

explore  
maurienne



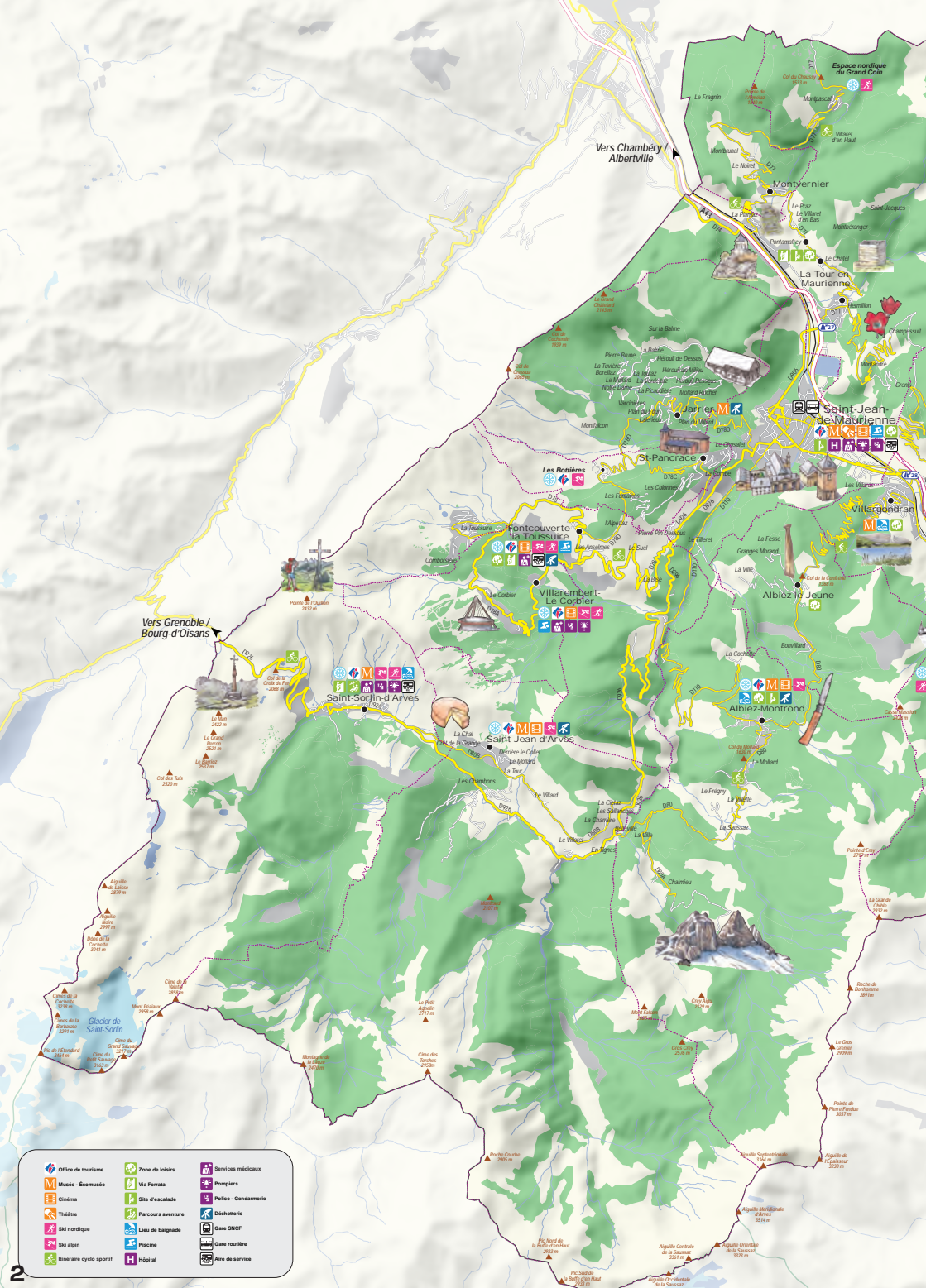
TROUVEZ REFUGE DANS LA NATURE

# GUIDE PRATIQUE

*PRACTICAL GUIDE*

Albiez-Montrond - Les Bottières  
Saint-Jean-de-Maurienne - Villages Nature





Vers Chambéry / Albertville

Vers Grenoble / Bourg-d'Oisans

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



## SOMMAIRE CONTENTS

<b>ACTIVITÉS ACTIVITIES</b>	<b>4</b>
<b>BIEN-ÊTRE WELLNESS</b>	<b>24</b>
<b>CULTURE ET PATRIMOINE CULTURE AND HERITAGE</b>	<b>26</b>
<b>PRODUCTEURS GROWERS</b>	<b>30</b>
<b>HÉBERGEMENTS ACCOMODATIONS</b>	<b>32</b>
<b>RESTAURANTS</b>	<b>34</b>
<b>INFOS PRATIQUES PRACTICAL INFORMATION</b>	<b>36</b>

## COMMENT VENIR ?

### HOW TO GET HERE À SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE

#### EN TRAIN - TGV TER

*By train*  
Gare de Saint-Jean-de-Maurienne  
- Vallée de l'Arvan  
Chambéry 40min • Lyon 2h30  
Paris 3h40

#### EN VOITURE

*By car*  
A43 - sortie n°27  
Chambéry 45min  
Grenoble 1h • Genève 1h45  
Lyon 1h45 • Paris 6h

### À ALBIEZ-MONTROND ET LES BOTTIÈRES

#### EN VOITURE

*By car*  
Saint-Jean-de-Maurienne -  
Albiez-Montrond 30min  
Saint-Jean-de-Maurienne -  
Les Bottières 15min

#### EN NAVETTE

*By shuttle*  
Réservation sur [www.cars-region-savoie.fr](http://www.cars-region-savoie.fr)  
Booking on [www.cars-region-savoie.fr](http://www.cars-region-savoie.fr)

#### EN TAXI

*By taxi*  
Liste des taxis disponible dans les bureaux de l'office de tourisme.  
*A list of taxis is available at the tourist office.*

Design et conception : Office de tourisme Cœur de Maurienne

Impression : Estimprim

Publié en janvier 2026

Crédits photos et plans : JBcarto, OTICœurdemaurienne, T.Vattard, T.Blais, L.Boutiot, E.Kissel, G.Cosnefroy, J.André, Canva, 3CMA, Spa L'Équilibre

Document non contractuel. Les renseignements donnés dans cette brochure le sont à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés.

# ACTIVITÉS

## ACTIVITIES





# JEUX GRANDEUR NATURE

## LIFE-SIZE GAMES

Only available in French.



## Envie de t'amuser ?

Charlock et Beaunie t'emmènent à la découverte de notre vallée !

Oseras-tu relever tous leurs défis ?



## JEUX D'ÉNIGMES : LES ÉNIGMES DE CHARLOCK

Charlock a une mission pour toi !

Gardien de nos histoires et de nos légendes, il a caché des énigmes dans nos montagnes. Sauras-tu les résoudre ?

