



LIVRET D'ACCUEIL

1

Laissez le pour les locataires suivants, il peut leur être précieux



Dominique et Daniel vous souhaitent la bienvenue chez eux et espèrent que vous passerez un agréable séjour.

Vous trouverez dans ce livret toutes les informations utiles pour vos vacances

SOMMAIRE:

1 : Mot du propriétaire.

2 : Sommaire

3 : N° urgence - Contact

4: Les petits trucs. Ménage de fin de séjour.

5: : La vie au Saint ELME 2

- ✚ Le règlement de la copropriété
- ✚ Quelques mots pour votre départ
- ✚ **Le tri sélectif et environnement**

6: Un peu d'histoire

- ✚ Le Saint Elme 2 et notre histoire
- ✚ La commune de VALCENIS
- ✚ La station
- ✚ Le parc national de la Vanoise

7: Histoire d'un territoire devenu station.

8-9: Aide à votre séjour

- ✚ Commerces à proximité
- ✚ Restauration
- ✚ Carburant
- ✚ Transports

10 : Points forts de la station

11-12 : Les activités

- ✚ **AVERTISSEMENT** (météo, avalanche, torrents captés, parc de la Vanoise...)
- ✚ Sport
- ✚ Culture patrimoine
- ✚ Nature
- ✚ Détente
- ✚ Faune et flore
- ✚ Quelques recettes (voir classeur joint)

13-14 : Documents du logement (inventaire, classement)

Numéros d'urgence- Contact.

- *Si vous avez le moindre souci dans l'appartement contactez nous au : 06 82 18 12 68*
- *Si vous avez loué avec **Destination Haute Maurienne** contactez l'agence au : 04 79 05 90 04*

URGENCE:

Pompiers: **18 ou 112**

PGHM Modane: **04 79 05 11 88**

Gendarmerie: **17 ou 112**

SAMU :**15**

N'oubliez pas!

Pour passer un agréable séjour, assurez vous: SKI ou autres Activités .
Pour vos frais de recherche de transport, de secours, de rapatriement,
pour vos forfaits non utilisés en cas d'intempéries...

3

SOINS MEDICAUX

Cabinet médical de Lanslevillard: 223 rue des Rochers04 79 05 91 96
Cabinet médical de Lanslebourg: 43 rue des jardins 04 79 05 91 73

Pharmacie de Lanslebourg: 102 rue du Mont Cenis..... 04 79 05 91 97

Dentiste Pierre-Yves Colin à Modane: 440 Avenue E. Charvoz 04 79 05 17 04

Cabinet infirmier de Haute Maurienne Lanslebourg: 14 rue du Ventier.. 06 76 29 37 20

Cabinet de kinésithérapeutes 23 route de l'isseran Lanslebourg 04.79.59.19.01

D'autres numéros sont à votre disposition dans la brochure de Haute Maurienne.



INFO ROUTE

Savoie-
route.com
0820 20 73

POUR NOS AMIS A 4 PATTES

Clinique vétérinaire des Campanules 45 rue des jardins Lanslebourg 04 79 05 88 19

Cabinet vétérinaire du Doron 3 route du Villards Termignon 04 79 20 51 20

Les petits trucs.

MISE EN FONCTIONNEMENT DE L'APPARTEMENT



ELECTRICITE: Le disjoncteur se trouve à côté de la porte d'entrée de l'appartement au dessus des étagères.

EAU: Le robinet général de l'appartement est dans les toilettes à droite en entrant.

STATIONNEMENT:

Utiliser de préférence la place réservée dans la garage.
ou devant le saint Elme 2.

INTERDICTION DE STATIONNER sur le côté du Saint ELME 1.

GARAGE: La clef tourne en sens inverse de la normale, la grande porte est parfois assez difficile à **ouvrir mais merci de l'ouvrir en douceur** sinon vous risquer de faire sauter les roulettes.

CASIERS à SKIS: Ils se trouvent à l'intérieur du garage porte de droite.

PELLE A NEIGE: Il y en a une grosse dans le garage **Merci de la ranger** après usage.

