



Pays de

Maurienne

www.maurienne-tourisme.com

verticales



via ferrata, escalade, canyoning, parcours aventure
à découvrir en Maurienne



Grimper en Maurienne,

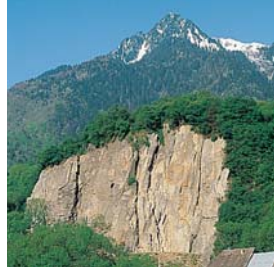
c'est si naturel qu'on se rend vite à l'évidence : qui de nos proches n'est pas un peu grimpeur dans l'âme ? Et qu'est-ce qui nous retient de faire ce divin premier pas sur la paroi, vers le ciel ?

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» _____ 4

Escalade

des nouvelles voies
aux nouveaux bonheurs _____ 19

Alpinisme

rocher ou neige, toujours plus haut ! _____ 39

Canyoning

une cascade de sensations «on the rocks» _____ 43

Parcours aventures

émotions à la cime des arbres _____ 47

Sur la Carte

les verticales à l'horizon _____ 50

Où trouver quoi ?

infos pratiques _____ 52

Tout d'un coup d'œil

les lieux et les offices _____ 55



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 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

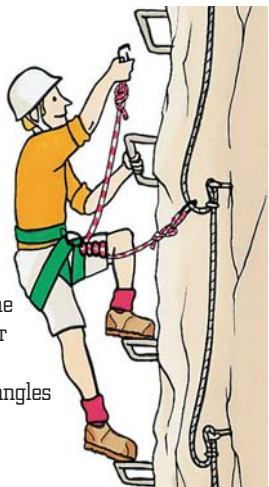
La meilleure solution est de partir avec un guide ou un moniteur d'escalade (voir le bureau des guides ou l'Office de tourisme).

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 :

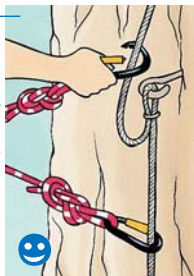
- un casque d'escalade ou d'alpinisme.
- un baudrier,
- un système permettant l'assurance individuelle qui comprend impérativement : une double longe de type Y équipée de mousquetons à verrouillage automatique et à grande ouverture, un système d'absorption d'énergie, vital en cas de chute le long d'un 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.



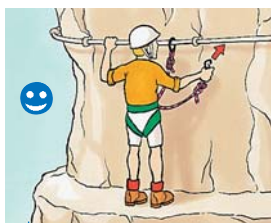
Progresser en sécurité

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 !

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



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



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



4 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

**En cas d'accident, contacter les secours en montagne 04 79 05 11 88
ou les pompiers par le 18 ou le 112.**

Le petit lexique des «câblés»

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.

Saint-Colomban des Villards

La Chal

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 RN 6, 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.

Autres activités : parapente, randonnée, VTT, pêche.

- Difficulté : D
- Dénivelée : 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
- Information à la Maison du tourisme

Via Ferrata de Comborcière

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. A 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.

- Difficulté : AD à D
- Altitude de départ : 1800 m
- Altitude sommet 1870m
- Longueur de l'itinéraire : 260m + 110 m de tyrolienne
- Temps de parcours : 1 h 30 à 2 h
- Carte IGN Top 25 n° 3435
- Exposition : nord-est
- Temps d'accès : 10 mn
- Matériel minimum : 1 baudrier, 2 longues avec absorbeur de choc équipées avec 2 mousquetons grande ouverture et verrouillage automatique, casque, poulie.
- Information : 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



Pontamafrey-Montvernier

La Passerelle

La route classée des 17 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 RN 6, 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.

Autres activités : falaise d'escalade à proximité (voir p. 17).

Le Bastion

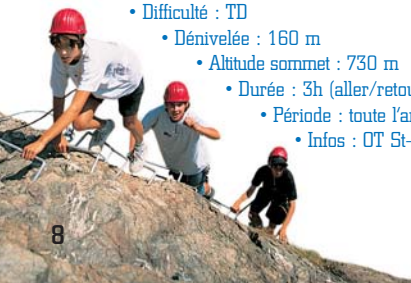
Bien plus sportive, et surtout plus aérienne, le Bastion est la suite de la Passerelle. De beaux dévers ajoutent à l'émotion des lieux, avant de découvrir la grande beauté du plateau de Montvernier...

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.

- Difficulté : TD
- Dénivelée : 160 m
- Altitude sommet : 730 m
- Durée : 3h (aller/retour)
- Période : toute l'année sauf intempéries
- Infos : OT St-Jean-de-Mne 04 79 83 51 51



Parcours alpin «Sous la roche»

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 tyrolienne 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 RN6 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 !*



- Difficulté : AD
- Altitude moyenne : 950 m
- Durée : 1 h 30 à 2 h
- Longueur : 350 m
- Période : toute l'année



Le Télégraphe

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.

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.

- 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

● Autres activités : voir p. 24

Saint-Pierre

A Valloire toujours, la via ferrata du rocher Saint-Pierre change de registre. Athlétique et impressionnante à l'envi, 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

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.