### LA MÉMOIRE ENVOLÉE

Le terrible sorcier Ténébris a une dent contre Charlock...  
Ce n'est pas nouveau. Mais quand elle lui jette un sort d'amnésie...  
Trop c'est trop ! Il faut que tu interviennes pour redonner à Charlock les mémoires de nos montagnes. Heureusement, tu peux compter sur les créatures magiques d'Albiez pour t'aider dans ta quête...

Albiez-Montrond, Chef-lieu | dès 6 ans | durée 2h

*Livret-jeu à retirer à l'office de tourisme.*

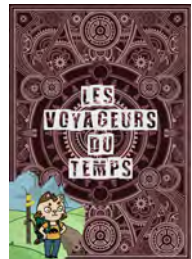


### LES VOYAGEURS DU TEMPS

Une étrange météorite est tombée sur Albiez provoquant une faille spatio-temporelle. Tout est inversé ! Plus rien ne fonctionne ! Seule l'étoile du temps va pouvoir remettre de l'ordre dans tout cela. Celle-ci est secrètement gardée dans un coffre magique. À toi de traverser les époques pour délivrer l'étoile du temps.

Albiez-Montrond, Le Mollard | dès 6 ans | durée 2h

*Livret-jeu à retirer à l'office de tourisme.*



### CHARLOCK ET LES ANIMAUX

Alerte ! Il y a eu une tentative de vol sur la statue de gypse !  
Heureusement elle a été sauvée mais le voleur court toujours.  
Viens mener l'enquête avec le Chat, interroge les témoins, élimine les fausses déclarations et trouve le suspect !

Les Bottières | dès 6 ans | durée 2h

*Livret-jeu à retirer devant l'office de tourisme et dans les commerces.*



## LE TRÉSOR DE SAINT-JEAN

Sur le chantier du tabellion, un étrange manuscrit a été trouvé... S'agirait-il de celui de l'explorateur Brun-Rollet ? Charlock t'emmènera à la rencontre des gardiens de ce trésor...

Saint-Jean-de-Maurienne | dès 8 ans | durée 2h

Sac à retirer à l'office de tourisme pour la journée.



## SENTIERS THÉMATIQUES : LES AVENTURES DE BEAUNIE

Mets tes baskets et suis Beaunie dans ses aventures !



### LE SENTIER DES ARDOISIERS

La vache Beaunie s'est échappée ! Oh la la ! Émile, je ne retrouve plus notre vache Beaunie. La coquine doit encore se cacher pour échapper à la traite. Elle est certainement sur le sentier des ardoisiers ! Que dirai-tu de m'accompagner ? J'ai toujours voulu te montrer ce qu'était mon métier.

Saint-Julien-Montdenis | dès 7 ans | 2.9 km | 2h | 190 D+

*Livret-jeu à retirer dans les bureaux de l'office de tourisme.*



### LE SENTIER DES ALPAGES

Suivez l'aventure de François, berger en alpage, de son épouse Augustine, de sa fille Elisabeth et d'un petit veau nommé Beaunie, pour découvrir leur mode de vie en alpage !

Albiez-Montrond, Le Chalmieu | dès 6 ans | 2.3 km | 1h30 | 76 D+

*Livret-jeu à retirer dans les bureaux de l'office de tourisme.*



## LE SENTIER DES CABANES

Beaunie part en exploration pour retrouver les traces laissées par les Esprits de l'Imaginaire. À chaque zone, elle découvre un indice, une sensation, ou un souvenir, grâce aux sculptures et au mobilier interactif.

Les Bottières | dès 6 ans | 2 km | 1h | 102 D+

*Livret-jeu à retirer dans les bureaux de l'office de tourisme et les commerces du village.*



# APPLICATION OUTDOOR EXPLORE MAURIENNE



200 itinéraires

VTT \ Rando

Trail \ Via ferrata

Vélo \ Raquettes

Pêche \ Baignade



GEOLOCALISATION  
MODE HORS-LIGNE  
GRATUITE

## SAINT-JULIEN-MONTDENIS

Au pied de la Croix des Têtes, le village fut connu pour ses cultures fines : vigne, amandiers, safran. L'ardoise y fut exploitée du 15e au 20e siècle. Un sentier familial retrace cette histoire au cœur des anciennes carrières.

*At the foot of the Croix des Têtes, the village was famous for its fine crops: vines, almond trees and saffron. Slate was mined here from the 15th to the 20th century. A family trail traces this history through the heart of the old quarries.*

# RANDONNÉES HIKES

## TOP 3 DES BALADES EN FAMILLE

### TOP 3 FAMILY HIKES

Itinéraires non adaptés aux poussettes.  
Routes not suitable for strollers.



#### CIRCUIT HISTORIQUE - LA ROUTE DE L'OPINEL

Une balade familiale à Gévoudaz, qui plonge dans l'histoire du couteau Opinel et ses vestiges.  
*A family outing to Gévoudaz, delving into the history of the Opinel knife and its remains.*

Usine du pont  
Gévoudaz, Albiez-Montrond

1.5 km | 30min | 100 D+



#### LE CIRCUIT DES LÉGENDES

Une promenade ludique au cœur d'Albiez-le-Jeune, où contes et légendes prennent vie tout au long du sentier.  
*A fun walk through the heart of Albiez-le-Jeune, where tales and legends come to life along the way.*

Parking de la zone de loisirs des Léchères  
Albiez-le-Jeune

3.6 km | 1h30 | 180 D+



#### LES GORGES DE LA RAVOIRE

Une jolie balade ombragée qui offre aux enfants une aventure en pleine nature près d'une cascade. Pour les enfants en bas âge, nous vous conseillons de vous arrêter au pont de singe.  
*A lovely shady walk offering children a nature adventure beside a waterfall. For young children, we recommend a stop at the monkey bridge.*

Parking Via Ferrata «Le Bastion»  
Pontamafrey

3.6 km | 2h10 | 280 D+

*Ce sentier entièrement sécurisé, n'est pas forcément conseillé pour les personnes sujettes au vertige.*  
*This completely safe trail is not necessarily recommended for those prone to vertigo.*

## TOP 3 DES BALADES INCONTOURNABLES

### TOP 3 MUST-DO WALKS



#### LES HAUTS DE SAINT-JEAN

Surplombez la ville de Saint-Jean-de-Maurienne en passant par la Chapelle Bonne-Nouvelle, tout en profitant de points de vue sur la vallée.

*Overlook the town of Saint-Jean-de-Maurienne as you pass by the Bonne-Nouvelle Chapel, enjoying views of the valley along the way.*

Derrière l'hôpital  
Saint-Jean-de-Maurienne

5.9 km | 1h45 | 310 D+



#### AU PIED DES AIGUILLES D'ARVES PAR LA BASSE DU GERBIER

Depuis le parking vous les voyez déjà... Les Aiguilles d'Arves vous font signe. Répondez à leur appel et venez les voir de près !