WIFI: Nous n'en avons pas dans la résidence, vous pouvez vous connecter à l'office de tourisme gratuitement.



UTILISATION DES EQUIPEMENTS:

LA BANQUETTE: Modèle clic-clac, si vous n'en avez jamais ouvert, **ne forcez pas!** suivez les instructions écrites sur la porte d'entrée.

LE LAVE VAISSELLE: Prévoir environ 2h 50 sauf pour le programme à "35" qui dure environ 30mn.

LE FOUR: Pas de chaleur tournante réduire la température par rapport à vos habitudes.

LE FOUR ainsi que LES PLAQUES (appart.1) ne fonctionnent que si la minuterie est démarrée.

CAFETIERE SENSEO: (appart.1) Mettre de l'eau dans le réservoir, Utiliser des dosettes adaptées: Pour des cafés PLUS SERRES appuyer pour arrêter à la quantité souhaitée 1 ou 2 tasses, le SUPPORT 2 dosettes se trouve dans le tiroir ou vers la cafetière..

TELEVISION: Nous sommes en montagne et la réception peut parfois être perturbée par la météo ou les montagnes.

DOUCHE: Le pommeau de douche est muni d'un aqua-stop pour éviter le gaspi si l'eau n'arrive pas vérifier ce poussoir.

LE TAPIS DE BAIN: **Ne le redonnez pas avec les draps.** La propriétaire se charge du changement à chaque location.

4

MENAGE DE FIN DE SEJOUR: (pour le bien être de tous)

CUISINE: Vider le lave vaisselle et vider le réfrigérateur vérifier leur propreté, Nettoyer le four et le micro-onde en cas d'utilisation, Ranger la vaisselle, Nettoyer les plaques électriques le plan de travail et l'évier, Enlever les miettes dans la boîte à pain, Rincer la cafetière SENSEO. **VIDER LES POUBELLES.**

SALLE DE BAIN- WC: Nettoyer la cuvette des toilettes, également le lavabo et la baignoire ne doivent plus comporter aucune trace de votre passage.

LES COUCHAGES: Merci de ranger les couvertures et les oreillers sous la banquette et dans les tiroirs sous les lits superposés.

ASPIRER la moquette, le sol et **RECURER** le carrelage.

Pour votre départ suivez les indications page suivante.

LA VIE AU SAINT ELME 2

Le règlement de la copropriété.

○ La **clef de l'appartement** ouvre également la porte de l'immeuble et du casier à skis, qui est situé dans le garage au sous sol.

○ Pour le respect de tous, merci de **ne pas circuler en chaussures de ski** dans les

couloirs et de **ranger vos skis** dans le **local réservé** à cet effet.



○ Merci de respecter les autres occupants **en évitant tout bruit entre 22 h et 8 h.**

○ Pour le respect des locataires suivants: **éviter de fumer à l'intérieur** de



l'appartement, les propriétaires vous en remercient.

A votre départ.

- Laisser l'appartement dans l'état de propreté où vous l'avez trouvé, *pensez aux locataires suivants, ça pourrait être vous!*
- Remettre les accessoires d'extérieur à l'abri du balcon.
- Fermer bien les fenêtres.
- Vider le lave vaisselle
- Laisser le réfrigérateur et le congélateur ouvert et éteint.
- Arrêter les radiateurs.
- Couper l'électricité au disjoncteur sauf consignes contraires données au téléphone par le propriétaire ou l'agence.
- N'oublier pas d'enlever vos poubelles et de refermer les portes (appartement et **garage**) après votre départ.
- Pour le retour des clefs suivez les indications qui vous ont été données.

MERCI

Le tri sélectif.

La commune pratique le tri sélectif de vos déchets MERCI de les déposer dans les containers situés dans divers lieux de la commune.

(voir plan dans le couloir de l'immeuble.)