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 Borgée et prendre le sentier à gauche de la grotte. Premiers équipements à 200 m environ.

- Difficulté : TD
- Dénivelée : 150 m - Longueur : 850 m
- Altitude sommet : 1 582 m
- Durée : 2 h
- Période : mai à novembre
- Carte : IGN Top 25 3435 ET
- Information : Bureau des guides de Valloire 04 79 83 35 03

● Autres activités : voir p. 24



Poingt Ravier

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. A contempler la vallée menant au col du Galibier avec

son chapelet de fiers 3000 m. A découvrir au sommet, le charme

du hameau de Poingt Ravier. A 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 Borgée.

Accès

Depuis le parking de la Borgée, suivre le torrent la Valloirette en rive gauche sur 150 m, puis un sentier à gauche jusqu'à la paroi. Pancarte «via ferrata».

- Difficulté : PD
- Période : mai à novembre
- Dénivelée : 200 m - Longueur : 600 m
- Carte : IGN Top 25 3435 ET
- Altitude sommet : 1650 m
- Information : Bureau des guides de Valloire 04 79 83 35 03
- Durée : 2 h 30

Autres activités : visite de la Petite Ferme du Col (chèvrerie), randonnée, lacs à proximité, auditorium, grande bibliothèque, et toutes activités sportives à Valloire, y compris le golf.



Le Diable

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 3750 m de cette surprenante et magnifique via en «boucle» dont on peut enchaîner les 7 tronçons, mais aussi les savourer un à un !

- 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

1. et 2. 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

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.

- 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

Aussois-La Norma

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.



Accès

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

- Difficulté : AD (pour adultes débutants et enfants «débrouillés» à partir de 9 ans)
- Dénivelée : 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

● Autres activités, carte, informations, période : voir p. 13

3. 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



4. 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.



Accès

Continuer la RN 6 après Modane vers la Haute Maurienne, parking de la redoute Marie-Thérèse.

- Difficulté : AD jusqu'à l'échappatoire, D ensuite
- Dénivelée : 40 m - Longueur : 360 m
- Altitude moyenne : 1200 m
- Durée : de 1 h à 2 h

Autres activités : randonnée, VTT, pêche, équitation, escalade, canyoning, tennis, mini-golf, tir à l'arc, delta-plane, parapente.

5 . La montée au ciel

Le parcours

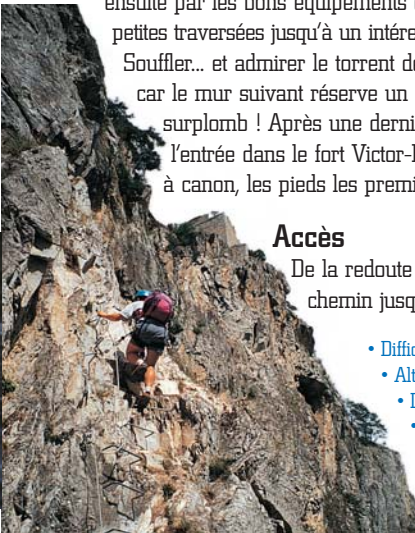
Traverser le pont du Diable et accéder au 1er câble par le portillon de bois. De petites vires descendantes font passer sous le pont. Remonter ensuite par les bons équipements d'une petite dalle aérienne, puis petites traversées jusqu'à un intéressant ressaut vertical de 25 m.

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 !

Accès

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

- Difficulté : D
- Altitude sommet : 1 300 m
- Dénivelée : 120 m
- Longueur : 450 m
- Durée : de 1 h à 2 h



6. La descente aux enfers et la montée au purgatoire

Le parcours

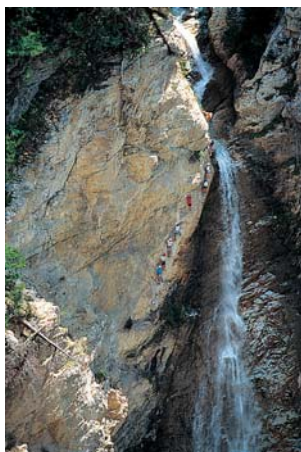
Sortir d'une bouche à canon, longer le fort à gauche et emprunter sur 10 m la via Les Diablotins. Une traversée facile de 50 m rejoint un sentier non câblé menant au sommet de la falaise. Quelques vires clémentes font place à 15 m de mur en dévers où les bras vivent... l'enfer jusqu'à la diabolique passerelle 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. Au rond-point descendre vers Le Bourget puis direction Avrieux. A l'entrée du village, direction Aussois puis se garer au parking du fort Victor-Emmanuel.

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



7. Les Rois Mages

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 81 mètres. Sensations assurées, même pour les pratiquants peu sensibles au «gaz».

Accès (deux départs possible)

- 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.

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

Val Cenis Lanslevillard

Via ferrata du Pichet

C'est un itinéraire familial, à proximité du village, peu difficile, d'une longueur d'environ 400 mètres, qui se parcourt en 1 h 30.

