Valfréjus, à la Redoute et Val Cenis Termignon qu'il faut aller.

*Don't miss the unique experience of giant zip lines and tree-top adventures! To play Tarzan for the day, head to Valfréjus, La Redoute, and Val Cenis Termignon!*



### ... de passage ?

...just passing through?

• La Haute Maurienne Vanoise ? **100% bronzage à l'alpage** ! Parasols, lunettes de soleil et crème solaire : faites une pose sur le plateau du Mont-Cenis. *Sunbathe and relax in our alpine meadows! Parasols, sunglasses, and sunscreen: take a break along Mont-Cenis Lake.*

• Le **Monolithe**, immense aiguille rocheuse plantée au bord de la petite route entre Aussois et Val Cenis Sardières attend les grimpeurs... et les observateurs, curieux de suivre leur progression.

*The Monolith, a large rock spire located along the back roads between Aussois and Val Cenis Sardières, is ready and waiting for climbers to scale.*



Via ferrata du Grand  
Vallon à Valfréjus





# Randonnée

Hiking

Lac du refuge des Evettes

Rando à Valfréjus

Ici, vous ne devrez plus choisir entre...

## Balade en famille et rando à 3000 m

*Up here, you don't have to choose between... family strolls and hikes up 3000m peaks*

La montagne, c'est bien, mais il faut grimper pour en profiter ? Ici, ce n'est pas obligatoire ! En Haute Maurienne Vanoise, les paysages de carte postale sont facilement accessibles. Des balades permettent d'admirer les bouquetins et côté rando, les sommets à 3000 m d'altitude sont très accessibles pour les bons marcheurs.

*The mountains are spectacular, but do you really need to climb to enjoy them? Not up here! In Haute Maurienne Vanoise, the postcard-perfect landscapes offer easy access. Take advantage of leisurely strolls to go ibex watching, or well-established trails for hikes to the top of local 3000m peaks.*



Balade à cheval

**Vous**  
êtes...  
Are you...

### ... en vacances ? ...on vacation?

- Et si vous passiez **une nuit là-haut**, en refuge ? Vous avez le temps, prenez le pour monter tranquillement, vous pourrez ensuite profiter de la veillée et d'une nuit en altitude. Et vous avez le choix : La Haute Maurienne Vanoise présente l'une des plus fortes densités de refuges des Alpes !



*How about spending the night in a mountain hut? You have your choice of many: take advantage of the fact that Haute Maurienne Vanoise has one of the highest concentrations of huts in the Alps!*

- Arpont à Val Cenis Termignon, Evettes à Bonneval sur Arc, Grand Méan et sa falaise de glace tombant à pic dans un lac... **Au bout du sentier, les glaciers** vous emmènent dans une autre monde.

*Arpont above Val Cenis Termignon, Evettes above Bonneval-sur-Arc, Grand Méan with its wall of ice cleaving straight into a glacial lake... the surrounding glaciers will take you to a whole other world.*

### ... en week-end ? ...here for the weekend?

les  
**3000m**

- **Atteindre les 3000 m**, c'est forcément une expérience. En Haute Maurienne Vanoise, plusieurs sommets sont accessibles en randonnée classique comme le Thabor à Valfréjus, le Râteau à Aussois, le Signal du Petit Mont-Cenis... Pour les randonneurs expérimentés, certains 3000 ne demandent même que quelques heures de marche, comme l'Ouille noire à Bonneval sur Arc.

*Reaching the top of a 3000m peak is an incredible experience. In Haute Maurienne Vanoise, several summits are classic hikes and only require putting one foot in front of the other.*

## Les remontées, c'est aussi l'été !

*Ride ski lifts in the summer!*

Après avoir atteint sans effort les 2000 m d'altitude grâce aux remontées mécaniques (incluses dans votre Pass activité «Altitude»), à vous de choisir : une redescente tranquille, une balade en VTT ou poursuivre dans les alpages vers les refuges et les sommets.

