

Jays de Maurienne
SAVOIE



Jays de Maurienne
SAVOIE



18 VIA FERRATA
35 SITES D'ESCALADE
ALPINISME
CANYONING
PARCOURS AVENTURES

GUIDE

VERTICALES

SPORTS D'AVENTURES TOUS NIVEAUX



Maison de la Maurienne

BP82 73 303 Saint-Jean-de-Maurienne Cedex
Tél. 04 79 83 23 94
Fax : 04 79 83 51 67
info@maurienne-tourisme.com
www.maurienne-tourisme.com



graphisme by guimart.net



www.maurienne-tourisme.com

GRIMPER

EN MAURIENNE

C'est si naturel qu'on se rend vite à l'évidence : qui de nos proches n'est pas un peu grimpeur dans l'âme ? Et qu'est-ce qui nous retient de faire ce divin premier pas sur la paroi, vers le ciel ?

Alors, pour vous étonner, la Maurienne vous fait découvrir comme personne la via ferrata... Vous savez ? Ces échelons, échelles et câbles qui vous invitent tout en douceur et en sécurité aux sensations fortes de l'escalade ! Amusantes, pittoresques, chargées de beauté et d'histoire, nos via ferrata sont très, très... Maurienne. Pour ceux qui la pratiquent, ou veulent l'apprendre, l'escalade réserve de nouveaux sites. L'escalade en montagne et les courses d'alpinisme invitent à prendre de la hauteur. Le canyoning mêle, en un plaisir vif, l'aventure du rocher et de l'eau. L'esprit de la Maurienne, montagne sauvage et préservée, vallée d'histoire, toujours étonnante et chaleureuse, donne à chaque pas du relief, à tout point de vue.



Via ferrata

Le plaisir «comme sur des rails»

p4

Escalade

Des nouvelles voies aux nouveaux bonheurs

p19

Alpinisme

Rocher ou neige, toujours plus haut !

p39

Canyoning

Une cascade de sensations «on the rocks»

p43

Parcours aventures

Émotions à la cîme des arbres

p47

Sur la carte

Les Verticales à l'horizon

p50

Où trouver quoi

Infos pratiques

p52

Tout, d'un coup d'œil

Les sites et les Offices de Tourisme

p55

VIA FERRATA

En Maurienne, le plaisir s'apprend
« comme sur des rails »

Née pour favoriser la progression des troupes alpines dans les Dolomites, la via ferrata est longtemps restée peu connue. Aujourd'hui, les amateurs de sensations la découvrent à volonté en Maurienne, où sa pratique prend une dimension particulière. Tout d'abord, les 18 via ferrata de Maurienne, en majorité très récentes, bénéficient d'un équipement très complet et très sûr (même si une réelle sécurité ne s'obtient qu'avec un matériel et une pratique totalement adaptés). Mais surtout, les via ferrata sont conçues comme une initiation à l'univers vertical, une invitation à la beauté sauvage et minérale et à la richesse des sites de montagne. La "voie ferrée" vous emmène à destination des plus purs plaisirs.

Futur ferratiste
en piste !

Grimper en bonne compagnie

La meilleure solution est de partir avec un guide ou un moniteur d'escalade (voir le bureau des guides ou l'Office de tourisme). Un grimpeur chevronné peut se faire initiateur, à condition d'avoir été lui-même initié à l'équipement et à la progression spécifiques à la via. Et de limiter le nombre de ses "élèves" ! **Ne vous engagez jamais seul dans une via si vous ne pratiquez pas l'escalade ou l'alpinisme.**

Partir
bien équipé

Le matériel individuel doit comprendre :

- un casque d'escalade ou d'alpinisme.
- un baudrier
- un système d'assurance individuelle qui comprend impérativement : une double longe de type Y équipée de mousquetons à verrouillage automatique et à grande ouverture, un système d'absorption d'énergie, vital en cas de chute le long d'un câble vertical, relié au baudrier par une liaison souple ou un maillon rapide.
- un matériel collectif d'assurage, permettant une progression en cordée (impératif pour assurer des enfants ou des débutants),
- ne jamais s'engager si vous êtes équipé de sangles ou de langes sans absorbeurs.



Progresser
en sécurité

Sport de montagne, la via ferrata dépend des caprices de la météo. Prendre le bulletin avant le départ et savoir interpréter les signes annonciateurs de l'arrivée d'un orage. Le câble et les échelles peuvent attirer la foudre !



La règle d'or :
Ne jamais être « dévaché » du câble.
Ne démousetonner une longe que lorsque l'autre est reliée au prochain tronçon du câble.



Vous avez intérêt à accrocher vos deux langes sur le câble sauf si cela neutralise le fonctionnement de l'absorbeur d'énergie dans le cas des langes en « V ». En option, une troisième longe peut vous permettre de vous stabiliser dans un passage difficile en l'accrochant à un échelon.



En progression horizontale, peu de problème de sécurité.
Respecter les règles de base et progresser au maximum « sous le câble ».



En progression verticale « autonome » (matériel individuel), le choc d'une chute peut être très violent pour le grimpeur (même avec un absorbeur), et pour la résistance du matériel, **accrocher la longe libre à un échelon.**

Petit lexique **des « cablés »**

Aérien ou gazeux : avec beaucoup de vide en-dessous.

Barreau ou échelon : marche de métal, matériel de base sur lequel mains et pieds trouvent prise.

Difficulté : cotation des via, PD (peu difficile) AD (assez difficile) D (difficile) TD (très difficile).

Ligne de vie : câble.

Queue de cochon : anneau ouvert souvent associé à l'amarrage du câble qui reçoit la corde d'assurage. Toutes les via ferrata n'en sont pas équipées.

Ressaut : partie verticale d'un itinéraire.

Surplomb : toit souvent franchi par une échelle dans le vide.

Dévers : passage rocheux au-delà de la verticale.

Se vacher : accrocher sa longe au câble ou à un échelon.

Via cordata : parcours équipé en queues de cochon, matériel collectif d'assurage et progression en cordée obligatoire.

Vire : étroite plate-forme offrant un cheminement commode dans la paroi.

LA CHAL

Difficulté : D**Dénivelé :** 312 m dont 160 m de via ferrata**Longueur :** 600 m**Altitude de sommet :** 1522 m**Durée :** 4 h (aller-retour)**Période :** avril à novembre

Carte IGN 3434 Ouest Saint-Jean-de-Maurienne

Informations à la

Maison du tourisme

Première via ferrata de l'Arvan Villards, cet itinéraire se déroule dans une falaise dominant la route du col du Glandon. Il aboutit au sommet du Mont Rond à 1522 m d'altitude, avec vue sur le Mont-Blanc et de nombreuses perspectives aériennes sur l'ensemble des hameaux entourant Saint-Colomban des Villards. Son exposition sud en permet l'ascension une grande partie de l'année et donne la possibilité aux nombreux skieurs alpinistes du printemps de finir leur journée par une activité originale... sans les skis.

Le parcours

Après une courte montée sur sentier, l'itinéraire débute par un raide pilier accédant à une belle arête facile d'où l'on découvre les hameaux de St-Colomban. De son sommet, une grande passerelle, très aérienne, permet de franchir une première gorge. Une traversée légèrement descendante conduit à une zone de vires donnant accès à une grande dalle située sous des surplombs que l'on traverse pour aboutir à une grande vire herbeuse. On remonte ensuite une raide fissure oblique pour arriver à une nouvelle zone de terrasses interrompues par de petits ressauts que l'on franchit pour atteindre le sommet de l'itinéraire puis le Mont Rond. La descente peut s'effectuer par plusieurs itinéraires (suivre les indications de la signalétique).

Accès

Depuis la D1006, carrefour de La Chambre ou depuis l'A43 sortie vallée des Villards-Col du Glandon. Traverser le village de Saint-Colomban. Le départ du sentier de la via ferrata se situe en amont du hameau de la Chal, après le pont.



COMBORCIÈRE

Difficulté : AD à D**Altitude de départ :** 1800 m**Altitude sommet :** 1870m**Longueur de l'itinéraire :** 260m + 110 m de tyrolienne**Temps de parcours :** 1h30 à 2h**Carte IGN** Top 25 n° 3435**Exposition :** nord-est**Temps d'accès :** 10 mn**Matériel minimum :**

1 baudrier, 2 langes avec absorbeur de choc équipées avec 2 mousquetons grande ouverture et verrouillage automatique, casque, poulie.

Informations :

Bureau des guides de haute montagne : 04 79 59 74 06

ou Office du tourisme de Saint-Sorlin-d'Arves : 04 79 59 71 77

La via ferrata de Saint-Sorlin-d'Arves est située dans un cadre de paysages grandioses au pied du col de la Croix de Fer et du glacier de l'Étendard, avec une vue imprenable sur ce village authentique.

Le parcours

Cet itinéraire court et varié propose des montées sur échelons, des traversées, des vires, des plateformes étroites, des franchissements de poutres, de passerelles et de pont de singe. Une grande tyrolienne de 140 m est proposée au sommet (seule la poulie Speed Petzl peut être utilisée).

De type école, cette via ferrata est accessible à toutes les personnes n'ayant pas peur du vide, à tous et particulièrement aux débutants. L'encadrement d'un professionnel est particulièrement recommandé.

Accès

Du village de Saint-Sorlin, prendre la direction du col de la Croix de Fer, puis au virage des Myrtilles, prendre un petit chemin qui mène à la falaise de Comborcière.



LA PASSERELLE

Difficulté : TD**Dénivelé** : 160 m**Altitude sommet** : 730 m**Durée** : 3h (aller/retour)**Période** : toute l'année sauf intempéries**Infos** : Maison de la Maurienne 04 79 83 23 94

La route classée des 18 lacets (très) serrés reliant Pontamafrey à Montvernier, en faisant découvrir la belle chapelle de la Balme, fait le renom du site. Vu de l'immense falaise de granit, il est tout simplement grandiose.

**Le parcours**

Depuis le parking des Sertours suivre le balisage ouest pour rejoindre la route des lacets puis remonter la rive droite du ruisseau (15 mn). La via ferrata monte à gauche de la cascade par une dalle verticale. Une traversée aérienne sans difficulté amène au second ressaut vertical, où 2 échelles franchissent le surplomb. La passerelle est là, franchissant en 30 m la cascade sur un vide impressionnant. Quelques vires descendantes faciles, ressauts raides puis retour au parking par le sentier.

Accès

Depuis la D1006, emprunter la D 77 pour entrer dans Pontamafrey. Puis prendre à gauche vers Montvernier et à droite vers le parking des Sertours. Panneau «via ferrata» au pied de la falaise.

Le Bastion

Bien plus sportive, et surtout plus aérienne, le Bastion est la suite de la Passerelle. De beaux dévers ajoutent à l'émotion des lieux, avant de découvrir la grande beauté du plateau de Montvernier...

Le parcours

A l'arrivée de l'itinéraire de la Passerelle, un panneau indique le sentier du Bastion. Après une traversée facile sur les premiers câbles, la paroi devient raide voire surplombante sur 40 m. Déjà mis à rude épreuve, les bras s'attaquent à une arête déversante de la même longueur. Conserver les bras tendus et grimper au maximum avec les pieds ! Une petite plate-forme invite au repos avant le troisième ressaut vertical. Toujours en surplomb ! Profitez des douceurs (bien méritées) du plateau avant de redescendre par la route des lacets.

