Découverte de Samoëns

Guide FALC – Facile à lire et à comprendre



© European Easyto-Read Logo: Inclusion Europe.

- **Présentation de la destination** — **Page 3-4**
- **Se déplacer** — **Page 4**
- **Le patrimoine** — **Page 5-9**

1. Les tailleurs de pierre — **Page 5**
2. L'église et les 9 chapelles — **Page 5-6**
3. La place du village — **Page 6**
4. Le jardin botanique — **Page 7**
5. Le musée du clos Parchet — **Page 7**
6. Les fermes — **Page 8**
7. Les produits locaux — **Page 9**

- **L'été à Samoëns** — **Page 10-18**

1. Randonnées — **Page 10**
2. Baignade — **Page 11**
3. Sports d'eau — **Page 12**
4. Autres activités été — **Page 13-18**
5. Activités Handicap été — **Page 19**

- **L'hiver à Samoëns** — **Page 20-29**

1. Domaine Alpin — **Page 21- 23**
2. Domaine nordique — **Page 23-25**
3. Activités nordiques — **Page 25- 26**
4. Activités en montagne — **Page 26**
5. Tout pour la famille — **Page 27-28**
6. Activités à sensation — **Page 28**
7. Activités Handicap hiver — **Page 29**

- **Présentation de la destination**

Samoëns se situe dans le sud-est de la France dans le département de la Haute Savoie.

On appelle aussi cette zone géographique les « Alpes du Nord ».

Samoëns se trouve dans la vallée du Giffre dans le département de la Haute Savoie.

Le Giffre est le nom de la rivière qui traverse Samoëns.

Les habitants de Samoëns s'appellent les **Septimontains et Septimontaines**.

Septimontains pour les 7 montagnes qui entourent le village.
Une montagne est un ensemble de roches.



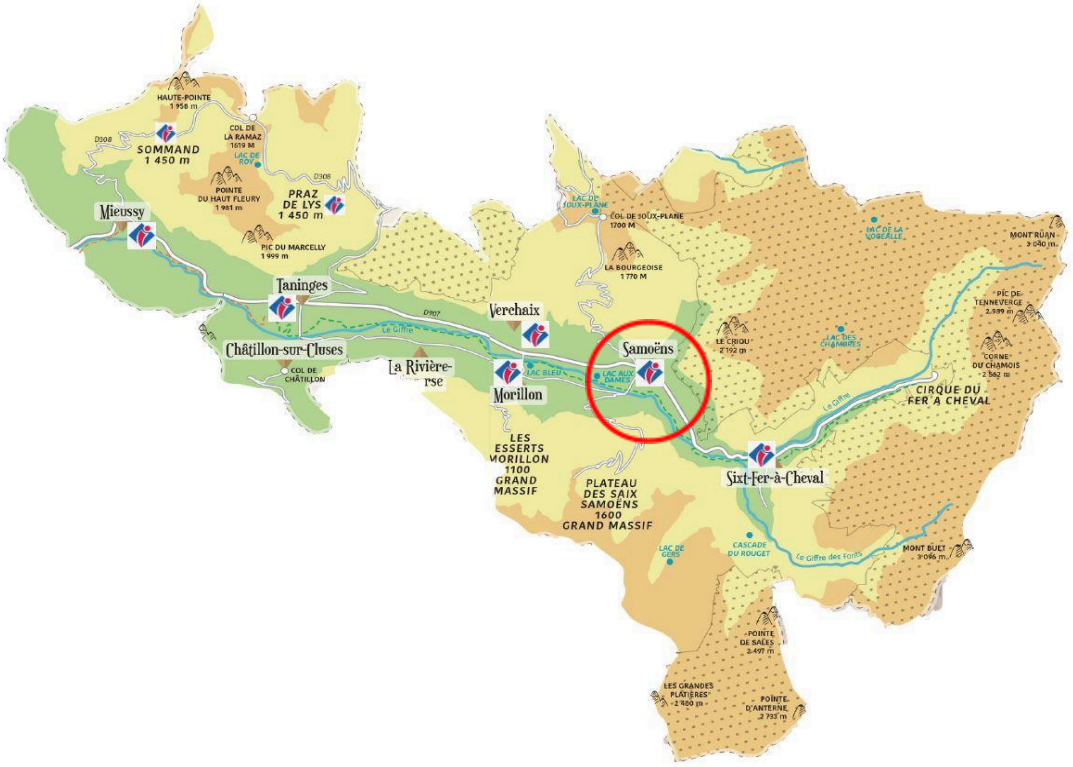
Samoëns se situe à 720 mètres d'altitude.

