



## AU DÉPART DES REMONTÉES MÉCANIQUES STARTING FROM THE SKI LIFTS

TARIFES PRICES	Remontée mécanique ouverte Ski lift open	Tarif aller-retour* Round-trip rate*	Tarif journée illimitée* Unlimited day rate*	Pass Val Cenis**
Val Cenis	Télécabine du Vieux Moulin	7 €	10 €	36 €

\* Les tickets aller-retour et journée sont disponibles au départ des remontées mécaniques ou directement en ligne sur [www.valcenis.ski](http://www.valcenis.ski)

\*\* Pass valable une semaine avec transports, remontées mécaniques et piscine en accès illimité ; du bowling, fitness, des visites et des animations, et bien plus encore pour passer un séjour actif et culturel sans se ruiner ! Détails sur le site [haute-maurienne-va-noise.com](http://haute-maurienne-va-noise.com)  
Prix par personne pour 1 semaine.

\* Round-trip and day tickets are available from the ski lifts and directly online on [www.valcenis.ski](http://www.valcenis.ski)

\*\* One-week pass that includes unlimited access to transport, ski lifts and the pool, tenpin bowling, fitness, tours and activities, and much, much more for an exhilarating, cultural getaway without braking the bank! Details on [haute-maurienne-va-noise.com](http://haute-maurienne-va-noise.com)  
Price per person for 1 week.

### HORAIRES D'OUVERTURE TIMES OPEN

Remontée Lift	Dates d'ouverture Dates open	Jours d'ouverture Days open	Horaires d'ouverture Times open
Télécabine du Vieux Moulin	06/07 au 28/08/2025	L M M J V S D	10h-16h30

### LÉGENDE KEYS

- Base nautique du Mont Cenis  
Mont Cenis nautical base
- Télécabine Gondola
- Arrêt bus Bus stop
- Point d'eau Water point
- Bar / Restaurant Bar / restaurant
- Val libre décollage Free flight lift-off
- Fort Fort
- Office de Tourisme Tourist Office
- Parcours de trottinettes électriques Electric scooter trails
- Zone interdite à la navigation Area closed to leisure activities
- Toilettes WC
- Station lavage vélo Bike washing station
- Refuge Mountain chalet
- Zone atterrissage Landing area
- Églises et Chapelles Churches and Chapels
- Peintures rupestres Cave paintings
- Point de vue Viewpoint
- Prudence, route très fréquentée Careful, very busy road

## ACTIVITÉS + REMONTÉES MÉCANIQUES ACTIVITIES + SKI LIFTS



15€

### Yoga en famille en altitude Reach for the heights with family yoga

Venez vivre un moment de partage en famille dans un cadre magique, face à la dent Parrachée ! Découvrez un yoga ludique où le rire, le mouvement et le bonheur d'être ensemble seront les maîtres mots de cette séance de yoga pas comme les autres. **À partir de 5 ans. Un adulte pour 2 enfants au minimum.**

Come and enjoy some family time in an enchanting setting, overlooking the Dent Parrachée! Discover recreational yoga where laughter, exercise and the joy of being together reign in this one-of-a-kind yoga session. **From the age of 5. At least 1 adult for every 2 kids.**



12€

### Fitness en altitude Fitness, way up high

Bougez votre corps en musique et faites le plein de pep's avec un cours de fitness ! Profitez des bienfaits énergisants et tonifiants d'un cours de fitness en plein air, à 2100 m d'altitude. Le cours est une séance de renforcement musculaire chorégraphié sur des musiques actuelles. **À partir de 8 ans.**

Move your body to music and boost your get-up-and-go with a fitness class! Fill up on the revitalizing, stimulating benefits of a fitness class in the great outdoors, at an altitude of 2,100 m. The class is a choreographed muscle-toning session set to popular music. **From the age of 8.**



12€

### Yoga en altitude Yoga, with an eye on the peaks

Respirez et faites-vous du bien face à un panorama apaisant. Profitez d'un cours d'Hatha Yoga en plein air, à 2100 m d'altitude, face au Parc national de la Vanoise. **À partir de 14 ans.**

Inhale, exhale, do yourself good as you contemplate a peaceful panorama. Enjoy a Hatha Yoga class in the great outdoors, at an altitude of 2,100 m, overlooking Vanoise National Park. **From the age of 14.**