TRIEZ vos ordures : les containers le permettent

- Poubelles Jaunes : carton- emballage- briques- plastique- boîte métal.
- Poubelles à verres: bouteilles, bocaux sans bouchons ni couvercles.
- Poubelles pour les autres ordures ménagères **mises en sac.**

5

VOUS VOICI EN MONTAGNE,

Plaisir des yeux, en pleine nature préservée ; alors pour qu'elle le reste encore longtemps :

N'Y LAISSEZ PAS VOS ORDURES

- Le parc national de la Vanoise se trouve sur le versant nord de la vallée ; lors de vos promenades n'oubliez pas d'y respecter les règles d'environnement (renseignements auprès de l'office de tourisme).
- Mais également dans votre appartement, baissez les radiateurs plutôt que d'ouvrir les fenêtres, fermez la porte du garage, éteignez les lumières inutiles.
- **Pour vos déplacements : ESTIBUS en été (1€ le trajet) et NAVETTE en hiver (gratuite), et votre voiture pourra profiter de ses vacances !**

Voir horaire des bus à l'OT

UN PEU D'HISTOIRE

NOUS et le Saint Elme

Nous avons connu la résidence à son début, puisque mes parents en sont propriétaires dès sa construction.

La résidence nous a toujours plus, par sa taille, par son emplacement dans la station et au sein du village; donc dès que nous en avons eu l'occasion, nous sommes devenus propriétaires à notre tour de 2 appartements superposés car nous avons le projet d'en faire un duplex.

Nous avons 4 enfants qui ont tous appris à skier à Val Cenis et qui sont encore très attachés à la station bien qu'ils sont maintenant adultes; l'un d'eux habite le village et travaille dans les remontées mécaniques à Modane.

On peut dire que le Saint Elme est notre lieu de ralliement.



6

LE SAINT ELME 2 (emplacement)

LE SAINT ELME 2 est une résidence de 1989 exposée plein sud, ce n'était que les débuts ...du ski, les pistes et les remontées n'étaient pas encore ce qu'elles sont!

La ruine qui était à son emplacement contenait une immense poutre c'est celle là que vous pouvez trouver dans le couloir.

Un lavoir était aussi à proximité .

La station de VAL CENIS a été créée en 1967 entre Lanslevillard et Lanslebourg puis Termignon est venu en 2008

La grande commune de VAL CENIS n'est autre que la continuité de la station après un demi siècle d'existence: créée depuis le 1er Janvier 2017 elle regroupe Bramans, Sollières -Sardières, Termignon, Lanslebourg et Lanslevillard.



La nouvelle commune est la continuité de la création de la station, elle a su se créer dans le respect des spécificités et traditions de chacun des villages et en tenant compte des contraintes environnementales.

LA VANOISE: Parc national depuis 1963

Où la faune et la flore y sont nombreuses et prolifèrent grâce à la protection, sinon... de nombreuses espèces auraient déjà disparu .

L'HISTOIRE D'UN TERRITOIRE DEVENU STATION.

Aujourd'hui Val Cenis est une station familiale entre pins et mélèzes composée de 125 km de pistes entre le parc de la Vanoise et le col du mont Cenis à la frontière Italienne. Composée de 5 villages : Bramans, Sollières-Sardières, Termignon, Lanslebourg et Lanslevillard, Val Cenis est le reflet d'un mélange harmonieux entre des villages traditionnels préservés et le charme d'une nature intacte ouvrant la voie aux plaisirs de toutes les glisses.

Au cœur de ces villages chaleureux et animés, le ski « idéal » se décline ici sur un vaste domaine moderne et varié où toutes les attentes seront comblées.

À la frontière de la France et de l'Italie, la glisse se décline également en version grand ski : la station est le berceau de champions plusieurs fois médaillés comme Michèle Jacot, Pierre-Emmanuel Dalcin, Béatrice Filliol, Yves Dimier (l'actuel directeur des remontées mécaniques), Claire Dautherive et d'autres encore. Grâce à ses remontées mécaniques récentes, ses espaces ludiques et sa vue saisissante sur le lac du Mont-Cenis, le domaine de Val Cenis devient l'été un terrain de jeux adapté à toute la famille. Au sein de cette nature généreuse et d'un patrimoine riche, les loisirs sportifs et culturels ont également une place de choix.