L'altitude représente la hauteur du village par rapport au niveau de la mer.

Le village est situé dans une vallée qui s'appelle « **la vallée du Giffre** ».Voici la carte qui représente la vallée avec tous les villages.

Le dessin indique où trouver les offices de tourisme.

Le dessin indique où se trouve Samoëns dans la vallée.



Vous pouvez nous contacter : adresse : 66 place de l'office de tourisme 74340 Samoëns 04 50 34 40 28

@ infos@samoens.com

www.samoens.com

https://www.facebook.com/samoensofficiel

L'office de tourisme donne des informations.

L'office de tourisme possède une boucle magnétique.

L'office de tourisme possède une zone de wifi gratuite

- **Se déplacer**

En été, des navettes permettent de se déplacer sur le village ou les villages à côté. Il faut acheter le ticket dans le bus. Le ticket coûte 2€ pour toute la journée.

En hiver, des navettes gratuites permettent de se déplacer sur le village pour rejoindre les remontées mécaniques ou les villages d'à côté.

Le patrimoine

1. Les tailleurs de pierre

Les tailleurs de pierre sont un groupe d'hommes qui travaillent la pierre pour en créer différentes formes. Ces pierres servent de décoration (statues) ou pour construire des bâtiments (Halle de la Grenette ou encore l'église de Notre Dame de l'Assomption).

Les tailleurs de pierre s'appelaient aussi les Frahans et parlaient une langue entre eux : le Mourmé.

Leur travail était connu même jusqu'en Amérique.





2. L'église et les 9 chapelles

Sur Samoëns, nous avons une Église qui s'appelle Notre Dame de l'Assomption.

L'église a été reconstruite en 1955 après la destruction de l'ancienne église lors d'une guerre.

L'église a été faite par les tailleurs de pierre.

Tout autour de Samoëns, il y a des **hameaux** avec des chapelles.

Un hameau est un ensemble de maisons à côté du village principal.

Il y a 9 hameaux autour de Samoëns. Dans chaque hameau il y a une chapelle.

Les 9 chapelles sont : la chapelle du Bérouze, la chapelle des Vallons, la chapelle de Vigny, la chapelle de Mathonex, la chapelle des Allamands,

la chapelle de Vercland, la chapelle de l'Etelley, la chapelle de Chantemerle et la chapelle de la Jaysinia.





Chapelle du jardin botanique, la Jaysinia

3. La place du village



Au milieu du village se trouve la place du Gros tilleul.

Gros Tilleul : On l'appelle comme ça car c'est l'arbre emblématique de Samoëns.

Le Gros Tilleul a été planté en 1438.

Le Gros Tilleul a aujourd'hui 600 ans.

Place du Gros Tilleul

On trouve aussi sur cette place un bâtiment qui s'appelle la Halle de la Grenette. La Halle servait de lieu pour vendre des fruits, des légumes ou de la viande il y a très longtemps. Maintenant la Halle de la Grenette est un lieu où l'on fait des concerts ou des jeux.




4. Le Jardin Botanique

Le jardin est situé dans le centre du village.

Le jardin est ouvert toute l'année pour se promener sauf l'hiver à cause de la neige.



