

REVUE DE PRESSE MAI 2019

HAUTES
ALPES

purealpes

MAI 2019

CHIFFRES CLÉS



334
sujets



64,5 MILLIONS
de lecteurs
ou auditeurs



1,68 MILLIONS D'€
d'équivalence
publicitaire

RÉPARTITION DES SUJETS PAR TYPE DE PRESSE



72 % presse écrite

21 % internet

2% radio

5 % TV

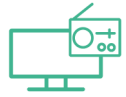
SOMMAIRE

Cette revue de presse n'est pas exhaustive, nous avons fait une sélection des plus beaux sujets parus pendant le mois.

Cliquez sur le nom des médias pour accéder aux sujets.



Arte
CNews
Détours en France
Figaro Magazine
France 3 (6 sujets)
Francetvinfo.fr (2 sujets)
L'Équipe Magazine
L'Obs
Le Magazine des Voyages de chasse
Le Parisien Week-End
Ozap.com
Sports.fr
TF1 (2 sujets)
Trek Magazine Hors Série
Alpes Magazine



ECRINS sur ARTE ..

20:08:40 Invité : Jean-Marc Rochette, auteur de BD. Intervenants : Anne Rosencher, directrice déléguée de la rédaction de L'Express ; Nadia Daam, journaliste. Jean-Marc Rochette est l'auteur du Transperceneige. 20:08:49 Reportage de Gaël Legras. Portrait de l'auteur. 20:09:19 Transperceneige raconte l'histoire de survivants dans un train après une catastrophe climatique. 20:09: 25 Le réalisateur coréen Bong Joon-ho décide de l'adapté au cinéma en 2013. 20:09:37 Propos sur son oeuvre Ailefroide sur l'alpinisme, et notamment sa passion pour le massif des Ecrins. 20:10:24 En 1977, il avait participé à la grande marche contre la centrale nucléaire de Creys-Malville. L'an dernier, il a offert une sculpture intitulée L'enfant de Tchernobyl à la ville de Grenoble. 20:10:49



HAUTES ALPES sur CNEWS ..

07:10:22 Dans les Hautes-Alpes, opérations de déneigement des cols mythiques de l' Izoard et du Galibier. A l'image Serre-Chevalier. Après un bel hiver en altitude, l'objectif est d'accueillir les coureurs du Tour de France attendus le 25 juillet prochain. 07:10:41

Esprit PARC NATIONAL, UNE DÉCOUVERTE, MILLE ÉMOTIONS...

Parc national des Pyrénées, des Cévennes, des Calanques, de la Vanoise ou de La Réunion...

La simple évocation de ces noms nous transporte déjà vers des paysages magnifiques et exclusifs, des espaces naturels protégés, une faune et une flore préservées. Vers une qualité de vie exceptionnelle aussi. Celles des hommes et des femmes qui ont fait le choix d'y vivre et d'y travailler. Ils sont apiculteurs, éleveurs, guides naturalistes ou navigateurs, producteurs de café ou de vanille, de fruits ou de légumes, de tisanes ou de confitures originales et rares.

Une marque est à leur côté. C'est « *Esprit parc national* ». Elle est estampillée sur les produits et services imaginés et créés par ces hommes et ces femmes. Porteuse d'un message de solidarité, la marque *Esprit parc national* est pour vous un signe de confiance et d'appartenance. En la choisissant, vous vous assurez d'un achat responsable qui valorise les territoires des parcs nationaux et l'économie locale. Vous privilégiez aussi des moments d'authenticité et de partage avec les acteurs locaux qui y vivent, produisent et vous accueillent tout au long de l'année.

Nous vous emmenons au fil de ces pages vers quelques-uns de ces ailleurs plein de saveurs et de bonheurs, d'authenticité et de vitalité...

Commençons notre périple dans le Massif central. **Bastien** est né là, dans les Cévennes. Il est apiculteur, comme son père et son grand-père l'étaient avant lui ; comme eux très attaché à ses montagnes où il se sent bien, tout simplement. L'activité s'écoule au rythme des saisons et des exigences de ce métier. Après l'élevage des reines au printemps, Bastien installe ses ruchers au plus près des floraisons successives en transhumant jusqu'à la fin de l'été au cœur du **Parc national des Cévennes**. Endroits choisis, petits vallons préservés, diversité florale d'une grande richesse. Les miels sont à cette image. Couleurs changeantes, goûts uniques. La marque *Esprit parc national* est apposée sur les miels de fleurs sauvages des Cévennes, du Mont Lozère et du Causse, ainsi que sur la bruyère blanche et callune et la lavande fine des causses. Sur le châtaignier aussi. Une vedette celui-ci puisque auréolé de la médaille d'or au concours des miels de France 2019. Merci les abeilles !



© Nadine VILAS



© D. PEYRISQUE

De toutes vertus...

Notre voyage au pays des airs purs nous conduit maintenant vers un autre massif. Ici, les Pyrénées sont belles et béarnaises, d'une puissante identité. Nous sommes près d'Arudy aux portes de la Vallée d'Ossau, dans le **Parc national des Pyrénées**. Paysage grandiose, pleine nature, sommets et forêts. Le pays des grands rapaces, de l'isard, des bergers et des transhumances pastorales. C'est aussi le pays de **Claire** et de ses cueillettes. Point de moutons sur son exploitation mais des plantes aromatiques et médicinales. Sur les collines d'Azerbelle, tout est cultivé à la main.

Respect de la biodiversité, des cycles de la nature, des particularités de la montagne. Les tisanes composées de Claire, estampillées *Esprit parc national*, sont celles de l'ours, du vautour, du berger... Mélisse, verveine, sauge et mauve pour celle-là. Feuilles de framboisiers et aspérule odorante pour celle-ci. Orties, sureau des montagnes, lierre, plantain, menthe poivrée et thym citron pour les autres. De toutes sortes, de toutes vertus...



© Gilles LANSARD

© Guillaume LUCAZEAU - Kapura

Des confitures rares et originales

Aujourd'hui, c'est fromage et dessert ! De la ferme de Susan et Serge, projetons-nous dans la vallée de l'Ubaye, sise dans le Parc national du Mercantour. A Bayasse, dans les Alpes-de-Haute-Provence et à 1800 mètres d'altitude, **Béatrice Bellon** prépare les Gaillardises de l'Ubaye, autrement dit des confitures et gelées qui sortent un tantinet de l'ordinaire.

Dans le **Parc national du Mercantour**, hors de la zone protégée, Béatrice sélectionne des fleurs sauvages qu'elle cueille lors de ses balades. Vous pourrez donc déguster des confitures à base de fleurs d'églantines sauvages, de pissenlits, de sureau, mais aussi de primevères, de coquelicots et même de bourgeons de mélèze...

Le bonheur des choses simples

Nos pas nous portent dans le **Parc national de la Vanoise**. Donc en montagne et en Savoie près de Les Belleville pour être précis. C'est le pays de la trantsa, spécialité du cru à base de pain de seigle et de sérac, un fromage frais et maigre.

Trantsa, c'est aussi le nom de la ferme de **Susan et Serge Jay**, un couple d'éleveurs de brebis, véritable duo de producteurs amoureux de leur montagne. Ils réalisent et proposent à la vente des produits estampillés **Esprit parc national**. Il y a du sérac bien sûr, mais aussi de la tomme de brebis et des yaourts de même origine. Les gourmands avisés font ici leurs emplettes, les promeneurs viennent goûter quelques délices au détour de leur pérégrination et les enfants sont ravis de découvrir la vie de la ferme et des animaux. C'est le bonheur des choses simples.



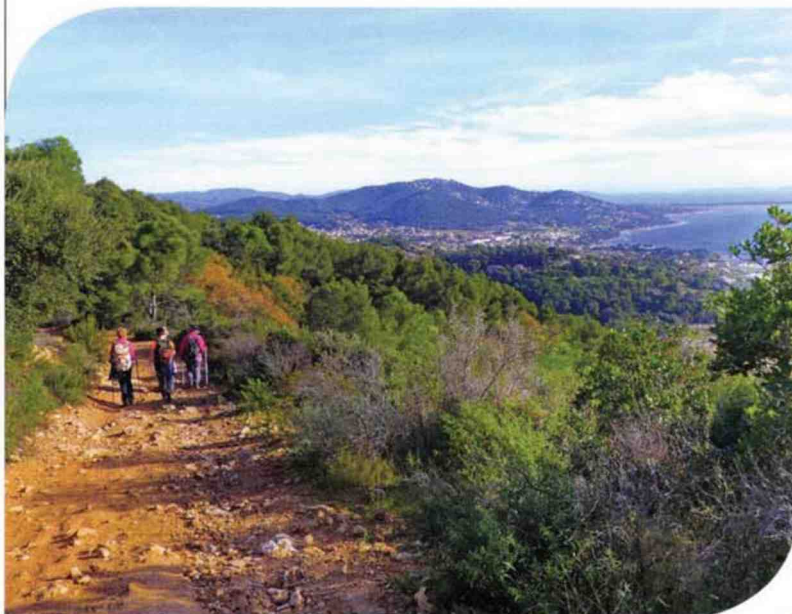
© Denis LAVENANT

UN REFUGE DANS UN ÉCRIN

C'était une ruine. Une ancienne bergerie d'alpage que le temps et la tempête de 1999 avaient mis à terre. C'est désormais un refuge, entièrement reconstruit à l'identique que l'on vous propose de découvrir pour conclure cette première étape. Depuis près de deux ans maintenant, le refuge du **Pic du Mas de la Grave** accueille promeneurs et randonneurs. Situé au cœur du **Parc national des Écrins**, à La Grave précisément ce refuge est facile d'accès et devient un camp de base

idéal pour des randonnées à la journée. Cela peut aussi être une étape pour les itinérants. Ce refuge vous ouvre en tous cas les portes du site classé d'Emparis et de ses bijoux que sont le lac Noir et le lac Lérié. C'est aussi l'étape idéale avant de gravir le pic du Mas de La Grave qui du haut de ses 3021 mètres est l'un des plus beaux belvédères des Alpes. Le refuge du Pic de Mas, marqué **Esprit parc national**, vous accueillera cet été du 15 juin au 15 septembre.