20€

### Balade ressourçante au rythme des alpagas Refreshing stroll at an alpaca pace

Vivez une expérience unique au sommet de la télécabine du Vieux Moulin en compagnie d'Anne et de ses trois alpagas, Aster, Lys et Solcito. Offrez-vous une parenthèse de douceur et de connexion à la nature au rythme tranquille des alpagas. **À partir de 5 ans.**

Delight in a one-of-a-kind experience at the top of the Vieux Moulin gondola station with Anne and her three alpacas Aster, Lys and Solcito. Treat yourself to a relaxing interlude in the great outdoors at the alpacas' laid-back pace. **From the age of 5.**

## RESTAURATION + REMONTÉES MÉCANIQUES CATERING + SKI LIFTS



14,50€

### Montée apéro Aperitif-time climb

Venez prendre l'apéro en altitude avec une vue panoramique sur le Parc national de la Vanoise ! La "Montée Apéro" vous donne accès aux remontées mécaniques et à un assortiment de produits du pays + une boisson au choix au chalet de la Féma ou au chalet de la Ranöva.

Delight in an aperitif at high altitude with a breathtaking vista over Vanoise National Park! The "Apero Climb" gives you access to the ski lifts and to a delicious range of local produce + the drink of your choice at Chalet La Féma or at Chalet La Ranöva.



14,50€

### Montée gourmande Gourmet clim

Comme récompense après une belle balade ou juste pour le plaisir des papilles... La "Montée Gourmande" vous donne accès aux remontées mécaniques et à une crêpe ou pâtisserie maison + une boisson au choix au chalet de la Féma ou au chalet de la Ranöva.

Treat yourself after a great walk or just delight your taste buds... The "Gourmet Climb" gives you access to the ski lifts and to a homemade crepe or pastry + the drink of your choice at Chalet La Féma or at Chalet La Ranöva.



18,50€

### Monté pique-nique Picnic climb

Pour profiter pleinement de la balade, sans la contrainte de l'organisation ! La "montée pique-nique" vous donne accès aux remontées mécaniques et à un pique-nique avec boisson au choix que vous récupérez au Chalet La Féma pour l'emporter.

To make the most of your trip, without the hassle of preparing snacks! The "Picnic Climb" gives you access to the ski lifts and to a picnic with the drink of your choice to collect & take away from Chalet La Féma.



## Découvrez le domaine skiable de Val Cenis en hiver! Discover Val Cenis ski area in winter!

- 2800 m d'altitude au point le plus haut**  
elevation at the highest point
- 1400 m de dénivelé**  
elevation range
- 29 remontées mécaniques**  
ski lifts
- 1 domaine alpin**  
1 alpine area
- 125 km de pistes**  
of tracks
- 65 pistes slopes**  
17 vertes, 21 bleues, 22 rouges et 5 noires  
17 green, 21 blue, 22 red and 5 black slopes
- 10 km !**  
La piste verte de l'Escargot la plus longue d'Europe  
The Escargot green slope is the longest in Europe

### TÉLÉCHARGEZ L'APP VAL CENIS! DOWNLOAD THE VAL CENIS APP!

- Consultez les informations en temps réel (webcams, météo, ouverture des pistes)
- Réservez vos forfaits de ski
- Mesurez et partagez vos performances
- Check out real time information (webcams, weather, opening of the slopes)
- Book your ski passes
- Measure and share your performance



## BASE NAUTIQUE DU MONT CENIS WATERSPORTS & LEISURE CENTRE

La base nautique du Mont Cenis, située à 2000 m d'altitude, propose la location de pédalos et de kayaks. Découvrez le lac du Mont Cenis autrement et naviguez dans un cadre exceptionnel entre la France et l'Italie.

Ouvert tous les jours du 28/06 au 31/08 de 11h à 18h. À partir de 5 ans.

Mont Cenis watersports & leisure centre, located at an altitude of 2,000 m, offers pedalo and kayak rental. Discover Mont Cenis Lake in a different way and enjoy cruising along in an outstanding setting between France and Italy.

Open daily from 28/06 to 31/08 from 11am to 6pm. From the age of 5.