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...

- Information : Bureau des guides 04 79 05 81 26
mairie de Lanslevillard 04 79 05 93 78

Val Cenis Lanslevillard

Via cordata de la Madeleine

Elle est située sur l'ancienne route qui mène au col de la Madeleine, en direction de Bessans. C'est un itinéraire d'escalade équipés d'éléments

complémentaires d'aide à la progression (échelons, marches...) et d'éléments d'assurage (broches ouvertes, relais).

La progression encordée et les connaissances des techniques d'utilisation de la corde sont obligatoires (longueur nécessaire : de 25 à 30 m). Niveau 3/3+ en escalade : expérimenté.



- Information : Bureau des guides 04 79 05 81 26
mairie de Lanslevillard 04 79 05 93 78

Via Ferrata d'Andagne

Nouveau 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 récemment dans le massif du Mont-Blanc : Guy Favre.

Le retour se fait par un sentier partiellement câblé.

Accès

Depuis Bessans prendre la RN 6, à 2 km à droite en amont du hameau du Villaron. Se garer puis suivre le sentier balisé.



- 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
04 79 05 80 05
ou Bureau des guides de Bonneval
04 79 05 95 70

La Maurienne,

ouvre les 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

- 30 des plus beaux sites de Maurienne vous sont présentés dans les pages 16 à 31. 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 42 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. 42).
- 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. 43).

Le vocabulaire des sommets

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

Cotation : les niveaux de difficulté s'échelonnent de 3 à 8, 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

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 RN 6 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.

Autres activités : gîte sur place, randonnée et VTT, pêche au lac de Barrouchat, plan d'eau de l'écopole des Hurtières à Saint-Pierre de Belleville.

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

Sainte-Marie-de-Cuines

Rochetaillée

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 RN 6, 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.

Autres activités : randonnée, 80 km de chemins VTT balisés, site de Laura (œuvre collective des Mauriennais) à côté du rocher d'escalade.

- 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
- Information : Office du tourisme de La Chambre 04 79 56 33 58 ou mairie de Sainte-Marie-de-Cuines 04 79 56 22 35



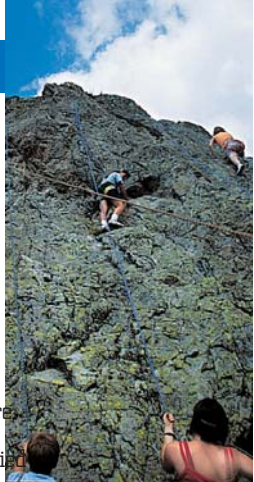
Saint-François-Longchamp

Col de la Madeleine

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 RN 6, 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.



Autres activités : vol libre, volley, badminton, tennis, minigolf, équitation, tir à l'arc, VTT, piscine, canyoning, pêche, randonnée...

- 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

La Chambre

Le Mont des Cluses

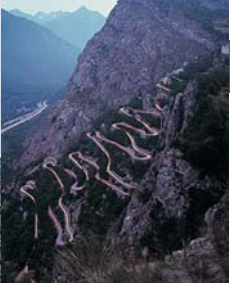
Un site méconnu qui offre un beau granit à trous et des dalles bien redressées.

Accès

Depuis la sortie La Chambre (n° 26) de l'A43, ou depuis la RN 6, carrefour de La Chambre, traverser le village en direction de Saint-Rémy-de-Maurienne, à l'épingle à gauche prendre le chemin de terre en face jusqu'au parking. Depuis le parking, 45 minutes de montée droit dans l'éboulis, pas de sentier.

- Nombre de voies : 2 de 120 m
- Cotation : 6b+ - 7a, A3 C2
- Orientation : sud-est
- Rocher : granit
- Information : Office du tourisme de La Chambre 04 79 56 33 58





Pontamafrey-Montvernier

La falaise des Sertours

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 RN 6 (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.

Autre activité : via ferrata.

- Nombre de voies : 6
- Cotation : toutes voies du 5 au 7a
- Orientation : sud
- Rocher : micaschiste granitisé.
- Carte : IGN Top 25
- Information : Office du tourisme de Saint-Jean-de-Mne 04 79 83 51 51



Hermillon

La falaise des Contamines

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.

- 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



Saint-Sorlin-d'Arves

Rocher d'escalade

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.

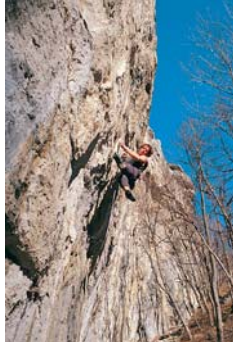
Autres activités : pêche, équitation, tennis, VTT, tir à l'arc, randonnée randonnée avec ânes, plan d'eau.

- 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

Saint-Martin-La-Porte

Sous la roche

Très haute falaise retirée à 250 m du chef-lieu, elle offre un site mêlant dimension (bien des voies restent à exploiter !) et calme. Son orientation et son altitude permettent de mettre à profit un rayon de soleil pour la pratiquer en hiver.