VAL CENIS c'est actuellement:

- 1 500 m de dénivellée (1300 m à 2800 m).
 - 125 km de pistes balisées
 - 200 enneigeurs.
 - 58 pistes dont 12 vertes, 20 bleues, 21 rouges, 5 noires.
 - 28 remontées dont 2 télécabines, 13 télésièges (dont 6 débrayables),
 - 13 téléskis.
 - 27 km de ski de fond gratuit.
- 1 piste de luge de 900 m de long accessible par la Télécabine de Val Cenis le haut .
 - 2 boarder cross (TSD du Solert, sous la piste de la Familiale).
 - 1 zone de chronométrage (Termignon, TK du Lac, piste bleue du Lac)
 - 1 easy park.
 - 3 spots photo



7

1643 est considéré comme le début des sports d'hiver, le col du Mont Cenis étant un lieu de passage incontournable entre le nord et le sud , il fallait faire redescendre les gens de passage, LES MARRONS s'en chargeaient sur les RAMASSES; puis le train Fell remplaça la montée en diligence mais le percement du tunnel ferroviaire à Modane marqua la fin du passage par le col et le début de l'exode de la population (vers l'Argentine, l'Uruguay).Un service d'autobus puis d'Electrobus est mis en place en 1909.

Après la 2ème guerre mondiale il faut reconstruire car la presque totalité des villages a été incendiée au départ des Allemands, mais déjà la question du développement des sports d'hiver se pose! Les inondations de 1957 ralentissent un peu la reconstruction mais les habitants ont prévu grand ce qui permet d'héberger les ouvriers du barrage du mont Cenis, à la fin de la construction les chambres sont petit à petit transformées en appartements pour louer aux premiers skieurs. Le club des sport est fondé en 1912 au début pour faire du bob sur les routes enneigées puis à l'initiative des chasseurs alpins des forts d'altitude, le ski arrive. Les premières remontées arrivent avant guerre mais c'est qu'après que le développement a bien lieu , en 1950 inauguration du téléski de la Ramasse 1er de la région et le plus long d'Europe construit par la toute jeune société MONTAZ-MONTINO et les gars du village, 1952 1er téléski(le-va-partout) déplaçable à Lanslevillard. Les meilleurs skieurs des villages se forment au métier de moniteurs. La 1ère école de ski voit le jour à Lanslevillard en 1958 puis 1964 à Lanslebourg; fusion en 1970.

Les Habitants font preuve d'ingéniosité pour recevoir les skieurs: "On les montait avec le Tub Citroën" se rappellent Gaby et Joël de l'auberge de jeunesse .Au début c'était environ 800 lits quelques chambres d'hôtel et le centre UNCM "futur UCPA". En 1967 fut créé dans une infrastructure métallique récupérée de la construction du barrage le 1er restaurant d'altitude qui était à côté de l'arrivée du vieux moulin qui était aussi l'arrivée du 1er télésiège(La Berche) né de la fusion des 2 villages. Il faut aussi penser au travail des pistes : 1 er engin de damage en 1968; au début des premières compétitions il fallait damer la piste avant de pouvoir participer à la compétition. Pour les secours aussi rien n'était simple: les traîneaux étaient très lourds, les évacuations en Hélicoptère n'ont commencé qu'en 1980 avec l'arrivée des traîneaux plus légers. Le saint Genis télésiège delta Poma avec la 1ère piste éclairée d'Europe reliait le front de neige et le départ de la Berche. En 1975 la création du télésiège de la Met permet l'accès en haut du domaine. " On faisait tout au pic et à la pelle, on avait de la neige jusqu'au ventre quand on a passé le câble" raconte Joseph Burdin; il a été remplacé en 2004 et transféré sur le secteur de plan cardinal. Le 1er canon à neige est testé en 1979. En 1983 première télécabine "Le vieux moulin", nouvelle porte d'entrée vers le haut du domaine.