Esprit PARC NATIONAL ESPRIT PARC NATIONAL, UNE DÉCOUVERTE, MILLÉ ÉMOTIONS...



© Mireil GASDORF - Parc national de Port-Cros

Embarquez et admirez !

Autre lieu, autre magie. A deux pas, dans le **Parc national des Calanques**. Mais au fait, vous préférez admirer la mer de la côte ou la côte de la mer ? Si la seconde hypothèse à votre préférence, embarquez à bord du **Don du Vent**, majestueux ketch aurique (une goélette pour les non-initiés) des années 30 et de 32 mètres de long, l'une des rares encore en navigation. Ce voilier de haute mer, classé d'intérêt patrimonial et qui mouille à Marseille, peut vous emmener découvrir les calanques et les îles du Parc national, entre Marseille et Cassis. Paysages grandioses, décors inoubliables découverte d'une biodiversité extraordinaire.

Cette balade d'exception vous immergera aussi dans la tradition du grand yachting et des manœuvres classiques du monde de la voile. Pour une journée ou plus, une croisière ou une balade, le **Don du Vent** vous accueille pour des navigations authentiques dans un cadre magique.

Émerveillements garantis

Descendons de nos montagnes pour atteindre le bord de mer. Ici aussi, que la nature est belle ! Peut-être un peu facile, mais qui d'autre qu'elle peut nous en mettre autant plein la vue, nous transporter, nous élever et suspendre le temps, l'espace d'un enchantement ? Il n'est même pas nécessaire d'aller au bout du monde. Allez donc faire un tour dans le **Parc national de Port-Cros** et offrez-vous une balade du côté du Cap Garonne.

Rassurez-vous, c'est une randonnée pédestre facile qui vous prendra deux bonnes heures. A la clé, émerveillements garantis ! **Vincent Blondel**, l'un des guide naturalistes et ambassadeurs du Parc national, vous emmènera sur un belvédère de roches rouges, surplombant la mer turquoise et offrant un panorama grandiose sur la presqu'île de Giens et les îles d'Or. Cette promenade peut aussi être une très instructive exploration géologique mêlant observations de la faune et de la flore. Les guides mettront à disposition loupes de botanistes, jumelles d'observation et différentes ressources pour une découverte passionnante.





© Sébastien COMEJERO - Parc national de La Réunion

➤ A La Réunion, la vanille en symbiose

Notre périple touche à sa fin et il est temps de prendre notre envol vers les îles lointaines. Direction La Réunion, et posons-nous près d'une... orchidée. Une parmi les quelque vingt-cinq milles orchidées qui fleurissent notre planète. Mais ici ce n'est pas la fleur, pourtant tout à fait remarquable, qui nous intéresse.

C'est son fruit, une gousse qui deviendra... vanille ; car oui, le vanillier est une orchidée et c'est même la seule dont le fruit est comestible. Mais écrire vanilles au pluriel serait plus juste car il en existe près d'une centaine d'espèces dont trois seulement sont cultivées. Sur l'île de La Réunion, la vanille fait son apparition au milieu du 19^e siècle et présente une particularité : en l'absence d'insectes pollinisateurs adaptés à la fleur du vanillier, sa fécondation se fait à la main. Cette technique « inventée » en 1841 par le jeune esclave Edmond Albius permettra l'essor de la production de vanille à La Réunion.

Aujourd'hui, la vanille Bourbon fait partie du patrimoine naturel et culturel de l'île et sa réputation est planétaire. La culture de vanille en sous-bois s'est développée dans

les forêts de basse altitude du Sud et de l'Est de l'île. L'humidité y est adéquate et les arbres assurent l'ombrage nécessaire tout en servant de tuteurs aux lianes du vanillier. C'est cette vanille, produite en agro-foresterie sur les lisières du cœur du **Parc national La Réunion**, qui s'est vu attribuée la marque **Esprit parc national**.

Les vanilliculteurs bénéficiaires de la marque fournissent les gousses vertes à une coopérative qui se charge de leur transformation et de la commercialisation de la vanille noire. Cela permet de créer une gamme différenciée, valorisant un mode de culture sans intrant chimique et basé sur le fonctionnement d'un écosystème boisé, ainsi que les savoir-faire perpétués par des générations de vanilliculteurs.

La coopérative de vanille de **Bras Panon**, créée en 1968, achète, collecte, transforme et commercialise la production de ses 120 producteurs adhérents. Ouverte au public, elle permet de découvrir la célèbre vanille de La Réunion ainsi que les différentes étapes de sa préparation. Une visite instructive qui permettra aussi de mieux apprécier la vanille noire.

EN GUADELOUPE, UN CAFÉ D'EXCELLENCE

La France produit du café. Si, si... Peu certes mais tout de même. Réputé en tous cas. Allez, essayez de deviner où, sachant que ces arbustes poussent en plein air, s'inondent de soleil et respirent l'air marin. Non, pas sur les rives de la Méditerranée. Plus loin, bien plus loin. Oui, sur nos îles du bout du monde, et précisément en Guadeloupe. Et pas n'importe quel café : l'un des meilleurs au monde, pas moins, affirment les spécialistes. Cette reconnaissance ne date pas d'hier. La culture du café aurait été introduite sur l'île voici 300 ans. Aujourd'hui encore, la commune de Vieux-Habitants dans l'ouest de Basse-Terre, perpétue cette tradition et s'affirme comme la capitale du café français.



© D.-I. AUBERT - DAAF Guadeloupe

Depuis 30 ans, le Domaine de Vanibel cultive un café 100 % arabica, estampillé marque **Esprit Parc national**. Situé à l'orée des forêts protégées par le **Parc national de La Guadeloupe**, il est entouré d'un écosystème favorisant la qualité des productions agricoles. C'est donc très naturellement que la famille Nelson, propriétaire de ce domaine de sept hectares, a fait le choix d'adopter l'agroforesterie comme système de culture. Le café notamment associé à la vanille et au cacao permet de conserver une certaine diversité biologique au sein des parcelles agricoles.

Le café de **Vanibel** est de grande renommée. Café d'excellence, il séduit les amateurs de café bien au-delà des limites de l'île papillon et s'envole même jusqu'au... Japon.

Propriété de l'Agence française pour la biodiversité, la marque *Esprit parc national* est déployée dans neuf parcs nationaux : la Guadeloupe et La Réunion pour les Outre-mer, le Mercantour, la Vanoise, les Écrins, les Cévennes, Port-Cros, les Calanques et les Pyrénées pour la métropole.



Retrouvez et suivez l'actualité d'**Esprit parc national** sur :

Internet : www.espritparcnational.fr
Facebook : [espritparcnational](https://www.facebook.com/espritparcnational)

RENDEZ-VOUS AU SOMMET

Par Annie Barbaccia

REFUGES
DU DERNIER
CHIC



CROZET Jura de luxe

Le Jiva Hill vient de se refaire une beauté. Principale nouveauté, une piscine extérieure, le seul équipement qui manquait en été. Car, question détente et loisirs, ce luxueux resort affilié aux Relais & Châteaux, installé sur un domaine de 40 ha, est plutôt bien pourvu. On y trouve en effet un golf 9 trous aux 18 départs et greens en gazon synthétique, un lac artificiel dédié aux sports nautiques (ski compris), une salle de cinéma riche de 100 films, un Spa by Carita avec piscine intérieure, fitness, sauna, hammam, jacuzzi, ainsi qu'un bar lounge et deux restaurants. Fleuron hôtelier de Crozet, l'un des trois villages qui composent la station Monts Jura, dans l'Ain, ce 5 étoiles ultramoderne (il n'a que 12 ans) bénéficie d'une excellente situation, aux portes de Genève et de la Haute-Savoie. Il offre du coup une vue imprenable sur la chaîne du Mont-Blanc.

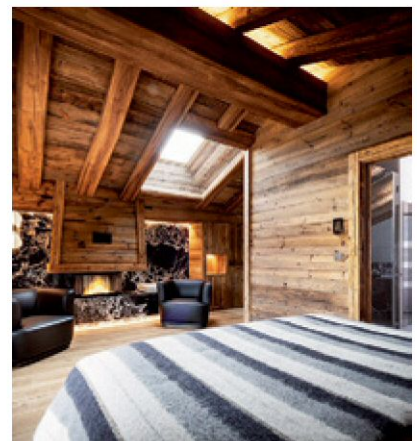
Jiva Hill Resort (04.50.28.48.48 ; Jivahill.com). Chambre double à partir de 230 € ; Junior Suite avec jacuzzi extérieur à partir de 340 €.

SAINT-NICOLAS-DE-VÉROCE Séjour à grand spectacle

C'est un chalet-hôtel tout neuf, installé aux premières loges devant l'un des plus beaux panoramas alpins : le massif du Mont-Blanc. Il porte d'ailleurs le nom d'un de ses glaciers géants, l'Armançette, qui descend du sommet des dômes de Miage. Nous sommes en Haute-Savoie, à Saint-Nicolas-de-Véroce, un village de poupée perché sur les hauts de Saint-Gervais. L'hôtel L'Armançette devient du coup le premier 5 étoiles de la station. Granit du massif, bois et lauzes embellissent sa construction. Bois vieilli, laine, flanelle, cuir, quartzite verte du Brésil, marbre Calacatta, pierre de Luserne d'Italie et autres pierres naturelles rares

s'harmonisent dans la décoration. Ce refuge intimiste de 17 chambres a tout prévu pour se préparer à l'assaut des sentiers, se reposer, se régaler : salle de sport, spa KOS et piscine semi-couverte chauffée, bibliothèque et salon de thé avec terrasse, bar à vins et table raffinée (la carte a été élaborée par Antoine Westermann, le chef du Coq Rico parisien). En outre, plus de la moitié des chambres ont été conçues pour des séjours en famille de trois à six personnes. Et il y a même un Kids Club.

L'Armançette (07.84.53.98.37 ; Armançette.com). Chambre double dès 390 € ; chambre familiale à partir de 540 € à trois.