Accès

A droite de l'église, prendre le chemin qui donne accès au site en voiture (environ 300 m).

- Nombre de voies : 78 dont 24 sécurisées et vérifiées, les autres voies sont situées dans des zones classées en terrain d'aventure.
- Cotation : c'est la falaise où est concentré le plus grand nombre de voies très difficiles : voies du 3 au 6c : 36 ; voies du 7 au 8b : 50
- Orientation : sud-ouest.
- Rocher : calcaire.
- Carte : IGN Top 25 3433 ET.
- Information : Maison de la Maurienne 04 79 83 23 94

Autres activités : randonnée de moyenne montagne, possibilité de logement en gîte.

Valloire

Poingt Ravier

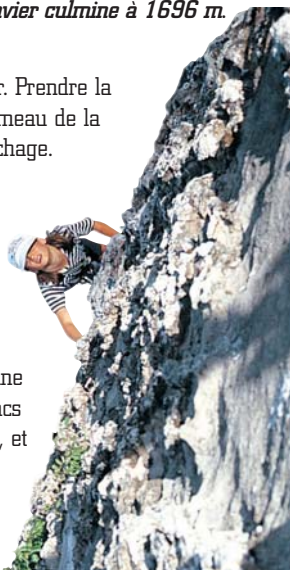
Si Valloire, lovée au pied du Galibier, offre un grand nombre d'activités, le site de Poingt Ravier mérite à lui seul le voyage...et un week-end de beau temps. Au milieu de grandes forêts de mélèzes, plus de 40 voies vous hissent jusqu'à une spectaculaire vue surplombante sur le village. Le Poingt Ravier 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 Borgée, lieu-dit «la Bonne Eau»). Suivre le fléchage.

- Nombre de voies : 135, de 15 à 60 m
- Cotation : toutes voies du 3 au 7b.
- Orientation : est et sud-est • Rocher : calcaire.
- Carte : IGN Top 25 Valloire 3435.
- Information : Bureau des guides de Valloire 04 79 83 35 03.

Autres activités : visite de fermes, du patrimoine baroque, du fort du Télégraphe, randonnée, lacs de montagne, auditorium, grande bibliothèque, et toutes activités sportives.



Rocher Saint-Pierre

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

Accès

En quittant Valloire, direction le col du Galibier. Après le 2e pont (à environ 50 m), prendre la passerelle à gauche, en contrebas de la route.

- Nombre de voies : 43, 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 Corbier-La Toussuire

La Pierre du Diable

Gros bloc de gré «perdu» au milieu de toute cette ardoise, la Pierre du Diable n'en est pas moins intéressante de par sa situation et du nombre de voies qu'elle comporte. Son nom viendrait d'une légende locale qui raconte que c'est le Diable lui-même qui, en colère contre les villageois, aurait jeté une pierre sur Villarembert. Heureusement, il échoua et le rocher s'enfonça dans le vallon de Comborcière.

Accès

Entre le Corbier et La Toussuire en allant vers «La vallée perdue» par le chemin des Envers (juste avant la gare du télésiège), rejoindre un petit sentier qui descend vers le ruisseau. Rocher visible depuis la route.

- Nombre de voies : 11 dont 1 non équipée.
- Cotation : du 4c au 6b+
- Hauteur : 6 à 8 m
- Rocher : grès
- Information : Office du tourisme Le Corbier 04 79 83 04 04

Champroverioz

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 RN 6 qui traverse Fourneaux en direction de Modane, route à gauche avant le cinéma «L'Embellie». Après le cimetière, grand virage et parking. Revenir sur 30 m jusqu'au sentier fléché et marcher 15 mn.

- Nombre de voies : 30, de 10 à 30 m
- Carte : IGN Top 25 3534 OT, pli 3K
- Cotation : toutes voies de 5a à 6b+
- Information : PCDT canton de Modane 04 79 05 28 58
- Orientation : sud
- Rocher : gneiss brun

Autres activités : VTT, randonnée et découverte du patrimoine.

Modane-Valfréjus

Rocher de Bellevue

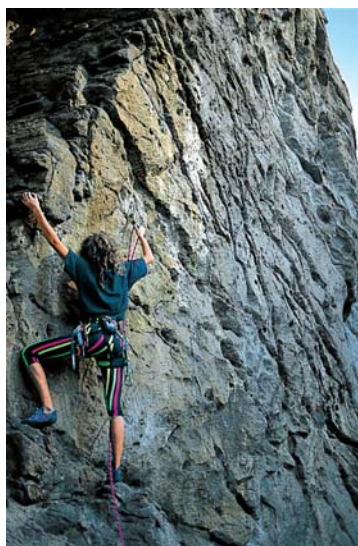
Dalles, dièdres et surplombs pour tous les goûts dans cette ancienne carrière qui présente une facette haute de 25 m. Une dalle inclinée, à droite, peut servir de secteur d'initiation pour les enfants.