2005 réalisation du pont qui traverse l'Arc à Lanslevillard sans pilier(sur cousin d'air)pour ramener les skieurs vers val Cenis le haut avec la création de la télécabine de val Cenis le haut qui remplace le télésiège de Pré du bois.

2007 Fusion avec Termignon cela permet à la station de passer son kilométrage de piste au dessus de 100 km et donc devient attractive pour les tour- opérateurs,mais il a fallu se battre pour arriver à ce résultat car les 1ers tracés ont été refusés dans un souci de respect de l'environnement: de nombreux projets sont encore en tête! L'offre d'hébergement évolua au rythme des aménagements du domaine.

La station avec son esprit familial et convivial attire des clients qui restent fidèles et qui savent évoluer au rythme de l'accroissement de la station en toute simplicité.

L'ETE avant l'ouverture du tunnel routier les touristes passaient par le col du mont Cenis , il fallait seulement les convaincre de revenir skier en hiver .

Depuis l'ouverture du tunnel il a fallu apprendre à communiquer autrement.

L'agrandissement du domaine nécessite l'extension des hébergements et ainsi de suite, dans le but de permettre de naître, vivre et travailler au village.

De nombreux saisonniers ou stagiaires ont fini par s'installer au village, ont contribué à l'augmentation de la population et ont su apporter leur savoir faire à cette jeune station.

Il n'y a pas d'agriculture sans tourisme , mais nous vivons ensemble et composons l'offre qui fait que les touristes sont fidèles à la station, à notre territoire si vivant. Depuis 1970 la coopérative laitière fonctionne bien.

AIDE A VOTRE SEJOUR

- ✓ Office de tourisme : (OT) a côté du torrent l'Arc, immeuble en forme de cylindre
Ils sont à votre disposition pour toutes les informations qui vous manqueraient pour votre séjour. Vous y trouverez la **revue l'info** pour les animations de la semaine en cours. Tél. 04 79 05 99 06
 - ✓ Pot d'accueil en saison Lanslebourg ou Lanslevillard (suivant les semaines) le dimanche en fin d'après midi.
 - ✓ Commerces alimentation
 - **Boulangerie(B) BERNARD** :
en face la mairie ou en face de l'office de tourisme
 - **Boucherie(V)** rue saint Landry sous les arcades
 - alimentation générale: au village
 - LE MARCHÉ** rue Saint Landry **tous les mercredis** le long du torrent
 - PETIT CASINO (A)** en face l'église(ouvert seulement en pleine saison)
 - SHERPA(A)** : dans les résidence des balcons village
 - Le U tile (A)**: le long du torrent a gauche direction Bessans
 - **Fromagerie(F)**:
chemin de la fromagerie à l'intérieur du virage rue st Roch descendant au pont.
 - A L'EXTERIEUR **Petit Intermarché** à Sollières
 - ✓ Restauration au village
 - "**Les Glaciers (R)** à 500m spécialités savoyardes
 - "**L'arcelle(R)** à 100m spécialités et pizzas
 - "**Le bois du cerf(R)** à 500m pizzas en bas grande descente de l'église
 - **VAL PIZZA pizzas (Re)** à emporter
- Commerces et Restauration également dans le reste du village (voir la brochure guide de bienvenue haute Maurienne

- ✓ Restauration d'altitude
 - "**LA RANOVA**" piste de l'arcelle
 - "**La Fema**" arrivée télécabine du vieux moulin
 - "**Crêpes des glaces**" départ télésiège des Essarts
 - "**chez jean-pierre**" en haut du télésiège de la Ramasse
- ✓ Sports- Location
 - **Twiner (SL)** rue de la mairie
 - **Intersport (SL)** rue de la mairie
 - **Sport 2000 (SL)** bas des pistes côté Collomba ou résidence les Balcons village.
 - **l'Arcelle (SL)** rue saint roch (d'autres magasin voir brochure haute Maurienne)
- ✓ Carburant
 - **Garage Renault** Lanslebourg
 - **Intermarché** Sollières
- ✓ Garde d'enfants: Renseignement point accueil ESF au 04 79 05 92 43
- ✓ Ecole de ski (ESF) même n°
- ✓ forfaits(F): divers points de vente ou de retrait : info au 04 79 05 96 48:
- ✓ VENTE EN LIGNE: <http://valcenis.ski>
- ✓ Taxi_VTC 07 51 57 25 55 ou taxi hte Maurienne 04 79 20 51 57 ou 06 61 14 51 57
- ✓ Banque Distributeur (D) Caisse d'épargne et crédit agricole à Lanslebourg.
- ✓ Presse - Cadeaux (P)
- ✓ Cinéma (C) à la mairie ou à Lanslebourg :Programme dans l'info
- ✓ Laverie: (L) Le saint Landry sous l'église ou résidence les balcons village