XONRUPT-LONGEMER Verte vallée

Au cœur du Parc naturel régional des ballons des Vosges, l'hôtel Interlaken a rouvert cet hiver après dix ans de fermeture. Désormais classé 4 étoiles, il a été rénové de fond en comble et agrandi d'un nouveau bâtiment afin d'abriter la piscine et le spa. Ce havre de bois et de pierre, style cosy épuré, dispose de 19 chambres et suites spacieuses (de 22 à 45 m²), d'un restaurant, d'un bar et d'un bain nordique extérieur. Il se trouve à Xonrupt-Longemer, un petit village de la

vallée des Lacs, d'où le nom évocateur de l'hôtel, distant de quelques kilomètres de chacun des trois miroirs du coin : le lac de Gérardmer, le plus animé, branché plage et sports nautiques ; le très vert Longemer, classé Natura 2000, et le mini-lac privé de Retournermer, pêche et baignade interdites, mais promenade bucolique assurée.

Hôtel Interlaken (03.29.27.10.80 ; Hotel-interlaken.fr). Chambre double à 109 € toute la saison.



VAL-D'ISÈRE L'Iseran légendaire

**INSTRUCTIONS
AU
SOMMET**

Unique trait d'union asphalté entre la haute Tarentaise et la haute Maurienne savoyardes, Val-d'Isère et Bonneval-sur-Arc à ses pieds, l'Iseran est le plus haut col routier des Alpes du Nord : 2 770 m d'altitude. Les coureurs de la Grande Boucle l'appellent le « toit du Tour ». Ils en feront justement l'ascension le 26 juillet, douze ans que cela n'était pas arrivé. Ce jour-là, la route sera bien sûr fermée au public, mais les remontées mécaniques de Val-d'Isère ouvriront, elles, gratuitement, afin de permettre aux vacanciers d'aller encourager les grimpeurs au col. Pour saluer l'événement, celui-ci sera décoré tout l'été d'une

frisque géante réalisée (à la peinture 100 % écologique et biodégradable) par l'artiste Saype. Autre innovation 2019, une signalétique dédiée à l'histoire de ce haut lieu mythique, dont les dates et chiffres clés apparaîtront en pédalant sur le vélo (statique) prévu à cet effet. De quoi s'instruire et se faire les mollets en admirant cimes et glaciers. Séjour de charme au village du Fornet, au chalet-hôtel du même nom, un 3 étoiles de 12 chambres situé au départ des lacets du fameux col.

Office de tourisme (04.79.06.06.60 ; Valdisere.com). Chalet-hôtel du Fornet (07.85.22.01.78 ; Hotel-du-fornet-valdisere.com).
Chambre double à partir de 105 € avec les petits déjeuners.

MANIGOD Histoire de chapelles

Villard-Dessous, Joux, Tournance, Charmette, Montpellier, Plan-des-Berthats sont les hameaux du village de Manigod, égrenés le long de la vallée du même nom. Chacun d'eux a sa chapelle, d'autant plus croquignollette dans le décor préservé des Aravis, en Haute-Savoie. Ces dernières années, ce patrimoine des XVII^e, XVIII^e et XIX^e siècles s'est refait une beauté. Cet été, l'office de tourisme a décidé de le mettre en valeur avec des panneaux d'information et la mise à disposition d'un petit livret récapitulatif de cette « route des chapelles » à suivre, selon son humeur, tout ou partie en voiture ou à pied. Un nouveau sentier balisé de 3,5 km

reliera en effet les hameaux de Joux, Tournance et Charmette, assorti d'un topo ludique pour les enfants. Et, chaque lundi, les chapelles seront ouvertes. Pour une symphonie pastorale tout confort, optez pour un chalet sur le domaine du Châlets-Hôtel de la Croix-Fry, un 4 étoiles avec bonne table, spa et piscine extérieure.

Office de tourisme (04.50.44.92.44 ; Manigod.com). Chalets-Hôtel de la Croix-Fry (04.50.44.90.16 ; Hotelchaletcroixfry.com). Chalet (2 chambres) dès 1 450 € la semaine.



MÉRIBEL La tête en l'air

Conquête de la Lune, premier vol de Concorde et mise en service du Boeing 747 : trois cinquantenaires tout trouvés pour le Festival d'aviation et d'aéronautique de Méribel, du 19 au 21 juillet. Trois conférences leur seront consacrées. L'alunissage d'Apollo 11 sera raconté le 20, quasiment un demi-siècle jour pour jour après ce « petit pas » de Neil Armstrong, effectué un 21 juillet. Un meeting aérien clôturera comme il se doit ces trois jours de festival.

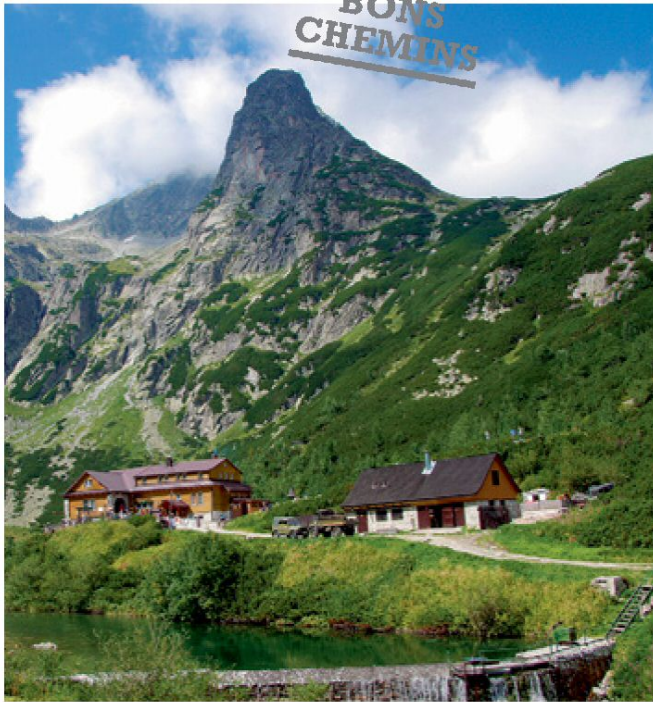


La station savoyarde aura décidément la tête en l'air cet été. Du 20 juillet au 2 août, Méribel in the Sky battra son plein. Au programme : soirées d'observation des étoiles au télescope, fabrication de microfusées, planétarium, show de parapente et, le 1^{er} août, démonstration de la Patrouille de France au-dessus des sommets. Toutes ces animations sont gratuites. Bon plan hôtelier à La Chaudanne, un 4 étoiles avec restaurant, piscine et spa.

Méribel Tourisme (04.79.08.60.01 ; Meribel.net).
Hôtel La Chaudanne (04.79.08.61.76 ; Chaudanne.com).
1 700 € la semaine en chambre double avec les petits déjeuners.

L'ÉTÉ EN
BONS
CHEMINS

Carnets de voyage



SLOVAQUIE A la découverte des Tatras

Voilà un massif dont on parle peu : celui des Tatras, partagé entre Slovaquie et Pologne, dans la chaîne des Carpates. Terres d'Aventure propose d'explorer le versant slovaque en randonnée accompagnée à travers deux parcs naturels : celui des Hautes Tatras, surnommées « les plus petites hautes montagnes du monde » pour leurs dix sommets de plus de 2 600 m d'altitude à touche-touche, et le Paradis slovaque, un territoire de forêts de conifères, de cascades et de ruisseaux. Le programme est dense, mais techniquement pas trop musclé : sept jours sur les sentiers, à raison de une à cinq heures de marche quotidiennes, repos en hôtels et auberges (sauf une nuit en refuge) et transfert des bagages assuré. Ce voyage fait également la part belle au patrimoine médiéval avec les visites de Cracovie, du village de Zehra que domine le château fort de Spis, le plus grand d'Europe centrale.

Terres d'Aventure (01.70.82.90.00 ; Terdav.com). « Du Paradis slovaque aux Hautes Tatras », 9 jours/8 nuits, à partir de 1 290 € par personne au départ de Paris, tout compris sauf trois repas.



CHAMONIX Tour du Mont-Blanc électrique

On ne présente plus le tour du Mont-Blanc, cette randonnée pédestre transfrontalière entre la Haute-Savoie, le Valais suisse et la vallée d'Aoste italienne. Mais, cet été, la Compagnie des guides de Chamonix innove avec deux programmes à VTT à assistance électrique sur quelques étapes choisies, parmi les plus panoramiques et dans chaque pays. Le premier est une initiation en groupe de 6 à 8 avec un guide, 25 km à 45 km au guidon pendant trois jours tout de même, et jusqu'à 1 000 m de dénivelé positif, mieux vaut donc déjà maîtriser un peu l'engin... Le second, plus sportif,

dure quatre jours et s'adresse aux initiés. Celui-ci est proposé uniquement en formule accompagnée privée, autrement dit pour 4 à 8 personnes en famille (à partir de 14 ans pour les plus jeunes) ou entre amis. Hébergement en petits hôtels et refuges et transferts d'un site à l'autre en minibus.

Compagnie des guides de Chamonix (04.50.53.00.88 ; Chamonix-guides.com). « E-bike Mont-Blanc Etoile », 3 jours/2 nuits pour 550 € tout compris, hors location du VTT. « E-bike Mont-Blanc Ride », 4 jours/3 nuits, de 850 € par personne sur la base de 8, à 1 750 € par personne en groupe de 3.

SUISSE Symphonie pastorale bio

Au chapitre randonnées à thème, voici, dans le très vert canton du Jura, « Les chemins du bio », nouveau concept d'agritourisme mis au point par les agriculteurs de l'association Bio Jura. Deux formules sont proposées : des itinéraires de deux à trois jours avec nuits à la ferme et visites d'exploitations en cours de route. Dans cette région aux doux reliefs, on marche environ trois heures par jour sur des sentiers peu accidentés et à faible dénivelé. Sauf que, par souci écologique, le transport des bagages motorisé n'est pas assuré... Il faut donc voyager

(très) léger. Ou opter pour le plan B, le meilleur au demeurant avec des enfants : un séjour à la ferme agrémenté de randonnées en étoile à la journée. Sur le site dédié, tout est clairement présenté, le concept lui-même, les itinéraires, les fermes, les tarifs, les forfaits... Et l'on peut même téléphoner.