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.

Carte, information, autres activités : voir Fourneaux.

- Nombre de voies : 14, de 10 à 25 m
- Cotation : toutes voies du 5a au 7b
- Orientation : sud
- Rocher : gneiss
- Information : Office du tourisme de Valfréjus 04 79 05 33 83



Le Bourget-La Norma

Rocher des Amoureux

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



tre 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.

Autres activités : VTT, pêche, via ferrata, canyoning,

- 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

randonnée, tennis, tir à l'arc, parc aventures, équitation, base de loisirs aquatiques...

Villarodin-La Norma

Rocher de Villarodin

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

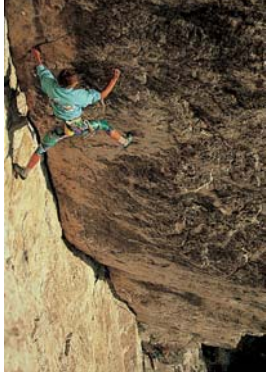
En voiture depuis Modane, RN 6 vers Bramans jusqu'au village de Villarodin où l'on se gare. A pied, emprunter la 2e route à gauche, traverser le lotissement et suivre le chemin qui mène à la falaise par le haut.

- Nombre de voies : 110, de 8 à 40 m
- Cotation : toutes voies du 4 au 7a+
- Orientation : variée
- Rocher : calcaire gris

Carte, information, autres activités : voir Le Bourget.

Marie-Christine

«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.

- 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 04 79 20 30 80 ou Bureau des guides 04 79 20 32 48.

Autres activités : randonnées pédestres, équestres et à VTT, parapente...

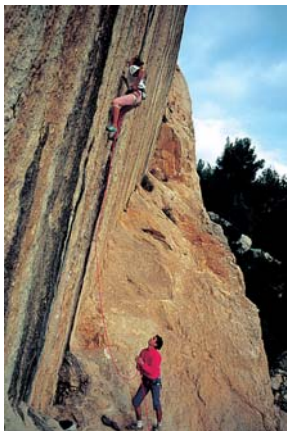
L'École buissonnière

A 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.

- 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.



Le Croë

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.

Autres activités : randonnées pédestres, équestres et à VTT, parapente...



- 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
- Information : Office de tourisme 04 79 220 30 80 ou Bureau des Guides 04 79 20 32 48.

Le Caveau

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 lieudit La Carrière. Suivre le fléchage.

- Nombre de voies : 25
- Cotation : toutes voies du 5 au 7b
- 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



Gorges de l'Arc

Il s'agit là de deux secteurs distincts : l'ancien pont du Diable (de 80 à 130 m), et Avrieux (130 m). Une très belle ambiance avec l'Arc qui serpente au fond (attention aux pêcheurs si l'on fait tomber une pierre !).

Accès

Par le parking du fort Victor-Emmanuel ou du monument aux Morts dans le village pour le secteur de l'ancien pont du Diable. Par la route d'Aussois à Avrieux pour le secteur Avrieux.

- Nombre de voies : Ancien pont du Diable, 5 ; Avrieux, 2
- Cotation : toutes voies du 4b au 7a+
- Orientation : variée
- Rocher : calcaire jaune et gris (pont du Diable) ; quartzite (Avrieux)
- Information : Office du tourisme d'Aussois 04 79 20 30 80 ou Bureau des guides d'Aussois 04 79 20 32 48

Côtes blanches

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.

- 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

Carte, information et autres activités : voir p. 39.

Falaise des Moulins-Dessus

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.

- Nombre de voies : 13 de 10 à 30 m
- Cotation : du 5b au 7a
- Orientation : sud-est • Rocher : calcaire.
- Information : Office du tourisme 04 79 20 30 80 ou Bureau des guides d'Aussois 04 79 20 32 48



Le Monolithe

Menhir géant haut de 93 m, le Monolithe de Sardières est une véritable provocation à l'escalade, au cœur d'une magnifique forêt, à la lisière du Parc national de La Vanoise. Aussois n'est qu'à 4 km.

Accès

De Modane, D 215 jusqu'à Aussois, direction Sollières. A 1,5 km, prendre la route forestière goudronnée à gauche, parking. Le monolithe est à 100 m.

- Nombre de voies : 3 de 90 m.
- Cotation : toutes voies du 5b au 7a+.
- Orientation : sud.
- Rocher : calcaire cargneule.
- Carte : IGN Top 25 3534 OT, pli 41.
- Information : Office du tourisme de Termignon, Bramans et Sollières-Sardières 04 79 20 51 67

Autres activités : randonnées pédestres, équestres et VTT, pêche, animation culturelle...

La Roche qui pisse

Les voies cheminent dans des dalles compactes qui demandent de bonnes qualités d'équilibre et de la finesse. Une structure qui permet une progression technique significative.

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, notamment sur les arbres.

- 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 51 67



Dent du Monolithe

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.