SOUS LA ROCHE

PARCOURS ALPIN

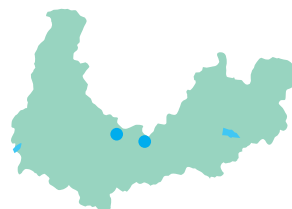
Difficulté : AD**Altitude moyenne** : 950 m**Durée** : 1h30 à 2h**Longueur** : 350 m**Période** : toute l'année**Le parcours**

L'aménagement original de cette falaise calcaire orientée Ouest se situe à mi-chemin entre l'escalade et la via ferrata. Ce parcours, équipé de broches ouvertes pour le passage de la corde en progression (relais tous les 30 m maximum). Il est organisé autour de 11 sections composées de zones d'escalade, de passerelles, de ponts de singe, de tyroliennes et de deux rappels de 17 et 14 m.

Important : progression en cordée, prévoir 1 corde de 35 m, 1 descendeur, 4 dégaines, 1 longe double et 1 casque.

Accès

Depuis la sortie de l'A43 de Saint-Michel-de-Maurienne, suivre la D1006 jusqu'à la bifurcation Saint-Martin-la-Porte, prendre la direction de l'église puis du cimetière. Parking au pied des voies.



Il est nécessaire de très bien connaître les manœuvres de cordes, le premier de cordée doit être compétent !

LE TÉLÉGRAPHE

Difficulté : PD à D
Dénivelée : 882 m dont 460 m équipés
Altitude sommet : 1600 m
Longueur totale : 3700 m dont 800 m de via ferrata

Durée : 6 h
Période : mai à fin octobre
Carte : IGN Top 25 3435 ET
Information : Bureau des guides de Valloire 04 79 83 35 03

Entourée de crêtes à 2 500/3 000 m, la vallée de Saint-Michel-de-Maurienne s'échappe vers les prestigieux 1 566 m du col du Télégraphe. De Saint-Martin jusqu'au col, la via multiplie les points de vue et est ponctuée d'intéressants panneaux détaillant montagne, vallée, flore et patrimoine.

Le parcours

Par le chemin balisé «via ferrata», les premiers équipements sont à 45 mn. Après des vires en diagonales, un petit dièdre herbeux débouche sur des verticales de plus en plus aériennes rejoignant le col de Pylônes.

Au plaisir de la vue succède le vertige d'un somptueux pilier de 80 m, orné d'un surplomb (la cotation D, c'est ici !), puis une traversée «plein gaz» qui rejoint le sentier, direction le fort du Télégraphe.

Suivre le sentier dans les mélèzes à l'aplomb du fort, le quitter à gauche pour traverser une voie ferrée et trouver la deuxième partie des équipements. La traversée ascendante, sans aucune difficulté, longe des ressauts herbeux jusque sous le fort. Le sentier plein sud rejoint le col du Télégraphe en 15 mn. Pour descendre, 2 possibilités. Soit prendre le chemin indiqué à droite vers les Casses Blanches, agréable descente en forêt de mélèzes, jusqu'à Calypso.

Le chemin à droite longe la rive de l'Arc jusqu'au hameau des Culées. Soit prendre le CD 902 jusqu'à la stèle de «Mougins», la piste de la Serraz et le chemin dit «de Valloire». Aux petites Seignères prendre la direction «Ratut» puis le chemin jusqu'au hameau des Culées.

Attention, partie haute fermée

Accès

De Saint-Michel, prendre la D 902 en direction de Valloire. Dans Saint-Martin d'Arc, tourner à droite vers les Culées, chemin carrossable vers le terrain de football et son parking.



SAINT-PIERRE

Difficulté : AD à TD
Dénivelée : 150 m
Longueur : 850 m
Altitude sommet : 1 582 m
Durée : 2 à 3h

Période : mai à novembre
Carte : IGN Top 25 3435 ET
Information : Bureau des guides de Valloire 04 79 83 35 03

À Valloire, la via ferrata du rocher Saint-Pierre change de registre. Athlétique et impressionnante, elle fait découvrir le plus haut niveau de la discipline. Son parcours envoûtant, avec beaucoup de vide et de sollicitations musculaires, est réservé aux plus ambitieux.



Le parcours

1ère partie : Après 150 m seulement de cheminements faciles, la face ouest ouvre le bal aux sensations fortes avec la vire du doute et la traversée «plein gaz». Puis le dévers à bras, passage aérien et très physique, mène au passage de la forêt vers une petite arête, où une plate-forme offre à la fois un repos bienvenu et une belle vue sur Valloire. 10 mètres d'une vire facile conduisent au mur vertical. L'échelle du Tychodrome permet de le franchir, malgré un passage en dévers difficile à son extrémité. Une dernière traversée abrupte («le Balcon») et bien équipée rejoint la croix, sommet de la paroi. La via continue à droite, comme l'indique la pancarte. Plongée par une vire en descente sur le passage de la passerelle, puis descente verticale sur 20 m (attention à ne pas se déporter sur la gauche) et enfin remontée à droite dans le passage de la Cheminée, la gorge qui clôt la première partie du parcours. Le sentier rejoint la chapelle Saint-Pierre et Valloire.

Remarque : il est possible d'éviter les difficultés de la vire en utilisant l'itinéraire de la forêt à gauche ou la «sortie de secours» à droite.

2ème partie : Depuis la poutre, grande traversée très ludique constituée de trois passerelles et une échelle. Débouche à la chapelle Saint-Pierre, le retour s'effectue en empruntant le parcours sportif.

Accès

En sortant de Valloire direction «Le Galibier», stopper au parking de la Borgé et prendre le sentier à gauche de la grotte. Premiers équipements à 200 m environ. Temps d'approche : 5 minutes.

POINGT RAVIER

Difficulté : PD+ à AD

Dénivelé : 200 m

Longueur : 600 m

Altitude sommet : 1650 m

Durée : 2 h 30

Période : mai à novembre

Carte : IGN Top 25 3435 ET

Information :

Bureau des guides de Valloire
04 79 83 35 03

Au pied du Galibier, entre Parc national de la Vanoise et Parc des Écrins, Valloire est une belle station bâtie autour de son église baroque. Première via ferrata équipée en Savoie, Poingt Ravier est une belle invitation à contempler la vallée menant au col du Galibier avec son chapelet de fiers 3000 m. À découvrir au sommet, le charme du hameau de Poingt Ravier. À s'initier, surtout, au plaisir de la via avec un parcours facile mais déjà très aérien.

Le parcours



Le premier câble franchit un dièdre bien ouvert, puis quelques ressauts qu'un excellent équipement rend très faciles. Plusieurs dalles conduisent à une vire ascendante à gauche, aérienne, exposée mais elle aussi fort «cramponnée». Plusieurs nouvelles dalles et de petites traversées mènent à une

plate-forme herbeuse inclinée. 2 variantes : soit la voie de la Grotte à gauche, plus facile qui offre un abri providentiel en cas de forte chaleur ; soit la variante de droite rejoignant les pylônes du sommet par des dalles et des croupes herbeuses ensoleillées. Une rampe métallique rejoint le hameau de Poingt Ravier d'où l'on redescend, à regret, par le sentier écosylve ou directement par le sentier de la Borgé.

Accès

Depuis le parking de la Borgé, suivre le torrent la Valloirette en rive gauche sur 150 m, puis un sentier à gauche jusqu'à la paroi. Pancarte «via ferrata». Temps d'approche : 2 minutes.

LE DIABLE

Période : toute l'année

Carte : IGN Top 25 3534 OT

Information : Bureau des guides

d'Aussois 04 79 20 32 48

ou Bureau de la montagne de La Norma 04 79 20 31 46

Si les sept tronçons du Diable portent des noms aussi évocateurs, c'est peut-être que la qualité de leur parcours mérite de les faire entrer dans la bible des ferratistes. Une chose est sûre : vous allez passer une journée au paradis !



Verrou stratégique du passage vers l'Italie, la chaîne des cinq forts de l'Esseillon veille depuis 1832 sur le col du Mont-Cenis. Face au Parc national de la Vanoise, entre le fort Victor-Emmanuel et la redoute Marie-Thérèse, s'ouvre un large cirque parcouru par les 3760m de cette surprenante et magnifique via en «boucle» dont on peut enchaîner les 7 tronçons, mais aussi les savourer un à un !

Les Angelots - Les Diablotins

Premières mondiales, ces via ferrata sont spécialement équipées pour initier les enfants à partir de 6 ans. Les adultes peuvent aussi y faire sans crainte leurs premiers pas. Les Angelots, en face est, reste la via la plus facile. Attention : itinéraires alpins, ces via nécessitent l'emploi des mêmes techniques d'assurage que les autres via ferrata, et l'accompagnement impératif d'un adulte parfaitement qualifié.



Le parcours

Difficulté : PD

Dénivelée : 50 m

Longueur : 400 m

Altitude moyenne : 1300 m

Durée : de 45 mn à 1 h 30

Information :

Bureau des Guides d'Aussois
04 79 20 32 48

Les Angelots (est) :

La via remonte le long du fort jusqu'au parking. Quatre échappatoires invitent à rejoindre la terre ferme. Il s'agit de 5 petits tronçons de 4 à 20 m de haut.

Accès

Dans la salle des batteries basses du fort Victor-Emmanuel, sortir par la meurtrière de gauche.

Le parcours Les Diablotins (ouest) :

Succession de vires, de surplombs et de petites passerelles dans la falaise pour rejoindre le pied du mur d'enceinte. L'entrée se fait par les bouches à canon en face sud.

Difficulté : AD (pour adultes débutants et enfants

«débrouillés»

à partir de 9 ans

Dénivelé : 0 m

Longueur : 500 m

Altitude moyenne : 1300 m

Durée : de 45 mn à 1 h 30

Information :

Bureau des Guides d'Aussois

04 79 20 32 48



Accès

Du parking du fort Victor-Emmanuel, prendre à droite (vers l'ouest) vers le bord de la falaise.

Le Chemin de la Vierge

Le parcours



Commencer par la traversée de l'Annonciation : un enchaînement de passages assez techniques qui se termine par une petite passerelle à barreaux écartés. Continuer par la descente de la Visitation, avec un point d'orgue, la descente de l'échelle de la Visitation suspendue sous un surplomb. Terminer par le ressaut de l'assomption : une belle escalade qui s'achève par une traversée particulièrement aérienne et par la passerelle de la vierge, superbe, à 100 m de haut, au-dessus de la cascade du Nant. Cette via est la plus variée et la plus longue des via ferrata du diable.