*After effortlessly reaching 2000 meters elevation using your Activities Pass, the choice is yours. Would you prefer an easy descent, a leisurely MTB ride, or continue your ascent through alpine meadows to the area's mountain huts and summits?*



- **La traversée des Alpes par le célèbre GR5** passe évidemment en Haute Maurienne Vanoise.

A proximité des villages un sentier accessible à toute la famille relie aussi tous les villages et hameaux. C'est **le chemin du Petit Bonheur**, si bien nommé.

*Traversing the Alps via the GR5 thru-hike; this legendary long-distance trail passes through Haute Maurienne Vanoise.*

- **Les enfants sont un peu fatigués ?**

Vous n'avez pas envie de marcher aujourd'hui ? Aucun souci : vous pouvez monter à l'Orgère (en voiture par Saint André) ou avec la navette jusqu'à Bellecombe (depuis Val Cenis Termignon). Accès ultra simple, souvenirs XXL garantis.

*Are the kids a bit tired? Head up to Orgère in your car (via Saint André) or by shuttle to Bellecombe (from Val Cenis Termignon).*

### ... de passage ?

*...just passing through?*



- Impossible de passer en Haute Maurienne Vanoise sans que **les marmottes** ne viennent vous dire bonjour ! Vous les verrez partout... sauf quand elles font la sieste !

*Impossible to visit Haute Maurienne Vanoise without local marmots coming up to you just to say hello!*





Ici, vous ne devrez  
plus choisir entre...

## Forts et art baroque

*Up here, you don't have to choose between...  
forts and Baroque art*

Entre Vanoise et Italie, terre de frontière et lieu de passage de longue date, la Haute Maurienne Vanoise est riche d'un patrimoine d'exception, qu'il soit religieux ou militaire. Les chapelles baroques jalonnent le chemin du Petit Bonheur et les promontoires sont constellés de forts construits par les Piémontais... entre deux témoins de la Ligne Maginot des Alpes.

*Between Vanoise and Italy, a border region and longtime stopover on historical trade routes, Haute Maurienne Vanoise has an incredibly rich religious and military heritage.*

Bessans  
Chapelle  
Saint Antoine



Chapelle  
médiévale  
du Charmaix  
à Valfréjus



Val Cenis Lanslevillard  
Chapelle  
Saint Sébastien



Art baroque





## ... en vacances ? ...on vacation?



- Des **fresques découpées en cases**, comme dans une BD, couvrent entièrement les murs de deux **chapelles** ! C'est à Saint Sébastien (à Val Cenis Lanslevillard) et Saint Antoine (à Bessans).

*Frescoes divided into square panels, like a comic strip, cover the walls of Saint Sébastien (in Val Cenis Lanslevillard) and Saint Antoine (in Bessans) chapels.*



- **Insolite** ! Sur la frontière franco-italienne, le plateau du Mont-Cenis est truffé de bunkers presque invisibles. Au contraire des **grands forts italiens** du XIX<sup>ème</sup> siècle comme celui de **Ronce** ou de **Pattacreuse**.

*Along the French-Italian border, the plateau surrounding Mont-Cenis Lake is covered in often invisible bunkers. These strategic Italian forts were built in the 19th century.*

## ... en week-end ? ...here for the weekend?



- L'art Baroque devait donner un aperçu du Paradis. A vous d'en pousser les portes ! Angelots dorés, colonnes torsadées, retables finement sculptés... les **Chemins du Baroque** sont à sillonner à pied, à vélo ou en voiture...

*Local Baroque art offers a glimpse of Heaven. Open the gates, step inside.*

- Sur la Ligne Maginot des Alpes, le **Fort Saint Gobain** dresse son pont levés à la sortie de Modane. Entrez... parcourez le dédale de couloirs, de salles, de postes de combat... au cœur du sous-marin des Alpes !