Entrée du jardin botanique

Dans le jardin on trouve plus de 2 400 plantes, une petite **cascade** d'eau et une chapelle. Au sommet il y a les **ruines** d'un ancien château.

Les ruines sont des restes de vieux bâtiments.

Une cascade est une chute d'eau.

Des visites guidées sont possibles. Vous devez venir réserver à l'office de tourisme.

5. Le musée du Clos Parchet

Le Musée du Clos Parchet est une ancienne ferme que vous pouvez visiter. La guide vous montre des anciens outils, des vêtements et vous explique comment était la vie à la ferme avant.

Il n'y a pas d'animaux dans cette ferme.



Ecomusée du Clos Parchet

Les visites se réservent à l'office de tourisme. Il y a des visites toute l'année sauf l'hiver.

6. Les fermes

Dans les **alpages** les fermiers élèvent des vaches et des chèvres et fabriquent du fromage avec le lait.

Les alpages sont des **pâtures** très hautes dans les montagnes où les vaches restent tout l'été. L'hiver les vaches reviennent au chaud dans l'**étable** du village.



Les pâtures sont des champs qui servent de nourriture aux animaux.

L'étable est le bâtiment qui permet aux animaux de dormir à l'intérieur.

Les fromages fabriqués par les fermiers avec le lait sont le reblochon, la tomme de Savoie ou encore l'abondance. Les fromages sont vendus à la ferme ou à la fromagerie du village.

Il est possible de visiter les fermes pour voir comment les fermiers fabriquent le fromage. Vous pouvez également goûter le fromage.



7. Les produits locaux



La soupe châtrée est la spécialité de Samoëns. C'est une soupe faite à base de croûtons, de pain, d'oignons et d'un fromage qui s'appelle **la tomme.**



Le Septimontain est un gâteau fait sur la commune de Samoëns. C'est un gâteau aux myrtilles qu'on trouve dans les boulangeries du village.



Le reblochon est un fromage fait à base de lait de vache. Les fermes de Samoëns produisent du lait de vache qui permet de faire le reblochon.



La tomme est un fromage fait à base de lait de vache. Les fermes de Samoëns produisent du lait de vache qui permet de faire la tomme.

L'été à Samoëns

1. Randonnées



L'activité la plus importante de l'été sur le village de Samoëns est la randonnée.

Sur toute la vallée du Giffre on retrouve 650 kilomètres de chemins **balisés.**

Balisé signifie que sur tout le sentier nous retrouvons des panneaux qui indiquent le chemin à suivre.

Il existe des **randonnées** pour tous les niveaux : des petites balades de 30-40 minutes et des grosses randonnées de plusieurs jours.

Pendant la randonnée, il est possible de voir des lacs de montagne, des animaux comme des marmottes et bien d'autres. Sur le chemin vous trouverez des fleurs, des plantes et des cascades.



Lac de Gers

Il existe des cartes de randonnées en vente à l'office de tourisme.
-Pour des petites balades, un petit livre de 3€ est proposé.
-Pour les grandes randonnées, une carte à 6€ est proposée.
-Pour les grands sportifs une carte à 13.40€ est proposée.

Il est possible de faire des randonnées accompagnées d'un **guide de montagne**. Un guide de montagne est une personne qui est là pendant toute la balade pour vous montrer le chemin à prendre et vous expliquer les choses à voir, le nom des animaux, des plantes et des montagnes.

2. Baignade

Sur Samoëns il y a une base de loisirs où vous trouverez deux lacs et une piscine municipale.



Piscine de Samoëns

Pour vous baigner, vous pouvez aller à la piscine municipale de Samoëns et dans le grand lac.

A la piscine, il y a 3 **bassins** différents.

Un bassin est un espace rempli d'eau pour se baigner.

Il y a un petit bassin pour les bébés avec un petit toboggan.
Il y a un bassin plus grand pour les enfants et les adultes avec un grand toboggan rouge.
Il y a aussi un bassin très grand uniquement pour les adultes.