Accès

Depuis Avrieux, emprunter la D215 vers Villarodin. 300 m après le pont sur l'Arc, emprunter à gauche une route carrossable sur 1 km. Se garer près des conduites forcées. Continuer à pied sur la route en terre et prendre à gauche un sentier balisé (10 min). Revenir sur la passerelle de la Vierge (double sens) et en sortir par la gauche. Un câble mène à un chemin (balisé bleu) qui ramène au départ (20 min). Depuis la redoute Marie-Thérèse, rejoindre le départ de la traversée des Anges, puis descendre le petit chemin à gauche, il mène à l'arrivée du chemin de la Vierge. Emprunter la passerelle de la vierge et suivre le chemin sus-indiqué avant d'enchaîner la via ferrata.

Difficulté : AD+

Altitude moyenne : 1300 m

Durée : de 2 h à 3 h

Longueur : 1100 m

La traversée des Anges

Le parcours

Partir de la redoute Marie-Thérèse, descendre jusqu'au belvédère des gorges de l'Arc. Commencer la via ferrata sur sa gauche par un enchaînement de vires faciles, puis une traversée très aérienne (un échappatoire rejoint ici le pont du Diable). La via se poursuit par des vires en dévers éprouvantes pour les bras, puis par la descente jusqu'au petit sapin. Un nouveau passage en dévers amène à deux ressauts athlétiques débouchant sur le pont du Diable.

Difficulté : AD jusqu'à l'échappatoire,

D ensuite

Dénivelé : 40 m

Longueur : 360 m

Altitude moyenne : 1200 m

Durée : de 1 h à 2 h



Accès

Continuer la D1006 après Modane vers la Haute Maurienne, parking de la redoute Marie-Thérèse.

La montée au ciel

Le parcours

Traverser le pont du Diable et accéder au 1er câble par le portillon de bois. De petites vires descendantes font passer sous le pont. Remonter ensuite par les bons équipements d'une petite dalle aérienne, puis petites traversées jusqu'à un intéressant ressaut vertical de 25 m. Souffler... et admirer le torrent de l'Arc depuis la plate-forme, car le mur suivant réserve un effort soutenu pour vaincre son surplomb ! Après une dernière verticale aérienne de 20 m, l'entrée dans le fort Victor-Emmanuel se fait par une bouche à canon, les pieds les premiers !

Difficulté : D

Altitude sommet : 1 300 m

Dénivelé : 120 m

Longueur : 450 m

Durée : de 1 h à 2 h



Accès

De la redoute Marie-Thérèse, prendre le chemin jusqu'au pont du Diable.

La descente aux enfers et la montée au purgatoire

Difficulté : D+
Dénivelée : 110 m
Durée : de 1 h 30 à 3 h
Longueur totale : 800 m dont 350 m de sentiers

Le parcours

Sortir d'une bouche à canon, longer le fort à gauche et emprunter sur 10 m la via Les Diabolins. Une traversée facile de 50 m rejoint un sentier non câblé menant au sommet de la falaise. Quelques vires clémentes font place à 15 m de mur en dévers où les bras vivent... l'enfer jusqu'à la diabolique passerelle de 22 m (12 personnes maximum) ! Une fois la passerelle traversée, quelques vires aériennes sans difficultés conduisent à une petite forêt accrochée à la paroi. Un peu d'ombre et de repos avant l'ascension athlétique des dévers le long de la cascade du Nant. Beau spectacle d'où l'on peut ressortir un peu humide ! Après un ultime ressaut en dévers et quelques vires faciles, le sentier rejoint la redoute Marie-Thérèse.

Accès

A Modane, direction Aussois puis direction les forts de l'Esseillon. Se garer au parking du fort Victor-Emmanuel



Les Rois Mages

Difficulté : TD
Durée : de 1 h à 1 h 30
Longueur totale : 300 m

Assurément le plus beau des 7 tronçons qui composent la via ferrata du Diable, ce parcours comprend 3 passerelles : la passerelle Gaspard ou «pont népalais», la passerelle Balthazar ou pont de singe et la passerelle bois Melchior, la plus longue avec ses 89 mètres. Sensations assurées, même pour les pratiquants peu sensibles au «gaz».

Accès (deux départs possibles)

Depuis Avrieux après le parking du pont, remonter le sentier qui part du cimetière, longe la paroi et débouche sur le sentier d'accès à la Descente aux Enfers. Un petit sentier à droite mène au départ de la via ferrata.

Depuis le fort Victor-Emmanuel, même départ que la Descente aux Enfers.



LE PICHET

Informations :

Bureau des guides
 04 79 05 81 26
 Mairie de Lanslevillard
 04 79 05 93 78

C'est un itinéraire familial, à proximité du village, peu difficile, d'une longueur d'environ 400 mètres, qui se parcourt en 1h30.

La première section remonte la falaise par son extrémité droite, pour déboucher sur l'échelle du promontoire de 9 mètres qui permet d'atteindre la dalle. (Cette première section, déconseillée aux enfants mesurant moins de 1,20m, peut être contournée par le sentier, à droite du départ, pour accéder directement à la seconde section, plus facile).

Une courte sente amène à une seconde traversée, puis à la passerelle du Pichet de 20 mètres. Ensuite, l'itinéraire se termine par une échelle et une descente. Un sentier balisé conduit au chemin du retour.

La via ferrata est interdite aux adultes non expérimentés et aux mineurs non accompagnés d'un adulte expérimenté.



Accès

À la sortie du village, se garer au sommet du grand parking à droite (vers le magasin «la Bricole-Antipodes») et traverser la route : le départ est ensuite indiqué...

Via ferrata de la Madeleine

Informations :

Guides de haute montagne :
 04 79 05 83 23 ou 06 71
 47 07 18 ou 06 99 41 09 59
 Mairie de Lanslevillard
 04 79 05 93 78

Elle est située sur l'ancienne route qui mène au col de la Madeleine, en direction de Bessans. C'est un itinéraire d'escalade équipé d'éléments complémentaires d'aide à la progression (échelons, marches...) et d'éléments d'assurage (broches ouvertes, relais).

Niveau 3/3+ en escalade : expérimenté.



ANDAGNE

Difficulté : D

Altitude départ : 1750 m

Altitude arrivée : 2250 m

Durée : de 3 h à 4 h

Période : printemps, été, automne

Information :

Bureau des guides de Bessans :

06 70 63 94 65

ou Bureau des guides de

Bonneval : 04 79 05 95 70

Parcours situé entre Bessans et Bonneval. Varié, paroi aérienne, offrant un magnifique belvédère sur le plateau de Bessans.

Le parcours

Le parcours Pierre-Blanc dit «le pape», est une via ferrata d'initiation adaptée aux enfants, puis on enchaîne par la vire du greffier (câblée). La partie terminale, la plus aérienne, porte le nom d'un guide local disparu dans le massif du Mont-Blanc : Guy Favre.

Le retour se fait par un sentier partiellement câblé.

Accès

Depuis Bessans prendre la D1006, à 2 km à droite en amont du hameau du Villaron. Se garer puis suivre le sentier balisé.



ESCALADE

La Maurienne ouvre de nouvelles voies pour de nouveaux bonheurs

Découverte du bout des doigts et des pieds, la Maurienne révèle une fois encore une richesse inattendue : la complexité de sa géologie, ses calcaires rares comme la cargneule ou la dolomie, la diversité de ses reliefs, mais aussi la proximité des sites entre eux en font un petit paradis du grimpeur !

Petit ? Pas vraiment : si, en totalité, près de 700 voies sont déjà équipées dans des sites magiques (comme le monolithe de Sardières), d'innombrables blocs et falaises promettent pour l'avenir des plaisirs sans limite ! Car le développement des disciplines sportives d'escalade n'est pas ancien en Maurienne. Voilà pourquoi la plupart des sites sont équipés de matériel impeccable selon les normes récentes et bénéficient d'un bon balisage. Et comme l'émotion et le sport sont ici volontiers partagés, il vous sera facile de rencontrer les nombreux clubs et associations, guides et moniteurs de la vallée. Ce sont eux qui font vivre la grimpe au jour le jour, comme à l'occasion des très nombreuses compétitions qui se déroulent en Maurienne. Place au bonheur ! Chaussez chaussons, coques, crampons !

Choisir sa paroi

36 des plus beaux sites de Maurienne vous sont présentés dans les pages 19 à 38.

A vous de choisir selon votre talent, la forme du jour ou la saison. Une liste d'autres activités vous invite à vivre partout plus intensément les charmes de la montagne.

Enfin pour les (rares) jours de pluie, la page 52 dit tout sur les nombreuses structures artificielles d'escalade de la vallée.



Assurer la sécurité



Les topos Maurienne, nombreux et bien mis à jour vous permettront d'approcher la montagne avec les meilleures informations possibles (voir p.52).

Même sur des sites de qualité, l'escalade présente des risques. Soyez vigilant et ne négligez aucun des équipements de sécurité, casque compris.

L'alpinisme et les parois de grande hauteur font appel à votre capacité à assurer vous-même votre autonomie et votre sécurité.

Dans tous les cas, si vous hésitez, faites appel à un guide de haute montagne ou à un moniteur d'escalade. Les offices du tourisme vous fourniront volontiers leurs coordonnées (voir p.55).



Le vocabulaire des sommets

Bloc : rocher de faible hauteur en général accessible sans corde.

Cotation : les niveaux de difficulté s'échelonnent de 3 à 9, avec des graduations. Le niveau «5 en tête» exige un entraînement régulier. Le 6 est déjà du haut niveau.

Couenne : voie difficile d'une hauteur inférieure à une longueur de corde.

Dégaine : deux mousquetons reliés par une sangle courte, connectant le point d'ancrage à la corde.

Moulinette : technique d'assurage par le bas, corde passée dans un anneau libre au sommet. Nécessite de bien calculer la longueur de corde (2 fois la paroi) et permet de

redescendre le grimpeur en «moulinant». Attention : une seule corde par anneau !

Réglette : petite aspérité plane du rocher, peut être horizontale ou verticale.

Relais : point d'ancrage où le premier de cordée se «vache» avant de faire grimper le second. Point de départ d'une nouvelle longueur.

Se vacher : s'arrimer, par son baudrier, à un point fixe à l'aide d'une corde et d'un mousqueton de sécurité ou bien de la corde elle-même (cabestan ou 8).

Saint-Léger

Nombre de voies : 83, de 15 à 90 m
Cotation : voies du 3 au 6b : 77
voies du 6c au 7b+ : 6
Orientation : est
Rocher : gneiss
Carte : IGN Top 25 3433 ET.

Informations : Office du tourisme d'Aiguebelle 04 79 36 29 24
Topo guide escalade/ronnée édité par la mairie de St-Léger (en vente à la mairie 04 79 36 10 27).



Saint-Léger, c'est tout d'abord un charmant village !

Sa falaise de 90 m, ouverte en 1990 par le championnat de France Jeunes, inventait le concept des sites intégrés à la vie locale. Dressée juste derrière la mairie, elle est remarquablement équipée pour pratiquer l'escalade dans les meilleures conditions, avec en prime un éclairage nocturne !

Accès

Sur la D1006 entre Aiguebelle et Saint-Jean-de-Maurienne, sortir de l'A43 à Epierre en direction de Saint-Léger. Au village, suivre les panneaux «site d'escalade» jusqu'au parking de l'église ou de la mairie.