EN ETE, vous pouvez acheter le Pass exploration à l'office de tourisme qui vous donne accès à différentes activités.



Plan d'aide au repérage des différents magasins ou services.

Les points forts



En hiver : **Canopée des cimes** : Vision sur le lac du mont Cenis depuis le haut du domaine au dessus du vide.

En Janvier: **La grande odysée** 1ère édition en 1997 grande course internationale de chiens de traîneaux

En Mars: **C'est l' printemps à Val Cenis** créé par Laurent Gerra festival culturel avec la venue d'artistes renommés.

Toute l'année: **Expositions sur l'art Baroque et la vallée**

Découvrir, **Musée, Chapelles, Eglises, Sites exceptionnels...**

En été: **Transmaurienne Vanoise** course de VTT

Fin juillet: **Fête du mont Cenis** fête champêtre et agricole

Fin juillet début Août: **Fête de la montagne** à Lanslevillard

Début Août: **EDF Cenis tour** plusieurs parcours de trail au milieu des montagnes et grands espaces. **Semi marathon du Mont Cenis**

15 Août: Diverses processions en costumes à Bessans, Bramans, Aussois.

Fin Août: **Festival de tango**

SUR LES PISTES:

spot photo wifi

ski de nuit un soir par semaine

luge sur les pistes après le ski

piste de luge snowtubing du solert 3 boarder cross

zone chrono à Termignon



Et d'autres activités encore dans les villages voisins : voir sur l'info ou:
<http://www.maurienne-tourisme.com>



ACTIVITES D'HIVER

Ski alpin : 125 km de pistes (1300 m – 2800 m). **Ski de nuit** 1 fois par semaine piste du mollard Lanslevillard.

Ski nordique : 30 km de pistes pour chaque domaine : Val Cenis Bramans et Val Cenis Sardières.

Activités nordiques : sentiers piétons et raquettes, sentiers à thèmes accessibles en remontées mécaniques, chiens de traîneaux.

Nouvelles glisses : Snowtubing, bodyboard, yooner, xbike, snowkite, snakeglisse...

Pistes de luge, patinoire, bobsleigh, cascade de glace.

Ski de randonnée : nombreuses possibilités dans le Parc national de la Vanoise et sur le secteur du Mont-Cenis.

ATTENTION NE PARTEZ PAS SEUL INFORMEZ VOUS DE LA METEO ET UTILISEZ DES EMETTEURS RECEPTEURS POUR LES RISQUES D'AVALANCHE.



11



ACTIVITES TOUTES SAISONS

Vous êtes dans le « Pays d'Art et d'Histoire des Hautes Vallées de Savoie ». Notre histoire est partagée grâce aux musées d'Art Baroque, d'archéologie, de vie en montagne...Elle vit encore à travers les mains des artisans et sculpteurs sur bois

- **Patrimoine baroque:** http://www.maurienne-tourisme.com/visiter_bouger/espace-baroque-maurienne-161319/

Espace Baroque Maurienne à Val Cenis Lanslebourg, église St Michel et Chapelle St Sébastien à Val Cenis Lanslevillard, remarquable par ses peintures intérieures.

- **Circuit de 12 chapelles** les « Chemins de l'histoire » renseignements à la chapelle St Roch Lanslevillard, accessible en raquettes et en été en randonnée.

