



BRAMANS - VAL CENIS

# Le Val d'Ambin

Espace Loisirs Orientation  
Parcours Patrimoine



L'Espace Loisirs Orientation (ELO), est un espace aménagé et cartographié pour une pratique ludique des sports d'orientation allié à la découverte du patrimoine local. L'ELO de Val Cenis propose un parcours patrimoine et des parcours plus sportifs sur le site du Monolithe de Sardières.

## CARACTÉRISTIQUES

difficulté: **facile**  
accès: **avril à novembre**  
distance: **8 km**  
étapes: **13 balises**  
dénivelé: **+250 m**  
durée: **+/- 2h30**

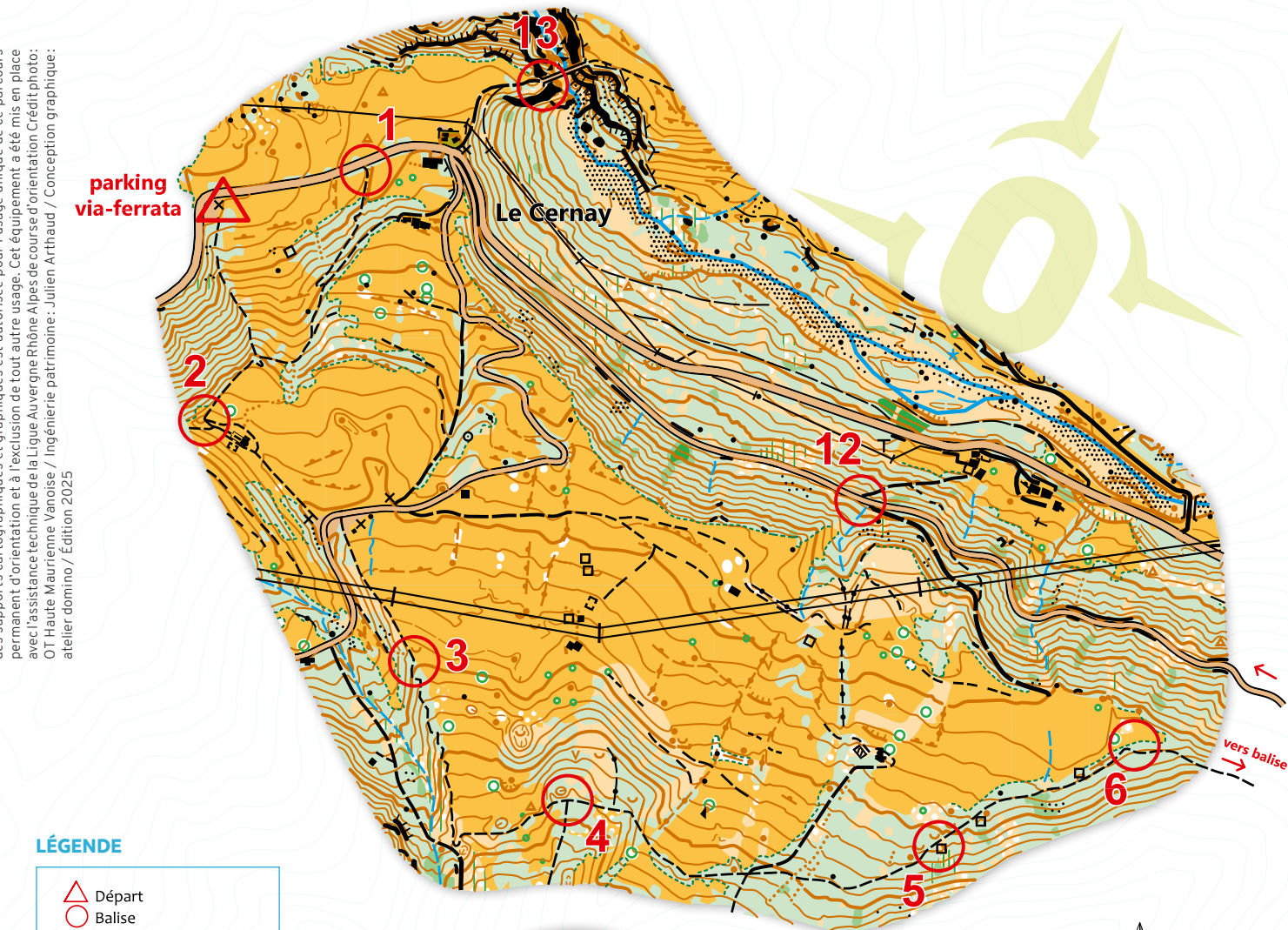
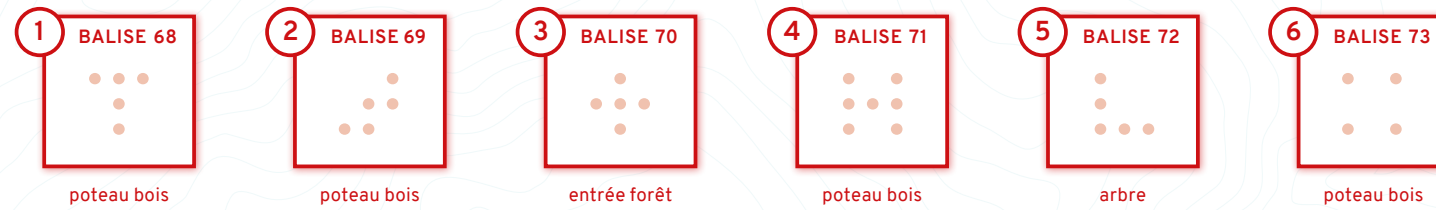
## LA COURSE D'ORIENTATION EN SAVOIE