*Along the "Maginot Line of the Alps," Saint Gobain Fort raises and lowers its drawbridge high above Modane.*

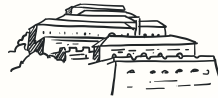


- **Miraculeuse**... c'est le pouvoir prêté à la **vierge noire** de la **chapelle médiévale du Charmaix**, à l'entrée de Valfréjus.

*Miraculous...this is the power bestowed upon the black Virgin Mary in the medieval chapel in Charmaix, located just before entering Valfréjus.*



## ... de passage ? ...just passing through?



- Impossible de la rater. Entre Modane et

La Norma, la majestueuse **Barrière de l'Esseillon** déploie ses 5 forts, une véritable cascade de pierres, étagée sur le versant au soleil. Construit au début du XIX<sup>ème</sup> siècle par le royaume de Piémont-Sardaigne, cet ancien site militaire est devenu lieu de culture, de gastronomie et de loisirs pour toute la famille : espace game, restaurants, jeu de piste, via-ferrata, accrobranche...

Trop fort l'Esseillon !

*It is impossible to miss the imposing Esseillon Fortifications, composed of 5 military forts that sit on top of an impenetrable wall of rock, located between Modane and La Norma. This former military installation has become a cultural, culinary, and activities hub for families.*

- A la sortie de Modane, en direction de Valfréjus, la **Maison penchée**... porte bien son nom. Ce blockhaus dynamité par les Allemands en 1944 a littéralement sauté pour retomber un peu plus loin presque intact, mais pas vraiment à l'horizontale...

A l'intérieur, vous défiez les lois de l'équilibre !

*Near the Modane train station, on the way to Valfréjus, the Maison Penchée ("Tilted House") is aptly named. Defy the laws of gravity when entering this former military outpost.*

Le Fort de Ronce au Mont-Cenis



Les Forts de l'Esseillon







Espace expo  
Laboratoire  
Souterrain  
de Modane



Le Museobar  
de Modane

Ici, vous ne devrez  
plus choisir entre...

## Hier et aujourd'hui

*Up here, you don't have to choose between...  
yesterday and today*

Passer des pierres gravées du néolithique aux secrets de la matière noire, en Haute Maurienne Vanoise c'est possible dans la même journée. Ici, les musées rappellent l'histoire locale, du baroque à la percée des Alpes en passant par la vie traditionnelle des villages. Riche de son passé, la vallée d'altitude est aussi résolument tournée vers l'avenir : Laboratoire Souterrain de Modane, hydroélectricité, souffleries géantes dans lesquels sont testés les avions de demain...

*In Haute Maurienne Vanoise, explore stone carvings from the Neolithic and the secrets of dark matter all in the same day. Up here, museums showcase local and Baroque history.*



Roche  
gravée





Musée de l'Arche d'Oé à Aussois



Télégraphe Chappe



**... en vacances ?**  
*...on vacation?*



• La Haute Maurienne Vanoise compte de nombreux **barrages et centrales hydroélectriques**. A Villarodin-Bourget, les visites guidées de la centrale présentent la transformation de l'eau en houille blanche.  
*In Villarodin-Bourget, guided tours of the power plant show how the power of water is transformed into electricity.*



• Des **roches gravées**, mystérieuses spirales, formes humaines, traces de pieds... qui datent parfois de plusieurs millénaires. Faciles d'accès, comme au **Parc des Lozes à Aussois**, ou but de randonnée, comme l'intrigante **Pierre aux Pieds de Val Cenis Lanslevillard**...  
*Rock engravings thousands of years old. Enjoy an easy stroll through Lozes Archeology Park in Aussois, or hike to the intriguing Pierre aux Pieds ("Footprints Rock") near Val Cenis Lanslevillard...*

