

**ACCÈS AU SECTEUR LE CERNAY - VAL D'AMBIN**  
uniquement par navette du mercredi au dimanche et le mardi uniquement pendant les vacances scolaires.

Aidez-nous à préserver l'authenticité du domaine nordique du Val d'Ambin en respectant l'environnement.

**EN CAS D'URGENCE**  
Service des pistes : 04 79 05 96 48  
Service d'urgence : 112

**DES NAVETTES ET BUS**  
les villages et stations de Haute Maurienne, renseignez-vous auprès de l'Office de tourisme.

**OFFICE DE TOURISME**  
04 79 05 99 06

# Domaine nordique du Val d'Ambin



## Commune de Val-Cenis

# Domaine nordique du Val d'Ambin

Commune de Val-Cenis



**BRAMANS**

## Val Cenis Bramans



Commune de Val-Cenis

**Village de Haute Maurienne**, en bordure de la frontière italienne, campé sur l'antique voie romaine qui franchissait le Petit Mont-Cenis et le col Clapier. L'Espace Nordique du Val d'Ambin, de Val Cenis Bramans, situé entre 1200 et 1850 mètres d'altitude, saura vous accueillir en toutes saisons.

- **En hiver**, c'est un lieu idéal pour le ski de fond, les balades en raquettes et la luge, dans un cadre sauvage, loin des foules.
- **En été**, on profitera des sentiers pour la randonnée pédestre ou encore le VTT.
- **Ce site est également riche par son patrimoine** : des gorges et des cascades que vous pourrez admirer depuis la passerelle suspendue et ses belvédères, St-Pierre-d'Extravache (une des églises les plus vieilles de Savoie), un jeu pour enfant « La légende des 14 chapeaux », une vue panoramique exceptionnelle sur le massif de la Vanoise et la Dent Parrachée.



## L'hiver, le Val d'Ambin

- **6 pistes de ski de fond tous niveaux avec plus de 40 km damés** (2 vertes, 1 bleue, 2 rouges, 1 noire) sur le plateau du Planay, vallon sauvage et paisible, parsemé de mélèzes et de sapins.
- **Espace raquettes de 37 km** avec 7 itinéraires balisés : les plateaux de Bramans et du Planay proposent de nombreux itinéraires raquettes ainsi que des pistes damées pour les piétons.
- **2 espaces luge** : à Bramans et au Cernay.
- **1 zone pour débutants** au Cernay.
- **Jeu enfant** « La légende des 14 chapeaux ».
- **Passerelle himalayenne des gorges d'Ambin** : Suspendue à près de 100 m au-dessus des gorges, la passerelle enjambe la cascade d'Ambin. Venez la traverser et admirer les cascades de glace suspendues au-dessus du vide, depuis ses belvédères elle vous donnera une expérience folle alors ne fermez pas les yeux !



## Services proposés

- Accueil sur site par le pisteur
- Bar / Restaurant
- Toilettes
- Pisteur secouriste
- Petite salle hors sac

## Locations de matériel

- Les magasins de sports des stations louent :
- du matériel de ski de fond
  - des raquettes
  - des poussettes tout-terrain
  - des porte-bébés

## Sorties accompagnées

Les circuits présentés sur cette carte ne sont qu'une sélection parmi les possibilités de randonnées qu'offrent le domaine et ses environs.

- **Des professionnels, accompagnateurs en montagne encadrent chaque jour des sorties.** Grâce à eux, vous pourrez aller plus loin dans la connaissance du territoire, de ses traditions, du terroir. Ils vous dévoileront les secrets de la faune, de la flore et du patrimoine. Leurs conseils vous permettront de découvrir une nature préservée en toute sécurité.
- **Pour connaître les différentes sorties organisées, renseignez-vous auprès des offices de tourisme.**

## Attention, Tétrasyre en hibernation...

Cette espèce vulnérable s'enfouit dans la neige pendant une partie de l'hiver et ne sort que pour s'alimenter. Il peut être particulièrement dérangé et affaibli par le passage de randonneurs et de skieurs.

Pour limiter son dérangement, merci de ne pas sortir des itinéraires balisés et de rester discret.

## Environnement

En hiver, la faune et la flore montagnardes sont très fragiles. Afin de les respecter lors de vos sorties nordiques, voici quelques consignes :

- Utilisez les pistes et les sentiers aménagés pour la pratique ;
- Évitez les zones boisées, n'écrasez pas les jeunes arbres, ils sont fragiles.



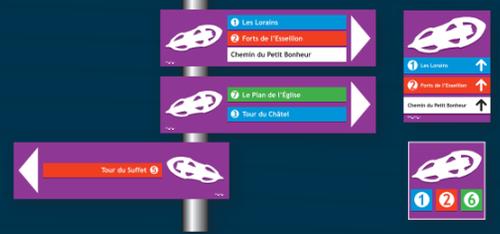
Pour que la **promenade** soit un plaisir pour tous

- Les skieurs de fond ont besoin de pistes en bon état ; piétons, randonneurs en raquettes, vététistes ne sont donc pas admis sur les pistes de ski de fond.
- Sur les parties communes avec les pistes de ski de fond, évoluez en bordure de piste.
- Ayez un comportement nature : remportez vos déchets.

- Choisissez votre parcours en fonction de votre état de forme et des conditions météo.
- Équipez-vous de bonnes chaussures de marche et de vêtements chauds. Vérifiez l'état de votre matériel.
- Soyez vigilants lors des traversées de pistes de ski de fond.
- Pensez à vous alimenter, à vous hydrater et à vous protéger du froid, du soleil.

