

HAUTE MAURIENNE VANOISE

6 STATIONS, UN TERRITOIRE UNIQUE



VALFRÉJUS

LA NORMA

AUSSOIS

VAL CENIS

BESSANS

BONNEVAL SUR ARC

DOSSIER DE PRESSE **ÉTÉ 2019**



**Haute
Maurienne
Vanoise**

UNE VALLÉE QUI EN CONNAIT UN RAYON

Vallée d'altitude à l'environnement préservé, la Haute Maurienne Vanoise décline à travers ses villages et ses 6 stations, Valfréjus, La Norma, Aussois, Val Cenis, Bessans et Bonneval sur Arc, une vaste mosaïque alpine. Une destination nature aux portes du Parc national de la Vanoise, riche de patrimoine et d'histoire (passage séculaire vers l'Italie et la Tarentaise) ; un terrain de jeu ludique et accessible à explorer au fil de l'Arc (en un coup de pédale !) ; un voyage ressourçant de part et d'autre des 42 km qui séparent sa porte d'entrée Modane (1090 m) à son terminus Bonneval sur Arc (1800 m).

Tour d'horizon des nouveautés de l'été 2019.



SOMMAIRE

- La montagne en roue libre 3-8
- Le Tour de France fait son come-back 9
- Zen altitude 10-11



LA MONTAGNE EN ROUE LIBRE

Située sur le plus grand domaine cyclable du monde (la Maurienne) et connue pour ses cols mythiques (le Mont Cenis, trait d'union avec l'Italie et l'Iseran, plus haut col routier d'Europe), la Haute Maurienne Vanoise est une destination de choix pour les cyclistes. Ses itinéraires de montagne, empruntés par les coureurs du Tour de France pour la 8^e fois cet été, invitent à jouer du dérailleur.

Un domaine qui s'affirme également comme la nouvelle référence ludique du VTT. Un tournant amorcé depuis plusieurs années déjà et qui prend de l'ampleur cet été avec l'ouverture de l'Espace R-Bikes® Haute Maurienne Vanoise, un réseau interconnecté de zones ludiques et de parcours VTT thématiques.

ESPACE R-BIKES® HAUTE MAURIENNE VANOISE : UNE 1^{re} EN FRANCE !



La Haute Maurienne Vanoise - un des plus grands territoires des Alpes ! - lance cet été son nouvel espace VTT avec de nouvelles aires ludiques et parcours de randonnées VTT interconnectés, pour tous les niveaux et les types de pratiques. Une première en France !

Pour accompagner ce nouvel espace VTT, la Haute Maurienne Vanoise a choisi le réseau R-Bikes comme partenaire. Développés par l'équipementier de montagne Rossignol, les espaces R-Bikes proposent des parcours, des services et des outils aussi bien adaptés aux débutants qu'aux passionnés ou à ceux qui utilisent le vélo comme un moyen de découverte d'un territoire.

Pionnière de ce réseau R-Bikes, la Haute Maurienne Vanoise propose dès cet été des parcours, des itinéraires et des modules ludiques adaptés aux familles, aux sportifs et aux amateurs de balades en VTT qui souhaitent contempler les paysages.



LE DOMAINE R-BIKES® HAUTE MAURIENNE VANOISE



EN CHIFFRES

6 stations

26 parcours de Cross-country, soit 320 km

16 parcours d'Enduro, soit 115 km

6 parcours découverte thématiques

| Pumptrack à Val Cenis Bramans, 1 à Aussois

| espace ludique à Val Cenis Lanslevillard

| parcours ludique à La Norma
"practice park des marmottons"

| espace de dirt/gravity à Aussois, "la Dotta"
avec un big air bag

| itinéraire ludique à Bessans avec 8 ateliers

| espace de VTT ludique à Bessans

| Mini Bike Park à Valfréjus

LES PARCOURS LUDIQUES

ROULEZ JEUNESSE

L'offre destinée aux familles est au cœur de la refonte de l'espace VTT de Haute Maurienne Vanoise. La destination, qui a pour but de rendre le VTT accessible à tous, poursuit l'aménagement de ses espaces et itinéraires ludiques sur l'ensemble de son territoire.