- **Maison de la Vanoise à Val Cenis Termignon.** Une première rencontre avec le Parc autour d'une exposition permanente « la Nature en projet » et d'animations nature.

Vous y trouverez tous les renseignements utiles sur la faune et la flore de la Vanoise (bouquetins, chamois, aigle royal, gypaète barbu, lagopède...gentianes, edelweiss, lys martagon, lys blanc, sabot de venus, anémone...): http://www.maurienne-tourisme.com/visiter_bouger/maison-de-la-vanoise-121849/

- **Musée archéologique à Val Cenis Sollières-Envers.** http://www.maurienne-tourisme.com/visiter_bouger/musee-d-archeologie-121905/

Un témoignage attractif de la vie dans la vallée il y a environ 5 600 ans. <https://www.archeologie-sollieres-sardieres.com/>

- **Site du Monolithe à Val Cenis Sardières.** <http://www.maurienne-tourisme.com/decouverte/les-insolites/monolithe-de-sardieres/>

Une découverte insolite que ce bloc de pierre imposant de 93 mètres de haut accessible en ski nordique ou en raquettes, escalade en été pour les initiés.

- **Panorama sur la Vanoise depuis l'église de St Pierre d'Extravache.** <http://www.maurienne-tourisme.com/decouverte/les-insolites/chapelle-st-pierre-dextravaches/>

1673 m, la plus vieille église de Savoie, depuis Val Cenis Bramans, accessible en navette puis en raquettes, OU en voiture l'été.

- **Détente et bien-être:** Nombreuses possibilités (voir l'info ou le guide haute maurienne)

- **Cinéma:** Lanslevillard ou Lanslebourg. Tous les programmes sur: www.cinemavalcenis.com

- **Piscine:** Après le ski ou l'été

- **Parapente et sport aérien.**

- **Biathlon à Bessans hiver-été**

- **Visite des forts de l'Esseillon** <http://www.maurienne-tourisme.com/decouverte/les-incontournables/barriere-de-lesseillon/>





ACTIVITES D'ETE

<http://www.maurienne-tourisme.com/decouverte/activites-et-loisirs/>



**LA METEO CHANGE VITE EN MONTAGNE , INFORMEZ VOUS AVANT VOS RANDONNEES.
N'Y LAISSEZ PAS VOS DECHETS .**

**CAPTES POUR LE LAC DU MONT CENIS: L'EAU PEUT MONTER RAPIDEMENT SOYEZ PRUDENT!
DANS LE PARC DE LA VANOISE: RESPECTEZ SA REGLEMENTATION.**

- **Randonnée:** <http://www.maurienne-tourisme.com/rando/itineraires-et-fiches-rando/>

La visite du village de l'Ecot (au fond de la vallée, habité seulement en été)

Montée au parking de Bellecombe puis navette ou à pied jusqu'au refuge de plan du lac.

Tour du lac du mont cenis <https://www.altituderando.com/Tour-du-lac-du-Mont-Cenis-Fort-de>

Le Vallon et lac de Savine accessible depuis le refuge du petit mont Cenis.

Montée au refuge des Evettes éventuellement montée par la cascade de la reclusa et descente par le sentier classique.

- **Escalade :** Nombreux sites pour tout niveau débutant ou confirmés école d'escalade ou grandes voies. (voir topo)

- **Via ferrata:** Lanslevillard, Bessans, et autour des forts de l'Esseillon .**parcours accrobranche**

- **VTT: Location de velo assistance électrique** Chemins possibles fléchés suivant les niveaux.

descentes des pistes les jours d'ouverture des remontées ,Télécabine de val Cenis le-haut Lanslevillard; puis télésiège

del'Arcelle ; ouverture lundi, mardi , mercredi à

Jeudi à Termignon Télésièges de la girarde et de roches blanches

- **Pêche:** Lac de Sollières ou lac de Bessans

- **Ski été:** jusqu'à mi juillet au col de l'Iseran

- **Sentier nature ou jardin alpin** à la pyramide lac du mont Cenis.

- **Sports d'eau:** Canyoning ,rafting...