Envie de progresser en course d'orientation? Rejoignez l'un des clubs affiliés à la FFCO: plus d'informations sur [cdco73.wixsite.com/cdco73](http://cdco73.wixsite.com/cdco73)

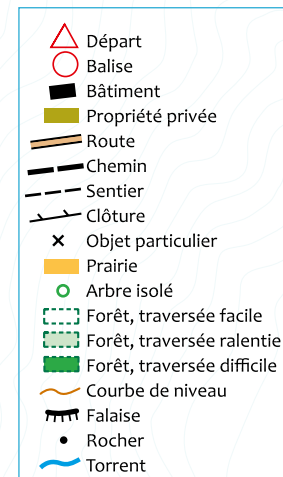
## + D'INFORMATIONS

Commune de Val Cenis: [commune-valcenis.fr](http://commune-valcenis.fr)  
Office de Tourisme Haute Maurienne Vanoise: [haute-maurienne-vanoise.com](http://haute-maurienne-vanoise.com)  
Retrouvez tous les ELO de la région Auvergne Rhône Alpes sur [elo.lauraco.fr](http://elo.lauraco.fr)

Carte de course d'orientation 2024 / Cartographe: Marian Cotirta / La reproduction de l'ensemble des supports cartographiques et graphiques est autorisée pour l'usage unique de ce parcours permanent d'orientation et à l'exclusion de tout autre usage. Cet équipement a été mis en place avec l'assistance technique de la Ligue Auvergne Rhône Alpes de course d'orientation. Crédit photo: OT Haute Maurienne Vanoise / Ingénierie patrimoine: Julien Arthaud / Conception graphique: atelier domino / Édition 2025

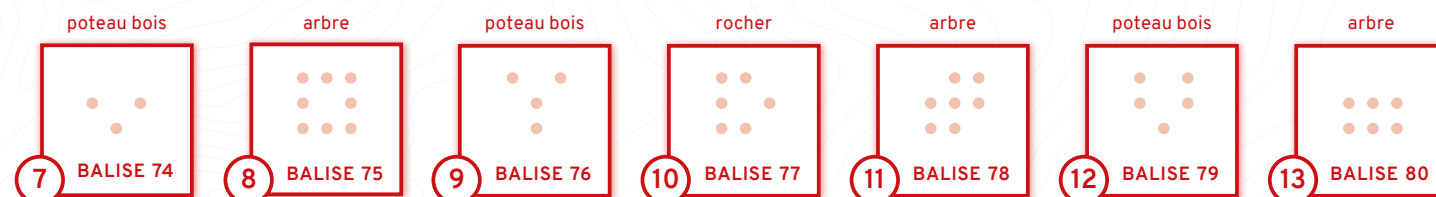


## LÉGENDE



## ATTENTION

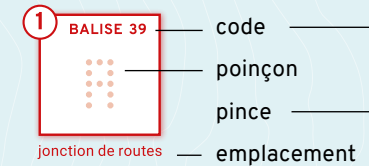
La carte est divisée en deux parties. Il y a environ 1 km qui les sépare.