Sainte-Marie de Cuines

Nombre de voies : 34, de 15 à 60 m
Cotation : toutes voies du 3 au 6b
Orientation : sud-sud-est
Rocher : granit
Carte : IGN Top 25 3433 ET

Informations : Office du tourisme de La Chambre : 04 79 56 33 58 ou mairie de Sainte-Marie-de-Cuines 04 79 56 22 35
Topo en vente à la mairie 04 79 56 22 35.

Voilà une falaise-école qui semble avoir été créée pour faire découvrir en douceur les plaisirs de la verticale. Entièrement équipée pour l'initiation, elle s'adresse en priorité à un public d'enfants et de débutants. Située à proximité immédiate de la D1006, elle est très rapidement accessible.

Accès

Sortir de l' A43 à La Chambre, prendre à gauche jusqu'à Sainte-Marie-de-Cuines. Panneaux "site d'escalade" jusqu'au hameau des Champagnes, puis route à droite sur 500 m. Accès à pied facile.

Col de la Madeleine

Nombre de voies : 12, de 10 à 20 m

Cotation : du 3+ au 6b

Orientation : sud

Rocher : granité

Carte : IGN Top 25

Information : Office du tourisme de St-François-Longchamp
04 79 59 10 56 ou

Bureau montagne 06 23 32 72 08

Situé dans un environnement exceptionnel, ce rocher offre un très beau point de vue sur les Alpes : le Mont-Blanc, les glaciers de la Vanoise, les chaînes de montagnes à perte de vue...

Accès

Depuis la sortie La Chambre (n° 26) de l'A43, ou depuis la D1006, carrefour de La Chambre, monter au col de la Madeleine. Redescendre vers La Léchère et s'arrêter au parking dans le premier lacet. Là, à travers les alpages, un petit sentier mène au pied de la falaise en une dizaine de minutes.



La Saussaz

Nombre de voies : 32 de 6 à 15m

Cotation : 3 à 7b

Orientation : sud-est

Alt. 1550 m à l'abri du vent.

Rocher : gneïss à bossettes avec quelques réglottes

Joli site de gros blocs dans lequel on trouve 32 voies de 3 à 7B à grimper en tête. L'escalade se fait sur du gneïss à bossettes avec quelques réglottes. Depuis l'office de tourisme, direction col du Mollard, puis hameau de la Saussaz : petite route sur la gauche. Temps d'approche : 5 à 15 minutes.



La falaise des Sertours

Nombre de voies : 6

Cotation : toutes voies du 5 au 7a

Orientation : sud

Rocher : micaschiste granitisé.

Carte : IGN Top 25

Informations : Maison de la Maurienne 04 79 83 23 94



Haute falaise de 200 m, elle constitue la transition entre site sportif et montagne. Ces itinéraires deviennent réservés à des grimpeurs de bon niveau connaissant bien les manœuvres de corde.

Accès

Depuis la D1006 (à quelques kilomètres de St-Jean-de-Maurienne vers l'entrée de la vallée), emprunter la D 77 pour entrer dans Pontamafrey. Puis prendre à gauche vers Montvernier et à droite vers le parking des Sertours.

La falaise des Contamines

Nature de la roche : granit recouvert par endroit de calcite

Orientation : ouest

Hauteur des voies : de 10 à 30 m

Nombre de voies : 40

Cotation des voies : du 4b au 8a

Information : Maison de la Maurienne : 04 79 83 23 94



Actuellement une quarantaine de voies sont équipées et à terme c'est une centaine qui sera proposée.

Accès

En venant de Chambéry sortie 27 puis au 1er rond point à gauche direction Hermillon, au 2e rond point tout droit, au 3e rond point direction ZA des Contamines, juste avant les premiers bâtiments de la zone, se garer à droite en bordure du champ à proximité du garage Renault poids lourds. La falaise se situe derrière celui-ci.

En venant de Modane, sortie 28 direction Chambéry, au nord de Saint-Jean, prendre la sortie Saint-Jean-Hermillon puis au 1er rond point rencontré la direction ZA des Contamines.

Rocher d'escalade

Nombre de voies : 19, 80 m pour les plus longues

Cotation : voies du 3 au 6b : 19

Orientation : sud-est

Rocher : gneiss

Carte : IGN Top 25

Information : Office du tourisme de St-Sorlin d'Arves 04 79 59 71 77



Situé à 1750 m d'altitude, près du village, ce rocher agréable est très favorable à l'initiation. Il offre de vastes dalles inclinées de 1 à 3 longueurs.

Accès

A la sortie du village, prendre le chemin à la deuxième épingle à cheveux sur la gauche de la route du col de la Croix de Fer. 5 minutes à pieds.

La Bibliotech

Nombre de voies : 45 de 25m.

Cotation : du 6a+ au 9a.

Rocher : calcaire

Information :

OT des Karellis : 04 79 59 50 36

Une ancienne carrière en forme de grotte, particulièrement intéressante pour les grimpeurs de haut niveau (sur 45 voies, seules 5 d'entre elles ont un niveau inférieur à 7). On peut y grimper toute l'année à l'abri de la pluie, sauf les deux mois d'hiver où il y fait trop froid.

Accès

Sortie d'autoroute de Saint-Jean-de-Maurienne, prendre la N6 jusqu'à Saint Julien Montdenis, suivre direction les Karellis jusqu'au hammeau du Bochet. Se garer 100m avant les premières maisons. Prendre le sentier qui traverse la forêt et rejoint la crête par des lacets. Ne pas monter sur le sentier à droite, la falaise est juste devant, 50 m plus loin, légèrement en contrebas.



Poingt Ravier

Nombre de voies : 95, de 15 à 60 m
Cotation : toutes voies du 3 au 7b (majorité 4/5)
Orientation : est et sud-est

Rocher : calcaire.
Carte : IGN Top 25 Valloire 3435.
Information : Bureau des guides de Valloire : 04 79 83 35 03.

Si Valloire, lovée au pied du Galibier, offre un grand nombre d'activités, le site de Poingt Ravier mérite à lui seul le voyage... et un week-end de beau temps. Au milieu de grandes forêts de mélèzes, plus de 95 voies dans les deux secteurs (secteur via ferrata et secteur de la Chapelle) vous hissent jusqu'à une spectaculaire vue surplombante sur le village. Le Poingt Ravier culmine à 1696 m.

Accès

En quittant Valloire, direction le col du Galibier. Prendre la première route à droite après le 1er pont (hameau de la Borgé, lieu-dit «la Bonne Eau»). Suivre le fléchage.
 Temps d'approche : 2 minutes



Rocher Saint-Pierre

Nombre de voies : 42, de 6 à 25 m
Cotation : toutes voies du 3 au 7a
Orientation : ouest et nord (2 sites)
Rocher : calcaire

Carte : IGN Top 25 Valloire 3435
Information : Bureau des guides de Valloire 04 79 83 35 03.



Le Rocher Saint-Pierre est un peu moins vaste mais tout aussi intéressant que le Poingt Ravier.

Accès

En quittant Valloire, direction le col du Galibier.
 1er secteur : La Grotte juste avant le pont. 2ème secteur : Les blocs en contrebas en bordure de la Valloirette.
 Temps d'approche : 1^{er} secteur grotte : dans le village ; 2^{ème} secteur blocs : 5 minutes.

Champroverioz

Nombre de voies : 30, de 10 à 30 m
Cotation : toutes voies de 5a à 6b+
Orientation : sud
Rocher : gneiss brun

Carte : IGN Top 25 3534 OT, pli 3K
Information : Terra Modana info
 04 79 05 28 58

La falaise est située en versant sud au-dessus de Fourneaux, elle culmine à 1300 m. Le quart d'heure d'approche en fait un site tranquille, dans un cadre agréable. Le soleil arrive vers midi et baigne les voies jusque tard l'après-midi. Accès : Sur la D1006 qui traverse Fourneaux en direction de Modane. Laisser le véhicule sur le parking du cinéma «L'Embellie», et accéder à pied jusqu'au pied des sites.

Les jardins de Fourneaux

Nombre de voies : 3
Cotation : 5a max
Orientation : sud
Rocher : gneiss

Carte : IGN Top 25 3534 OT, pli 3K
Information : Terra Modana info
 04 79 05 28 58

Le site «Les jardins de Fourneaux» est un site récent. Son atout majeur : c'est le seul site sur le canton à proposer des voies d'initiation très faciles de plusieurs longueurs. Un site idéal pour l'initiation aux manœuvres de cordes aux relais.

Accès

Le même que Champroverioz, aller jusqu'au bout des jardins, puis prendre à gauche le nouveau petit sentier (taillé récemment). Retour par les jardins.

Modane - Valfréjus

Rocher de Bellevue

Nombre de voies : 14, de 10 à 25m
Cotation : toutes voies du 5a au 7b
Rocher : gneiss

Orientation : sud
Information : Office du tourisme de Valfréjus 04 79 05 33 83

Dalles, dièdres et surplombs pour tous les goûts dans cette ancienne carrière qui présente une facette haute de 25 m. Une dalle inclinée, à droite, peut servir de secteur d'initiation pour les enfants.
Accès : En arrivant de Modane, après le feu prendre la deuxième route à gauche, après le ruisseau du Povaret. Suivre une ligne droite de 100 m et se garer.

Rocher des Amoureux

Nombre de voies : 100 de 10 à 40 m

Cotation : toutes voies du 4 au 8a

Orientation : variée

Rocher : calcaire

Carte : IGN Top 25 3534 OT, pli 3K

Information : Office du tourisme

de La Norma 04 79 20 31 46



S'il y a des amoureux au pied de ce rocher à 1170 m d'altitude, ce sont des passionnés de l'escalade. Idéalement placé en bordure de route, il offre quatre faces aux géométries variables s'adaptant à tous les niveaux de grimpeurs, de l'initiation à la grimpe très sportive.

Accès

Depuis Modane, D 215 sur 2 km. Le rocher est à droite de la route, à hauteur de l'embranchement Aussois-Le Bourget. Parking et aire de loisirs en bordure du site.

Rocher de Villarodin

Nombre de voies : 110, de 8 à 40 m

Cotation : toutes voies du 4 au

7a+

Orientation : variée

Rocher : calcaire gris

Sur la rive gauche de l'Arc, à 3,5 km au nord-est de Modane, cette falaise d'une trentaine de mètres, à 1150 m d'altitude, a longtemps servi à l'entraînement des chasseurs alpins. Avec un rocher en dalles, composé de surplombs et de dièdres, l'escalade y est plutôt technique, mais le site se prête aussi à l'initiation.

Accès

En voiture depuis Modane, D1006 vers Bramans jusqu'au village de Villarodin où l'on se gare. A pied, emprunter la 2e route à gauche, traverser le lotissement et suivre le chemin qui mène à la falaise par le haut.

Marie-Christine

Nombre de voies : 70 de 16 à 100 m

Cotation : toutes voies du 4 au 8a

Orientation : ouest, sud-ouest (en été, le matin est préférable)

Rocher : calcaire

Carte : IGN Top 25 3534 OT, pli 4J

Information : Office du tourisme

d'Aussois 04 79 20 30 80
ou Bureau des guides 04 79 20 32 48.