**... en week-end ?**  
*...here for the weekend?*



• L'ancêtre du smartphone ? C'est en Haute Maurienne Vanoise et nulle part ailleurs. Sur les hauteurs de Saint André, d'Avrieux et de Val Cenis Sardières, découvrez **trois télégraphes Chappe** qui communiquent entre eux. Vintage !  
*The smart phone's predecessor? It's located in Haute Maurienne Vanoise and nowhere else. Visit and learn everything about our three Chappe semaphore telegraph installations.*

• Et avant ? A travers les témoignages des habitants du village, découvrez la vie de notre communauté montagnarde aux **musées d'Aussois et de Bessans**.  
*What about the past? Through testimonials from local villagers, learn more about life in our mountain community when you visit the museums in Aussois and Bessans.*



• Il y a 5600 ans, profitant du recul des glaciers, les premiers hommes s'installaient en Haute Maurienne. Une histoire mise en scène pour petits et grands au **musée archéologique de Val Cenis Sollières-Sardières**.  
*5600 years ago, as the glaciers receded, humans began to settle in Haute Maurienne Vanoise. This history is presented at the Val Cenis Sollières-Sardières archeology museum.*

**... de passage ?**  
*...just passing through?*

• Tout près de la gare, le **Muséobar** présente l'histoire de la ville dans une ambiance far-west au son des pianos mécaniques. *Right near the train station, the Museobar highlights the city's history and offers a unique player-piano atmosphere.*



• Au Mont-Cenis, vous ne pouvez pas la manquer : la **Pyramide !** Juste à côté, le jardin alpin offre une halte bucolique et botanique.  
*At Mont-Cenis Pass, be sure to visit the Pyramid! On the very same grounds, alpine gardens offer a rural and botanical detour.*



Musée archéologique





La tête à l'envers au bike park d'Aussois



**Ici, vous ne devrez plus choisir entre...**

## Balades cyclo et cols mythiques

*Up here, you don't have to choose between... easy tours and legendary passes on a bike*

Pédaler en douceur avec l'assistance électrique, tester les espaces ludiques VTT ou gravir des cols de légende en jouant du dérailleur ? En balade ou en danseuse, à chacun son vélo ! Au cœur du « plus grand domaine cyclable du monde », entre les cols du Galibier et de l'Iseran, la Haute Maurienne Vanoise offre aussi des montées plus confidentielles à découvrir, vers Valfréjus ou les barrages d'Aussois. Et pour toutes celles et ceux pour qui pédaler ne rime pas avec mollets d'acier, le Mont-Cenis en VAE (vélo à assistance électrique), est un pur bonheur à partager, en roue libre.

*Would you like to pedal effortlessly on an electric bike, ride through our MTB terrain parks, or test your road-cycling skills riding to the top of a legendary mountain pass? On a leisurely ride or out of the saddle, to each their own type of bike!*



Sur la route du Mont-Cenis



VTT à La Norma





VTT à Valfréjus



## L'Iseran sur la route du Tour de France



Perché à 2770m, le col de l'Iseran est tout simplement le plus haut col routier d'Europe. Passage incontournable sur la Route des Grandes Alpes, l'Iseran est un col mythique pour les cyclistes. Chaque été, ils sont des milliers à affronter les rampes qui dépassent parfois les 10%.

En 2019, l'Iseran est l'une des stars du Tour de France. Le vendredi 26 juillet, le peloton traversera toute la Haute Maurienne Vanoise avant d'affronter l'Iseran et ses 13 km de montée depuis Bonneval sur Arc.

*Perched at 2770m elevation, Col de l'Iseran Pass is the highest road pass in Europe. A popular point along the scenic Route des Grandes Alpes and Tour de France, Iseran Pass is a legendary mountain pass for cyclists.*



## R-Bikes Haute Maurienne Vanoise

Parcours pour les sportifs, pour les familles, balades découvertes : cet été, la Haute Maurienne Vanoise lance sa nouvelle destination VTT qui couvre l'ensemble du territoire. Cross-country, enduros, bike-parks, pump-tracks, itinéraires dédiés aux VTT à assistance électrique : + de 40 parcours pensés pour tous les publics. Avec des modules et des aménagements ludiques dans les villages et les stations, des pistes engagées en altitude, des balades familiales pour contempler les panoramas. A découvrir également : le nouvel espace de Chantelouve. Des parcours ludiques et innovants, intégrés au paysage, avec des passages faciles pour les débutants ou des variantes plus corsées. Parcours et infos sur la nouvelle application R-Bikes.