*You can already see them from the car park... The Aiguilles d'Arves are calling you. Answer their call and come and see them up close!*

Parking du relais, Le Chalmieu  
Albiez-Montrond

11.5 km | 4h45 | 705 D+



#### LES TROIX CROIX

Belle randonnée en forêt qui monte jusqu'au promontoire orné de 3 croix. De là, un panorama à 360° sur la vallée vous sera offert.

*A beautiful climb through the forest up to the promontory adorned with three crosses. From there, you can enjoy a 360° panoramic view of the valley.*

Parking de l'office de tourisme  
Les Bottières

5 km | 2h30 | 335 D+

## LE TOUR DES AIGUILLES D'ARVES

Le Tour des Aiguilles d'Arves, itinérance pédestre de 97 km entre Savoie et Hautes-Alpes, est destiné aux randonneurs aguerris. De fin juin à mi-septembre, pendant 7 jours, admirez les Aiguilles d'Arves sous toutes leurs facettes.

*The Tour des Aiguilles d'Arves, a 97 km hiking trail between Savoie and Hautes-Alpes, is designed for experienced hikers. From late June to mid-September, over 7 days, admire the Aiguilles d'Arves from every angle.*

Points de départ :

*Starting points :*

- Albanne
- Albiez-le-Jeune
- Albiez-Montrond
- Saint-Jean-d'Arves
- La Grave
- Villar d'Arène
- Valloire

L'accès aux points de départ se fait en train puis navettes ou taxis ou en voiture.

*The starting points can be reached by train, shuttle bus, cab or car.*

Le tour est possible en autonomie ou accompagné par des guides.

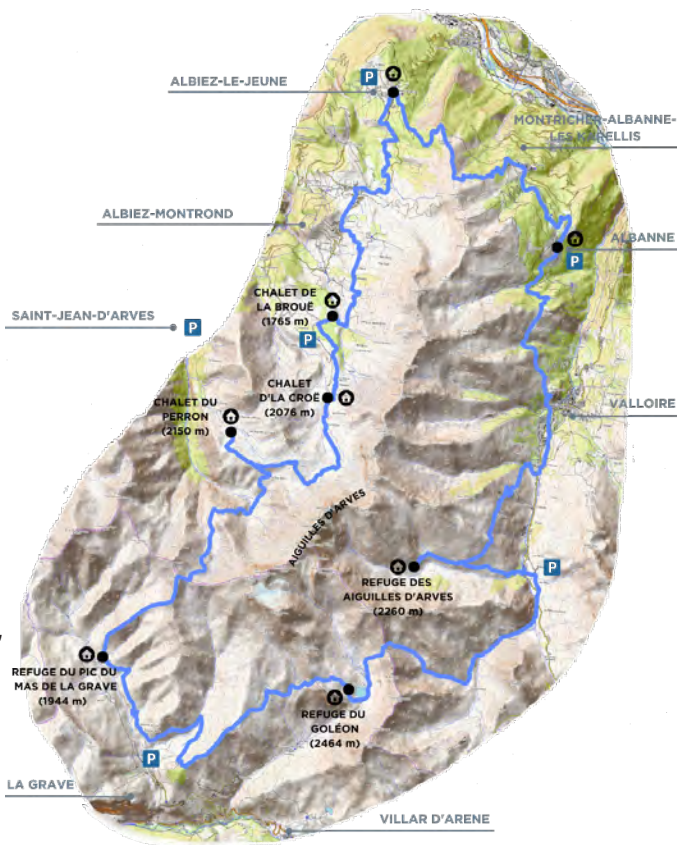
*The tour is possible on your own or with a guide.*

Des hébergements sont disponibles tout au long du tour, à réserver en avance.

*Accommodation is available throughout the tour, but must be booked in advance.*

Plus d'informations sur : [www.tourdesaiguillesdarves.fr](http://www.tourdesaiguillesdarves.fr)

*More information on : [www.tourdesaiguillesdarves.fr](http://www.tourdesaiguillesdarves.fr)*



## CARTE IGN IGN MAP

La carte IGN du parcours en vente dans les bureaux de l'office de tourisme.

*The IGN map of the route is available for sale at the tourist office.*

20€



# LES ACCOMPAGNATEURS EN MONTAGNE

## MOUNTAIN GUIDES

### MOYENNE MONTAGNE MID-MOUNTAIN

Les accompagnateurs en montagne proposent des sorties encadrées adaptées à tous les niveaux sur une ½ journée, à la journée ou en itinérance sur plusieurs jours.

*Our mountain guides offer supervised hiking trips for all levels, for ½ day, full day or multi-day tours.*

#### RANDO MONTAGNE ALBIEZ

Alain Mollaret  
+33 (0)6 59 42 23 02

#### ALPEXPLORE

Stefan Pype  
+33 (0)7 87 47 06 98

#### ALBIEZ RANDONNÉE PATRIMOINE

Yves Vionnet  
+33 (0)6 80 02 13 85

#### ARVAN VTT MONTAGNE

Xavier Gaboriaud  
+33 (0)6 03 16 61 53

#### VIRGINIE BIZEL BIZELLOT

+33 (0)6 35 48 11 48

### HAUTE MONTAGNE HIGH MOUNTAIN

#### BUREAU DES GUIDES DE SAINT-SORLIN-D'ARVES

+33 (0)6 13 84 52 77

[www.guide.montagne.arves.free.fr](http://www.guide.montagne.arves.free.fr)




# TRAIL


Depuis le bas de vallée aux portes de Saint-Jean-de-Maurienne ou bien depuis le Col du Chaussy, prenez de l'altitude avec 12 parcours balisés, entre villages authentiques, alpages sauvages et forêts.


*From the lower valley at the gateway to Saint-Jean-de-Maurienne, or from the Col du Chaussy, take to the heights with 12 signposted routes through authentic villages, wild mountain pastures and forests.*


Que vous soyez traileur débutant ou confirmé, amateur de longues distances et de forts dénivelés ou simplement d'un petit parcours pour se détendre en fin de journée, vous trouverez votre bonheur ici !

*Whether you're a beginner or an experienced runner, a fan of long distances and steep climbs, or simply looking for a short run to relax at the end of the day, you'll find what you're looking for here!*

 2 Faciles *Easy*

 2 Moyens *Medium*

 5 Difficiles *Hard*

 3 Experts *Expert*

Balisage

*Signposting*



Tracés des parcours et plus d'informations :

*Course outlines and more information:*



## LA TOUR-EN-MAURIENNE

### Hermillon

Hermillon bénéficie d'un climat dont les meilleurs témoins sont les vignes et les tulipes qui parsèment les pentes du village.

*Hermillon enjoys a climate best illustrated by the vines and tulips that dot the village slopes.*

### Le Châtel

La Tour Bérold de Saxe, berceau de la Maison de Savoie, domine la vallée depuis plus de 1000 ans.