PUMPTRACKS POUR LES KIDS



Le phénomène «pumptrack» se poursuit en Haute Maurienne Vanoise ! Après la pumptrack de Val Cenis Bramans, un nouvel aménagement prend forme à Aussois. Des circuits en enrobé façonnés pour rouler sans pédaler. Destinés aux enfants dès 7 ans, ces boucles modelées avec des bosses et des courbes sont idéales pour apprendre les rudiments du VTT ; les plus expérimentés, eux, les parcourent en sautant !

À la clé : plus de technique, de coordination, de force et d'équilibre et ce, en toute sécurité. Accès libre.



ITINÉRAIRE LUDIQUE À BESSANS : UNIQUE EN FRANCE !



Un nouveau réseau de parcours ludiques et interconnectés sort de terre à Bessans : **l'Espace de VTT ludique de Chantelouve**. À découvrir dès cet été : des itinéraires faciles, avec modules en bois et mouvements de terrain, pour s'initier au pilotage comme les grands ! L'originalité ? Rien n'est figé, les vététistes en herbe peuvent facilement quitter un parcours pour en emprunter un autre.

Un aménagement totalement intégré au paysage.





LES PARCOURS SPORTIFS

SENTIERS DE MONTAGNE & ITINÉRAIRES DESCENDANTS

Les itinéraires de montagne (320 km de cross-country, 115 km d'enduro) empruntent les sentiers déjà existants et les parcours d'altitude aux profils majoritairement descendants, aménagés pour une pratique du VTT sportive.



MONTÉES SPÉCIAL VTTAE



Les parcours sportifs, adaptés à l'utilisation d'un VTT à assistance électrique, permettent aux habitués de parcourir davantage de kilomètres et de dénivelé tandis que les moins exercés se lancent sans craindre le coup de pompe.

Nouveau cet été : des montées balisées spécialement pour les VTTAE afin d'accéder facilement aux parcours enduro.



DES PARCOURS DE MONTAGNE INSOLITES



La Haute Maurienne Vanoise propose aux vététistes aguerris d'investir les lieux les plus insolites de son territoire. Ambiance haute montagne au Col du Petit Mont Cenis, challenge sportif d'Aussois à Modane, lacs et barrages de Plan d'Amont et d'Aval... Des randonnées d'altitude à tester sans plus tarder !

LES PARCOURS DE DECOUVERTE

EXPÉRIENCES THÉMATIQUES CONNECTÉES

La Haute Maurienne Vanoise raconte son patrimoine naturel, bâti et humain à travers 6 randonnées faciles et connectées idéales en VAE. Des itinéraires 100 % numériques et gratuits, mis en scène via l'application pour smartphone R-Bikes®. Téléchargeables en 1 clic et utilisables hors réseau GSM, ces parcours géo-référencés sont de précieux guides touristiques pendant la sortie. Exemples.

LE REFUGE DE LA FEMMA : AU CŒUR DU PARC NATIONAL DE LA VANOISE



Le refuge de la Femma est un des seuls refuges du Parc national de la Vanoise accessible en vélo. Pour les familles, c'est un moyen facile de découvrir le panorama sur les glaciers de la Vanoise, un refuge de montagne et une faune et une flore d'exception (edelweiss et marmottes sont nombreuses à proximité du sentier !). Un objectif gourmand à atteindre en journée... ou en soirée pour vivre l'expérience d'une nuit en refuge.

Randonnée VTT facile (180 m D+).

BONNEVAL SUR ARC ET L'ECOT : UN HABITAT DE HAUTE MONTAGNE PRÉSERVÉ



Une randonnée VTT au départ de Bonneval sur Arc jusqu'au hameau de l'Ecot, par le Chemin du petit bonheur (un sentier en bordure de l'Arc, reliant les villages de Haute Maurienne Vanoise). À la clé : la découverte architecturale de ces deux joyaux de pierres et de lauze, studio grandeur nature des films Belle et Sébastien.

Randonnée facile à la demi-journée (300 m D+).

INFOS À RETROUVER SUR www.espaces-rbikes.com

LES FORTS DE L'ESSEILLON : UN ANCIEN SITE MILITAIRE CLASSÉ MONUMENT HISTORIQUE



Edifiée au début du XIX^e siècle par le royaume de Piémont-Sardaigne, la majestueuse barrière de l'Esseillon déploie ses 5 forts à l'entrée de la vallée. Ce vestige des lignes de défense de la Maison de Savoie est aujourd'hui un lieu de culture, de gastronomie et de loisirs pour toute la famille.