**parking:** parking de la via-ferrata et de la passerelle himalayenne  
**départ:** panneau à proximité du parking  
**lat:** 45.21967 / **long:** 6.80289

## COMMENT ÇA MARCHE ?

- 1 - Orienter la carte et repérer le départ
- 2 - Choisir un itinéraire pour aller du départ à la balise ①



- 3 - Utiliser la pince pour poinçonner.
- 4 - Répondre à la question du dépliant.
- 5 - Continuer vers les balises suivantes en respectant l'ordre.

Bonne découverte !



## RECOMMANDATIONS

Il est de la responsabilité de tout pratiquant d'estimer ses capacités à pouvoir pratiquer la course d'orientation sur cet espace.

- Respectez les aires de stationnement, les propriétés privées et la réglementation.
- Ramassez vos déchets, ne laissez rien sur site.
- Respectez la signalisation et la réglementation en vigueur.

NUMÉRO D'URGENCE 112



L'application Suricate permet de signaler les problèmes que vous rencontrez lors de la pratique d'un sport de nature (erreur de balisage, besoin de sécurisation...)

# Le Val d'Ambin



Bienvenue au Val d'Ambin sur la commune de Val Cenis, née de la fusion en 2017 de Bramans, Sollières-Sardières, Termignon, Lanslevillard et Lanslebourg. Nous sommes ici tout près de l'Italie que l'on peut atteindre en franchissant le col Clapier (2477 m).

Ici s'écoule le ruisseau d'Ambin qui prend sa source au pied des glaciers, avant de devenir un torrent tumultueux. À proximité du Cernay il est possible de franchir les gorges d'Ambin grâce à une impressionnante passerelle. Suspendue à près de 100 m au-dessus du torrent à son point le plus haut, elle permet d'accéder à une via-ferrata.

Sur les hauteurs du Cernay, un sentier permet d'aller voir une des plus vieilles et belles église de Savoie : Saint-Pierre d'Extravache.

En hiver, le site comprend un domaine nordique avec 29 km de pistes de ski de fond et de nombreux itinéraires pour les raquettes.

## 1 Paroi de la Moutta

Derrière vous, la paroi de la Moutta dévoile une roche blanche et friable : le gypse. Exploité au 19<sup>e</sup> siècle pour fabriquer plâtre et stuc, il rend le sol instable. Quel ouvrage de Bramans a déjà été rebâti plusieurs fois à cause de cela ?

- A - L'église Notre-Dame de l'Assomption
- B - La passerelle himalayenne
- C - L'école élémentaire

## 2 Chapelle de Saint-Pierre d'Extravache

L'une des plus anciennes églises de Maurienne, Saint-Pierre d'Extravache remonte au 11<sup>e</sup> siècle, sur un site chrétien actif dès le 1<sup>er</sup> siècle. Une porte mène à une fresque du 12<sup>e</sup> siècle. Quel phénomène dégrada l'église au cours du temps ?

- A - Des tremblements de terre à répétition
- B - L'instabilité du sol gypseux
- C - De multiples incendies

## 3 Le mélèze

Admirez ce bel arbre sur lequel est attaché la balise, c'est un mélèze. Il a un joli feuillage doré à l'automne (avant de perdre ses aiguilles) et vert tendre au printemps quand il repousse. La dureté de son bois est appréciée pour quel usage ?

- A - Fabrication de pâte à papier
- B - Charpente
- C - Chauffage

## 4 Les refuges

Sur le sentier des refuges, d'anciennes fermes d'altitude accueillent randonneurs et touristes, tout en gardant parfois une activité agricole. Leur ouverture estivale dépend des saisons et de la fonte des neiges. Combien de refuges se trouvent dans le Val d'Ambin ?