Vous pouvez manger au restaurant de la piscine.

Sur la base de loisirs de Samoëns, nous avons 2 lacs. Le petit lac est réservé à la pêche aux poissons.





Le deuxième lac est le plus grand des deux lacs. Vous pouvez vous baigner dedans et faire des activités comme le **golf sur eau** et la pêche aux poissons.

Le golf sur eau c'est le fait de lancer la balle de golf sur une cible qui est dans l'eau du lac de Samoëns.

3. Sports d'eau

Sur Samoëns il existe plusieurs activités à faire sur l'eau et dans l'eau.

L'Airboat, le Canoraft et Mini raft sont des activités à faire sur l'eau dans un bateau gonflable.

Le canyoning est une activité où vous devez descendre le long d'une cascade d'eau à l'aide d'une corde avant d'arriver dans l'eau.



Canyoning

L'hydrospeed est une planche gonflable qui permet de descendre des rivières en vous dirigeant avec vos pieds.

Le ski nautique est un sport qui consiste à avoir des skis aux pieds et à être tiré par un bateau à moteur pour réussir à skier sur l'eau.

Le tubing est une bouée gonflable pour 1 personne qui vous permet de descendre les rivières avec un guide.

Le rafting est un gros bateau gonflable qui permet de descendre à plusieurs les rivières avec un guide.



Rafting

4. Autres activités

4.1 Vélo

Il est possible de faire du **vélo** sur Samoëns sur des routes et des chemins.

Un vélo est un moyen de transport à deux roues. Il faut s'asseoir dessus et pédaler pour avancer.

Plusieurs chemins de vélos vous sont proposés à l'office de tourisme. Vous pouvez aussi prendre **une remontée mécanique** avec votre vélo et descendre la montagne. On parle alors de **VTT** de descente (**VTT** : **v**élo pour **t**ous les **t**errains).

Une remontée mécanique est un moyen de transport sur câble qui permet de monter des personnes au sommet d'une montagne pour y faire du ski, du vélo, de la randonnée ou simplement profiter de la vue et manger au restaurant.



4.2 Les autres activités en montagne.



Le Parapente permet de voler dans les airs au-dessus de Samoëns avec un guide à l'aide d'une voile.

L'Escalade permet de grimper le long de la montagne à l'aide de cordes.

La Via Ferrata permet de marcher le long de la montagne à l'aide d'une corde. C'est un mélange entre l'escalade et la randonnée.



Le Quad est un véhicule à moteur à 4 roues. Le Quad permet de se promener dans la vallée et la montagne. Il vous faut le permis de conduire pour profiter de cette activité.

La spéléologie permet de découvrir l'intérieur d'une grotte avec un guide.

Le Cani-Kart permet de se déplacer sur la neige. Un Kart est un traîneau à roues conduit par un guide. Le traîneau est tiré par des chiens.

L'alpinisme permet de grimper la montagne et d'avancer sur la glace, l'herbe et la roche.

Via Corda Alpina permet de faire à la fois de l'escalade et de la randonnée.





4.3 Activités culturelles



Sur Samoëns, nous avons des **visites guidées** chaque semaine durant l'été et l'hiver.

Une visite guidée est une visite qui est faite avec un guide. Le guide est une personne qui vous explique des choses tout au long de la visite.

Les visites guidées permettent de découvrir le village de Samoëns, les différents hameaux autour de Samoëns. Les visites guidées peuvent se faire à pied ou en vélo électrique pour découvrir les chapelles aux alentours par exemple.

Il existe aussi des visites guidées pour visiter l'écomusée du Clos Parchet.



Ecomusée

Il est possible de faire des circuits commentés en petit train. Claude est le chauffeur du petit train, il vous emmènera découvrir le village de Samoëns, le village des Vallons plusieurs fois dans la journée et tous les jours de la semaine.