Les chemins du bio (00.41.79.904.9511 ; Cbio.ch). Randonnée itinérante, 2 jours à partir de 125 € par personne en pension complète bio (casse-croûte à midi) et carte du parcours. Séjour à la ferme à partir de 100 € la nuit par adulte avec le petit déjeuner.



LES
ENFANTS
D'ABORD

Carnets de voyage



DEUX-ALPES Les petits au guidon

Vedette de l'été dans la station iséroise : le VTT. Et 6 ans, c'est le bon âge pour apprendre à manier la petite reine tout-terrain. Bike Infinity a conçu pour les enfants (jusqu'à 10 ans) un stage de huit heures d'apprentissage du lundi au vendredi. Les quatre premiers jours, les petits évoluent exclusivement dans la station, à l'assaut des modules dédiés et du mobilier urbain. Ces séances d'une heure et demie en groupes de 10 sont volontairement prévues en fin d'après-midi pour ne pas empiéter sur

les journées en famille. Récompense le vendredi avec une dernière séance de deux heures en altitude, montées en télécabine, descentes, comme les grands, par les pistes (vertes) dédiées et médaille à l'arrivée. Séjour à l'Hôtel Côte Brune, un bon 3 étoiles avec spa, bar-terrace et une nouvelle piscine extérieure chauffée.

Bike Infinity (06.24.62.52.15 ; Bikeinfinity.fr). Stage de 5 jours : 195 € tout compris, encadrement, matériel et remontées mécaniques. **Hôtel Côte Brune** (04.76.80.54.89 ; Hotel-cotebrune.fr). Chambre double avec balcon sud et petit déjeuner à partir de 140 € ; chambre familiale à partir de 205 €.

QUEYRAS Auprès de mon âne



L'authenticité n'est pas un mot galvaudé pour ce territoire haut-alpin, une forteresse naturelle, peuplé de huit villages seulement. Autant dire un paradis pour la

randonnée. Sous le soleil du Sud, en famille, les itinérances en compagnie d'un âne ravissent les enfants. Tel ce circuit d'une semaine, sans accompagnement, tracé au départ du Raux, un hameau du village de Saint-Véran, si haut perché à 2 040 m d'altitude qu'on a coutume de dire qu'ici, les coqs picorent les étoiles, ultrabrillantes dans le ciel extrapur. Chaque jour, la balade dure quatre à cinq heures avec un dénivelé moyen, positif et/ou négatif de 400 à 800 m. On peut, au choix, faire transférer ses bagages à chaque étape ou les faire porter par l'âne. Dans ce cas, ne le chargez pas trop. Car le sympathique animal se fera aussi un plaisir de porter un enfant fatigué.

Destination Queyras (04.92.46.89.31 ; Guillestroisqueyras.com). « Le Queyras du coq à l'âne », 7 jours dont 6 de marche, 635 € par personne, 495 € par enfant de 7 à 11 ans, avec 6 nuits en demi-pension en gîtes d'étape et refuges, le carnet de route et la location de l'âne plus son matériel de bât. Transfert bagages : 60 € par sac.

LA PLAGNE En prise avec Teddy Riner

Géant par sa taille, son palmarès (dix fois champion du monde, deux fois champion olympique) et son extrême gentillesse : Teddy Riner évidemment. Cet ogre des tatamis aime les enfants. Pour eux, il a créé une académie de judo à laquelle il ne s'est pas contenté de donner son nom. Il n'hésite pas revêtir son kimono pour venir se mesurer aux plus petits que lui. Cet été, une session aura lieu à La Plagne (Savoie) pour la première fois, réservée aux jeunes judokas de 9 à 15 ans, licenciés, ceinture blanche ou jaune au minimum et accompagnés de leur famille. Le matin, au tapis avec Teddy Riner et ses entraîneurs et après-midi libre. Option séjour à la résidence Odalys Front de Neige



(restaurant, piscine) de Plagne Village, accès à Plagne Centre, site du stage, en navette ou télécabine gratuites.

Académie Teddy Riner (Teddyriner.com). Inscription 150 €. **Odalys Plagne Village** (0.825.273.273 ; Odalys-vacances.com). Appartement de 2 chambres, 440 €.



HAUTES ALPES sur FRANCE 3 ..

12:58:08 A la découverte du Mont Viso, à Queyras, dans les Hautes-Alpes, en compagnie de Laurent Guillaume et le guide, Guillaume Vallot. Randonnée à la découverte de Grenoble vue d'en haut en compagnie de photographes dont Denis Testemale, chercheur au CNRS, membre du collectif "Diverstissime"
Hautes-Alpes: à la découverte du sud-tyrol, massif italien connu sous le nom de Dolomites 13:14:11



HAUTES ALPES sur FRANCE 3 PROVENCE ALPES

19:12:37 Tourisme : un label prometteur. La commune de Savines-le-Lac dans les Hautes-Alpes vient d'être classée station de tourisme, la plus haute distinction pour les destinations touristiques françaises. 19:12:48 Reportage Aurélien Casanova. Elus locaux et nationaux la famille du tourisme est réunie. 19:13:00 Interview Christian Mourisard, président national des Offices de tourisme de France. 19:13:24 Interview Victor Bérenguel, maire de Savines-le-Lac sur une fierté pour le territoire de Serre-Ponçon. 19:13:42 Interview Franck Andrzejewski, gérant hôtel Eden Lac. 19:14:08 Interview Nadia Kaddachi, secrétaire guide Bateau promenade La Carline. 19:14:27



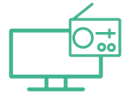
HAUTES ALPES sur FRANCE 3 PROVENCE ALPES ..

12:04:24 Hautes-Alpes : déneigement des cols. 12:04:44 Reportage. 12:05:09 Interview de Pascal, cordier, déneigeur. 12:05:34 Interview de Bernard Vachet, chauffeur d'engin. 12:05:56 Interview de Charles Margheriti, guide de haute montagne. 12:06:00 Les Hautes-Alpes dépensent 100 000 euros pour déneiger leurs 3 grands cols avant l'été. Un coup justifié par le tourisme et le lien essentiel qu'il tisse entre les vallées. 12:06:31



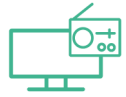
GAP sur FRANCE 3 PROVENCE ALPES ..

19:14:36 Festival : Tous dehors (enfin) ! Les arts de la rue sont à la fête à Gap, cette 7e édition fait une large place à la musique et à la danse. 19:14:54 Reportage Lucie Robert. 19:15:27 Interview Philippe Ariagno, organisateur du festival Tous dehors (enfin) ! 19:17:25



GAP sur FRANCE 3 PROVENCE ALPES ..

12:10:50 Les arts de la rue à la fête à Gap : le festival Tous dehors fait une large place à la musique et à la danse avec plus de 70 représentations dans différents lieux de la ville 12:11:08 Reportage Lucie Robert (Ph). 12:12:38 Interview Philippe Ariagno, directeur de théâtre. 12:13:12



SERRE PONCON sur FRANCE 3 PROVENCE ALPES

19:13:09 La commune de Savines-le-Lac vient d'être sacré station de tourisme. Il s'agit de la plus haute distinction pour les destinations touristiques françaises.
19:13:23 Reportage. 19:13:32 Interview Christian Mourisard, président national des offices de tourisme de France. C'est une qualité de service. Cette commune domine le lac de Serre-Ponçon. 19:13:52 Interview Victor Bérenguel, maire de Savines-le-Lac. Ils sont en capacité d'accueillir le mieux possible les touristes.
19:14:13 Interview Franck Andrzejewski, gérant de l'hôtel "Eden Lac". Le client cherche le petit plus qui va faire la différence. 19:14:39 Interview Nadia Kaddachi, secrétaire guide - Bateau Promenade "La Carline". Les réservations s'en ressentent. 19:14:56



ULM : Savines-le-Lac sera-t-il le nouveau site d'entraînement de l'équipe de France ?



L'équipe de France d'ultra-léger motorisé (ULM) paramoteur slalom, championne du monde, vient de terminer jeudi 23 mai son stage d'entraînement à Savines-le-Lac (Hautes-Alpes). Durant six jours, sa dizaine de membres a profité de "conditions idéales" sur le lac de Serre-Ponçon, pour son premier entraînement Slalom sur l'eau en France.

Entraînement équipe de France ULM Paramoteur Slalom
Images Lucie Robert, Fabien Madigou

Le site de Savines-le-Lac en test

Le site est actuellement en test pour " éventuellement" devenir le spot officiel de l'équipe de France de paramoteur slalom.

"C'est l'occasion aussi pour la Fédération Française d'ULM d'élaborer un premier cadre technique et tester un nouveau site adapté à la discipline", indique la FFPLUM. " On s'entraîne généralement en Espagne car nous n'avions pas de plateforme qui pouvait nous accueillir en France. C'est la première fois en France ici à Savines et nous profitons de conditions météo impeccables le matin", détaille Marie Matéos, championne du monde de la discipline.

Préparation pour les prochaines échéances mondiales

Pendant les entraînements, les ULM slaloment sur le même parcours en contournant des pylônes gonflés d'air sur l'eau.

" La difficulté est de gérer les trajectoires, de les faire les plus propres possibles en fonction du vent et bien sûr d'aller le plus vite possible. Nous devons être très précis dans notre pilotage", explique Marie Matéos.

L'équipe de France se prépare actuellement en vue des prochaines échéances mondiales de la discipline.



A Gap, le spectacle vivant pousse les murs avec "Tous dehors (enfin)!"



Qui a dit que 7 ans était l'âge de raison ? Certainement pas l'équipe de Tous dehors (enfin)! qui affiche volontiers son credo : "Soyons déraisonnables !"

Un appel en forme de clin d'œil pour un festival créatif, singulier et convivial, dont le coup d'envoi marque un peu le début de la belle saison.