«Falaise tous publics à grande variété de voies...». C'est l'avis des experts. Elle est située sous la plus haute des fortifications sardes de l'Esseillon qui barrent la vallée de la Maurienne, en contrebas du village d'Aussois (à 1 km). Point culminant : 1300 m.

Accès

De Modane, D 215 jusqu'à Aussois. En arrivant au village prendre la première route à droite vers le fort Marie-Christine et continuer jusqu'au fort Charles-Félix où l'on se gare. A pied, l'approche demande 5 minutes.

L'école buissonnière

Nombre de voies : 15 de 15 à 30 m

Cotation : toutes voies du 4c au 7b

Orientation : variée

Rocher : cargneule

Information :

Office du tourisme 04 79 20 30 80

ou Bureau des guides d'Aussois

04 79 20 32 48.



À quelques minutes de la station d'Aussois, particulièrement accueillante pour les grimpeurs, cette falaise de cargneule est constituée de deux monolithes hauts de 30 m. La qualité du rocher est inégale (cargneule jaune et grise) et l'escalade est raide !

Accès

De Modane, D 215 jusqu'à Aussois. Prendre la direction du pont Saint-Pierre, puis route du Monolithe. Si le parking est occupé, se garer sur le bord de la grande ligne droite, avant le virage.

Le Croë

Nombre de voies : 156 de 3 à 40 m
Cotation : toutes voies du 3 au 8b+
Orientation : variée
Rocher : calcaire dolomie (dur et compact).

Carte : IGN Top 25 3534 OT, pli 4J
Informations : Office de tourisme
 04 79 20 30 80
 ou Bureau des Guides
 04 79 20 32 48.

Situé à 500 m à l'est et en contrebas du village, le site du Croë culmine à 1450 m. C'est un chaos de blocs où tout est possible, du jeu à l'extrême. Six années d'Open international en ont fait un lieu culte pour tous les grimpeurs.

Accès

Depuis Modane, D 215 jusqu'à Aussois. A l'entrée du village, prendre la première route à droite puis à gauche et encore à droite, vers le camping. 120 m plus loin, tourner à gauche vers La Buidonnière. Au bout, à droite, le chemin mène au site. A pied, nombreux sentiers menant aux différents blocs.



Le Caveau

Nombre de voies : 25
Cotation : toutes voies du 5 au 7b
Orientation : ouest
Rocher : calcaire.

Information :
 Office de tourisme
 d'Aussois 04 79 20 30 80
 ou Bureau des guides
 d'Aussois 04 79 20 32 48

Cette falaise de calcaire se trouve au sud-est du village d'Aussois. Elle est considérée (à juste titre) comme très technique. Les grimpeurs aguerris apprécieront...

Accès

Depuis Modane, D 215 jusqu'à Aussois. En quittant le village prendre la direction du lieu-dit La Carrière. Suivre le fléchage.



Côtes blanches

Nombre de voies : 22, de 15 à 25 m
Cotation : toutes voies du 5b au 7a
Orientation : ouest
Rocher : calcaire.

Information : Office du tourisme
 d'Aussois : 04 79 20 30 80
 ou Bureau des guides d'Aussois
 04 79 20 32 48



Proche du fort Charles-Félix, la falaise des Côtes blanches doit son nom à son calcaire blanc. Bien qu'elles soient de faible hauteur, les voies sont impressionnantes tant elles sont raides. Plaisir garanti !

Accès

En arrivant à Aussois prendre la direction du fort Marie-Christine, parking Charles Félix (accès du bas). Un petit chemin de 50 m mène facilement au pied des voies.

Falaise des Moulins-Dessus

Nombre de voies : 13 de 10 à 30 m
Cotation : du 5b au 7a
Orientation : sud-est
Rocher : calcaire.

Information : Office du tourisme
 4 79 20 30 80
 ou Bureau des guides
 d'Aussois :
 04 79 20 32 48

Accès

En arrivant à Aussois prendre la direction du fort Marie-Christine, parking Charles Félix (accès du bas). Un petit chemin de 50 m mène facilement au pied des voies.



La Roche qui pisse

Nombre de voies : 19, de 40 à 70 m

Cotation : toutes voies du 4a au 7a+

Orientation : sud

Rocher : cargneule

Information : Office du tourisme de Termignon, Bramans et Sollières-Sardières : 04 79 20 52 45



Les voies cheminent dans des dalles de cargneules compactes. Escalade peu athlétique (en général), elle demande de bonnes qualités d'équilibre, de placements de pieds, de finesse. Cette structure de rocher décourage souvent au début, mais elle est, si l'on persévère, la source de grands moments d'escalade et d'une progression technique significative. Ambiance calme et tranquille dans un cadre magnifique (dans le Parc national de la Vanoise). Réglementation particulière à connaître.

Accès

Chemin d'accès fléché. Approche: 10'. Attention : arrivé sur la crête (100m après le début du chemin à droite, à l'endroit où l'on voit apparaître la Dent du Monolithe au travers des arbres), la bifurcation à gauche se rate facilement. Un panneau-flèche est placé sur un arbre en dessus à gauche du sentier.

Plan Chatel

Nombre de voies : 16 de 20 à 30m
2 de 240 et 160m.

Cotation : de 5b à 8a.

Orientation : Ouest / Sud-Ouest

Rocher : Calcaire

Approche : 15 minutes

Information : Office du tourisme de Termignon : 04 79 20 52 45

Une belle escalade sur du calcaire gris avec des bandes de quartz, des voies longues avec des bonnes prises en général. Le tout dans le cadre calme et ombragé d'une forêt de pins sylvestres.

Accès

1,5 km en amont de Bramans, traverser l'Arc sur un pont en direction de l'aérodrome de Sollières. Puis 200m après le pont, prendre la première à droite, une route en terre, elle mène au hameau du Châtel 200m plus loin. Se garer à gauche juste avant le hameau. Suivre le sentier balisé de points rouges jusqu'au pied de la falaise.

Dent du Monolithe

Nombre de voies : 1

Cotation : 5+

Orientation : sud

Rocher : calcaire-cargneule

Information : Office du tourisme de Termignon, Bramans et Sollières-Sardières 04 79 20 52 45

Même si l'escalade est moins aérienne que celle du Monolithe, la Dent offre de belles sensations au sommet. Beau rappel de 45 m en face nord pour la descente.

Accès : De Modane, D 215 jusqu'à Aussois, direction Sollières. A 1,5 km, prendre la route forestière goudronnée à gauche, parking. Le chemin d'accès est fléché, sauf à la fin du parcours mais on voit la Dent à travers les arbres. Temps d'accès : 10 minutes.

Falaise du Mont

Nombre de voies : 13, de 20 à 40 m.

Cotation : toutes voies du 5b+ au 8.

Orientation : sud.

Rocher : cargneule.

Information : Office du tourisme de Termignon, Bramans et Sollières-Sardières : 04 79 20 52 45

Cette falaise offre des voies très lisses et difficiles. De nombreuses zones semblent inaccessibles. Nul doute que de très beaux itinéraires seront ouverts par les générations futures...

Accès : La falaise se trouve au-dessus de la route qui mène de Sollières à Sardières. Une petite route en terre mène à 50 m du rocher, où l'on peut se garer. Temps d'accès : 3 minutes.

Rocher Saint-Claude

Nombre de voies : 30, de 25 m.

Cotation : toutes voies du 4c au 6c.

Orientation : sud et nord.

Rocher : blocs de galets et calcaire.

Information : Office du tourisme de Termignon, Bramans et Sollières-Sardières : 04 79 20 52 45

Un rocher varié et intéressant pour tous. Un petit bloc à droite de la face sud est idéal pour l'initiation des tout-petits.

Accès : Traverser le village de Sollières-Envers. 300 m après la sortie, le rocher se dresse au bord de la route et de l'aérodrome.

Rocher de Termignon

Nombre de voies : 4 (priorité aux groupes du bureau des guides. merci de votre compréhension)

Cotation : 4a à 5c

Orientation : sud-ouest

Rocher : schiste

Information :

Office du tourisme intercommunal
Termignon 04 79 20 51 67,
Maison de la Vanoise 04 79 20 51 67

Un rocher ouvert à tous, nettoyé et équipé par les guides du bureau des guides de Termignon pour leurs écoles d'escalades. Escalade sur des plats et des rondeurs, avec des dévers et des surplombs à gros bacs.

Accès

Très important. Ne pas se garer dans la rue et sur les terrains au pied des voies. Se garer vers la Maison de la Vanoise à 5 minutes du site.

Depuis la maison de la Vanoise, remonter la D1006, au magasin de sport qui fait l'angle, prendre sur la droite la rue de la Favière. Prendre le virage à gauche et, de la petite place entre les maisons, prendre le sentier juste à gauche de la maison la plus haute du quartier. Le rocher se trouve la D1006. Temps d'accès : 5 minutes.



Dalles du Mollard

Nombre de voies : 8 de 35 m

Cotation : toutes voies du 4a au 6c

Orientation : sud

Rocher : schiste

Information : Office du tourisme de

Val Cenis 04 79 05 23 66 ou

guides de haute montagne :

04 79 05 83 23 ou 06 71 47 07 18
ou 06 99 41 09 59

Constituées de schistes de bonne qualité, les Dalles du Mollard offrent un terrain d'élection pour les enfants et les débutants. École idéale pour désengorger La Madeleine.

Accès

De Lanslevillard, prendre la route qui mène au col de la Madeleine. Sur cette route un parking, à 5 minutes à pied des dalles.



Rocher du Chatel

Nombre de voies : 5

Cotation : toutes voies du 4b au 6b.

Orientation : ouest et nord

Rocher : schiste

Information : Office du tourisme de

Val Cenis : 04 79 05 23 66 ou

guides de haute montagne :

04 79 05 83 23 ou 06 71 47 07 18
ou 06 99 41 09 59

Haut de 15 m, le Rocher du Chatel se dresse dans un beau site très bucolique. L'escalade s'effectue sur une succession de strates qui offrent de bonnes prises.

Accès

De la D 902, passer le pont qui mène à Lanslevillard-Envers et se garer 200 m plus loin. Route en terre puis chemin "du petit bonheur" : le rocher est à 300 m à gauche.

Blocs de la Madeleine

Nombre de voies : 17, de 8 m à 12 m

Cotation : toutes voies du 4a au 7a+

Orientation : variée

Rocher : schiste

Carte : IGN 3633 E

Information : Office du tourisme de Val Cenis : 04 79 05 23 66

ou guides de haute montagne :
04 79 05 83 23 ou 06 71 47 07 18
ou 06 99 41 09 59

Trois blocs de toutes difficultés, de l'initiation (bloc 1) à la grimpe technique.

Accès

De Lanslevillard, prendre la route qui mène au col de la Madeleine. Un parking (au sommet du col) se trouve à quelques minutes à pied des blocs.

Paroi des Guides

Nombre de voies : 2 de 50 m

Cotation : toutes voies du 4c au 5c+

Orientation : sud

Rocher : schiste



C'est un terrain d'aventure où le port du casque est conseillé. Descente en rappel ou par le sentier sur la gauche.

Accès

De Lanslevillard, prendre la route qui mène au col de la Madeleine.