4.4 Activités familiales

Sur Samoëns, nous avons beaucoup de choses à faire avec les enfants.

Il est possible d'aller au cinéma du Criou qui est ouvert durant l'hiver et l'été.



Médiathèque

Vous pouvez aller lire des livres à la médiathèque municipale de François Désarnod. Elle est ouverte tous les après-midi.

La médiathèque est un espace où vous pouvez emprunter livres, films, disques ou simplement utiliser un ordinateur.

Il est possible de faire une visite d'un atelier de **poterie** et de voir comment sont faits les objets.



La poterie c'est la fabrication d'objets à base de terre.

Vous pouvez faire du **ponycycle** dans le centre du village.

Le ponycycle est un cheval en peluche sur lequel vous pouvez monter pour vous déplacer.

Les rosalies sont à la location sur Samoëns.

Les rosalies sont un mélange de voiture et vélo à pédales de couleur rouge.

Vous pouvez aller sur différentes places du village pour jouer à **la pétanque** et **au molkky**.



Pétanque



Molkky

Le Molkky est un jeu fait en bois. Le but est de faire tomber, à l'aide d'un bout de bois, les autres morceaux de bois.

La pétanque est un jeu de boules. Le but est de rapprocher vos boules d'une petite boule de couleur.

4.5 Base de loisirs



Sur Samoëns, nous avons une base de loisirs, cette base de loisirs se trouve entre les deux lacs de Samoëns.

Elle se trouve à 10 minutes à pied du centre du village. C'est un endroit idéal pour se détendre au soleil au bord de l'eau en famille ou entre amis et pour faire des pique-niques.



Il est possible de faire du **tennis** et du **beach tennis** en réservant un cours.

Le beach tennis c'est du tennis sur le sable.

Il est possible de pêcher sur les lacs de la base de loisirs. Sur le petit lac il faut avoir un permis de pêche qui est à 17€. Vous pouvez acheter le permis à l'office de tourisme de Samoëns ou de Morillon.



Sur le plus grand des deux lacs, vous pouvez pêcher en **no kill** c'est-à-dire en remettant le poisson à l'eau après l'avoir attrapé. Pour ça il faut acheter un permis de pêche dans les offices de tourisme ou sur le site internet cartedepeche.com.

Il y a des terrains de foot, de basket et de rugby sur la base de loisirs.

Il existe également une base de loisirs à Morillon qui est à 5 minutes en voiture de Samoëns. Sur la base de loisirs de Morillon, il est possible de faire du poney et du cheval au centre équestre Équita-Passion.



4.6 Activités bien-être

Sur Samoëns, nous avons des espaces bien-être.

Nous avons 3 spas sur Samoëns.

Le spa d'altitude ô des cimes possède 2 résidences sur Samoëns : la résidence Les Chalets de Laÿssia et la résidence de La Reine des Prés.

Il existe également un spa dans la résidence de l'hôtel Alexane qui est juste en face de l'office de tourisme.



Vous pouvez vous faire masser par plusieurs professionnels sur différents types de massages comme les massages classiques, les massages chinois et les massages des pieds.

Sur Samoëns, il est possible de faire de la **marche bien-être**.



La marche bien être est une balade pour profiter de beaux paysages et de moments de détente après l'effort de la randonnée.

Vous pouvez faire du **Yoga** sur Samoëns.

Le yoga c'est le fait de faire différentes positions qui aident à mieux respirer et qui aident à aller mieux dans la vie.



Séance de yoga

5. Activité handicap

Il existe une brochure tourisme et handicap à disposition à l'office de tourisme.



Sur Samoëns, il existe une association qui prête du matériel et permet de faire des activités pour les personnes en situation de handicap.

Il est possible de faire du **fauteuil tout terrain**.

Le fauteuil tout terrain est une activité à faire en famille ou entre amis, entre le VTT et le quad pour aller sur les sentiers de montagnes.