*Sport, family, discover trails : this summer, the Haute Maurienne Vanoise launches its new Mountain Bike Riding area embracing the whole valley. Cross-country, enduro, bike parks, pump tracks, mountain e-bikes routes. Trails and info on the new R-bikes App.*



## La Transmaurienne

*Transmaurienne bike race*

Une course VTT à faire en mode compétition (9000 ou 6000 de D+) ou en balade familiale pour découvrir des parcours de toute beauté.

Les enfants sont aussi les bienvenus avec des épreuves trial et cross-country rien que pour eux. Et de très nombreuses animations sont prévues dans les villages étapes à Val Cenis et Aussois.

*A Mountain Bike race for competitors (9000 or 600 D+) or families willing to get the best of truly pretty trails.*

*Children are welcome too with special dedicated trial and cross-country contests. And many entertainments throughout the stage resorts of Val Cenis and Aussois.*



Transmaurienne 2019 :  
du 21 au 26 juillet



Le palais  
Carignan  
de Turin



Susa



Ici, vous ne devrez  
plus choisir entre...

## France & Italie

*Up here, you don't have to choose between...  
France and Italy*

La Savoie n'est française que depuis 1860, et le Plateau du Mont-Cenis était encore italien jusqu'à la fin de la Seconde guerre mondiale... la proximité avec l'Italie n'est pas seulement géographique : on la retrouve dans les assiettes ou dans les épicerie fines. Mais pour profiter pleinement de l'atmosphère des marchés italiens, et de la Passagiata d'un dimanche en fin d'après-midi, franchissez le Mont-Cenis, et prenez le temps de découvrir le Val de Susse.

*The Savoie has only been part of France since 1860, and the vast plateau where Mont-Cenis Lake lies was still part of Italy through World War II... To take full advantage of the jubilant atmosphere at Italian farmers' markets and the traditional Sunday afternoon Passagiata, cross over Mont-Cenis Pass and take the time to explore Susa Valley.*



Moncenisio : petit village  
pittoresque en Italie







## Balades franco-italiennes à saute frontière

*Walk back and forth across the French-Italian border*



Un aller à pied en Italie et un retour en bus ou en train ? L'évasion est si proche... Depuis Valfréjus plusieurs sentiers pédestres permettent de rejoindre Bardonnèche.

A Val Cenis Bramans, mettez vos pas dans ceux d'Hannibal, passé là avec ses éléphants il y a près de 2200 ans. Une histoire à découvrir en famille grâce à un jeu en plein air, casque romain sur la tête et tablette à la main. On peut aussi suivre un sentier thématique, dormir gratuitement dans un petit refuge qui vient d'être installé à la frontière puis revenir en transport à prix réduit (transport sur réservation).

Enfin, à partir de Bessans et Bonneval sur Arc, les randonneurs et les amateurs de balades sauvages emprunteront les passages frontières connus des bergers, des chasseurs, des pèlerins ou des... braconniers et contrebandiers. Et bientôt... de vous !

*From Valfréjus, several trails lead to Bardonecchia. In Val Cenis Bramans, follow in Hannibal's footsteps where he and his army of elephants passed through the area almost 2200 years ago.*



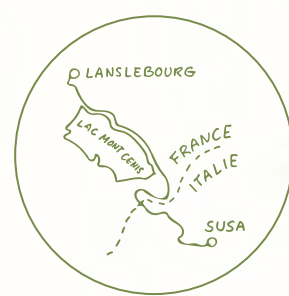
Arc d'Auguste à Susa

Place centrale de Turin



## Andiamo !

*Andiamo !*



### Pour une escapade italienne :

- Depuis Modane, par les tunnels, routier ou ferroviaire.
- L'itinéraire le plus charmant, par la route historique du col du Mont-Cenis, jusqu'à Susa, ses arcades, églises et vestiges romains. Et au-delà, Turin est si proche...
- En excursions en bus avec un guide pour découvrir Suse ou Turin.