Un nouveau parking se trouve à 10 minutes à pied de la paroi.

Rocher de la Barmette

Nombre de voies : 9, de 15 à 30 m, équipées pour grimper en tête.

Cotation : voies de 4c à 6c (avec des voies faciles pour débutants).

Orientation : nord-ouest.

Rocher : gneiss.

Carte : IGN TOP 25 3633 ET.

Information :

Office de tourisme
04 79 05 96 52

Les habitués du calcaire seront quelque peu dérouterés par ce rocher dont certaines voies sont très athlétiques. Beau décor.

Accès

A la sortie du village en direction de Bonneval, prendre la première route à droite, parking. Le rocher n'est qu'à 200 m.



Les Drailles Blanches

Nombre de voies : 20, jusqu'à 20 m, équipées pour grimper en tête.

Cotation : du 4 au 6c.

Orientation : nord-ouest.

Rocher : serpentine.

Carte : IGN TOP 25 3633 ET.

Information :

Office de tourisme
04 79 05 96 52

Un site d'escalade convivial, où petits et grands peuvent passer une bonne journée. En effet, les voies sont de difficultés croissantes de gauche à droite. Escalade très fine et technique dans les voies plus difficiles.

Accès

En venant par la N 6, à 1 km en amont du Villaron, tourner à droite. Ensuite, suivre le panneau.



Balme Noire

Nombre de voies : 7 jusqu'à 80 m, équipées pour grimper en tête.

Cotation : 4 au 6b.

Orientation : nord-ouest.

Rocher : serpentine.

Carte : IGN TOP 25 3633 ET.

Information :

Office de tourisme

04 79 05 96 52

Site avec des voies de trois longueurs, idéal pour l'initiation ou le perfectionnement à la haute falaise ou l'escalade en haute montagne (manipulations, cordes, relais...)

Accès

Depuis la N6, à 2 km en amont du Villaron, à droite.

Suivre le sentier et le panneau.

Bonneval-sur-Arc

Blocs de Tralenta

Nombre de voies : parcours de blocs de 5 à 8 m.

Cotation : 6b.

Orientation : variée.

Rocher : gneiss.

Carte : IGN Top 25 3633 ET.

Information : Office du tourisme

04 79 05 96 52 ou Bureau des

Guides de Bonneval-sur-Arc

04 79 05 95 70 ou

Bonneval Alpin Center : 04 79 05

94 74 www.anselmet-yves.com

Nombreux blocs des plus faciles aux plus sportifs dont certains sont équipés de point d'ancrage au sommet. Ils permettent une bonne journée d'escalade dans un site agréable et un cadre magnifique.

Accès

Au village de Bonneval, tourner à droite devant l'office du tourisme, suivre cette rue jusqu'au virage du fond, se garer. Un petit chemin descend jusqu'aux premiers blocs, à quelques dizaines de mètres.



ALPINISME

Grandes voies et courses d'alpinisme

Minuscule, perdu au milieu d'une gigantesque paroi ou perché sur une haute crête de neige, goûtez à l'absolu. La Maurienne vous dévoile quelques uns des sommets d'émotion et des vertiges de beauté. Attention : moins équipés que les sites sportifs, ces itinéraires nécessitent que vous maîtrisiez vous-même votre sécurité. Prévoyez un matériel adapté pour faire face à toutes les situations (corde de rappel, marteau et pitons, coinçeurs, friends, nécessaire d'autonomie et de secours...).

Et si l'alpinisme est pour vous une nouveauté ou une difficulté, laissez-vous guider par un professionnel de la haute-montagne.

Ce guide propose une sélection de sommets en Maurienne, pour une liste complète des sommets, reportez-vous aux topos.

Trouver refuge

Le refuge, c'est la deuxième maison de l'alpiniste, vous y serez comme chez vous si vous avez la prudence de réserver. La plupart sont réputés pour la saveur et la solidité de leur menu !

Quelques refuges

L'Étendard, Saint-Sorlin-d'Arves, 04 79 59 74 96

Les Aiguilles d'Arves, Valloire, 04 79 59 01 77

L'Orgère, Villarodin-Bourget, 04 79 05 11 65

Le Thabor, Valfréjus, 04 79 20 32 13

La Dent Parrachée, Aussois, 04 79 20 32 87

L'Arpont, Termignon-La-Vanoise, 04 79 20 51 51

Avérole, Bessans, 04 79 05 96 70

Le Carro, Bonneval-sur-Arc, 04 79 05 95 79

Les Évettes, Bonneval-sur-Arc, 04 79 05 96 64 - 06 87 83 90 62

La Femma, 04 79 05 45 40

Refuges de la Vanoise : www.refuges-vanoise.com



Escalade en montagne

(dominante rocher)

Pontamafrey-Montvernier

L'Adret

À deux pas des via ferrata, sous le charme du village de Montvernier.

Hauteur 200 m - Difficulté : 5 à 7a

Saint-Julien-Montdenis

La Croix des Têtes

Immense bastion, elle dresse sa taille de géant au-dessus de toute la Maurienne. Hauteur 600 m - Difficulté : 6a à 7c

Valloire

La Pointe de la Fourche

Voies d'altitude sur très beau calcaire. Domine le camp militaire des Rochilles (30 à 45 min depuis les Mottets)

Altitude 2800 m - Hauteur 180 à 200 m - Arête Nord : D - 6a max (1 pas)

Exposition Nord - Le dièdre couché : TD - 6b max Exposition Ouest (équipement aérien)

Topo Escalade en Maurienne - Patrick Col

Le Pic de l'Aigle

Altitude 2766 m - Hauteur 160 à 250 m - 5 itinéraires modernes : Face Ouest ED - 6c obligatoire - Force et Honneur ED+ - 7a obligatoire - Khéops : abo 7c+ max - Castor respire : TD+6b obligatoire - Classe mort classe : TD+ 6b obligatoire.

Villarodin-Le Bourget

L'Aiguille Doran

Aiguille très aérienne, grande classique idéale pour la découverte de l'escalade

Hauteur 100 m - Difficulté : 4a obligatoire ou 4c en libre / AD

Valfréjus

Falaise de Pra-Dieu

Course originale dans un magnifique cadre de montagne.

Hauteur 130 m - Difficulté : 3 à 7b+ / D

Le Cheval Blanc

Superbe paroi de quartzite dans un cadre idéal, une ambiance onirique.

Hauteur 250 m - Difficulté : 4c à 6c / AD à TD

Modane

Arête de la Tour

Une superbe voie pour l'initiation à l'enchaînement de plusieurs longueurs

Hauteur 120 m - Difficulté : 4c à 5c, AD+

Contrefort du Grand Roc

Une escalade tout en finesse dans un beau cadre de montagne très sauvage

Hauteur 220 m à 250 m - Difficulté : 6a / D+ à TD+

Aussois

Gorges de l'Arc

En contrebas des forts de l'Esseillon, ces belles falaises surplombent l'Arc.

Hauteur 130 m - Difficulté : 5c à 7c / D à TD

Roc des Corneilles

Dans un paysage exceptionnel d'arches de clochetons rocheux.

Hauteur 200 m. - Difficulté : 6a

Le Grand Chatelard

Rouge et massive, la roche domine le cirque d'Aussois.

Hauteur 200 m. - Difficulté : 4c à 5c+ / D à TD

La Pointe de l'Échelle

Au dessus du refuge de Fond d'Aussois, une voix «à courte échelle».

Hauteur 300 m. - Difficulté : 5c / TD

L'Aiguille Doran

Dans la face sud-est de l'Aiguille Doran

Hauteur 360 m. - Difficulté : 6a / TD

Paroi de Léché

Dans la face sud-est, au-dessus du Grand-Châtelard

Hauteur 200 m. - Difficulté : 5c / D+

Pointe de Labby

Sur l'arête est, au-dessus des glaciers de la Vanoise

Hauteur 400 m. - Difficulté : 4c / AD

Sollières-Sardières

Le Monolithe

Ce menhir naturel laisse sans voix... et offre 4 itinéraires d'anthologie.

Hauteur 93 m. - Difficulté : 5a à 6a+ / D à TD

Bonneval-sur-Arc et refuge du Carro

La Dame de Carro

Très belle voie avec, en récompense, un panorama de toute beauté.

Hauteur 280 m. - Difficulté : 6a / TD+

Le Pic Regaud

Ambiance montagne au cœur du cirque glaciaire des Evettes.

Hauteur 250 m. - Difficulté : 4b / AD



Course d'alpinisme

Accès par Saint-François Longchamp

Le Grand Pic de la Lauzière

Sommet : 2829 m. - Difficulté : F

Accès par Saint-Colomban des Villards

L'aiguille d'Olle et les aiguilles d'Argentières

Sommet de l'aiguille d'Olle : 2 885 m - Difficulté : F

Accès par Saint-Sorlin-d'Arves et refuge de l'Étendard

L'Étendard

Sommet : 3468 m - Difficulté : F

Accès par Valloire

Le Grand Galibier

Sommet : 3229 m - Difficulté : F à AD suivant itinéraire

Accès par Valloire et refuge des Aiguilles d'Arves

Les Aiguilles d'Arves

Sommet de la Centrale : 3513 m - Difficulté : voie normale aiguille centrale PD

Accès par Aussois et refuge de la Dent Parrachée

La Dent Parrachée

Sommet : 3697 m - Difficulté : voie normale PD

Les Arêtes du Génépi et le Dôme de l'Arpont

Sommet : 3599 m - Difficulté : PD +

Accès par Termignon et refuge de l'Arpont

Le Dôme de Chasseforêt

Sommet : 3586 m. - Difficulté : PD

Accès par Termignon et refuge du col de la Vanoise

La Grande Casse

Sommet : 3852 m - Difficulté : PD à AD

Accès par Lanslevillard

La pointe de Ronce

Sommet : 3612 m - Difficulté : F

Accès par Bonneval-sur-Arc et Bessans, refuges des Evettes ou d'Avérole

L'Albaron

Sommet : 3 637 m. - Difficulté : PD

Accès par Bonneval-sur-Arc et refuge des Evettes

Grande et Petite Ciamarella.

Sommet : 3676 m (grande) et 3491 m (petite) - Difficulté : AD (petite) et TD (grande)

Accès par Bonneval-sur-Arc

L'arête des Mulinets

Sommet : 3444 m - Difficulté : AD engagé

CANYONING

RANDONNÉE AQUATIQUE

Cascade de sensations,
la fraîcheur de la Maurienne «on the rocks» !