- Nombre de voies : 1
- Cotation : 5+
- Orientation : sud
- Rocher : calcaire-cargneule
- Information : Office du tourisme de Termignon, Bramans et Sollières-Sardières 04 79 20 51 67

Falaise du Mont

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.

- 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 51 67

Rocher Saint-Claude

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.

- 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 51 67

Le Rocher de Termignon

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 5min. du site.

Depuis la maison de la Vanoise, remonter la RN6, 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 RN6.

- 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-accueil Termignon, Maison de la Vanoise 04 79 20 51 67

Autres activités : randonnées pédestres, équitation, parc aventure, parapente en biplace, VTT, pêche, animations culturelles...



Dalles du Mollard

Constituées de schistes de bonne qualité, les Dalles du Mollard offrent un terrain d'élection pour les enfants et les débutants. Ecole 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.

- 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 Bureau des guides de Val Cenis 04 79 05 81 26



Rocher du Chatel

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.

Autres activités : toutes les activités des stations été-hiver

- 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 Bureau des guides de Val Cenis 04 79 05 81 26



Blocs de La Madeleine

*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.

- 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 Bureau des guides de Val Cenis 04 79 05 81 26

Carte, information et autres activités : voir p. 52

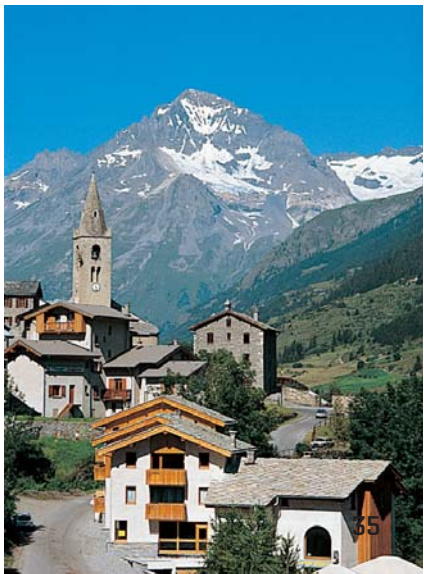
Paroi des Guides

*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.

- Nombre de voies : 2 de 50 m
- Cotation toutes voies du 4c au 5c+
- Orientation : sud
- Rocher : schiste



Rocher de la Barmette

Les habitués du calcaire seront quelque peu déroutés 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.



- 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 du tourisme 04 79 05 96 52 ou Bureau des guides de Bessans 04 79 05 80 05

Autres activités : toutes les activités des stations été-hiver.

Les Drailles blanches

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.

- 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 du tourisme 04 79 05 96 52 ou Bureau des guides de Bessans 04 79 05 80 05

Autres activités : toutes les activités des stations été-hiver.





Bessans

Balme noire

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.

- 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 du tourisme 04 79 05 96 52 ou Bureau des guides de Bessans 04 79 05 80 05

Autres activités : toutes les activités des stations été/hiver.

Bonneval-sur-Arc

Blocs de Tralenta

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.

- 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 Bessans 04 79 05 80 05

Autres activités : toutes les activités des stations été-hiver.

Nouvelles falaises

Plan Châtel à *Sollières*

Bibliotec à *Saint-Julien-Montdenis*

Nouvelles voies de montagne équipées

Tête de Cos à *Saint-Colomban des Villards*

Roc de Pellegrin à *Saint-Colomban des Villards*

Grand Pic de la Lauzière à *Saint-François Longchamp*

les Statues à *Valloire*

Falaise du Pont des Chèvres à *La Praz*

Grand Bec d'Étache à *Bramans*

Falaise de Tralenta (Rave-Party) à *Bonneval-sur-Arc*



Escalade en montagne 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 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...).

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 - 04 79 20 36 81

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

Pontamafrey-Montvernier

L'Adret

A 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

Domine le camp militaire des Rochilles.

• Hauteur 120 m • Difficulté : 3 itinéraires de 4c à 6a

Le Pic de l'Aigle

Domine également le camp des Rochilles.

• Hauteur 25 m • Difficulté : 2 itinéraires, 1 de 7a/7b (récent) et 1 de 4c/5 (ancien)



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+

Escalade en montagne (dominante rocher)

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 vois «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



Escalade en montagne (dominante neige)

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



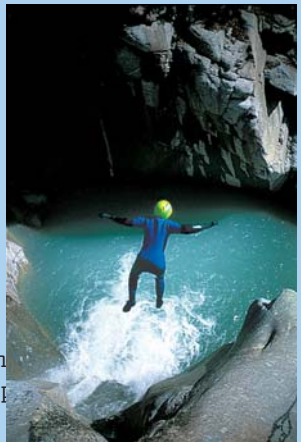
Cascade de sensations, la fraîcheur de la Maurienne «on the rocks».

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 ? Les autres occupants des ruisseaux sont les poissons, 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 dans la 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.



Le Corbier

Le Garney. Il est difficile d'imaginer qu'un lieu aussi sauvage puisse exister aussi près d'une grande station... Ce qui permet de varier les plaisirs !