Le teaser 2018

Cirque, théâtre, musique, danse, marionnette, ciné-concert, installation plastique... Pour cette édition 2019, 17 spectacles sont au rendez-vous, avec une double ambition : refléter le meilleur de la création d'aujourd'hui dans le domaine des arts de la rue. Et s'adresser au plus grand nombre, notamment à ceux qui ont peu ou pas l'habitude de pousser les portes d'un théâtre...

Chaque spectacle vu vous emportera dans des univers où l'imaginaire n'a pas de limite, de ceux qui font grandir les enfants et redonnent aux adultes, l'espace d'un instant, l'insouciance heureuse.

En guise de florilège, on notera la belle place donnée à la musique sous toutes ses formes - slam, blues/rock, karaoke à vélo ou rêverie musicale intimiste – ainsi que le retour de la danse avec La Mécanique des ombres, déjà accueilli cette saison au théâtre La passerelle.

"Teatri Mobili" / © D.R.

Mais aussi : du participatif avec Maison-Mur-Château, qui mettra à contribution le public pour construire des architectures monumentales éphémères avec des milliers de Kapla...

De l'humour avec Tire-toi de mon herbe Bambi ! et La famille vient en mangeant.

Des performances acrobatiques : 78 tours et Bal Trap.

Et pour la première fois : un mini-village qui accueillera des spectacles miniatures et singuliers au cœur du parc de la Pépinière (Teatri Mobili, Avion Papier et Obscura Humanitas).

Autant de propositions inventives, poétiques, drôles ou émouvantes qui devraient séduire les petits et les grands...

L'an dernier, plus de 30 000 spectateurs avaient assisté au festival.

Tous dehors (enfin)!

Les 31 mai, 1er et 2 juin à Gap

toute la programmation



autour du Tour

Hautes-Alpes plage

Le Tour arrive dans les Alpes par le sud et fait étape à Gap. Il prend ensuite de l'altitude avec un départ d'Embrun et le franchissement des grands cols alpins.

Focus

Serre-Ponçon

Situé à une vingtaine de minutes de Gap, le lac de Serre-Ponçon est le plus grand lac artificiel de France. Cette étendue d'eau de baignade est entourée d'une douzaine de plages aménagées. La plupart des activités nautiques sont praticables comme la voile, le kite surf, l'aviron ou encore le stand-up paddle... Dix-sept communes entourent le site, dont le village de montagne des Orres qui offre un belvédère sur le lac, Embrun capitale romaine des Alpes Maritimes qui borde le Parc national des Écrins ou encore Savines-le-Lac, véritable station balnéaire labellisée Station Verte.

SE RÉGALER

Parmi les nombreuses adresses de qualité disséminées autour du lac, la Table de Paul à Crots est réputée pour sa cuisine créative à base de produits locaux et sa formule comprenant un accès au Spa. L'Eden Lac à Savines-le-Lac est apprécié pour sa vue panoramique, sa carte des vins et sa mise en valeur des produits de saison.

BOUGER

Le Tour franchira le col de Vars le 25 juillet, l'occasion d'y passer quelques jours pour profiter du Multipass Activités qui donne accès aux remontées mécaniques, à



Lac de Serre-Ponçon et ses eaux de baignade

© Méline photographie

la piscine et au tennis. Les traileurs profiteront des six itinéraires balisés de la station et du Val d'Escreins. Séjour à partir de 390€/sem. en appartement jusqu'à 4 pers. comprenant 1 Multipass activités.

Villes-étapes

Gap n°17

(A) 24 juillet : Cette ville doublement millénaire est placée au carrefour de la Provence, du Dauphiné, de l'Italie et de la vallée du Rhône. Napoléon Bonaparte y fit une halte à son retour de l'île d'Elbe et créa la Route Napoléon. Le centre-ville

aux maisons colorées et aux ruelles entrelacées témoigne du passé fortifié de la ville. L'hôtel de ville et le Beffroi datant du XV^e siècle sont inscrits à l'inventaire supplémentaire des Monuments Historiques.

Embrun n°18

(D) 25 juillet : située à l'embouchure du lac de Serre-Ponçon, Embrun est surnommée la petite Nice des Alpes en raison de son ensoleillement. Elle bénéficie du label Ville et Pays d'Art et d'Histoire grâce à son patrimoine culturel incarné par la cathédrale Notre-Dame du Réal (XII^e siècle), l'un des plus riches trésors d'art

sacré. L'Embrunman, un triathlon longue distance réputé comme le plus difficile du genre, y est organisé depuis 1984. Infos sur serreponcon-tourisme.com



Trail à Vars

© Remi Morel



SPÉCIAL MONTAGNE



CET ÉTÉ,
PRENEZ
DE *la* HAUTEUR

 PHILIPPE ROYER/ONLYFRANCE.FR/AFP



Passer ses vacances à la montagne, c'est l'assurance de séjours insolites, relax ou pleins d'aventures. La preuve avec ces 15 bonnes raisons de choisir le grand air et les panoramas XXL

Par VALÉRIE FERRER

Vivre des expériences à pleins poumons, déconnecter du trop-plein de speed, et profiter de la nature, des lacs, des sentiers forestiers... Les raisons de choisir la montagne en mode estival sont nombreuses. D'abord, les prix sont bien plus bas qu'en hiver, les activités sont multiples, et l'on profite de se baigner ailleurs que sur des plages bondées. Et puis, la montagne, c'est tout un art de vivre. Qui va jusqu'à séduire des sportifs stars, comme le basketteur français Tony Parker, qui vient de racheter la station de ski de Villard-de-Lans, dans le Vercors... Alors, si hier encore, la montagne en été rimait avec activités sportives difficiles, elle a depuis quelques années changé de braquet pour devenir plus cool. Place aux initiations ludiques, à la méditation, au bien-être, à la gourmandise, aux jeux. Sur terre comme dans le ciel, sous terre comme dans l'eau, elle exploite ses sommets, ses failles et ses alpages avec un maximum de créativité. La preuve par quinze.

1. S'INITIER AU TRAIL

Adeptes du footing, passez à la vitesse supérieure avec le trail, la course en montagne! A Chamonix, la Mecque de cette discipline, les mardis de l'été sont consacrés à des initiations. Pendant une heure et demie, l'UCPA et le magasin Ravanel & Co (04-50-53-02-49) proposent des ateliers gratuits, aussi ludiques que techniques. Le boutique-hôtel Le Morgane mise, lui, sur les séjours healthy. On mouille le maillot pendant une demi-journée avec la Compagnie des Guides de Chamonix, puis séance de réconfort au Spa Deep Nature et repas diététique (à partir de 330 €/pers. les 2 nuits, la demi-pension, le massage et l'initiation au trail). www.morgane-hotel-chamonix.com
 Dans les Hautes-Pyrénées, c'est Ingrid et Sylvain qui vous apprennent la discipline tout en méditant, histoire d'optimiser votre force mentale pour être plus performant (à partir de 297 €/pers. 3 jours et 2 nuits). www.tourisme-hautes-pyrenees.com

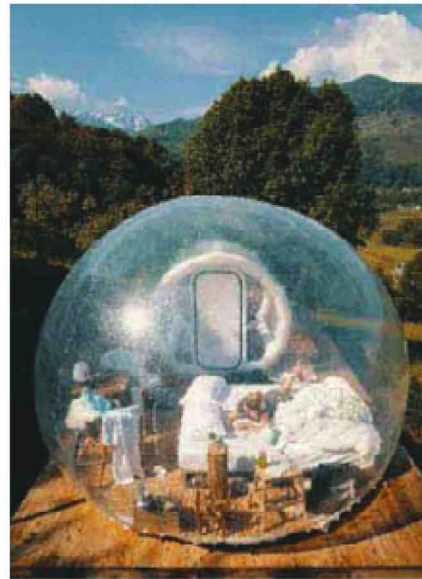
2. DORMIR DANS UNE BULLE

Et si, le temps d'une nuit, on se couchait dans une structure transparente, avec pour seul horizon les

montagnes éclairées par la lune? Dans les Pyrénées, tout près de Bagnères-de-Bigorre, Elodie propose son Perchoir (à partir de 120 €/nuit). www.leperchoirdespyrenees.com
 A Argelès-Gazost, une succession de chambres-bulles permettent de profiter des ciels étoilés, dans un décor moderne typé scandinave (à partir de 140 € pour 2). www.moontain-bubble.com
 Dans les Alpes, à Morzine, les bulles des Mines d'or dominent les eaux noires du lac, loin du bruit et de la civilisation (à partir de 170 € pour 2). www.bulles-minesdor.com
 A Chamonix, dans la forêt des Mottets, on est suspendu aux arbres dans des cocons transparents, entouré par une mer de glace et par la magie des sommets (à partir de 75 €/pers. avec dîner et petit déjeuner). buvettemottets.wixsite.com/nature

3. EMBRASSER LES ARBRES

La sylvothérapie est tendance et déferle en France. On se balade en pleine conscience au milieu des sapins pour se connecter à la nature, et tirer tous les bénéfices d'un contact avec la terre et ses racines. Dans le massif des Vosges, Eric met en éveil vos sens et vous apprend à êtreindre les arbres (à partir de 269 € les 2 jours). www.unbaindeforet.fr
 Dans les Hautes-Alpes, à Orcières Merlette, on grimpe de branche en branche, on touche, on respire, on écoute le vent dans les feuilles, avant de s'installer dans des hamacs suspendus (à partir de 50 € la nuit + petit déjeuner, Au Fil des Branches, 06-73-50-84-28). Dans l'Ariège, au col du Chioula, c'est d'abord une régala de produits du terroir, puis une nuitée à 18 mètres de haut (à partir de 200 € pour un couple). www.grimpeariege.com



▲ UNE NUIT BIEN AU CHAUD DANS UNE BULLE, AVEC UNE VUE IMPRENABLE.

▲ LE TRAIL, DU FOOTING VERSION TERRAIN ACCIDENTÉ.