Quand le soleil cuit les alpages et fait scintiller les glaciers, la Maurienne garde en réserve, à l'abri de gorges, un torrent de fraîcheur unique, tonique, vivifiant : le canyoning. Dans le fracas des cascades ou au fil de paisibles vasques, les plaisirs de l'eau et du rocher se conjuguent. Longues brasses, rappels sauvages en surplomb ou au cœur de la chute d'eau, sauts magnifiques... Pas moins de 8 canyons équipés pour l'aventure vous invitent à ces sensations uniques. Profonds sillons dans le rocher, souvent haut perchés dans les vallées, les canyons façon Maurienne sont toujours en eau... et jamais loin d'autres centres d'intérêt. Une occasion de plus de mêler plaisirs et découvertes entre eux ! **C'est le moment de se jeter à l'eau !**

Plonger avec les pros

Une fois de plus, le sport de montagne ne souffre pas l'improvisation ! Le canyoning réclame de la technique d'escalade et de natation, de la maîtrise de soi... et dépend de la bonne connaissance et du bon état du parcours. Pour toutes ces raisons, l'apprentissage doit impérativement s'effectuer sous les conseils d'un moniteur diplômé. Et qui, mieux que l'office du tourisme, pourrait vous aiguiller ? Les autres occupants des ruisseaux sont les pêcheurs et les riverains, pensez à respecter leur tranquillité.

Partir bien protégé

La combinaison néoprène est votre deuxième peau. Le casque ne s'oublie jamais, il est aussi indispensable que les équipements spéciaux : chaussures adaptées, harnais équipé, sac à dos étanche, corde de longueur adaptée... L'indispensable matériel de sécurité doit au moins compter une corde supplémentaire, un système de remontée sur corde, une pharmacie, un couteau et un équipement de survie (nourriture, bidon étanche, couverture).



Nager en toute sécurité

Le canyoning présentant des dangers spécifiques, votre enthousiasme ne doit jamais vous faire oublier quelques règles capitales pour votre sécurité :

Avant le départ, consultez le topo et les professionnels locaux (ou à défaut, la mairie). Ils doivent vous confirmer le parfait état de l'itinéraire et du matériel en place... et vous indiquer aussi les précautions particulières à prendre.

Consultez la météo et les services d'EDF pour récolter des informations précises sur le niveau d'eau et ses variations possibles (si le moindre doute apparaît, renoncez !).

L'eau peut toujours monter brutalement ! Repérez au fur et à mesure les échappatoires et les points « hors d'eau ».

Vérifiez au cours de la descente l'état du matériel en place.

Assurez-vous de la profondeur des vasques avant de sauter ou de glisser sur un toboggan.



Les mots qui ont de l'écho

Chaos : blocs rocheux entassés.

Echappatoire : sortie permettant d'évacuer le canyon en cours d'itinéraire.

Difficulté : PD (peu difficile), AD, D, TD. Quelques passages sont cotés ED (extrêmement difficile).

Marmite de géant : cavité creusée dans le lit rocheux par le tourbillon de l'eau et des galets.

Siphon : conduit naturel immergé qui génère des courants.

Toboggan : comme ceux des jardins d'enfant, mais tout en rocher, ils promettent les plus belles glissades.

Vasque : bassin naturel en eau.

Modane-Valfréjus Indiana Jones

Ruisseau Le grand Vallon. Belles successions de hautes cascades ou « l'assommoir » laissera de bonnes émotions aux pratiquants. Canyon très encaissé.

Accès départ : Depuis Valfréjus, continuer la route en direction du Seuil et se garer au 1er pont à gauche après la gare supérieure du télésiège de Charmasson.

Accès arrivée : Au pont qui se situe 500 m avant Valfréjus (3 km du départ). Difficulté : TD (bonne maîtrise du rappel). - Plus haute cascade : 40 m. Dénivelé : 170 m.

Bonneval-sur-Arc l'Écot

Ruisseau l'Arc. Ce canyon reste le plus joli et le plus ludique de la vallée de la Maurienne. Il offre toutes les facettes de l'activité dans un cadre magnifique.

Accès départ : à Bonneval-sur-Arc, monter au hameau de l'Écot (route étroite) et se garer sur le 2e parking. Départ au pont qui sépare les 2 parkings.

Accès arrivée : La sortie du canyon se situe 250 m en aval du pont de La Lama, à la fin de la gorge. Pour retrouver le véhicule, remonter rive gauche (environ 15 mn).

Difficulté : PD - Plus haute cascade : 22 m - Dénivelé : 125 m.



Villarodin-Le Bourget

Le St Joseph

Ruisseau le Saint-Joseph. Canyon très intéressant lorsque les autres ont un trop fort débit.

Accès départ : 3 km après Modane sur la D1006, prendre la D 214 en direction de La Norma et se garer sur le dernier parking en haut des chalets. Le canyon se situe au bout du parking, à 100 m sur la route en terre.

Accès arrivée : par le parking tout de suite à l'embranchement de la route de La Norma.

Difficulté : PD - Plus haute cascade : 38 m - Dénivelé : 170 m.

Termignon la Vanoise

Merderel

Ruisseau le Merderel. Nombreux petits rappels pour arriver à une magnifique cascade de 45 m.

Accès départ : prendre la D1006 jusqu'à Sollières, tourner à droite sur le pont et laisser le véhicule 150 m après, au début du chemin du Petit Bonheur. De là, suivre à pied ce chemin (environ 20 mn) jusqu'au pont qui traverse le ruisseau. Continuer 100 m et grimper par un chemin raide à droite pour ensuite le quitter afin de faire une traversée ascendante en direction du ruisseau.

À l'arrivée : une fois en bas de la grande cascade de 45 m, soit remonter rive gauche dans la forêt jusqu'au chemin de montée, soit continuer le long du ruisseau jusqu'à une route en terre qu'il faut suivre sur la gauche pour rejoindre le véhicule (environ 30 mn).

Difficulté : D - Plus haute cascade : 45 m - Dénivelé : 300 m.

Val Cenis Vanoise - Lanslebourg

Le Mont Cenis

Ruisseau de Ronce. Canyon très encaissé par endroit où le débit est important tard dans la saison. Nombreuses échappatoires.

Accès départ : à Modane, D1006 jusqu'à Lanslebourg puis le col du Mont Cenis. Continuer la route en direction de l'Italie et laisser le véhicule dans le grand virage 300 m avant la pyramide du Mont Cenis, là où le ruisseau passe sous la route. Remonter à pied les pentes raides (rive gauche) qui bordent le canyon pour repérer au fond de la vallée, 2 gros rochers bien caractéristiques.

Les rejoindre par les prés pour retrouver le départ de la descente (environ 45 mn de marche).

Accès arrivée : l'arrivée du canyon se trouve à côté du véhicule.

Difficulté : D - Plus haute cascade : 25 m
Dénivelé : 140 m.



Saint-François Longchamp

Les Aventuriers du Nant Burian

Vous êtes à Saint-François-Longchamp en forêt du Nant Buriant... Là, s'ouvre un royaume accessible aux aventuriers de plus de 1,40 m, un parcours aventure dans les arbres, ouvert à tout public qui se fait à votre rythme et en toute sécurité. Structure gonflable, mini-voitures et buvette sur place pour vous rafraîchir.

Parcours Aventure : Le parcours aventure consiste en 38 ateliers de 4 à 32 mètres de haut dans la forêt du Nant Burian. Un véritable voyage ludique aux cimes des arbres en passant par des ponts de singe, passerelles, tyroliennes, filet-bivouac, né-nuphars, poutre, troncs oscillants, pour arriver à la tyrolienne du diable... 46 m de long, qui suit le torrent du Nant Burian, avec un retour facile pour ceux qui ont déjà eu assez d'émotions et, pour les plus sportifs et téméraires, le retour difficile avec la chute, mountain board aérien, etc. Le matériel de sécurité est fourni. Le fonctionnement vous est expliqué sur un parcours de familiarisation au départ.

Parcours Quistiti : Il consiste en 11 ateliers pour vos petits singes de 5 ans à 1,40 m. Circuit fermé, les enfants sont accrochés au départ et ne décrochent jamais. Filet, poutre, pont d'Amazonie, tonneaux, passerelle, grand filet, pas du yéti, toboggan aérien, tyrolienne...

Parcours Tamarin : Un petit parcours de 8 ateliers pour les enfants de 2 à 4 ans, jusqu'à 1,60m de hauteur. Accompagnement obligatoire au sol par un adulte.



Accès : Accès par l'autoroute A43, sortie 26 La Chambre. Direction Col de la Madeleine CD 213, direction Saint-François Longchamp 1650 m. A l'entrée de la station en contre-bas de la route (panneau d'indication) vous trouverez le chalet d'accueil des Aventuriers du Nant Burian. Parking à 50 m en amont.

Durée : 2 h-2h30 - Longueur : 700 m - Période : mai-octobre - Taille minimum : 1,40 m.

Renseignements et réservations au 04 79 59 13 80
www.parcoursaventure.fr

Karellis

Accrobranche

Parcours : Constitué de 8 jeux avec signalétique pédagogique, vous passez d'un arbre à l'autre en ponts suspendus, échelles et mur de cordes. Le matériel adapté vous est prêté et vous évoluez sur ces jeux en suivant les conseils et en respectant les consignes de sécurité qui vous sont données par le moniteur qui encadre l'activité.

Nouveau : un parcours d'initiation acrobatique dans les arbres pour les enfants de moins de 1,40 m

Accès : Depuis sortie A43 St-Jean-de-Maurienne, prendre D1006 direction St-Michel-de-Maurienne jusqu'à St-Julien-Montdenis et ensuite prendre CD81 Montricher-Albanne-Les Karellis.

Renseignements et réservations au 04 79 59 50 36

Valloire-Galibier

La Forêt de l'Enfer

75 ateliers sur 6 parcours pour tous les niveaux. De 2 ans jusqu'à la taille de 1,30m les parcours Kid et Super Kid. Au-dessus, les parcours vert, bleu, rouge et noir, (découverte-aventure-défi-commando). S'enchaînent les ponts de singe, saut de tarzan, tyroliennes dont une de 80 m. Des sensations garanties en toute sécurité !

Matériel fourni. Encadrement professionnel. Instruction d'initiation. Chèques vacances. Centre agréé par Jeunesse et Sport.

Accès : Sortie Saint-Michel-de-Maurienne de l'autoroute A43, direction col du Galibier. A 17 km, la station de Valloire. Immédiatement à la sortie du village le parc est sur la droite à 200 m à pied le long d'un petit torrent (panneau d'indication). Parking sur la gauche, le même que pour les via-ferrata.

Longueur : 920 m - Durée : 2h30 - Période : toute l'année. (à la demande sur réservation)

Renseignements et réservations «Chamois Sport» Tél/fax : 04 79 59 02 41
www.chamois-sport.com - info@chamois-sport.com

Avrieux-Aussois-Redoute Marie Thérèse

Parc du Diable

Vous êtes au coeur du splendide site historique des forts de l'Esseillon que le parc vous permettra de découvrir à l'aide de bornes interactives ludiques. Tout près de la Redoute Marie Thérèse, au dessus des impressionnantes gorges de l'Arc et du pont du Diable, le Parc du Diable propose le plus grand parcours d'aventure de Savoie avec 145 ateliers de tous niveaux et, avec une attraction exceptionnelle, la plus haute tyrolienne d'Europe en parcours d'aventure, la tyrolienne des Anges.

Parcours enfants : Parcours Petit Diables : un petit circuit sans baudrier pour une découverte dès l'âge de 3 ans. Parcours Diablotins : Une zone de 4 circuits pensée pour les petits enfants. Equipés de baudrier, longues et poulie, ils évoluent dans des ateliers « de grands » avec une hauteur adaptée. Vert, bleu, rouge et pour les plus fortiches, le noir.