Randonnée VTT facile à la demi-journée (200 m D+ au départ d'Aussois).



SÉJOUR DÉTENTE EN VAE BON PLAN : LA 3^e NUIT À -50 % !



Un court séjour conçu pour les vététistes qui ont envie de découvrir la Haute Maurienne Vanoise en un coup de pédale ! Grâce à l'assistance électrique et à l'itinéraire GPS programmé, la visite des Forts de l'Esseillon - un rempart alpin impressionnant ! - s'effectue facilement. La journée se termine par une pause bien-être sur la terrasse panoramique de l'hôtel, face aux sommets de la Vanoise (sauna et bain nordique en extérieur, suivi d'un massage « spécial cycliste »).

TARIF 603 € pour 2 personnes le séjour de 3 nuits en demi-pension à l'hôtel du Soleil***, au cœur du village d'Aussois, incluant 2 jours de location de VAE, plusieurs itinéraires GPS au choix et une formule bien-être avec 2 massages des jambes (en option - 60 € les 2 massages de 20 minutes).

CONTACT L'hôtel du Soleil au 04 79 20 32 42 ; www.hotel-du-soleil.com

L'ATOUT VAE

Les parcours de découverte se prêtent parfaitement à l'utilisation du vélo à assistance électrique. Du « vélo plaisir » qui permet de vivre le territoire quel que soit son âge et son niveau. Equipement dans un des 13 points de location de Haute Maurienne Vanoise. Dès 10 ans.

TARIF à partir de 35 € la demi-journée.

ÇA ROULE CÔTÉ SERVICES !

LES NAVETTES INTER-STATIONS : UN PASS MALIN POUR EXPLORER TOUTE LA VALLÉE



La Haute Maurienne Vanoise poursuit le développement de son offre de transports en commun. À la clé : un important réseau de bus pour relier tous les villages, les stations et les points de départ des balades en altitude. Un service qui garantit à tous les vacanciers autonomie et accessibilité en faisant fondre les émissions de CO2 !

Des navettes qui sont en plus équipées pour transporter vélo et VTT. Un moyen malin pour faire de grandes boucles sans trop solliciter les mollets : départ en bus pour aller tester une pumtrack ou un enduro, retour en vélo. Ou inversement !

Et aussi : les navettes « spécial escapade italienne ». Direction Susa, Turin, Avigliana ou Bardonechia pour agrandir son terrain de jeu.

CARTE MOBILITÉ (non nominative) : 15 € les 10 tickets pour tous les bus de Haute Maurienne Vanoise.

INFOS ET RÉSERVATIONS SUR
www.haute-maurienne-vanoise.com

RECHARGER SES BATTERIES EN VTTAE

Grâce aux bornes de recharge voiture et vélo.

5 bornes en accès libre :

- **MODANE** : Maison cantonale (6 casiers individuels, à côté de la gare), Rizerie et Mairie
- **LA NORMA** : entrée du parking souterrain
- **VAL CENIS LANSLEBOURG** : Office de Tourisme

LE VTT À L'ÈRE 2.0



L'application R-Bikes® permet de télécharger les différents parcours de randonnées VTT et de les utiliser hors réseau GSM. Des itinéraires géo-référencés pour se faire guider pendant la sortie, obtenir toutes les informations techniques liées aux itinéraires, découvrir l'histoire du territoire, se chronométrer et même partager son expérience avec la communauté R-Bikes ! Gratuit.

INFOS À RETROUVER ÉGALEMENT SUR
www.haute-maurienne-vanoise.com



ÉCOLE VTT D'AUSOIS



Adrien et Louis, moniteurs cyclistes, proposent des cours de vélo et sorties accompagnées dès 5 ans. Des passionnés qui veulent avant tout faire partager leur pratique favorite de façon ludique ! Cours collectifs ou particuliers, du débutant à l'expert.