PERCHOIR DES PYRÉNÉES - JEFF PACHOUD/AFP



►► Même expérience dans le massif du Sancy, où l'on découvre les volcans d'Auvergne depuis la cime des arbres. Petite grimpe et nuit en bivouac dès 7 ans (à partir de 80 € la nuit).

www.sancy.com

Autre expérience ultrabranchée et gourmande, aller dîner, dans les Alpes du Léman, à la table éphémère d'Habère-Poche. Equipé d'un harnais, on accède à des tables suspendues pour déguster son repas (compter 70 €, 06-70-81-31-19).

4. S'OFFRIR DU LUXE

A Chamonix, le nouveau chalet « à la Bade » (expression savoyarde signifiant être libre), ancienne ferme rénovée en refuge haut de gamme, offre une vue panoramique sur la vallée. On y vient en tribu (16 pers.), dans un décor tout en bois, après une petite marche sur les sentiers depuis Les Houches (à partir de 600 €/nuit, www.deepnatureresorts.com). Autre adresse 5 étoiles à Saint-Nicolas-de-Véroce, où ouvre Armançette, une pépite perdue au bout du monde, près de Saint-Gervais. Ambiance intime, restaurant gastronomique...

www.armançette.com

Enfin, du côté d'Annecy, on file au Black Bass Hôtel : vue sur le lac, ambiance trendy, déco contemporaine et farniente so chic!

www.lavorel.com, www.savoie-mont-blanc.com

▼ DÎNER SUSPENDU
DANS LES ALPES
DU LÉMAN.

▼ LE LUXE
DE L'HÔTEL
ARMANÇETTE, PRÈS
DE SAINT-GERVAIS.



5. PASSER UNE NUIT INSOLITE

Envie de dormir dans un lieu fantaisiste? Optez pour un shelter, un conteneur habituellement utilisé pour les expéditions polaires. Planté à 2 600 mètres au sommet de la Roche, à La Plagne, loin de tout, ce drôle d'abri se révélera un adorable petit nid pour amoureux (à partir de 90 € la nuit).

www.la-plagne.com

Autre idée : dormir en classe. Ou quand le cauchemar des cancre devient réalité! Du côté du Bourg-d'Oisans, l'ancienne école du village de La Pautte a été transformée en deux appartements modernes et cosy (à partir de 1080 €/semaine).

www.cyclingascents.com

Pour les amoureux de sensations fortes, dans le Vercors, on se cale contre la paroi dans un lit suspendu au-dessus du vide, et c'est complètement fou (à partir de 180 € par personne).

www.expeditionverticale.com

Dans les Hautes-Pyrénées, ce sont les marmottes qui invitent. Après les loups et les ours, le Parc animalier des Pyrénées ouvre cet été un lodge au milieu des marmottes, grands cerfs et bouquetins. En bois et ultraconfortable, l'hébergement pour 6 permet de passer une nuit en tête à tête avec les animaux, sitôt le parc fermé (à partir de 390 € la nuit, tout compris).

www.parc-animalier-pyrenees.com

6. PRENDRE UN APÉRO "INTO THE WILD"

Au beau milieu du lac de Serre-Ponçon vous sera servi un apéritif première classe : dégustation de vins bio et coucher de soleil sur les eaux turquoise (30 €/pers.).

www.serre-poncon.fr

Aux Deux Alpes, on enfourche son VTT électrique et on met sa frontale pour une descente jusqu'au restaurant d'altitude Le Diable au Cœur, à 2 400 mètres! (50 €/pers., Aventure Electrobike, 06-62-38-86-47). Tout aussi gourmande, la sortie en rafting proposée à Argelès-Gazost. Sur les eaux du lac d'Estaing, vous dégusterez quelques produits locaux tout en écoutant des histoires d'aventures (40 €/pers.).

www.tomrafting.com

7. EN CONNAÎTRE UN RAYON

En été, impossible d'échapper au Tour de France. Casque sur la tête, à vous les routes mythiques : chaque année, une étape est ouverte aux amateurs. Le 21 juillet, ce sera celle d'Albertville-Val Thorens, 131 kilomètres et 4 563 mètres de dénivelé cumulés! Autre épreuve, le col du Portet, du côté de Saint-Lary-Soulan. La route sera fermée entre 9 heures et 16 heures pour laisser place aux cyclistes. 16 kilomètres et 8 % de pente. Qui dit mieux? Méribel, peut-être, et sa « via 3 vallées », un futur itinéraire pour faire le tour des trois vallées. Première étape cette année avec le col de la Loze, culminant à 2 304 mètres. Enfin, à toute



petite reine son royaume : le tour du mont Blanc en VTT électrique. La Compagnie des Guides de Chamonix propose deux circuits, avec des échappées en Suisse et Italie (3 jours et 2 nuits à partir de 550 €).
www.chamonix-guides.com

8. VOYAGER AU CENTRE DE LA TERRE

Pour échapper à la chaleur et retrouver des sensations primitives, cap sur le massif des Bauges et le plateau de Margériaz. Là s'ouvre un monde de tannes (gouffres) et de glaciers au cœur d'un site spectaculaire semé de rochers calcaires. Muni d'un casque et d'une frontale, on s'infiltré dans les gouffres façon spéléologues. En Isère, au mont Granier, on joue à l'homme de Cro-Magon de nuit, dans une grotte, après un bon dîner au coin du feu (80 €/pers. les 2 demi-journées de rando, les repas et la nuit).

www.iressedesmontagnes.com

A Saint-Lary-Soulan, on enfle une combi en néoprène pour plonger dans les vasques translucides du canyon de Barrosa. A la seule lueur de la lune... (75 €/pers.).

www.canyoning-saint-lary.com

9. VIBRER À L'EXTRÊME

Décoller, dévaler, s'envoler... La montagne se révèle un formidable terrain de jeu. Au Mont-Dore, dans le Puy-de-Dôme, Voldonia est une nouvelle tyrolienne dont les virages font 360 degrés, avec de grandes courbes plongeant vers le sol en montagnes russes.

www.sancy.com

A Morzine, en Haute-Savoie, l'aventure se joue à 35 mètres de hauteur. Reliant les deux versants de la montagne, un parcours acrobatique surplombe la vallée à coups de cordes et de câbles. On est suspendu entre ciel et terre, sur des filets et des marches gigotant comme des balançoires (35 €/pers.).

www.indianaventures.com

Sur le plateau des Petites Roches, au col de Marcieu, une tyrolienne de 300 mètres assure le spectacle, au cœur d'un panorama alternant massif de Belledonne et falaises de la réserve des Hauts de Chartreuse (10 € les 2 descentes).

www.col-marcieu.com

Plus au nord, la station Monts Jura inaugure une tyrolienne d'un kilomètre, qu'on avale avec des pointes à 90 kilomètres/heure. Ça décoiffe!

www.monts-jura.com

Unique, la balade sur le toit du téléphérique de Tignes. Depuis le glacier de la Grande Motte situé à 3 032 mètres, la cabine se fait tour d'observation. Son toit se transforme en terrasse et offre une vue splendide sur l'aiguille de la Grande Sassièr.

10. VIVRE LA VIE DE...

Sur l'incourtournable pic du Midi (2 872 mètres), dans les Hautes-Pyrénées, c'est le costume d'un astronome que vous endossez. Après avoir passé une nuit à observer les étoiles, vous découvrirez le fonctionnement d'un télescope, et visualiserez les constellations avant



de partir explorer le pic en réalité augmentée grâce à l'Histopad, une tablette tactile (à partir de 379 €/pers. la nuit, le dîner et les animations).

www.picdumidi.com

A Val Thorens, le restaurant Chez Pépé Nicolas vous propose de devenir berger. Au programme : traire les vaches et les chèvres, fabriquer du fromage (le sérac)... (à partir de 20 €).

www.chezpepenicolas.com

Aux Menuires, on s'initie au pilotage d'un drone via des parcours semés d'embûches (29 € les 30 minutes, 06-31-09-30-58). Changement d'ambiance au parc naturel régional de Chartreuse. Là, il faut enfiler sa chemise à carreaux pour apprendre le métier de bûcheron, sélectionner les arbres à conserver et ceux à élaguer. Une bonne manière de se muscler au vert.

www.parc-chartreuse.net

11. TROTTINER AUSSI À LA MONTAGNE

Ultratendance, la trottinette déboule sur les pistes. Électrique pour plus de facilité, elle ouvre de nou- ➔

Bons plans

- Belambra propose de s'initier à l'athlétisme à Arc 1800, Avoriaz et à Praz-sur-Arly (marche nordique, boot camp, running perfect...), à partir de 299 € la semaine.
www.belambra.fr
- A Flaine, les vacances, c'est pas cher! Pierre et Vacances Premium

- propose des séjours à partir de 22 € par jour en deux-pièces aux Terrasses d'Hélios 5 étoiles. En prime, le pass Flaine Été, un sésame gratuit pour pratiquer des activités.
www.flaine.com,
reception.flaine.helios@groupepcvp.com
- Au Club Med, c'est gratuit pour les enfants de moins de 6 ans grâce à Happy Family à Happy Family
www.clubmed.fr

- Les Villages Clubs du Soleil de Val-Louron, les Arcs, Oz-en-Oisans, Vars et Les Deux Alpes sont gratuits pour les moins de 13 ans.
www.villagesclubsdusoleil.com
- Pas facile de trouver un hébergement pendant le Tour de France. A Valloire, du 20 au 27 juillet, 2 nuits minimum à partir de 159 €. www.valloire.com

▲ UNE TYROLIENNE AVEC DES VIRAGES À 360 DEGRÉS ? ÇA SE PASSE DANS LE PUY-DE-DÔME.



veaux terrains de jeu. Pour preuve à Lans-en-Vercors, où les randonnées se font sur ces engins équipés de grosses roues et de GPS, et sillonnent les sentiers de l'espace de l'Aigle.

www.suntrott.fr

Le Jura n'échappe pas à la mode. Il faut dire que ses paysages tout en courbes s'y prêtent parfaitement. Et en prime, c'est écolo.

www.la-boite-a-montagne.jura.fr

12. RÉVEILLER SES PAPILLES

A Annecy, Laurent Petit, chef du Clos des Sens, ne lésine pas sur les plaisirs de la table. Cuisinier-jardinier, triplement étoilé au Michelin, il a fait des végétaux et des poissons du lac sa source d'inspiration. S'approvisionnant dans un rayon de 100 kilomètres maximum, il a imaginé sa propre ferme en permaculture (menu à partir de 128 €).

www.closdessens.com

Autre chef étoilé mais même engagement écoresponsable : Christophe Aribert. A Uriages-Bains, dans l'Isère, voilà qu'il ouvre sa maison dans une bâtisse du XIX^e siècle (menu à partir de 120 €).

www.maisonaribert.com

Au fin fond des Hautes-Pyrénées, Frédérique et Julien Bergua ont, eux, eu envie de reprendre l'Auberge des Aryelets, à Aulon, pour en faire une adresse gourmande à souhait. Les produits locaux comme le jambon noir de Bigorre y sont revisités saupoudrés d'une pointe de créativité (à partir de 25 €).

www.auberge-les-aryelets.pas.nu



CHRISTOPHE ARIBERT, CHEF ÉTOILÉ À URIAGES-BAINS, DANS L'ISÈRE.