Vous pouvez faire des sorties en **Joëlette** ou en **Cimgo.**

La Joëlette, est un fauteuil roulant avec une roue qui vous permet de faire des randonnées en famille ou entre amis.

Le Cimgo, c'est un fauteuil tandem tout terrain.

Il est possible de faire du parapente sur Samoëns avec un guide.



Cimgo



Parapente

L’hiver à Samoëns

1. Ski Alpin

1-1 Le domaine

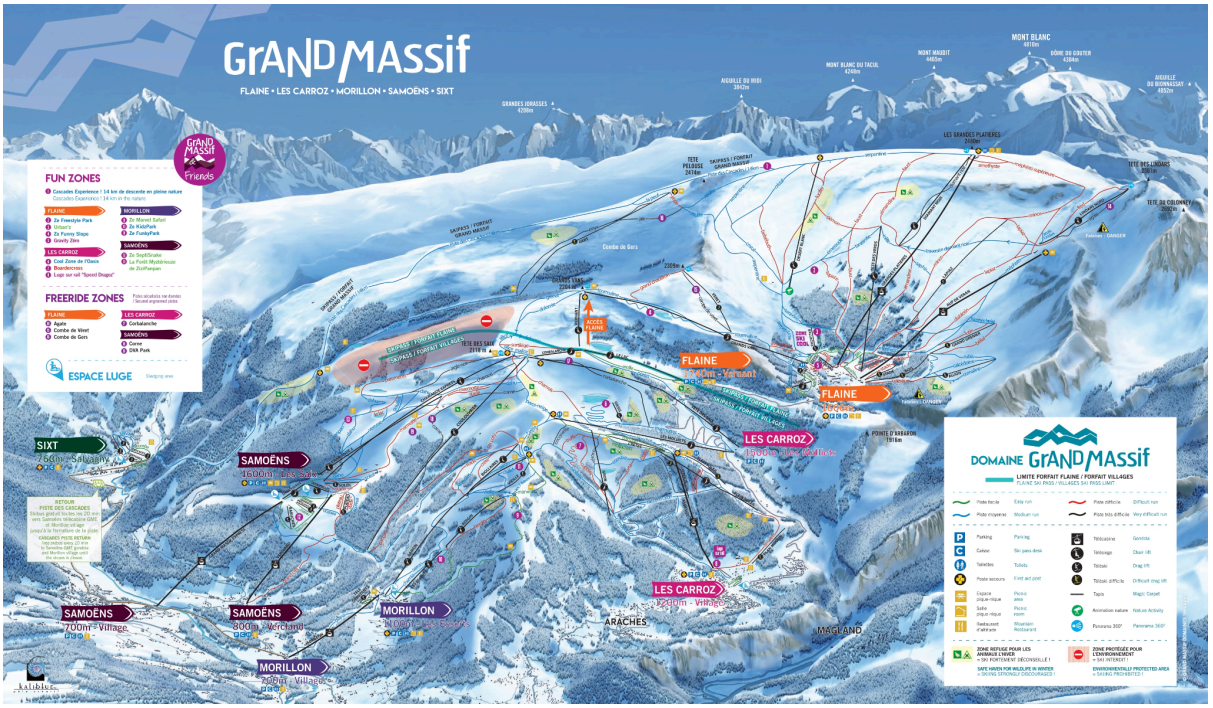
Le Ski Alpin permet de glisser sur la neige et descendre la montagne à l’aide de **ski** ou de **snowboard**.

Le ski se compose de deux planches lisses sous chaque pied.

Le snowboard se compose d’une seule planche plus grande que les skis où vous mettez vos deux pieds dessus.

Il existe différents skis en fonction de l’utilité que vous voulez en faire.

Le domaine skiable s’appelle le Grand Massif Express. Le domaine est composé de plusieurs villages : Sixt Fer à Cheval, Morillon, Les Carroz d’Arâches et Flaine. Nous avons 265 km de **pistes de ski**.