*The Tour Bérold de Saxe, cradle of the House of Savoy, has dominated the valley for over 1,000 years.*

### Pontamafrey-Montpascal

Le long de l'Arc, Pontamafrey permet de faire de l'escalade et de la via ferrata en falaise. Montpascal, dernier village avant le col du Chaussy domine la vallée au pied du Grand Coin.

*Along the Arc, Pontamafrey offers rock climbing and via ferrata. Montpascal, the last village before the Col du Chaussy, dominates the valley at the foot of the Grand Coin.*



Le Grand  
Corm  
1500 m

La Sionne (1500) 1500 m  
Château (1600) 1600 m

Col de la Roche (1600) 1600 m  
Col du Touron (1600) 1600 m

# VÉLO DE ROUTE ROAD BIKE

## LES COLS PASSES

Les cols mythiques de Maurienne se grimpent depuis Saint-Jean-de-Maurienne !  
Ouverts de mai à novembre selon l'enneigement.

*The legendary Maurienne passes can be climbed from Saint-Jean-de-Maurienne! Open from May to November, depending on snow conditions.*

- Col du Sapey - 1306 m
- Col du Chaussy - 1533 m
- Col du Mollard - 1638 m
- Col du Glandon - 1924 m
- Col de la Madeleine - 1993 m
- Col de la Croix de Fer - 2067 m
- Col du Galibier - 2642 m

Toutes les informations sur [www.velo-maurienne.com](http://www.velo-maurienne.com)

*Information on [www.velo-maurienne.com](http://www.velo-maurienne.com)*

## ACCUEIL VÉLO ACCUEIL VÉLO LABEL



Les bureaux d'accueil de Saint-Jean-de-Maurienne, d'Albiez-Montrond et des Bottières sont titulaires du label Accueil Vélo, qui garantit un accueil privilégié et des services adaptés aux cyclistes. À ce titre, les bureaux s'engagent à offrir divers services tels que des parcs de stationnement pour vélos, un kit de réparation pour les petites avaries, ainsi que de la documentation. Plus d'informations à l'office de tourisme.

*The Saint-Jean-de-Maurienne, Albiez-Montrond and Les Bottières tourist office have been awarded the Accueil Vélo label, which guarantees a warm welcome and services adapted to cyclists. As such, the offices are committed to offering a range of services such as bike parking, a repair kit for minor damage and documentation. More information at the tourist office.*

## VTT - ENDURO MOUNTAIN BIKE - ENDURO

- 10 itinéraires VTT
- 15 pistes Enduro

Une carte avec les parcours d'Albiez-Montrond est disponible gratuitement dans les bureaux de l'office de tourisme.

*A free map showing the routes in Albiez-Montrond is available at the tourist office.*



## MONTVERNIER

Le village offre une vue sur la vallée, les Aiguilles d'Arves et le massif du Grand Coin.

Pour y accéder, les cyclistes peuvent emprunter les lacets de Montvernier, 18 virages en lacets serrés, creusés dans la montagne.

*The village overlooks the valley, the Aiguilles d'Arves and the Grand Coin massif. To get there, cyclists can take the lacets de Montvernier, 18 tight, winding bends carved out of the mountain.*

## GUIDES ET MONITEURS

### GUIDES AND INSTRUCTORS

#### ALBIEZ MOUNTAIN BIKE

Arnaud Rota  
+33 (0)6 35 47 43 52

#### ARVAN VTT / MONTAGNE

Ludovic Gaboriaud  
+33 (0)6 13 84 52 77

#### JO MTB GUIDE

Jordan Salahun  
+33 (0)7 70 32 20 99

#### MUSTANG

Albiez Bike School  
+33 (0)7 88 43 96 96  
+33 (0)7 86 34 42 12

#### RIDE TO THE FUTURE

Nicolas Charvin  
+33 (0)6 07 18 24 90



## AUTRES

### OTHERS



**TERRAIN DE BMX**  
*BMX COURT*  
Albiez-Montrond



**SKATEPARK**  
Saint-Jean-de-Maurienne



**PUMPTRACK**  
Saint-Julien-Montdenis

## LOCATION ET VENTE DE VÉLOS

### BIKE RENTAL AND SALES

#### D'VÉLOS

+33 (0)9 87 14 98 60  
249 Rue de la Libération  
73300 Saint-Jean-de-Maurienne

#### RIDE TO THE FUTURE

+33 (0)6 07 18 24 90  
206 Avenue du 8 mai 1945  
73300 Saint-Jean-de-Maurienne

#### MUSTANG SKISET 1650

+33 (0)7 86 34 42 12  
Rue du Ravarin  
73300 Albiez-Montrond

#### SPORT 2000

+33 (0)4 79 83 07 25  
992 Avenue du 8 Mai 1945  
73300 Saint-Jean-de-Maurienne

#### MUSTANG SKIMIUM 1550

+33 (0)7 88 43 96 96  
47 Route du Mollard  
73300 Albiez-Montrond

#### INTERSPORT JIMMY SHOP SB

+33 (0)4 79 59 32 25  
Rue du Ravarin  
73300 Albiez-Montrond

## JARRIER

Sur les balcons de Saint-Jean-de-Maurienne, Jarrier étale ses 27 hameaux organisés autour de fours, de chapelles ou d'oratoires. Un terrain de jeu pour les amateurs de VTT et de randonnées avec un panorama à 360°.

*On the balconies of Saint-Jean-de-Maurienne, Jarrier spreads out its 27 hamlets organized around ovens, chapels and oratories. A playground for mountain bikers and hikers, with a 360° panorama.*

# GRIMPER ET VOLER *CLIMB AND FLY*

## ESCALADE CLIMBING

### HERMILLON

Difficulté *Difficulty* 4a/8b+  
1 Route des Contamines  
73300 La Tour-en-Maurienne

### PONTAMAFREY

Difficulté *Difficulty* 3/7b+  
Parking Via Ferrata «Le Bastion»  
73300 La Tour-en-Maurienne

### LA SAUSSAZ

Difficulté *Difficulty* 3a/7b  
La Saussaz  
73300 Albiez-Montrond

Classé terrain d'aventure par la FFME.  
*Classified as adventure terrain by the FFME.*

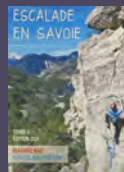


Responsabilité du grimpeur  
*Climber's responsibility*



## TOPO

Le topo «Escalade en Savoie, Maurienne et Haute-Maurienne»,  
est en vente dans les bureaux de l'office de tourisme.  
*Guidebook (in French) is available for sale at the tourist office.*



## VIA FERRATA



### NIVEAU INTERMÉDIAIRE *INTERMEDIATE LEVEL*

#### VIA FERRATA L'ADRET

Parking Via Ferrata «Le Bastion»  
73300 La Tour-en-Maurienne

La via ferrata se situe dans un environnement spécifique : il est recommandé de se renseigner avant de s'y engager ou de faire appel à un professionnel.  
*The via ferrata is located in a specific environment: it's advisable to find out more before committing yourself, or to call in a professional.*

## SORTIES ACCOMPAGNÉES GUIDED TOURS

### ARVAN EVASION

+33 (0)7 88 47 33 25

## LOCATION ET VENTE DE MATÉRIEL EQUIPMENT RENTAL AND SALES

### SPORT 2000

+33 (0)4 79 83 07 25  
992 Avenue du 8 Mai 1945  
73300 Saint-Jean-de-Maurienne

## PARAPENTE

### PARAGLIDING

#### PARAPENTE AIRLINES

Découvrez la montagne avec un autre point de vue grâce aux moniteurs diplômés de Parapente Airlines ! Contactez-les pour des baptêmes de l'air, des stages d'initiation et de perfectionnement, des vols en biplace spécial enfants ou encore de l'initiation au speed riding.