- Ne partez pas trop tard pour être sûr de rentrer avant la nuit.
- Pour votre sécurité et celle des autres, restez sur les itinéraires balisés.
- La stabilité du manteau neigeux peut être très variable. Certains itinéraires peuvent être soumis à fermeture. Renseignez-vous sur le risque d'avalanches auprès du service des pistes et respectez les consignes de sécurité.

Signalétique et balisage



Pour que le **ski** soit un plaisir pour tous

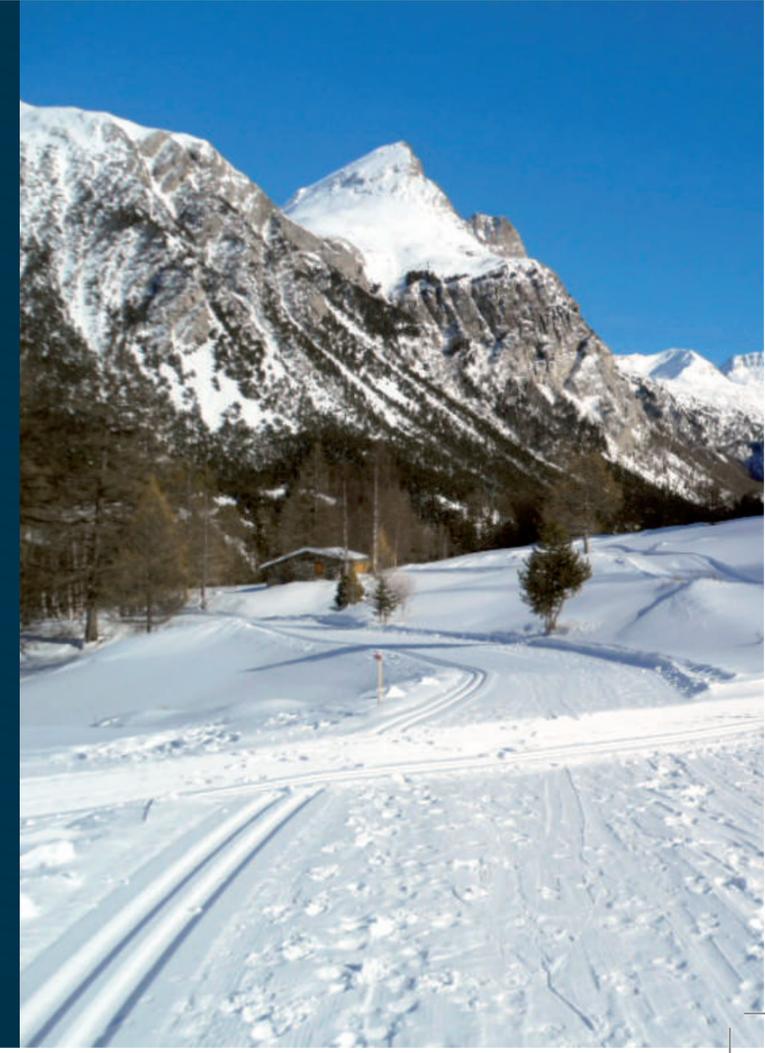
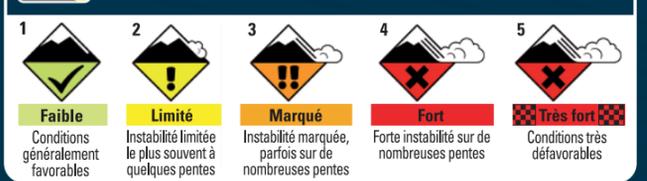
- Skiez bien à droite, certaines pistes sont à double sens.
- Les secours sur pistes sont payants, pensez à vous assurer.
- La difficulté des pistes est précisée par des balises et jalons verts, bleus, rouges ou noirs.

- Respectez le sens de circulation des pistes.
- Les pistes sont ouvertes de 9 h 45 à 16 h 25, ne vous laissez pas surprendre par la nuit.
- Ne vous engagez pas sur les pistes fermées.

Signalétique



La stabilité du manteau neigeux est très variable. Respecter les consignes de sécurité.



## Les itinéraires

Départ - Nom de l'itinéraire - Pratique - Distance - Dénivelé

### D Bramans

1	Les Lorains		3 km	+190m
2	Forts de l'Esseillon		8,6 km	+250m
2v	Forts de l'Esseillon - Variante		10,7 km	+450m
3	Tour du Châtel		6,7 km	+145m
6	La Baraque des Douaniers		3 km	+70m
7	Le Plan de l'Église		3,4 km	+50m
	Chemin du Petit Bonheur			

### D Le Cernay

1	Boucle d'initiation		0,4 km	+10m
2	St-Paul		5,7 km	+100m
3	L'Ambin		8,6 km	+185m
4	Les Plans		4,5 km	+130m
5	La Tuile		10,3 km	+235m
6	L'Étache		12,4 km	+370m
4	St-Pierre d'Extravache		1,2 km	+75m
5	Tour du Suffet		9,2 km	+245m

## Légende

- Poste de secours
- Parking
- Office de Tourisme
- Toilettes
- Arrêt navette
- Hébergement
- Restaurant
- Salle hors-sac
- Eglise / Chapelle
- Piste de luge / Zone ludique
- Jeu des 14 Chapeaux
- Passerelle himalayenne des gorges d'Ambin
- Pistes ski de fond
- Pistes ski de fond très faciles
- Pistes ski de fond faciles
- Pistes ski de fond difficiles
- Pistes ski de fond très difficiles
- Itinéraires piétons - raquettes
- Itinéraires piétons non damés très faciles
- Itinéraires piétons non damés faciles
- Itinéraires piétons non damés difficiles
- Chemin du Petit Bonheur