CONTACT L.A bike school au 06 76 71 63 89 ;
www.ausois.com/la-bike-school



SAVE THE DATE 50 VÉLOS SOLAIRES À VAL CENIS

Le Sun Trip Tour et ses cinquante cyclistes pas comme les autres font étape à Val Cenis du 14 au 16 juillet. La particularité de l'évènement ? Les participants tractent sur leurs vélos électriques des panneaux... solaires ! Après une arrivée en Haute Maurienne Vanoise le 14 juillet par le col de l'Iseran, ces 2 roues aux allures de vaisseau spatial poursuivent leur périple avec la montée du col du Mont Cenis le 16 juillet. L'occasion pour tous les cyclistes et amateurs de mobilité douce de se joindre à eux pour une ascension insolite ! Au total, ce sont 8 étapes et 1200 km qui attendent le peloton solaire à travers toute la région Auvergne Rhône-Alpes.

CONTACT www.thesuntrip.com

LA TRANSMaurienne VANOISE

UNE COMPÉTITION INTERNATIONALE & UN ÉVÉNEMENT FAMILIAL

31^e ÉDITION, DU 21 AU 26 JUILLET 2019

Créée en 1988, la Transmaurienne Vanoise est une des épreuves doyennes du calendrier français et une référence dans le monde du VTT. L'objectif : permettre à tous de pratiquer le vélo tout terrain sur des chemins de montagne, grâce aux parcours de difficultés diverses.

En revenant en Haute Maurienne Vanoise en 2016, sa terre d'origine et un des plus vastes territoires de montagne des Alpes (6 stations et plus de 400 km de sentiers balisés !), la Transmaurienne Vanoise prend un nouveau départ. Elle s'attache à rendre ses parcours encore plus ludiques et développe de nouvelles formules, notamment à destination des familles.

6 JOURS DE VTT AVEC PLUSIEURS FORMULES AU CHOIX

MODE COMPÉTITION sur 5 étapes (du 22 au 26 juillet) - inscription libre sur 1, 2, 3, 4 ou 5 étapes :

Une compétition labellisée UCI XC par étape S2, idéale pour les adeptes de l'effort et du chrono.

- Parcours des 9000 : 220 km et 8250 m de D+
- Parcours des 6000 : 170 km et 6400 m de D+



Pour mieux se préparer, ou revivre la course tout l'été, les parcours des 9000 et des 6000 sont à télécharger au format GPS.



MODE RANDO sur 5 jours (entre le 21 et le 26 juillet) - inscription libre sur 1, 2, 3, 4 ou 5 journées :

Randonnées labellisées Rando d'Or par la Fédération Française du Cyclisme, gage de qualité, d'esprit de découverte et de paysages grandioses.

• **Rando VTTAE** : même parcours que la rando sportive mais assisté de l'électrique.

- Rando Sportive : 190 km et 6400 m de D+ - Sur les traces du parcours des 6000.
- Rando Familiale : environ 20 km chaque jour, avec ou sans les remontées mécaniques. Accessible à tous !



MODE ENFANTS le premier jour (dimanche 21 juillet 2019) :

2 épreuves pour permettre aux plus jeunes de découvrir les différentes disciplines du VTT : Trial et Cross-country.

En prime : de nombreuses animations (village exposant, démonstrations et initiations au BMX et Trial, tour d'escalade) !



TARIF à partir de 10 € les formules en mode Rando et Enfants et à partir de 30 € en Mode Compétition.

CONTACT LV Organisation au 04 50 23 19 58 ; www.transmaurienne-vanoise.com

TOUR DE FRANCE UN COME-BACK ATTENDU EN HAUTE MAURIENNE VANOISE

PARCOURS 2019
TOUR DE FRANCE

Pour sa 106^e édition, le Tour de France signe son grand retour en Haute Maurienne Vanoise. Après 12 ans d'absence (dernier passage en 2007), c'est la 8^e fois que le territoire de montagne sert de terrain de jeu aux coureurs du Tour !

Rendez-vous vendredi 26 juillet 2019 pour l'étape « Saint Jean de Maurienne / Tignes ».

Vendredi 26 juillet 2019, après un départ de Saint-Jean-de-Maurienne, l'étape 19 de montagne du Tour de France, longue de **123 km**, traversera toute la Haute Maurienne Vanoise.

Au menu : une « mise en jambes » sur les pentes d'Aussois (une première !), un passage par les stations villages de la vallée (Val Cenis, Bessans et Bonneval sur Arc) et un challenge rare avec l'ascension côté sud du Col de l'Iseran et de ses 2770 mètres, point culminant de cette épreuve avant un finish à Tignes. Un itinéraire unique, au parfum de haute montagne à 48 heures de l'arrivée sur les Champs Elysées !