*Discover the mountains from another point of view, thanks to Parapente Airlines' qualified instructors! Contact them for first flights, introductory and advanced courses, children's tandem flights and introductory speed riding courses.*

+33 (0)6 82 04 88 65



## ACCROBRANCHE

#### L'AVENTURE - PARC ACCROBRANCHE

Avec ses huit parcours dans les arbres, évolutifs et pour tous niveaux dès 3 ans, le parc d'accrobranche L'Aventure, situé à deux pas du centre-ville de Saint-Jean-de-Maurienne vous fera prendre de la hauteur pour vous offrir de belles sensations dans les arbres. Ne manquez pas non plus les nocturnes accro à la lune pour grimper et déguster !

*With eight evolving tree courses for all levels from age 3 upwards, L'Aventure's accrobranche park, just a stone's throw from Saint-Jean-de-Maurienne town center, will take you to new heights for some great tree-climbing thrills. And don't miss the moonlit night-time climbing and tasting sessions!*

+33 (0)6 50 36 88 95

Zone de loisirs de la Combe des Moulins

545 Route de la Combe

73300 Saint-Jean-de-Maurienne



# BAIGNADE *SWIMMING*



## PLANS D'EAU

### LAKES

Baignade surveillée l'été. *Lifeguarded swimming in summer.*



**PLAN D'EAU DU  
COL DU MOLLARD**  
Albiez-Montrond



**ZONE DE LOISIRS DES  
LÉCHÈRES**  
Albiez-le-Jeune



**PLAN D'EAU DES OUDINS**  
Villargondran

## ACTIVITÉS

### ACTIVITIES

Au plan d'eau du col du Mollard à Albiez-Montrond :

*At the col du Mollard lake in Albiez-Montrond :*

#### **LOCATION ET INITIATION PADDLE**

*PADDLE RENTAL & INITIATION*

Intersport Jimmy Shop SB

+33 (0)4 79 59 32 25

#### **PARCOURS AQUALUDIQUE**

*WATER PARK*

Dès 7 ans

Informations sur place

#### **BATEAUX MISSISSIPPI**

*MISSISSIPPI BOATS*

De 4 à 12 ans

Informations sur place

## CENTRE NAUTIQUE

### NAUTICAL CENTER

Le centre nautique de Saint-Jean-de-Maurienne propose un bassin intérieur ouvert toute l'année. Le bassin extérieur et l'espace aqualudique sont ouverts l'été.

*The Saint-Jean-de-Maurienne nautical center offers an indoor pool open all year round. The outdoor pool and aqualudic area are open in summer.*

+33 (0)4 79 64 12 50

Rue de la libération

73300 Saint-Jean-de-Maurienne

## VILLARGONDRA

Sa situation offre un magnifique panorama sur la Croix des Têtes, l'une des plus hautes falaises calcaires d'Europe. En été, le plan d'eau des Oudins est l'endroit idéal pour se rafraîchir.

*Its location offers a magnificent panorama of the Croix des Têtes, one of the highest limestone cliffs in Europe. In summer, the Oudins lake is the ideal place to cool off.*

## ANIMAUX ANIMALS

### VISITES DE FERME

*FARM VISITS Only available in French.*

#### À LA CIME DU RUCHER

Edith vous accueille avec plaisir sur son exploitation pour vous expliquer, avec passion, son métier. De la ruche à la miellerie, vous saurez tout sur le monde des abeilles, la production de miel en montagne et le travail avec la nature au quotidien...

+33 (0)6 70 01 33 35  
2238 Route de la Ville  
73300 Albiez-le-Jeune

#### GAEC DES ARDOISIERS

Ginou et Pascal vous ouvrent les portes de leur ferme pour découvrir le métier d'alpagiste. Venez découvrir leur quotidien dans le petit hameau de Montdenis. Bonne humeur, vue panoramique et belles tarines au programme !

+33 (0)6 70 06 58 44  
Route des Villes, Les Rieux  
73870 Saint-Julien-Montdenis



### CENTRES ÉQUESTRES

*EQUESTRIAN CENTERS*

#### LE PIED À L'ÉTRIER

Ouvert toute l'année

*Open all year*

+33 (0)6 61 19 74 86

Rue de la promenade

73870 Saint-Julien-Montdenis

#### SOI ÉQUESTRE

Ouvert toute l'année

*Open all year*

+33 (0)6 71 07 49 41

2 Impasse de la Tour

73300 Albiez-le-Jeune

#### LE KAVALKADA

Ouvert en été

*Open in summer*

+33 (0)6 13 15 30 39

Col du Mollard

73300 Albiez-Montrond

# PÊCHE FISHING

## ZONES DE PÊCHE

### FISHING AREAS



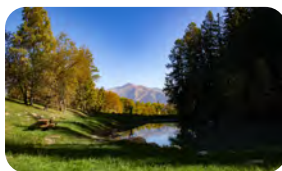
**LES ÉTANGS  
DE PONTAMAFREY**  
La Tour-en-Maurienne



**PLAN D'EAU  
DE L'ÉCHAILLON**  
La Tour-en-Maurienne



**PLAN D'EAU DES OUDINS**  
Villargondran



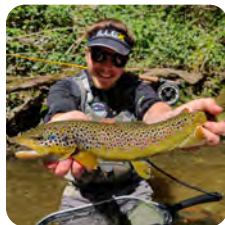
**LAC DU LOU**  
Saint-Pancrace

Plus d'informations *More information*

AAPPMA Saint-Jean-de-Maurienne +33 (0)7 77 14 75 03

## MONITEUR GUIDE DE PÊCHE

### FISHING GUIDE INSTRUCTOR



#### AUGUSTIN FELLER

La pêche en montagne réserve souvent de belles surprises. Venez traquer truites et autres salmonidés de nos cours d'eau, accompagné d'un guide de pêche professionnel et passionné.

*Fishing in the mountains is often full of surprises. Come and stalk the trout and other salmonids of our rivers, accompanied by a professional and passionate fishing guide.*

+33 (0)7 57 77 74 65

## CARTE DE PÊCHE

### FISHING CARD

Savoie pêche propose des cartes de pêche départementales annuelles, hebdomadaires et journalières. Le plan d'eau des oudins nécessite une carte spécifique à la demi-journée. En vente à l'office de tourisme.