Parcours acrobatiques : Parcours vert 1 et vert 2 : Pour débiter et se familiariser avec l'activité. Parcours bleu 1 et parcours bleu 2 : niveau moyen et varié. Parcours rouge : niveau fort qui vaut déjà certains parcours noirs. Parcours noirs : niveau très élevé : très difficile à réaliser sans tricher, un vrai défi !

Parcours de tyroliennes : Parcours rose : la 1ère cascade de tyroliennes pour se préparer aux tyroliennes sans sensation de hauteur. Parcours jaune : un peu plus haut et un peu plus long. Parcours violet : on prend de la vitesse, toujours plus haut et toujours plus vite, se termine par une tyrolienne de 85m. Parcours argent : Une cascade de ouf, perché au plus haut des arbres. Incroyable ! Les plateformes ont disparu. Tyrolienne des Anges : à 150m de la rivière, une incroyable tyrolienne de 230m de long avec la sensation incroyable de voler au dessus des gorges (accès illimité avec l'entrée du parc).

Accès facile et parking aisé : sur la D1006, 6 km en amont de Modane, se garer sur le parking du fort Marie-Thérèse (panneau : pont du Diable). Toilettes sur le parking, buvette, repas au fort Marie Thérèse (centre d'interprétation du patrimoine).

Rens. et réserv. au 06 28 23 38 47

www.parcduiable.fr - info@parcdudiable.fr

Saint-Sorlin-d'Arves

Arventure



Situé à 300 m en aval de la fromagerie des Arves, en contrebas de la RD 926, ce parc est constitué d'une vingtaine d'ateliers de difficultés variées et progressives pour les personnes mesurant plus de 1,40 m et de 12 ateliers pour les enfants (à partir de 5 ans) mesurant entre 1,10 m et 1,40 m. Vous vous promènerez d'arbres en arbres en survolant le torrent l'Arvan. Site agréa-

ble et paisible au bord de l'eau. Coin pique-nique. Sensations garanties !

Type d'ateliers : ponts de singe, pont tibétain, filets, poutres, ponts oscillants, tyroliennes... Matériel fourni, instructions, manipulation du matériel et initiation avant départ. Chèques vacances. Centre agréé Jeunesse et Sports.

Accès : à partir de Saint-Jean-de-Maurienne, suivre la RD 926 direction «Vallée de l'Arvan-Col de la Croix de Fer», le parc se situe à 300 m en aval de la fromagerie. Ou, à partir de Saint-Étienne-de-Cuines, suivre «Col du Glandon» puis «Col de la Croix de Fer» puis Saint-Sorlin-d'Arves à 300 m de la fromagerie. Parking avec panneau d'indication le long de la RD 926.

Durée : 2h environ - Période : Juillet et août tous les jours de 9h à 7 h (dernier départ)
Autres périodes : sur demande - Tarif : de 10 à 17 €

Renseignements et réservations 06 89 58 19 02
fax 04 79 59 77 58 - arventure@wanadoo.fr

Termignon-la-Vanoise

Accro Parc de Haute Maurienne

Installé sur une superficie de 5 hectares au coeur de la forêt du Suffet, l'Accro Parc de Haute Maurienne vous offre plus de 2h de sensations au fil des ateliers répartis sur les 7 parcours du Grand Parc (+ de 12 ans ou 140 cm) ou sur les 22 ateliers du Parc Kids pour les plus jeunes (totale autonomie en toute sécurité sur ligne de vie continue).

Espace détente, pique-nique, boissons, wc.

Accès : Sortie A 43 Modane, suivre dir Termignon, puis quitter D1006 (ex N6) dir. porte du Parc de la Vanoise Bellecombe/Entre deux eaux (Parc Aventure à 3 mn de la D1006).

Rens. et réserv. au 06 78 63 89 57 ou 06 76 60 51 14



Des verticales à l'horizon

Accès

Route

D1006

Autoroute A43 Depuis Chambéry ou Grenoble jusqu'à St-Michel-de-Maurienne.

Train

TGV Jusqu'à La Chambre, St-Jean-de-Mne et St-Michel-Valloire, Modane, l'hiver. Jusqu'à St-Jean-de-Maurienne et Modane, l'été.
Trains réguliers desservant toute la vallée.

Avion

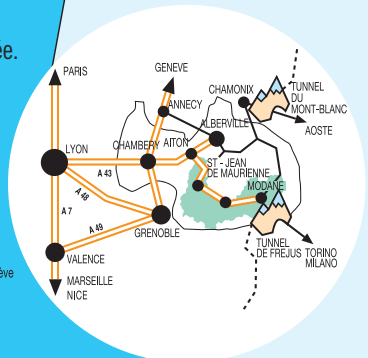
Aéroports de Chambéry-Aix, Lyon Saint-Exupéry et Genève Cointrin.

Cartes

Cartes IGN Série Verte N°53

Cartes Didier Richard

n° 4 et n° 11



- Bourgs-centres
- Villages
- ▲ Via Ferrata
- ◆ Escalade
- Canyoning
- ▲ Parcours aventures
- ▲ Sommets
- Refuges
- ◆ Structure artificielle d'escalade

Où trouver quoi

www.maurienne-tourisme.com

Structures artificielles d'escalade

Aussois
Le Corbier
Les Karellis
Modane
Saint-Colomban des Villards
Saint-Jean-de-Maurienne
La Toussuire
Val Cenis
Valmeinier

Informations dans les offices du tourisme

Au secours

En cas d'accident, contacter les secours en montagne au **04 79 05 11 88** ou les pompiers au **18** ou le **112** (numéro européen)

Météo

08 92 68 02 73

Pour aller plus loin

Maurienne Escalade - RATEL Lionel - 06 83 80 73 65
maurienne-escalade@hotmail.fr - www.maurienne-escalade.com
Section «montagne» au lycée de Saint-Michel-de-Maurienne : 04 79 56 50 42

Guides et moniteurs

www.maurienne-tourisme.com

Informations dans les offices du tourisme

Bibliographie et topos

107 Via Ferrata Alpes françaises, suisses, Val d'Aoste et Dolomites

Gérard Papandréou Editions Didier Richard

Topo : escalades en Maurienne - Patrick Col

Topo : alpinisme en Haute Maurienne - Patrick Col

Via Ferrata dans les Alpes françaises - Pascal Sombardier - Editions Glénat

Les deux Savoie 75 sites pour grimper - Pierre Faivre et Christophe Billon

Editions Franck Mercier

Édition 2011

Réalisation Maison de la Maurienne, Laurence Paseloup

Graphisme by guimart - 06 70 888 000

Photos P. Sombardier, G. Lansard, M. Colonel, R. Berger, D. Givois, D. Giard, P. Col, Arc en ciel, C. Simon, P. Pacalon, L. Boniface, Vincent Photos, C Poirier, E. Axelrad, Avec la collaboration de ATD Savoie, Maurienne Escalade, Prisme, Syndicat du Pays de Maurienne, SEATM, Daniel et Christian Gros, Offices du tourisme de la vallée de la Maurienne, Ildi Pelissier. A Bab Pernet, Pierre Jacques, OT Aussois

Document non contractuel

4 guides et 2 cartes pour découvrir toutes les facettes de la Maurienne



Guide VTT

38 pages pour découvrir le plaisir de rouler sur les bons parcours.



Guide Sentiers à thème

36 pages de parcours pédestres à la portée de tous.



Guide Verticales

56 pages d'émotions, de débutant au grimpeur confirmé.



Carte CycloMaurienne

48 itinéraires pour donner du relief à votre passion.



Guide Patrimoine

44 pages sur les richesses humaines et naturelles de la vallée.



Carte touristique

Invitation aux 100 000 trésors de la Maurienne en été. Localisation et atouts des 24 stations de sports d'hiver de la vallée.

Guides et cartes téléchargeables sur

www.maurienne-tourisme.com

Découvrez, les *trésors* de Maurienne



➔ *Sur l'application iphone*

« Maurienne, Berceau de la Savoie » comportant plus de 150 points d'intérêts, 4 circuits (dont 3 audio-guides) et 1 carte interactive pour découvrir au travers de textes, d'images et de commentaires avisés les multiples secrets de la Maurienne.

Application en téléchargement GRATUIT sur l'Appstore ou en « taguant » le QR code ci-contre.



➔ *Grâce à 6 Ludoparcours®*

Parcours de chasse au trésor à pratiquer en famille pour allier découverte touristique et activité ludique dès 8 ans.

A faire à pied, en voiture ou à vélo, chacun de ces parcours comprend plusieurs étapes et autant d'indices à relever sur les monuments, édifices ou détails patrimoniaux qui mènent jusqu'au trésor.

Liste complète des Offices de Tourisme de Maurienne auprès desquels se procurer ces Ludoparcours® sur www.maurienne-tourisme.com



		VIA FERRATA	ESCALADE	CANYONING	SITES ARTIFICIELS	ALPINISME
CANTON D'AIGUEBELLE	04 79 36 29 24					
AUSSOIS	04 79 20 30 80	•	•	•	•	•
BESSANS	04 79 05 96 52	•	•			•
BRAMANS	04 79 05 03 45		•			•
BONNEVAL-SUR-ARC	04 79 05 95 95	•	•	•	•	•
FOURNEAUX	04 79 05 28 58		•	•	•	
HERMILLON	04 79 83 23 94		•			
CANTON DE LA CHAMBRE	04 79 56 33 58					
LA NORMA	04 79 20 31 46	•	•	•		
LA TOUSSUIRE	04 79 83 06 06				•	
LE CORBIER	04 79 83 04 04				•	•
LES KARELLIS	04 79 59 50 36				•	
ORELLE	04 79 56 87 22					
PONTAMAFREY-MONTVERNIER	04 79 83 23 94	•	•			
SOLLIÈRES-SARDIÈRES	04 79 20 51 67		•		•	
SAINT-ANDRÉ	04 79 05 28 58		•			
ST-COLOMBAN-DES-VILLARDS	04 79 56 24 53	•				•
SAINT-FRANCOIS-LONGCHAMP	04 79 59 10 56		•			
SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE	04 79 83 51 51					
SAINT-JULIEN-MONTDENIS	04 79 83 23 94					
SAINT-LÉGER	04 79 36 29 24		•			
SAINT-MARTIN-D'ARC	04 79 56 66 09	•				
SAINT-MARTIN-LA-PORTE	04 79 56 50 03	•	•			
SAINT-SORLIN-D'ARVES	04 79 59 71 77	•	•			•
SAINTE-MARIE-DE-CUINES	04 79 56 33 58		•			
SAINT-MICHEL-DE-MAURIENNE	04 79 56 52 54	•				
SOLLIÈRES-SARDIÈRES	04 79 20 52 45	•				
TERMIGNON-LA-VANOISE	04 79 20 51 67	•		•		•
VAL CENIS VANOISE -LANSLEVILLARD	04 79 05 23 66	•	•	•	•	•
VALFRÉJUS	04 79 05 33 83		•	•	•	•
VALLOIRE	04 79 59 03 96	•	•			•
VALMEINIER	04 79 59 53 69	•				•