- A - 2
- B - 4
- C - 6

## 5 Le passage des Alpes par Hannibal

En l'an -218, Hannibal attaqua Rome après avoir franchi les Alpes, mais est-il passé par le col Clapier au bout du val d'Ambin ? Pour le vérifier, l'étudiant John Hoyte tenta l'itinéraire avec un éléphant en 1959. Quelle fut l'issue de son épopée ?

- A - Il franchit le col Clapier sans encombre
- B - L'éléphant chuta mortellement à la descente du col Clapier
- C - Des éboulements en amont du col Clapier les obligèrent à passer par le col du Mont Cenis

## 6 Pastoralisme

Le Plan des Colombières est une zone pastorale intermédiaire, entre plaines et alpages, utilisée au printemps et en fin d'été, par les éleveurs/bergers et leurs troupeaux. Comment appelle-t-on ces espaces pastoraux intermédiaires ?

- A - Les montagnettes
- B - Les jardins
- C - Les reposoirs

Pour vous rendre à la balise 7, qui n'est pas sur la carte, suivez le sentier balisé (GR) pendant 1km. Vous serez en dehors des cartes sur cette portion, mais il n'y a qu'un seul chemin. Raccourci : À cette balise, il est possible d'écourter votre parcours en allant directement à la balise 12. Attention à bien longer la forêt pour ne pas traverser la prairie.

## 7 La Tuile

Vous n'êtes toujours pas sur les cartes, mais vous êtes bien à la balise. Bravo !

Continuez le chemin en direction du Planey, vous allez rapidement sortir de la forêt et entrer sur la 2<sup>e</sup> carte.

## 8 Le vallon d'Étache

En vous décalant sur la droite, observez le vallon d'Étache, qui est pâturé par les animaux l'été. En 2025, le gypaète barbu s'y est installé : un grand vautour à queue en losange, qui se nourrit principalement... d'os ! Jusqu'à quelle taille peut-il en avaler un en entier ?

- A - 15 cm
- B - 30 cm
- C - 40 cm

## 9 Importance stratégique de la Pointe de Bellecombe pendant la Seconde Guerre Mondiale

Face à la stèle du caporal La Selve, la pointe de Bellecombe rappelle des combats héroïques pour défendre l'accès à la France contre l'offensive nazie et fasciste. Les soldats français ont aussi freiné le repli et le ravitaillement ennemis. Combien de forts militaires français protégeaient cette zone ?

- A - 2
- B - 5
- C - 9

## 10 Hameau du Planay

À 1700 mètres d'altitude, le hameau du Planay est le plus haut de la commune de Bramans et marque la fin de la route carrossable. Il abrite quelques résidences privées avec de très rares habitants à l'année, un refuge et des pistes de ski de fond en hiver... Quelle est la signification de « planay » ?

- A - Un lieu colonisé par l'érable-plane
- B - Un emplacement plat
- C - Une plaine fertile

## 11 Les toits en lauzes

Les toits en lauzes, faits de lourdes pierres locales, sont typiques de l'architecture montagnarde. Très résistants, ils nécessitent une charpente solide, souvent en mélèze. Leur poids peut atteindre une tonne au mètre carré ! Par commodité, on les remplace parfois par un autre matériau. Lequel ?

- A - La tôle
- B - La tuile
- C - Le tavaillon (tuile en bois)

## 12 Le marquage forestier

Au pied de la balise à droite, un marquage rouge et blanc « <14 » indique la parcelle forestière 14, située à gauche du rocher, appartenant à Bramans. L'exploitation du bois en montagne est vitale pour les matériaux, le chauffage et l'économie locale. Décalez-vous et essayez de repérer quelle est la parcelle à droite du rocher. Quel est son numéro ?

- A - 11
- B - 13
- C - 15

## 13 La passerelle himalayenne

Inaugurée en 2023, la passerelle himalayenne d'Ambin relie deux belvédères offrant une vue spectaculaire sur le Val d'Ambin et la Vanoise. Été comme hiver, elle attire randonneurs et grimpeurs, certains préférant la via ferrata pour franchir le vide. Quelle est sa hauteur maximale ?

- A - 75 m
- B - 100 m
- C - 150 m