*Savoie pêche sells annual, weekly and daily departmental fishing card. The «plan d'eau des oudins» requires a specific half-day fishing permit. On sale at the tourist office.*

+33 (0)4 79 83 51 51



# BIEN-ÊTRE

*WELLNESS*



## **INSTITUTS** BEAUTY SALONS

### **ALBIEZ-MONTROND**

Massages shiatsu	+33 (0)6 71 79 99 35
Massages bien-être au cabinet de kinésithérapie	+33 (0)6 85 92 32 43

### **SAINT-JULIEN-MONTDENIS**

Escapade beauté	+33 (0)4 79 05 29 83
-----------------	----------------------

### **SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE**

Grain de beauté	+33 (0)4 79 64 29 55
Institut La Vénus	+33 (0)4 79 59 95 72
Institut Nausicaa	+33 (0)4 79 64 15 01
Institut Peau de Pêche	+33 (0)4 79 83 01 42
L'escale Institut	+33 (0)9 81 19 32 50
L'éveil des sens	+33 (0)6 15 97 37 82

## **SPA**

### **SPA L'ÉQUILIBRE**

Le Spa l'Équilibre vous propose une gamme de soins du visage et du corps ainsi qu'un espace détente : bains à remous, sauna, hammam, hydrojets et balnéothérapie.

*The Spa L'équilibre offers a range of facial and body treatments, as well as a relaxation area with whirlpool baths, sauna, hammam, hydrojets and balneotherapy.*

+33 (0)4 79 56 02 15  
Complexe Cœur de Maurienne  
371 Avenue d'Italie, 73300 Saint-Jean-de-Maurienne



# CULTURE ET PATRIMOINE

## CULTURE AND HERITAGE





## MUSÉES MUSEUMS

### MUSÉE OPINEL

Musée dédié à l'histoire du célèbre couteau savoyard inventé par Joseph Opinel.

*The Opinel Museum is dedicated to the history of the famous Savoyard knife invented by Joseph Opinel.*

+33 (0)4 79 64 04 78

25 Rue Jean Jaurès

73300 Saint-Jean-de-Maurienne

### MUSÉE DES COSTUMES, ARTS ET TRADITIONS POPULAIRES

Situé dans l'Ancien Évêché, le musée possède une collection exceptionnelle de costumes mauriennais.

*Located in the Ancien Evêché building, the museum has an exceptional collection of Maurienne costumes.*

+33 (0)4 79 83 51 51

Ancien Évêché, Place de la Cathédrale

73300 Saint-Jean-de-Maurienne

### MUSÉE DE LA RÉSISTANCE ROSINE PERRIER

Dans ce petit musée installé dans le village natal de la résistante Rosine Perrier, se trouve une exposition sur la résistance, la déportation et le maquis en Maurienne de 1940 à 1945.

*This small museum in the native village of resistance fighter Rosine Perrier features an exhibition on resistance, deportation and the maquis in the Maurienne region from 1940 to 1945.*

+33 (0)4 79 64 05 58

Pôle culturel, 276 Rue du Chef-lieu

73300 Villargondran

### ÉCOMUSÉE L'ESPACE RURAL

Traditions agricoles, vieux métiers des campagnes et outillage ancestral vous apprendront tout de la vie ici, avant...

*Farming traditions, old country trades and ancestral tools will teach you all about life here, before...*

+33 (0)6 07 95 60 64

21 Impasse Gévoudaz

73300 Albiez-Montrond



### ÉCOMUSÉE LE TEMPS D'ANTAN

Cet écomusée nous plonge dans la vie de ce village de montagne en mettant l'accent sur le travail des femmes au début du XXe siècle.

*This ecomuseum takes us back to the life of this mountain village, focusing on women's work in the early 20th century.*

+33 (0)6 84 09 69 05

141 Chemin de l'Adret

73300 Albiez-Montrond

### ÉCOMUSÉE DU MOULIN

Au sein d'un ancien moulin, bâti sur le modèle traditionnel du village des maisons à jambes, découvrez l'ancien mécanisme de moulin restauré.

*Inside an old mill, built in the traditional village style of leg houses, discover the restored mill mechanism.*

+33 (0)6 79 91 81 92

605 Route du Léard

73300 Jarrier

## VISITES GUIDÉES

**GUIDED TOURS** *Only available in French.*

### INDIVIDUELLES

Découvrez l'histoire de Saint-Jean-de-Maurienne à travers ses monuments, sa culture, ses traditions et sa gastronomie avec les visites guidées de Bénédicte ! Les dates des visites sont à consulter dans l'agenda en ligne ou à l'office de tourisme.

### GROUPES

Vous souhaitez organiser une visite en groupe à Saint-Jean-de-Maurienne ? Pour plus de renseignements contactez directement l'office de tourisme par mail : [groupes@explore-maurienne.com](mailto:groupes@explore-maurienne.com) ou par téléphone au +33 (0)4 79 83 51 51.

## THÉÂTRE

**THEATER** *Only available in French.*

### THÉÂTRE GÉRARD PHILIPPE

Spectacles, concerts, one man show au programme de la saison culturelle ! Réservez votre place de théâtre en ligne sur [www.theatre-gerard-philipe.mapado.com](http://www.theatre-gerard-philipe.mapado.com) ou directement à l'office de tourisme de Saint-Jean-de-Maurienne.  
+33 (0)4 79 83 51 51  
Place de la Cathédrale  
73300 Saint-Jean-de-Maurienne

## CINÉMAS

### CINEMAS

#### CINÉMA STAR

Ouvert toute l'année *Open all year*  
+33 (0)4 79 59 85 63  
137 Avenue Henri Falcoz  
73300 Saint-Jean-de-Maurienne

#### CINÉMA CASSE-MASSION

Ouvert en saison *Open seasonally*  
+33 (0)4 79 59 30 48  
Route du Mollard  
73300 Albiez-Montrond

## BIBLIOTHÈQUES

**LIBRARIES**

Bibliothèque d'Albiez-Montrond	73 Rue de l'Église Saint-Michel 73300 Albiez-Montrond	+33 (0)4 79 59 30 93
Bibliothèque de Jarrier	Voie des Chasseurs Alpains 73300 Jarrier	+33 (0)4 79 64 29 11
Médiathèque d'Hermillon	88 Rue Saint-Martin 73300 La Tour-en-Maurienne	+33 (0)4 79 59 64 82
Bibliothèque Centre Culturel de Pontamafrey	68 Rue des Lacets 73300 La Tour-en-Maurienne	+33 (0)4 79 59 04 61
Bibliothèque de Montvernier	38 Rue de la Mairie Chef-lieu 73300 Montvernier	+33 (0)4 79 64 28 26
Médiathèque Louise de Savoie	Rue des Écoles 73300 Saint-Jean-de-Maurienne	+33 (0)4 79 05 20 20
Bibliothèque de Saint-Julien-Montdenis	La Tour, 318 Rue du Bourg 73870 Saint-Julien-Montdenis	+33 (0)4 79 59 68 73
Bibliothèque de Villargondran	276 Rue du Chef-lieu 73300 Villargondran	+33 (0)4 79 64 36 80