Tarifs	30 mn	1h	1h30	2h
Pédalos	20 €	25 €	30 €	35 €
Kayaks	15 €	20 €	25 €	30 €



### AU DÉPART DES REMONTÉES MÉCANIQUES STARTING FROM THE SKI LIFTS

	Remontée mécanique ouverte Ski lift open	Tarif aller-retour* Round-trip rate*	Tarif journée illimitée* Unlimited day rate*	Pass Val Cenis**	Période d'ouverture Dates open	Jours d'ouverture Days open	Horaires d'ouverture Times open
Val Cenis	Télécabine du Vieux Moulin	7 €	10 €	36 €	06/07 au 28/08/2025	L M M J V S D	10h-16h30



\* Les tickets aller-retour et journée sont disponibles au départ des remontées mécaniques ou directement en ligne sur [www.valcenis.ski](http://www.valcenis.ski)  
 \*\* Pass valable une semaine avec transports, remontées mécaniques et piscine en accès illimité ; du bowling, fitness, des visites et des animations, et bien plus encore pour passer un séjour actif et culturel sans se ruiner !  
 Détails sur le site [haute-maurienne-vanoise.com](http://haute-maurienne-vanoise.com) Prix par personne pour 1 semaine.

\* Round-trip and day tickets are available from the ski lifts and directly online on [www.valcenis.ski](http://www.valcenis.ski)  
 \*\* One-week pass that includes unlimited access to transport, ski lifts and the pool, tenpin bowling, fitness, tours and activities, and much, much more for an exhilarating, cultural getaway without braking the bank!  
 Details on [haute-maurienne-vanoise.com](http://haute-maurienne-vanoise.com) Price per person for 1 week

## Randonnées Hikes

DEPUIS LE SOMMET DE LA TÉLÉCABINE DU VIEUX MOULIN FROM THE TOP OF THE VIEUX MOULIN GONDOLA LIFT	DIFFICULTÉ LEVEL	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELLÉ ELEVATION	TEMPS ESTIMATIFS ESTIMATED TIMES
<b>A</b> Montée à la Canopée des Cimes*	● Difficile	4 km	+ 700 m / 0 m	2h30
<b>B</b> Descente Canopée des Cimes* - Sommet Télécabine Vieux Moulin	● Moyen	5,7 km	0 m / - 700 m	1h30
<b>C</b> Montée à la Canopée des Cimes par l'Ouillein des Arcellins	● Difficile	3,8 km	+ 700 m / 0 m	2h30
<b>E</b> Aller vers le Lac de l'Arcelle	● Moyen	3 km	- 50 m / + 250 m	1h30
<b>F</b> Retour du lac de l'Arcelle vers la Télécabine du Vieux Moulin	● Moyen	3 km	+ 50 m / - 250 m	1h15

Randonnées balisées au départ des remontées mécaniques.  
 Signposted trails from the ski lifts.

Randonnées pédestres accessibles par liaison (se référer à la carte IGN 36340T Val Cenis / Charbonnel et/ou au topo guide Haute Maurienne Vanoise).  
 Connected hiking trails (please see the Val Cenis/Charbonnel IGN 36340T map or Haute Maurienne Vanoise guide).

## VTT Mountain Bike

ENDURO VTT DEPUIS LE SOMMET DE LA TÉLÉCABINE DU VIEUX MOULIN ENDURO MOUNTAIN BIKING FROM THE SUMMIT TO THE VIEUX MOULIN GONDOLA	SI RETOUR EN NAVETTE IF RETURN BY SHUTTLE		SI RETOUR À LA PÉDALE VIA LE CHEMIN DU PETIT BONHEUR IF RIDING BACK VIA THE PETIT BONHEUR TRAIL	
	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELLÉ ELEVATION	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELLÉ ELEVATION
<b>31</b> Blue Cheese	16 km	+ 255 m / - 925 m	22,7 km	+ 480 m / - 110 m
<b>27</b> L'Art de la Selle	12,6 km	+ 260 m / - 903 m	12,6 km	+ 260 m / - 903 m
<b>28</b> À la Ramasse	7,4 km	+ 71 m / - 750 m	9,8 km	+ 115 m / - 765 m
<b>46</b> L'Écureuil	7,6 km	+ 100 m / - 735 m	7,6 km	+ 100 m / - 735 m
<b>29</b> Canon Ball	21,8 km	+ 605 m / - 1430 m	35,6 km	+ 990 m / - 1630 m
<b>30</b> La Crosta Brava	21,8 km	+ 490 m / - 1330 m	37,5 km	+ 915 m / - 1560 m

Une fois en fond de vallée, le retour au point de départ peut se faire soit en navette (voir plus bas) soit via le chemin du petit bonheur.  
 Once you reach the bottom of the valley, take a shuttle bus (see below) back to the start point or take the chemin du petit bonheur.  
 \*Le circuit pédestre de la Canopée des Cimes (A et B) peut aussi se parcourir en VTT - Attention niveau expert requis!  
 \*The Canopée des Cimes hiking trail (A and B) is suitable for mountain biking - Expert ability is a must!