### For an escapade into Italy:

- From Modane through the road or train tunnels,
- For the most scenic drive, take the historic road over Mont-Cenis Pass to Susa to see the city's archways, churches, and Roman ruins. Once there, Turin is just down the road...
- Outings by bus with a tour guide to explore Suse or Turin.





**Ici, vous ne devrez  
plus choisir entre...**

## Belle et Sébastien

*Up here, you don't have to choose between...  
Belle and Sébastien*

C'est en Haute Maurienne Vanoise qu'ont été tournés les trois films « Belle et Sébastien », dont le dernier épisode est sorti cet hiver. L'histoire d'amitié entre un enfant et son chien trouve toute sa place ici.

Notre vallée d'altitude est facilement accessible à tous : les familles trouveront leur bonheur et des activités adaptées pour les plus petits, les ados et leurs parents.

Petites balades parsemées d'activités pédagogiques pensées pour les enfants, espaces de loisirs où les jeunes pourront s'amuser en toute sécurité... Haute Maurienne Vanoise, le versant famille de la montagne !

*The three "Belle and Sébastien" movies were filmed in Haute Maurienne Vanoise. The story of the close friendship between a boy and his dog has meaning up here. Enjoy short walks peppered with educational activities designed just for kids, designated playgrounds where kids can simply have fun...*



**Belle et Sébastien  
devant la Dent Parrachée**



Les films Belle  
et Sébastien ont  
été tournés ici



## Apprendre en s'amusant

Learn while having fun

En Haute Maurienne Vanoise, les histoires et les légendes se vivent en famille et le patrimoine se découvre en jouant. Partez à la découverte des secrets des forts de l'Esseillon sur les traces d'Alessandro, le soldat Sarde ; entrez dans la peau d'un légionnaire romain au temps d'Hannibal à Val Cenis Bramans ; pistez les chevaliers de l'An mil sur le plateau de Val Cenis Sollières... Des jeux en pleine nature.

*To discover the secrets of the Esseillon Fortifications, follow in the footsteps of Alessandro, a Sardinian soldier. In Bramans, step into the shoes of a Roman soldier during Hannibal's invasion, track knights in shining armor on Val Cenis Sollières plateau.*

Parcours jeu  
à la poursuite  
d'Hannibal



Le hameau  
de l'Ecot

## En balade avec les animaux

Hikes with animals

Balades avec des ânes, sorties cani-rando avec des Husky, promenades à cheval, poney : à vous de choisir votre compagnon pour découvrir les sentiers de Haute Maurienne Vanoise.

*Strolls with donkeys, cani-hikes with huskies, horseback and pony rides, the choice is yours.*

## Sur les traces de Belle et Sébastien

In Belle and Sébastien's footsteps

Le chalet de César, l'école, les bassins où le chien de Sébastien s'est immergé pour passer de Bête à Belle, la grotte où Belle se cachait... Découvrez sur [haute-maurienne-vanoise.com](http://haute-maurienne-vanoise.com) la carte Belle et Sébastien et retrouvez les lieux de tournage des 3 films. Entrez dans le grand écran... c'est pas du cinéma !