# PRODUCTEURS *GROWERS*



## À LA RENCONTRE DE NOS PRODUCTEURS

Le guide des producteurs est disponible dans les bureaux de l'office de tourisme.  
*A growers' guide is available from the tourist office.*

## MARCHÉS MARKETS

**SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE**  
Samedi matin *Saturday morning*

**ALBIEZ-MONTROND**  
Jeudi matin en saison *Thursday morning seasonally*

Retrouvez la liste complète des marchés dans les bureaux de l'office de tourisme.  
*Find the complete list of markets at the tourist office.*

## FROMAGERIES CHEESE SHOPS

**AUX PRODUITS SAVOYARDS**  
Ouvert toute l'année *Open all year*  
52 Rue de la République  
73300 Saint-Jean-de-Maurienne

**AUX PRODUCTEURS SAVOYARDS**  
Ouvert en saison *Open seasonally*  
54 Place Opinel  
73300 Albiez-Montrond

### FROMAGERIE COOPÉRATIVE DE LA VALLÉE DES ARVES

Visite gratuite : fabrication de Beaufort AOP et des caves d'affinage.  
*Free guided tour : making of Beaufort PDO and the maturing cellars.*  
Belluard 73300 Saint-Sorlin-d'Arves

## PÂTES ARTISANALES ARTISANAL PASTA

**LA PASTA**  
Ouvert toute l'année *Open all year*  
133 Avenue d'Italie  
73300 Saint-Jean-de-Maurienne

## VISITES DE FERME FARM VISITS

**À LA CIME DU RUCHER**  
+33 (0)6 70 01 33 35  
2238 Route de la Ville  
73300 Albiez-le-Jeune

**GAEC DES ARDOISIERS**  
+33(0)6 70 06 58 44  
Route des Villes, Les Rieux  
73870 Saint-Julien-Montdenis

Plus d'informations page 18.  
*More information page 18.*

## ALBIEZ-LE-JEUNE

Après 52 lacets au cœur d'une forêt profonde surgit le plateau d'Albiez-le-Jeune, dans son écrin de verdure avec comme diamant les Aiguilles d'Arves. De nombreux sentiers de randonnée dont l'un d'eux vous conduira au Moine de Champlan, cheminée de fées surprenante.

*After 52 twists and turns in the heart of a deep forest, the Albiez-le-Jeune plateau emerges, set in its own green setting with the Aiguilles d'Arves as a diamond. Numerous hiking trails, one of which leads to the Moine de Champlan, a surprising fairy chimney.*




# HÉBERGEMENTS ACCOMODATIONS



Gîtes, hôtels, chambres d'hôtes, camping... réservez instantanément votre séjour dans nos villes, villages et stations sur notre site internet.

*Gîtes, hotels, B&Bs, campsites... book your stay in our towns, villages and resorts on our website.*

## HÔTELS HOTELS

Hôtel Bernard		136 Rue de la Libération <b>Saint-Jean-de-Maurienne</b>		40-75€	+33 (0)4 79 64 01 53
Hôtel Cœur de Maurienne by Best Western	 	371 Avenue d'Italie <b>Saint-Jean-de-Maurienne</b>	★ ★ ★	100-195€	+33 (0)4 79 83 45 47
Hôtel de l'Europe	 	15 Avenue du Mont-Cenis <b>Saint-Jean-de-Maurienne</b>	★ ★ ★	75-120€	+33 (0)4 79 64 06 33
Hôtel du Nord		64 Impasse Jean Jaurès <b>Saint-Jean-de-Maurienne</b>	★ ★	75-108€	+33 (0)4 79 64 02 08
Hôtel La Rua		75 Route du Mollard <b>Albiez-Montrond</b>		75-110€	+33 (0)4 57 83 33 25
Hôtel Le Lancheton	 	ZA du Pré de Pâques <b>Saint-Julien-Montdenis</b>	★ ★ ★	67-120€	+33 (0)4 79 59 68 91
Hôtel Saint-Georges	 	334 Rue de la République <b>Saint-Jean-de-Maurienne</b>	★ ★ ★	78-144€	+33 (0)4 79 64 01 06
Lodge La Tuvrière		341 Rue de la Tuvrière <b>Jarrier</b>	★ ★	90-160€	+33 (0)6 24 44 22 28
Nehô Suites		108 Rue de la Bastille <b>Saint-Jean-de-Maurienne</b>	★ ★ ★	69-259€	+33 (0)4 12 05 42 90

Prix indiqués pour une nuit, de la chambre simple à la chambre triple.

*Price ranges from the single room to the triple room per night.*

## CAMPING CAMPSITE

### LE CAMPING DES GRANDS COLS ★★ ★

Situé à Saint-Jean-de-Maurienne, le camping municipal dispose de 80 emplacements délimités, vastes, verts et ombragés, ainsi que 8 locations type mobile-homes et chalets installés sur les hauteurs du terrain et de 5 hébergements insolites.

*Located in Saint-Jean-de-Maurienne, the municipal campsite offers 80 spacious, green and shady marked-out pitches, as well as 8 mobile homes set high up in the grounds and 5 unusual accommodations.*

+33 (0)9 52 17 46 55

422 Avenue du Mont-Cenis

73300 Saint-Jean-de-Maurienne



## AUTRES SERVICES OTHER SERVICES

### AIRE DE STATIONNEMENT CAMPING-CARS

*Camper van parking area*

Les Contamines, Chef-lieu

73300 Albiez-Montrond

### ZONE DE BIVOUAC DES LÉCHÈRES

*Les Léchères bivouac area*

124 Route de Villargondran

73300 Albiez-le-Jeune

### BORNE FLOT BLEU

*Camper van service area*

Centre Louis Armand

Rue Louis Sibué

73300 Saint-Jean-de-Maurienne



# RESTAURANTS

La réservation est conseillée.

*Booking is recommended.*




Localisation à retrouver sur les plans page 37-38-39.