● Niveau intermédiaire Average ● Niveau confirmé Good ● Niveau expert Expert  
 ● le chemin du petit bonheur Suivre le marquage jaune Follow the yellow marking

PARCOURS DÉCOUVERTE MOUNTAIN BIKE/E-MOUNTAIN BIKE TRAIL	DISTANCE DISTANCE	DÉNIVELLÉ ELEVATION
Entre Mont-Cenis et Merveilles (Tour du Lac du Mont-Cenis depuis le sommet de la Télécabine du Vieux Moulin)	24 km	+ 430 m / - 430 m
Variante Entre Mont-Cenis et Merveilles (Aller-Retour au Col du Petit Mont-Cenis depuis l'itinéraire principal)	8 km	+ 160 m / - 160 m
Variante Entre Mont-Cenis et Merveilles par Grand Croix	4,7 km	+ 100 m / - 100 m

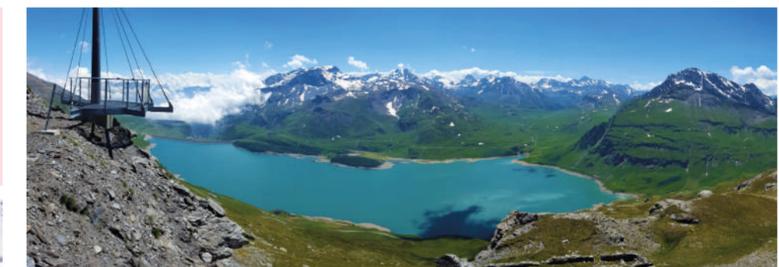
●●●● Parcours Découverte VTT/MTAE Mountain bike/E-mountain bike trail

**VTTistes roulez avec un casque, veillez au bon état de votre matériel et souvenez-vous que les piétons sont prioritaires.**  
 Mountain bikers wear a helmet, check your equipment is in good condition and remember that pedestrians have priority.

Attention, les VAE sont très lourds et auront tendance à prendre de la vitesse en descente. Pensez à freiner !  
 En savoir plus : [www.securite-routiere.gouv.fr](http://www.securite-routiere.gouv.fr)



Be careful, pedelecs are very heavy and will tend to pick up speed downhill. Remember to brake!  
 More info: [www.securite-routiere.gouv.fr](http://www.securite-routiere.gouv.fr)



**EN CAS D'URGENCE  
IN AN EMERGENCY**  
 Service d'urgence Emergency services  
 112

**Transports Transports**  
 Pour vous rendre aux remontées mécaniques et/ou pour rentrer de votre balade : pensez à notre réseau de transport en commun ! Certaines lignes sont équipées de porte-vélos (réservations recommandées). Use our public transport network to reach our lifts and/or get back from your outing! Some services have bike carriers (booking recommended).  
 Renseignements auprès de l'Office de Tourisme  
 Information at the Tourist Office.

### Bons conseils Top tips

- Choisissez un itinéraire adapté à votre niveau de pratique.  
 Choose a route that suits your level of ability.
- Le temps change vite en montagne : renseignez vous avant de partir sur les conditions météo.  
 The weather changes fast on the mountain: check the weather forecast before you set off.
- Ne partez jamais seul ou prévenez de votre itinéraire.  
 Never set off alone or without telling someone your route.
- Restez sur les sentiers afin de respecter les cultures, pâturages et prés de fauche et le travail des agriculteurs. Pensez à refermer les barrières.  
 Keep to the paths out of respect for harvests, pastures, hayfields and the farmer's work. Please close the gates.
- Partez bien équipé et buvez souvent.  
 Set off with everything you need and drink often.
- La montagne est belle, respectez-la !  
 Conservez vos déchets, ne dérangez pas les animaux et laissez les plantes dans leur milieu naturel.  
 The mountain is beautiful, let's keep it that way! Keep your litter, don't disturb the animals and leave the plants in their natural setting.