CHRISTIAN PRUDHOMME, DIRECTEUR DU TOUR DE FRANCE :

« Le séjour alpin se poursuivra avec une étape dynamique qui emmènera les coureurs sur le toit du Tour 2019, au col de l'Iseran (2 770 m) qui sera franchi seulement pour la 8^e fois dans l'histoire du Tour. C'est précisément en montant vers le plus haut col routier des Alpes que Louison Bobet avait fait ses adieux au Tour en 1959 mais aussi que Claudio Chiappucci prenait son envol pour aller s'imposer à Sestrières en 1992. »

LE COL DE L'ISERAN : LE TOIT DU TOUR



Plus haut col routier d'Europe, l'Iseran culmine à 2 770 mètres et relie les vallées de Maurienne et de Tarentaise. Un passage mythique pour les cyclistes et une étape rare pour les coureurs du Tour de France, confrontés à ce géant des Alpes à seulement 8 reprises depuis 1947 (dont la dernière, en 2007).

L'ascension côté Maurienne, la plus ardue (12,9 km de montée à 7,5% de moyenne), crée l'événement : l'Iseran a été escaladé dans ce sens une seule fois dans son histoire (en 1963) !

TOUR, "TRANSMAU" ET FEU D'ARTIFICE !

Le 26 juillet, pour le passage du Tour de France et le dernier jour de compétition de la Transmaurienne Vanoise, une grande journée festive est prévue à Val Cenis Lanslevillard. Au programme : animations, stands, retransmission du Tour sur écran géant et concert en soirée.



CONTACT OT Haute Maurienne Vanoise au
04 79 05 99 06 ; www.haute-maurienne-vanoise.com

ZEN ALTITUDE

Vallée d'altitude préservée aux portes du premier Parc national français, La Haute Maurienne Vanoise est le lieu idéal pour se ressourcer. Un décor naturel d'exception qui inspire les professionnels de la forme, du bien-être et de la santé. Ces passionnés, en quête de partage, invitent les vacanciers à découvrir de nouvelles activités. Au programme « lâcher-prise » et reconnexion avec la nature. Une pause zen aux nombreux bienfaits, accessible à tous !

YOGA DU RIRE AU CŒUR DU PARC NATIONAL DE LA VANOISE



Accompagnateur en montagne, professeur de yoga et naturopathe, Thierry Bardagi propose aux vacanciers de partager... leurs fous rires ! Après une petite marche au cœur du Parc national de la Vanoise - l'occasion de (re) découvrir un environnement préservé stupéfiant de beauté - le groupe arrive au plateau de Plan du Lac, près du refuge éponyme. bercés par le ruissellement de l'eau, les yogistes amateurs s'installent, pieds nus dans la prairie alpine. Les conditions idéales pour s'initier au yoga du rire !

La séance commence par quelques exercices d'échauffement. Le dos, notamment, doit être protégé des fous rires à venir. La respiration et les temps de méditation aident aussi à relâcher les tensions. Une fois que petits et grands ont lâché prise, le rire commence doucement à s'immiscer... Et la magie à opérer. D'abord simulé, il devient vite contagieux et spontané ! Une pratique libératrice aux nombreux bienfaits (baisse du stress, oxygénation du cerveau, massage du ventre, confiance en soi...).

À noter, pour ceux qui hésitent encore, que le corps ne fait pas la différence entre rire réel et rire « sans raison », les vertus sont les mêmes. Un argument supplémentaire pour rire à gorge déployée !

De 14h à 18h tous les mercredis de l'été. Au départ de Val Cenis Termignon (parking de Bellecombe).

TARIF 16 €/personne. Un prix doux, pour que tous puissent en bénéficier !