Plan des pistes

Les pistes de ski correspondent aux endroits de descente sur la neige. Les pistes sont classées par ordre de difficulté : **Verte/facile - Bleue/moyen - Rouge/difficile - Noire/Très difficile.**

Sur Samoëns notre espace de ski commence à 1600 mètres d'altitude au Plateau des Saix.

Il existe deux **remontées mécaniques** à Samoëns pour rejoindre le début des pistes : Le Grand Massif Express et le Vercland (qui se trouve dans le hameau de Vercland).

Une remontée mécanique est un moyen de transport sur câble qui permet de monter des personnes au sommet d'une montagne pour y faire du ski, du vélo, de la randonnée ou simplement profiter de la vue et manger au restaurant.





Télécabine du Grand Massif et Skibus

1-2 Les Forfaits

Il existe 3 prix différents pour faire du ski.

Si vous skiez sur Samoëns c'est le **forfait Samoëns 1600**.

Si vous skiez sur Samoëns, Morillon, Sixt et les Carroz d'Arâches c'est le **forfait 4 villages**.

Si vous skiez sur Samoëns, Morillon, Sixt, les Carroz d'Arâches et Flaine c'est le **forfait Grand Massif.**



Samoëns 1600

1-3 Les Cours

Il est possible de prendre des **cours en groupe** avec un professionnel à la journée ou à la demi-journée. Vous pouvez aussi demander à être seul avec le moniteur, ce sera alors un **cours particulier**.

Il existe des leçons pour les enfants à partir de 3 ans.

1-4 Les Taxis ski

Descendez la montagne assis dans un traîneau qui glisse sur la neige conduit par un moniteur.



Taxi ski

2. Domaine Nordique

Le domaine nordique c'est un domaine pour le **ski de fond** et pour les balades piétonnes ou en **raquettes** l'hiver.

Le ski de fond est une activité qui permet de glisser sur la neige sur des zones à plats.




Pistes de ski de fond

Pour faire du ski de fond il faut un forfait de ski de fond qui est à la vente à l'office de tourisme de Samoëns dans l'espace nordique.

Les raquettes sont des objets qu'on met sous les chaussures et qui permettent de tenir sur la neige sans glisser lors des balades.




Pour faire les balades en raquettes ou en piétons, il existe un livre avec les balades décrites. Le livre coûte 8€ et vous pouvez l'acheter à l'office de tourisme de Samoëns.

Le domaine nordique de Samoëns est ouvert de décembre à avril chaque saison.

Il y a 2 domaines pour faire du ski de fond et de la randonnée l'hiver.





Plan des pistes de La vallée du Giffre

- Le site du fer à cheval et la vallée :

Il existe une boucle de 11km au cirque du Fer à Cheval pour faire du ski de fond, de la randonnée en raquettes ou à pied s' il n'y a plus de neige. Il y a également une piste de luge sur le cirque du fer à cheval.

En vallée, sur les villages de Verchaix, Morillon et Samoëns, il est possible de faire du ski de fond ou des randonnées le long de la rivière. La rivière s'appelle le Giffre.

- Le col de Joux Plane :

Il se situe à 1700m d'altitude. Il y a plus de neige là-haut que dans le village. Vous pouvez voir le Mont Blanc. Au col de Joux Plane il y a des pistes de ski de fond, des pistes de randonnées raquettes et une piste de luge. Pour monter au col de Joux Plane, vous pouvez prendre votre voiture ou prendre les navettes gratuites.

3. Activités nordiques

Le Biathlon est une activité où vous faites du ski de fond et où vous utilisez une **carabine laser**. Le but est de viser une cible.

La carabine laser c'est un faux pistolet qui envoie de la lumière.



Il est possible de prendre des cours de ski de fond avec des écoles de ski.

Vous pouvez faire des sorties accompagnées de guide pour faire de la randonnée avec des raquettes.