*Location to be found on maps page 37-38-39.*



 Restauration rapide/à emporter  
*Fast food/take-away*

## ALBIEZ-MONTROND

Bar Constantin	+33 (0)4 79 59 30 16
La Buvette de G'voud	+33 (0)6 07 95 60 64
La Capite d'Charles	 +33 (0)6 79 44 39 80
La Faim de Loup	 +33 (0)6 73 03 97 11
La Luge à Foin	+33 (0)6 35 54 84 81
L'Amuse Gueule	+33 (0)4 79 56 78 93
Le Chalet d'la Croë	+33 (0)6 35 48 11 48
Le Molotov	+33 (0)4 79 59 31 09
Le Thé Lait Ski	+33 (0)4 13 43 83 79
O'Foukette'S	+33 (0)6 01 40 72 24
Restaurant de l'Hôtel La Rua	+33 (0)6 59 14 10 05
Snack Di L'Alba	 +33 (0)7 81 99 31 61

## JARRIER

O Chamb'Ô	 +33 (0)6 63 37 94 26
Restaurant du Lodge la Tuvrière	+33 (0)6 24 44 22 28

## LA TOUR-EN-MAURIENNE

Auberge du Chaussy	+33 (0)4 79 05 36 86
--------------------	----------------------

## LES BOTTIÈRES

La Corbacière	+33 (0)4 79 20 40 18
Le Grenier	+33 (0)4 79 64 11 05

## MONTVERNIER

Ô P'tits Lacets	+33 (0)4 79 64 31 51
-----------------	----------------------

## SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE

Bambou d'Asie		+33 (0)4 79 20 46 95
Chez Deniz		+33 (0)4 79 59 39 67
Erciyes Kebab		+33 (0)6 19 29 57 80
Indochine		+33 (0)4 79 64 43 81
La Cave à Manger by DiotVino		+33 (0)9 54 19 08 26
La Douce Heure		+33 (0)6 15 52 43 48
La Grignoterie		+33 (0)4 79 59 91 63
La Parenthèse		+33 (0)4 79 64 09 65
La Petite Pause - Biocoop		+33 (0)4 79 05 06 31
La Poterne		+33 (0)4 79 83 38 64
La Table et l'Ardoise		+33 (0)4 79 64 00 30
La Taverne Saint-Antoine		+33 (0)4 79 59 96 96
Le Délice		+33 (0)4 31 92 35 29
Le Gavroche		+33 (0)4 79 20 49 30
Le Montana		+33 (0)4 79 59 93 15
Le Petit Marrakech		+33 (0)4 56 96 33 95
Le Sun		+33 (0)4 79 83 17 79
Léo Pizza		+33 (0)6 41 40 76 55
Les 5 Sens		+33 (0)7 44 41 94 02
L'Étoile de Breizh		+33 (0)4 58 28 03 94
L'Évidence		+33 (0)4 79 56 24 50
Mc Donald's		+33 (0)4 79 59 02 07
Restaurant de l'Hôtel de l'Europe		+33 (0)4 79 64 06 33
Restaurant de l'Hôtel du Nord		+33 (0)4 79 64 02 08
Rotimax Fast Food		+33 (0)4 79 64 09 32

## SAINT-JULIEN-MONTDENIS

Il fratellino del topolino		+33 (0)7 62 04 85 51
Le Pimpiolet		+33 (0)4 79 59 67 48
Restaurant de l'Hôtel Le Lancheton		+33 (0)4 79 59 68 91

## VILLARGONDRIAN

Buddha Plage		+33 (0)6 67 09 09 58
--------------	--	----------------------

# INFOS PRATIQUES

## PRACTICAL INFORMATION

### OFFICE DE TOURISME

#### TOURIST OFFICE

#### BUREAU D'ALBIEZ-MONTROND

Ouvert tous les jours en saison

*Open daily in season*

+33 (0)4 79 59 30 48

16 Place Opinel

73300 Albiez-Montrond

#### BUREAU LES BOTTIÈRES

Ouvert en saison du vendredi au dimanche

*Open seasonally from friday to sunday*

+33 (0)4 79 83 51 51

Route des Bottières

73300 Saint-Pancrace

#### BUREAU DE SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE

Bagagerie gratuite

Ouvert toute l'année du lundi au samedi

*Open all year from monday to saturday*

+33 (0)4 79 83 51 51

23 Place de la Cathédrale

73300 Saint-Jean-de-Maurienne

### PARKINGS GRATUITS

#### FREE PARKING

#### SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE

- Forum Saint-Antoine
- Place du Champ de Foire

### ACCÈS WIFI GRATUIT

#### FREE WIFI

OFFICE DE TOURISME DE SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE ET D'ALBIEZ-MONTROND

### NUMÉRO D'URGENCE

#### EMERGENCY NUMBER

Secours *Emergencies*

112



### TOILETTES PUBLIQUES

#### PUBLIC TOILETS

#### ALBIEZ-MONTROND

- Mairie
- Place Opinel
- Aire de loisirs des Contamines
- Plan d'eau du col du Mollard
- Relais TV Chalmieu

#### LES BOTTIÈRES







- Route des Bottières

#### SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE

- Jardin de l'Europe
- La Combe
- Clos Carloz
- Champ de Foire
- Gare
- Hôtel de ville

# SAINT-JEAN-DE-MAURIENNE

## LÉGENDE

-  Parking gratuit
-  Parking souterrain gratuit
-  Parking payant
-  Zone piétonne / Espace vert
-  Cheminement piéton
-  Départ de randonnées



### Liste des restaurants

- |   |                             |    |                                   |
|---|-----------------------------|----|-----------------------------------|
| 1 | Chez Deniz                  | 8  | Le Montana                        |
| 2 | Indochine                   | 9  | Les 5 Sens                        |
| 3 | La Cave à Manger - Diotvino | 10 | L'Étoile de Breizh                |
| 4 | La Parenthèse               | 11 | L'Évidence                        |
| 5 | La Poterne                  | 12 | Restaurant de l'Hôtel de l'Europe |
| 6 | La Taverne Saint-Antoine    | 13 | Restaurant de l'Hôtel du Nord     |
| 7 | Le Gavroche                 |    |                                   |

# ALBIEZ-MONTROND



- ### Liste des restaurants
- 1 Bar Constantin
  - 2 La Capite d'Charles
  - 3 La Faim de Loup
  - 4 La Luge à foin
  - 5 L'Amuse Gueule
  - 6 Snack Di L'Alba
  - 7 Le Molotov
  - 8 Le Thé Lait Ski
  - 9 O'Foukette's
  - 10 Restaurant de l'Hôtel La Rua

- |                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| Mairie             | Parking                      |
| Office de tourisme | Aire Camping-Car             |
| Église             | Toilettes publiques          |
| Salle des fêtes    | Garderie / Centre de Loisirs |
| Cinéma             | Poste de secours             |
| Zone de loisirs    |                              |

250 m

# LES BOTTIÈRES

N



Jarrier



- Office de tourisme
- Salle des fêtes
- Restaurants
- Toilettes publiques
- Zone de loisirs
- Parking
- Point de vue

## Liste des restaurants

- 1 La Corbacière
- 2 Le Grenier

Route des Balcons de l'Avant

Route des Bottières

## Les Bottières

Saint-Pancrace



Téléski les Marmottes

Téléski des Cabris

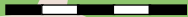
Lac du Lou

Les Colonnes

La Toussuire  
Le Corbier



250 m



explore  
maurienne



TROUVEZ REFUGE DANS LA NATURE

OFFICE DE TOURISME CŒUR DE MAURIENNE

+33 (0)4 79 83 51 51

contact@explore-maurienne.com

www.explore-maurienne.com

SUIVEZ-NOUS