*Ask for a Belle and Sébastien map at the Tourism Office and visit the locations where all 3 movies were filmed. Enjoy a taste of big-screen history... for real, it's not an act!*







Jambon cossu

Tomme de Savoie

**Ici, vous ne devez plus choisir entre...**



## Circuits courts et saveurs d'ici

*Up here, you don't have to choose between... cheese and dessert*

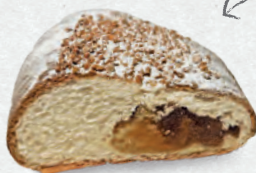
Ici, c'est bien sûr fromage ET dessert. Mais on n'oublie pas le repas et le génépi en digestif ! Côté plaisirs de la table, la gastronomie en Haute Maurienne Vanoise fait évidemment la part belle aux fromages et aux produits locaux. Le Beaufort AOP est l'emblème de nos alpages, ils côtoient agréablement les tommes, les fromages de brebis et de chèvres, le Bleu de Bonneval ou celui de Termignon.

Les spécialités ne se limitent pas aux productions laitières : farci de Bessans, jambon cossu, miel de montagne, glaces artisanales, savoureux Pain de Modane aux fruits confits...

Enfin, la proximité avec l'Italie n'est pas seulement géographique : ici la gastronomie italienne a toute sa place. On savoure les gelati et on peut même déguster un cappucino dans un refuge au-dessus d'Averole ! Il y en a pour tous les goûts.

*Up here, we serve both cheese AND dessert. Of course, we also serve the appetizer, main dish, and after-dinner liqueur. Our specialties are not limited to cheeses: enjoy Bessans stuffed hot pockets, Modane bread, mountain honey, local hams...*

*There is more than enough to cater to everyone's tastes.*



Pain de Modane

Tarine et Abondance à l'alpage



Coopérative Laitière de Val Cenis



En compagnie des chèvres







## Une bière locale en terrasse

*Enjoy local beer*

La Haute Maurienne Vanoise abrite deux brasseries au Bourget et à Aussois qu'on peut d'ailleurs visiter certains jours. Des bières locales à tester après une balade.

*Haute Maurienne Vanoise has two breweries, one in Bourget and the other in Aussois. Both are open for guided tours during the week. Enjoy great locally-brewed beer after any walk or a hike.*



**Brasserie des Sources de Vanoise à Avrieux**



**Fromagerie du Lavoir à Valfréjus**

## Dans les secrets du Beaufort

*The secrets of Beaufort cheese*

A Val Cenis Lanslebourg, la Coopérative laitière vous ouvre ses portes. Avant de faire vos réserves de fromages, découvrez la fabrication du Beaufort ! Vous pourrez aussi découvrir le travail des fromagers directement en alpage. Et à Valfréjus, vous pourrez même visiter une ancienne caserne militaire transformée en fromagerie. Insolite !

*In Val Cenis Lanslebourg, the dairy cooperative's doors are always open for a visit. Before stocking up on cheese, learn more about how Beaufort cheese is made!*





**1 FORFAIT**

350 km  
ALPIN  
ALPINE

+

200 km  
NORDIQUE  
NORDIC

# ESPACE HAUTE MAURIENNE VANOISE

VALFRÉJUS / LA NORMA / AUSSOIS / VAL CENIS / BESSANS / BONNEVAL SUR ARC



**Haute Maurienne  
Vanoise**

Conception rédaction : Office de tourisme / Création graphique : © A. PERNET - Parc régional de la Vanoise, N. TISSOT - P. HUART - Haute Maurienne Vanoise Tourisme - CDMV - A. DANG - Maison des guides, P. ROGER - J.-J. ROCH - D. RALLU - G. LANSARD - Maurienne Tourisme - D. Szabo - D. DUPOND Fresh Influence - Le Pontet - Muséobar - Nicolas VANIER - Transmaurienne Vanoise - Adobe Stock - R. BUELLE - E. TRAMERS - Radar Éphémère Films Garmont Rhône Alpes Cinema - Atapes - B. OLIO - S. MASSON DEBLAZE - LABORATOIRE SOUTERRAIN DE MODANE - LA BRASSERIE DES SOURCES

[www.haute-maurienne-vanoise.com](http://www.haute-maurienne-vanoise.com) / +33(0)4 79 05 99 06