CONTACT Thierry Bardagi au 04 79 05 86 68 ou 06 85 06 51 43



BALADES BOTANIKES « EN CONSCIENCE »



Encadrées par Nathalie Fosse, naturopathe, kinésithérapeute et réflexologue, les balades botaniques en conscience permettent de se reconnecter à son corps et à la nature, tout en faisant le plein d'infos sur les plantes de montagne. Sur le Chemin du Petit Bonheur, sentier facile d'accès à Val Cenis, Nathalie apprend aux botanistes en herbe à goûter l'ortie, à reconnaître le frêne et ses bienfaits diurétiques, la reine-des-prés « ancêtre de l'aspirine », la camomille et ses nombreuses vertus... Et à les cueillir, ou non. Sur le parcours, elle les initie aussi à la méditation à travers quelques exercices simples : marche en conscience et sylvothérapie invitent les promeneurs à découvrir de nouvelles sensations. Détente et bonne humeur garanties !

Et aussi : conseils de conservation et d'emploi médical et culinaire des plantes ; atelier cuisine à la demande.

Le mercredi de 9h à 12h du 15 juillet au 23 août 2019.

TARIF 15 €.

CONTACT Nathalie Fosse au 06 20 89 87 92 ; www.haute-maurienne-vanoise.com



QIGONG & SPA NATURE



Blotti dans un cadre nature, au bord d'une étendue d'eau cristalline, le Spa nordique Ô Spa Vanoise a concocté une formule complète pour se détendre. Rendez-vous avec Séverine pour une heure d'initiation au Qi Gong avec Idogo. Les mouvements effectués avec le bâton Idogo optimisent la respiration et l'équilibre et apportent un gain d'énergie dès la première séance. Après l'effort, le réconfort : sauna « bulle », bains nordiques chaud et froid, baignade dans le lac et fontaine revigorante, boisson et linge de toilette moelleux ... Le lâcher-prise est total !

À Val Cenis Sollières, à partir de 12 ans.

TARIF « pack détente » : 40 € par personne les deux heures sur réservation (minimum 3 participants / maximum 10).

CONTACT Sensations Vanoise au 06 60 08 47 80 ; www.sensationsvanoise.com

SOIRÉES ZEN : TOUS À L'EAU !



Baptisé Ô Soi, le tout récent centre aqualudique & Spa de la station village d'Aussois poursuit ses soirées Zen, en version estivale. Dans une ambiance tamisée et une eau à 29 degrés, plusieurs ateliers thématiques sont proposés : relaxation aquatique, automassage... Un break relaxant pour bien terminer la journée !

Espace ludique équipé d'un bassin de 115 m², d'un bain bouillonnant et de jets massant et espace bien-être doté de 2 saunas, 2 jacuzzis, un hammam, une douche sensorielle et une tisanderie.

Tous les mercredis, à partir de 19h30. Attention, places limitées ! À partir de 16 ans.

TARIF UNIQUE 11 €

CONTACT Ô Soi au 04 79 20 42 24 ; piscine-bienetre-loisirs-aussois.ski



UNE ADRESSE NATURE POUR PRENDRE DE LA HAUTEUR



Bar d'été éphémère à l'ambiance guigutte, « Un air 2 bar » est une adresse qui réunit locaux et vacanciers dans un site naturel et... perché ! Ouvert l'été dernier en Haute Maurienne Vanoise par deux couples d'amis de la vallée, cette adresse atypique a la particularité de proposer à ses hôtes une pause dans les arbres : 2 cabanes construites par Arthur, créateur de parcours accrobranche, accueillent une douzaine de convives à 4 mètres du sol ! Autre option : se désaltérer ou déguster un wrap maison pieds nus dans l'herbe. Idéal pour déconnecter !

Un spot nature 100% familial niché à proximité du rocher d'escalade « Des amoureux », avec jeux pour les enfants, cascade et vue imprenable sur les forêts de l'Esseillon.

Ouverture tout l'été de 10h à 20h. Apéros concerts gratuits « Un air de campagne » les 6 et 20 juillet, 10 et 31 août.

CONTACT Arthur au 06 87 37 02 25

CONTACT PRESSE

DUODECIM

Paris - Alyse Zajackowski
alyse@duodecim.com
01 71 60 33 53

&

Lac d'Annecy - Amélie Penz
amelie@duodecim.com
04 50 66 93 25
www.duodecim.com

‘*Duodecim*’

COMMUNICATION - RELATIONS PRESSE

HAUTE MAURIENNE VANOISE

Service Communication
Nadia Tourt
media1@hautemaurienne.com
04 79 20 43 52
www.haute-maurienne-vanoise.com



**Haute
Maurienne
Vanoise**