13. SE FAIRE UN ROAD TRIP

Prendre son temps et partir en itinérance sur les routes de montagne. Dans les Hautes-Pyrénées, muni d'un road book, on file en tribu flirter avec les grands cols, se balader entre France et Aragon, découvrir le superbe cirque de Gavarnie... Le tout, au rythme des étapes, sans se soucier de rien (à partir de 255 €/pers. les 3 jours et 2 nuits).

www.tourisme-hautes-pyrenees.com

LAURENT PETIT, LE CUISINIER-JARDINIER ÉTOILÉ DU CLOS DES SENS, À ANNECY.



NON, LA TROTTINETTE N'EST PAS RÉSERVÉE À LA VILLE!

Pour la petite touche néo-hippie, direction le Jura, où l'on vous propose de grimper dans un combi Volkswagen bleu et blanc de 1979 baptisé William. On part à 4 pour une aventure pleine de charme, un panier gourmand dans le coffre, pendant 2 à 7 jours (à partir de 120 €).

www.le-combi-de-fanny.fr

14. TESTER L'ESCAPE GAME EN FAMILLE

Dans le massif du Sancy, Explor' Games est un parcours géolocalisé long de 3 kilomètres, consistant à chercher des indices pour trouver le Mornac et l'empêcher de s'emparer de la fontaine des fées.

www.sancy.com

A Morzine, en Haute-Savoie, c'est tous ensemble que l'on se lance, le temps d'un escape game outdoor en réalité augmentée. Défis, énigmes, une tablette à la main, on joue les explorateurs en découvrant la station, par la même occasion.

www.indianaventures.com

Au Sept Laux, en Isère, Pley'scape est également un nouveau jeu : tout le monde se retrouve coincé dans un refuge alors qu'un avion vient de s'écraser sur la montagne (07-81-09-97-01).

15. DISTRAIRE LES KIDS

Les enfants sont rois. Aux Arcs, en Savoie, le programme « Hero » est fait pour eux. Sur un terrain de jeu de 5 000 hectares, 30 activités sont proposées. Répartis par classes d'âge, ils vivent l'aventure outdoor encadrés par un coach. Pendant que les plus petits feront du cirque ou du trampo bungy, les ados participeront au « Hero Camp Extreme », avec parcours en eaux vives, nuit en bivouac, barbecue sous les étoiles... Quatre fois dans l'été, adultes et enfants se retrouvent pour participer au « Hero Game », une série de challenges à vivre en famille (www.lesarcs.com). Le soir, on rentre au Club Med Les Arcs Panorama pour poursuivre les vacances avec des veillées dans la forêt et la construction de cabanes (www.clubmed.com). ■

MATTHIEU CELLARD/LE CLOS DES SENS - MAISON ARIBERT - SUN'TROTT

Voyage... près de chez vous → en montagne

Dans le MASSIF DES ÉCRINS

Par Arnaud Boucher

L'ONF PROPOSE UNE CHASSE AU CHAMOIS ORIGINALE AVEC UN COUCHAGE DANS UNE GROTTTE EN PLEINE NATURE. LE SUCCÈS EST PRATIQUEMENT ASSURÉ ET L'AVENTURE VAUT LE DÉTOUR À CONDITION D'ÊTRE EN BONNE FORME PHYSIQUE.

→ **Contact :**

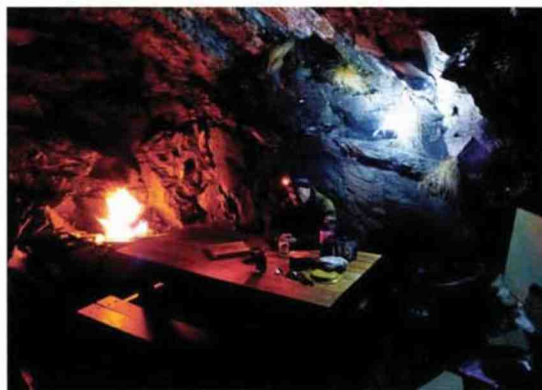
ONF - Thierry Anel au 06 84 28 22 32
Site web: www.chasse.onf.fr
(Massif de Chaillol).

Niché au cœur d'une vallée préservée, le petit village de Molines-en-Champsaur (25 km au nord de Gap) est typique avec ses troupeaux de moutons qui traversent les ruelles (nous sommes dans la région de production du fameux agneau de Sisteron). Il est 8 h. Le guide de l'ONF, Thierry Anel, m'attend à la maison forestière de Chaillol (du nom du massif), située dans le village. C'est un plaisir de se retrouver. Nous nous sommes rencontrés au salon de la chasse et de la faune sauvage de Mantes-La-Jolie où nous avons mis au point cette escapade. Il est souriant et enthousiaste, ravi de me faire découvrir son domaine. Après avoir vérifié le paquetage et le matériel, nous partons vers les sommets n'emportant que le nécessaire. Nous laissons le 4x4 au bout d'une piste forestière à environ 1 200 m d'altitude et commençons la marche vers le camp situé, lui, à 2 100 m. La montée est régulière mais à un rythme soutenu. Il fait bon et je grimpe en t-shirt. Thierry me surveille du coin de l'œil pour jauger ma condition physique et éventuellement adapter le parcours. Bienveillant, il me rappelle de boire fréquemment.

Abri-sous-roche

Le sentier que nous suivons serpente au travers de la forêt avec un dénivelé raisonnable. Mais la marche est longue. Il nous faudra près de deux heures-et-demie pour arriver sur zone. Nous dépas-

sons maintenant la forêt et arrivons dans un milieu plus ouvert où la végétation est plus basse, les arbres rares, les rochers abondants. Nous découvrons les premiers chamois, une chevrée composée de jeunes et de jeunes adultes. J'aimerais tirer un vieil animal. Mâle ou femelle, peu m'importe mais un animal âgé. Nous reprenons la marche, il nous reste encore une heure à ce rythme pour rejoindre le « camp ».



L'abri-sous-roche aménagé par le guide Thierry Anel permet de passer la nuit en montagne au plus près des animaux.



Ce jeune mâle approché à moins de 200 mètres mérite de vieillir encore un peu.

Nous avons repéré un chamois tirable et avons réussi l'approche. Il faut maintenant se concentrer pour placer une balle parfaite à 200 mètres.

Plus on monte et plus les paysages sont magnifiques. Nous observons encore quelques chamois dont un beau mâle, mais trop loin. Je sens la fatigue lorsque nous arrivons enfin. Il est 11 h 15. Il s'agit d'un abri sous roche d'environ 25 m². Thierry l'a aménagé lui-même, petit à petit, transportant sur ses épaules pratiquement tout l'équipement. Il y a une table avec deux bancs en bois, un plancher pour dormir à plat, un butagaz pour la cuisine, un petit coin pour faire du feu, un stock de bûches, des cantines métalliques pour le matériel de cuisine. A l'abri dans des bidons hermétiques, il y a aussi des provisions. Et des duvets pour dormir. Il y a aussi une source à quelques mètres et une vue magnifique sur la montagne et la vallée. Nous vidons nos sacs à dos afin de nous alléger au maximum pour la chasse de cet après-midi.

Jeunes mâles

Il est environ quinze heures lorsque Thierry me signale des chamois à un peu plus de cinq cents mètres de notre camp. Le temps de resserrer les lacets de mes chaussures et nous partons. Mais il faut faire un grand détour, ce qui nous prend une bonne heure. Nous voyons deux groupes de chamois, l'un composé d'une petite vingtaine d'animaux et l'autre de onze. Thierry repère ensuite deux autres chamois à trois cent cinquante mètres. Nous parvenons à les approcher suffisamment pour les identifier avec certitude. Ce sont de jeunes mâles. Nous aurons vu une quarantaine de chamois durant cette première

journée mais pas l'animal recherché. Le jour baisse et il faut rentrer au camp avant la nuit. Nous prenons un repas chaud et nous apprêtons à passer la nuit au grand air. Il fait beau et la température est plutôt clémente en cette mi-octobre. C'est une expérience merveilleuse, une immersion totale dans le territoire des chamois, une connexion profonde avec la montagne et avec la nature. Thierry est un compagnon de chasse agréable et un guide attentionné. Nous passons une bonne soirée à discuter près du feu à partager nos expériences. Vers 22 h, je déroule mon sac de couchage, me fait un oreiller avec mon sac à dos, la carabine posée à côté de moi. La température doit avoisiner les dix, douze degrés. Le vent est faible. Rien de méchant. Je me couche de sorte à voir le plafond rocheux et le ciel étoilé. Les dernières bûches crépitent et éclairent la voûte. Nous nous réveillons vers 6 h 15, il fait encore nuit. Thierry a déjà ranimé le feu et fait chauffer de l'eau pour le petit-déjeuner. Il fait à peine jour. Le ciel est magnifiquement coloré, il fait doux. J'ai mal dormi sur le plancher raide mais je suis heureux d'être là. Il est un peu plus de 7 h lorsque nous sommes prêts à partir. Nous emportons tout dans nos sacs à dos car nous ne repasserons pas au camp.