Accès départ

Depuis le parking du Corbier, descendre à pied vers le centre équestre jusqu'au ruisseau.

• Difficulté : PD • Plus grand rappel : 20 m • Dénivelée : 100 m.

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 • Dénivelée : 170 m.

Modane «La féerie des eaux»

Le ruisseau Saint-Antoine. Belle descente avec une magnifique cascade de 35 m qui nous fait découvrir la magie et la beauté de l'eau.

Accès départ

Depuis Modane, continuer la RN6 vers Lanslebourg. Passer l'embranchement de La Norma puis, 1 km après, prendre la route à droite en direction de La Repose. Continuer la route en terre, passer sous la gare d'arrivée du télésiège et emprunter sur la droite un chemin carrossable jusqu'au ruisseau.

A l'arrivée :

A la sortie du canyon (petit pont en bois), prendre le chemin rive droite qui rejoint un bon sentier (repères bleus) et le remonter jusqu'à ce que l'on retrouve la route sur laquelle on a laissé la voiture (environ 45 mn).

• Difficulté : PD • Plus haute cascade : 30 m • Dénivelée : 100 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 :

A 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 • Dénivelée : 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 RN 6, 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 • Dénivelée : 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 RN 6 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.

A 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 • Dénivelée : 300 m.

Val Cenis-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

A Modane, RN 6 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 • Dénivelée : 140 m.



PARCOURS AVENTURES

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 de haut, un parcours aventure dans les arbres, ouvert à tous public qui se fait à votre rythme et en toute sécurité.

Le parcours

Le parcours aventure consiste en 30 ateliers de 4 à 20 mètres de haut dans la forêt du Nant Burian. Un véritable voyage ludique au cime des arbres en passant par des ponts de singe, passerelles, tyroliennes, filet-bivouac (possibilité de pique-nique), nénuphars, 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 (triangle à déguster avec vue panoramique) pour ceux qui ont déjà eu assez d'émotions et, pour les plus sportifs et téméraires, le retour difficile avec la chute (liane géante avec une différence), mountain board aérien, etc. Le matériel de sécurité est fourni. Le fonctionnement vous est expliqué sur un parcours de familiarisation au départ.

Le parcours Ouistiti

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...

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-2 h 30 • Longueur : 700 m • Période : mai-octobre • Taille minimum : 1,40 m.

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

Bramans «Base de loisirs»

Le parcours

Ce parcours dans les arbres est composé de 12 ateliers à plus de 10 m de haut : filets, passerelles Incas, pont de singe, balançoire, échelle de pirate, et pour finir, une tyrolienne de plus de 60 m. Nous vous équipons et après une petite initiation, sensations et frissons sont garantis.

Accès

Depuis sortie A43 Modane, prendre RN6 direction Mont-Cenis jusqu'à Bramans.

• Longueur : 400 m • Durée : 45 min à 1 h 30
• Période : toute l'année • Taille minimum : 1,40 m.

Renseignements et réservations au 04 79 05 31 28



Valloire-Galibier : La Forêt de l'Enfer

Le parcours

50 à 60 ateliers pour tous les niveaux.

Dès l'âge de 2ans jusqu'à 72 ans,

records à battre ! 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'enchainent 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.



Renseignements et réservations «Chamois Sport»

Tél-fax 04 79 59 02 41 - www.chamois-sport.com - info@chamois-sport.com



Karellis : Accrobranche

Le 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 RN 6 direction St-Michel-de-Maurienne jusqu'à St-Julien-Montdenis et ensuite prendre CD81 Montricher-Albanne-Les Karellis.

Saint-Sorlin-d'Arves : Arvantage

Le parcours

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 agréable 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

A 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 : 2 h environ • Période : Juillet et août tous les jours de 9 h à 17 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 - arvantage@wanadoo.fr

Termignon-la-Vanoise

Le parcours

Situé dans la magnifique forêt du Suffet, en bordure de la route d'Entre-Deux-Eaux, ce parc de quatre hectares a une vocation familiale. Une trentaine de jeux et ateliers sont proposés, pour l'essentiel aériens. Ponts « Thaïlandais », ponts de singe, passage de lianes, toiles d'araignées relieront les plus beaux arbres du site.

Accès

Depuis sortie A43 Modane, prendre RN 6 direction le Mont-Cenis jusqu'à Termignon-la-Vanoise.

Rens. et réserv. au 06 62 00 92 30- 06 75 09 86 51

Les Verticales à l'horizon

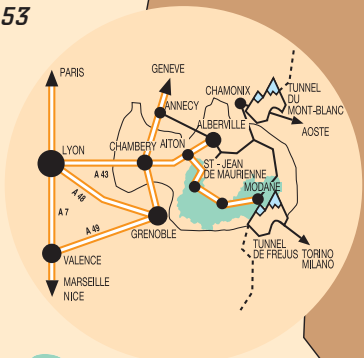


Accès

- ▶ **Route RN 6**
Autoroute A43 Depuis Chambéry ou Grenoble jusqu'à La Chambre et jusqu'à Saint-Michel-Valloire.
- ▶ **Train** T.G.V. Jusqu'à La Chambre, Saint-Jean et Saint-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 Satolas et Genève Cointrin

Carte IGN Série Verte n° 53

Cartes Didier Richard n° 4 et n° 11



Où trouver quoi?