Le baptême en chiens de traineaux, est une activité où vous êtes dans une grosse luge et vous êtes tiré par des chiens dans la neige.





4. Activités en montagne

Cascade de glace permet d'escalader une cascade glacée grâce à du matériel adapté et accompagné d'un guide.

Freeride et hors pistes permet de faire du ski hors pistes balisées, avec un guide.



Le ski de randonnée permet de monter au sommet d'une montagne sans remontées mécaniques. Il faut utiliser uniquement la force des jambes. Les skis sont recouverts par de la **peau de phoque**.

La peau de phoque est une bande de tissu qu'on met sous les skis pour qu'ils tiennent sur la neige.

Le trail blanc est une course à pieds que vous pouvez faire sur la neige.



Ski hors pistes

5. Tout pour la Famille

Le petit train : visitez le village à bord du petit train conduit par Claude qui vous expliquera l'histoire du village de Samoëns.





Petit train de Claude

Cinéma : Notre cinéma propose 2 films par jour.



Luge : Glissez sur la neige dans un fauteuil en plastique fait pour la neige.

E Fat Scoot : Trottinette électrique qui permet de se déplacer dans les chemins de montagne.

Une trottinette c'est une planche sur roue avec un guidon.

Patinoire : Prenez vos patins et amusez-vous à glisser et danser sur la glace.

Patin : chaussure avec une lame en dessous pour glisser plus facilement sur la glace.

Médiathèque : Espace où vous pouvez emprunter livres, films, disques ou simplement utiliser un ordinateur.

Visite atelier de poterie : Découvrez la vie de potier qui consiste à créer des récipients ou décorations avec de la terre.





Première glisse : Des écoles de ski adaptent leurs cours aux tout petits à partir de 3 ans. Snowboard ou ski, les écoles vous apprennent les bases.

Massage et Yoga : Faire du yoga pour les enfants permet de gérer ses émotions, se connaître davantage et s'apaiser.

Randonnées familiales : Sorties raquettes en famille organisées par des accompagnateurs en montagne.

6. Activités à sensations

Fat Bike permet de faire du vélo sur la neige avec ou sans assistance électrique.

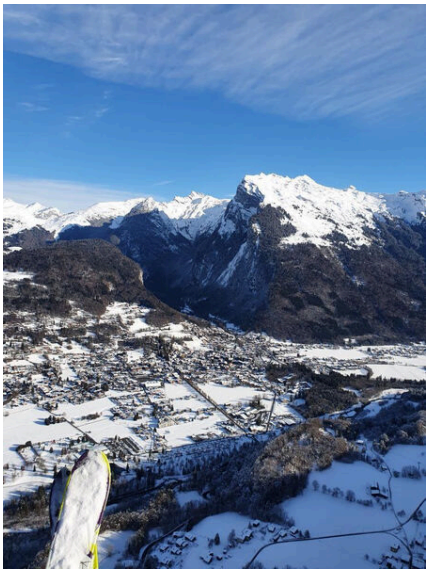
La spéléologie permet de découvrir l'intérieur d'une grotte.

La motoneige permet de conduire une moto sur la neige pour découvrir Samoëns et ses alentours.

Moto : véhicule à deux roues et à moteur.

Le parapente permet de voler dans les airs au-dessus de Samoëns avec un guide à l'aide d'une voile.





Vol en parapente

7. Activité handicap



L’handiski permet de faire du ski avec un guide pour les personnes en situation de handicap.

Le dualski, l’uniski ou le kartski permet de faire du ski en étant assis.

Le ski plaisir et le tandem flex permettent aux personnes lourdement handicapées de faire du ski et de descendre les pistes.

La luge patinoire permet de glisser sur la glace, à la patinoire de Samoëns.

Nous avons une association sur Samoëns qui vous prête du matériel handisport.

© European Easyto-Read Logo: Inclusion Europe.