Structures artificielles d'escalade

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

- **Maurienne Escalade**
04 79 56 66 09
- **Section «montagne»** au lycée de Saint-Michel-de-Maurienne
04 79 56 50 42

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

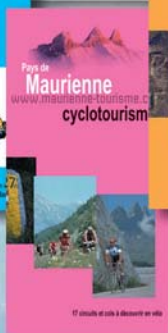
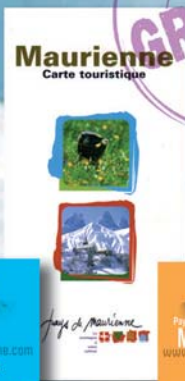
Topos guide

disponibles sur internet
www.savoie-maurienne.com

Réalisation Maison de la Maurienne, Christophe Poirier
Compo Pierre Teppaz Modane
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, X.
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.
Imprimerie Salomon Saint-Jean-de-Maurienne - mai 2006.
DOCUMENT NON CONTRACTUEL

5 guides et 1 carte
pour découvrir
toutes les facettes
de la Maurienne...

GRATUIT



- **Le guide VTT**
36 pages, 13 itinéraires à découvrir
- **Le guide des sentiers à thème**
36 pages, des parcours pédestres à la portée de tous
- **Le guide des verticales**
56 pages d'émotions, du débutant au grimpeur confirmé
- **Le guide cyclotourisme**
44 pages, pour découvrir 17 circuits et cols en vélo
- **Le patrimoine de la Maurienne**
44 pages, 13 circuits à découvrir
- **La carte touristique**
carte été-hiver des curiosités et sites remarquables de la Maurienne

(voir au verso)

Je veux en savoir plus et désire recevoir gratuitement :

- la carte touristique* *le guide VTT*
 le guide cyclotourisme *le guide des promenades à thème*
 le guide du patrimoine *le guides des verticales*

M Mme Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Pays

e-Mail



Pays de Maurienne

La
montagne
à
votre
rythme



Maison de la Maurienne

BP 82

73303 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

Coupon à renvoyer dûment rempli à **Maison de la Maurienne** BP 82 - 73303 Saint-Jean-de-Maurienne Cedex

		Alpinisme				
		Site artificiel				
		Canyoning				
		Escalade				
		Via ferrata				
Bureau des guides ou guides à contacter						
Office du tourisme à contacter						
AIGUEBELLE	04 79 36 29 24					
AUSSOIS	04 79 20 30 80	04 79 20 32 48	●	●	●	●
BESSANS	04 79 05 96 52	04 79 05 95 52	●	●	●	
BONNEVAL-SUR-ARC	04 79 05 95 95	04 79 05 95 70	●	●	●	●
FOURNEAUX	04 79 05 28 58	04 79 05 28 58		●	●	●
HERMILLON	04 79 83 51 51			●		
LA CHAMBRE	04 79 56 33 58		●			
LA NORMA	04 79 20 31 46	04 79 20 31 46	●			●
LA TOUSSUIRE	04 79 83 06 06	04 79 83 04 02				●
LE CORBIER	04 79 83 04 04	04 79 83 04 04				●
LES KARELLIS	04 79 59 50 36	04 79 59 52 85				●
PONTAMAFREY-MONTVERNIER	04 79 64 03 12		●	●	●	
SOLLIERES-SARDIERES	04 79 20 52 45			●	●	●
SAINT-ANDRÉ	04 79 05 28 58			●		
ST-COLOMBAN-DES-VILLARDS	04 79 56 24 53	04 79 36 38 75	●		●	●
SAINT-FRANCOIS-LONGCHAMP	04 79 59 10 56	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	04 79 83 35 03	●			
SAINT-MARTIN-LA-PORTE	04 79 56 50 03		●	●		
SAINT-SORLIN-D'ARVES	04 79 59 71 77	04 79 59 74 06		●	●	
SAINTE-MARIE-DE-CUINES	04 79 56 33 58			●		
SAINT-MICHEL-DE-MAURIENNE	04 79 56 52 54	04 79 83 35 03	●			
TERMIGNON-LA-VANOISE	04 79 20 51 67				●	●
VAL CENIS-LANSLEVILLARD	04 79 05 23 66	04 79 05 81 26		●	●	●
VALFRÉJUS	04 79 05 33 83			●	●	●
VALLOIRE	04 79 59 03 96	04 79 83 35 03	●	●	●	●
VALMEINIER	04 79 59 53 69					●

Pays de Maurienne

La
montagne
à
votre
rythme



Maison de la Maurienne

BP 82

73303 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



RhôneAlpes region