Je ne la retrouve plus dans la lunette...

Dès que la luminosité le permet, Thierry scrute la montagne avec sa longue vue. Il repère rapidement plusieurs chamois. Il ne nous faut

Voyage... près de chez vous → en montagne

dans le massif des Écrins

qu'une demie heure pour les surprendre en train de viander. Ils sont trois. Deux femelles (chèvre) et un jeune (cabri ou chevreau). Thierry me demande de me mettre en position de tir car l'une des femelles lui paraît âgée. Je la vois, elle est à un peu moins de deux cents mètres. Je pose mon sac à dos par terre pour y caler la carabine. La position n'est pas facile à trouver dans cette pente où il n'y a pas de rocher. Je vois la vieille femelle dans la lunette. Thierry me donne l'autorisation de tirer. Mais je ne suis pas totalement satisfait de ma position. Je dois bouger et me recalculer. C'est le moment que choisit la chèvre pour se déplacer. Et voilà, je ne la retrouve plus dans ma lunette. Thierry a l'œil rivé dans sa longue vue. Il s'est bouché les oreilles pour se protéger de la déflagration de la 300 Winchester. Mais moi, je ne vois toujours plus le chamois. Sans quitter la vieille chèvre des yeux, il me dit que c'est le bon moment pour tirer mais je l'ai perdu de vue. Je lui chuchote que je ne la vois pas mais il ne m'entend pas puisqu'il se bouche les oreilles. Je lui redemande où se trouve la chèvre mais il ne m'entend toujours pas et me presse de tirer avant qu'elle ne disparaisse. Il est trop loin de moi et je ne peux lui taper sur l'épaule pour lui dire que je ne la vois pas. Tant pis, pas de chichi, je le touche avec mon pied. Il comprend alors que j'ai perdu de vue l'animal. Mais le temps qu'il me le désigne à nouveau et que je le mette dans la lunette, la vieille chèvre a perçu le danger et s'éloigne de nous sans s'arrêter. Thierry m'annonce la distance avec son télémètre : 210, 230, 250, 270 m, la vieille femelle ne s'arrête toujours pas et Thierry me demande de ne plus tirer. Il tient à ne pas trop dépasser la distance de tir de 200 m pour ne pas blesser un animal et aussi pour que les chamois ne deviennent pas excessivement méfiants. Je suis un peu penaud. Thierry me confirme que c'était un bel animal.

C'est une vieille chèvre

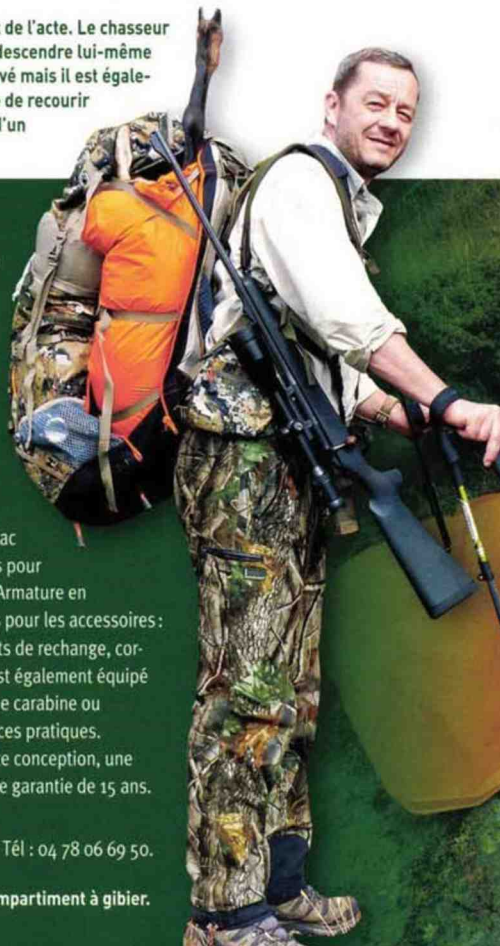
Aurons-nous encore une occasion? Vais-je réussir? La marche reprend, les paysages ouverts sont grandioses. Les couleurs d'automne ajoutent à la beauté des lieux. La météo reste clémente, quelle chance de chasser dans ces conditions. Une demie heure plus tard, Thierry aperçoit un chamois isolé. Le vent nous est favorable. La seule pré-



Le guide Thierry Anel avec la vieille femelle de 18 ans prélevée lors de ce reportage. La zone est gérée de main de maître.

caution que nous devons prendre est de ne faire aucun bruit. Trente minutes plus tard, Thierry ralentit la marche et prend mille précautions pour découvrir le chamois avant qu'il ne nous voit. Sa connaissance parfaite du terrain nous donne l'avantage. Le chamois est là. Thierry l'observe à la longue vue. C'est vraisemblablement une vieille chèvre. Le guide me fait un signe encourageant. Je me mets en position, bien calé sur le sac à dos. Thierry annonce 212 m. Je suis prêt. Il me donne le feu vert. La chèvre a bougé un petit peu et, malgré nos précautions,

Jusqu'au bout de l'acte. Le chasseur a choisi de redescendre lui-même l'animal prélevé mais il est également possible de recourir aux services d'un porteur.



→ UN SAC À DOS À DOUBLE USAGE

Le créateur de ce sac à dos, Jean-Pierre Mateo (Markhor Hunting), est un chasseur en montagne aguerri. Avec le modèle Yosemite EVO 55+, il a résolu la quadrature du cercle : transporter les affaires du chasseur et transporter le gibier (chamois, isard, mouton par exemple) dans un seul sac à dos sans salir les effets personnels. Une grande et solide fermeture éclair faisant tout le tour du sac permet de le dédoubler. Le gibier entre

alors dans une vaste poche orange, à la fois étanche et solide.

Une fois qu'il est bien positionné, il ne reste plus qu'à le bloquer avec des sangles. Ainsi ficelé, le gibier ne sera pas en contact avec vos effets personnels. Ce système permet de doubler le volume de transport du sac à dos

sans augmenter l'encombrement, ni le poids. Le sac

est également équipé de sangles de réglages pour ajuster les bretelles aux épaules et au dos. Armature en aluminium. Nombreuses poches extérieures pour les accessoires : gourde, longue-vue et son trépied, vêtements de rechange, cordage, nourriture, bâtons de marche, etc. Il est également équipé d'une poche spéciale pour le transport d'une carabine ou d'un arc et d'une multitude de petites astuces pratiques.

Le tarif de 339 € est justifié par l'excellente conception, une qualité de fabrication irréprochable. Et une garantie de 15 ans.

► Contact : Markhor Hunting

<http://boutique.markhor-hunting.fr/> - Tél : 04 78 06 69 50.

Le sac Markhor Yosemite Evo 55+ avec son compartiment à gibier.

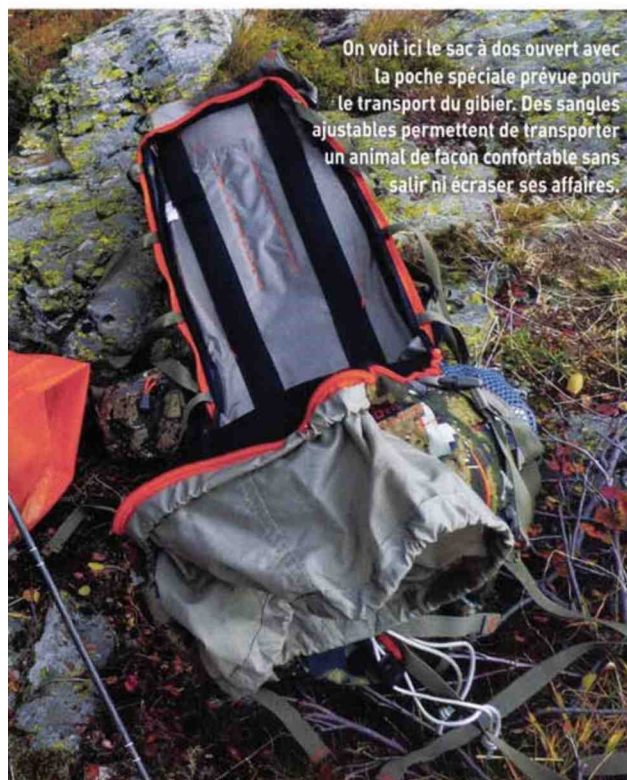


elle regarde dans notre direction. Elle est de trois quart face et semble inquiète. Je n'aurai peut-être pas de meilleures conditions. Il ne faut pas tarder. Au coup de carabine, le chamois reste debout, tétanisé mais bien vite il s'affaisse et glisse doucement dans l'herbe sur quelques mètres.

Nous nous assurons qu'il est bien mort et partons vite le découvrir. Thierry est convaincu que c'est un vieil animal. Je ne suis pas expert en chamois mais j'ai bien vu qu'elle avait des cornes longues et fines dans ma lunette. Nous voilà près de l'animal. Il est superbe. Je le contemple, ses cornes sont longues et très usées. Thierry comprend aussitôt qu'il s'agit d'un animal exceptionnel. Il compte rapidement les anneaux de croissance et estime son âge à 18 ou 19 ans. La pression a disparu et laisse place à la joie immense d'avoir vécu une chasse parfaite. C'est très rare de prélever des animaux aussi âgés. Sur les 450 chamois qu'a fait tirer Thierry Anel, seuls cinq ont atteint cet âge canonique. Je réalise ma chance et me recueille un instant devant cette ancêtre. Cette vieille chèvre a étonnamment conservé un pelage superbe, son masque est resté bien marqué et très contrasté alors que souvent, les animaux de cet âge ont une face plus terne avec des couleurs moins vives, moins tranchée, plus grisâtres. Son poil est doux, avec de jolies nuances, son odeur légère et pas désagréable.

Elle est en bonne condition pour son âge mais n'était sans doute plus capable de reproduire. C'est le prélèvement idéal.

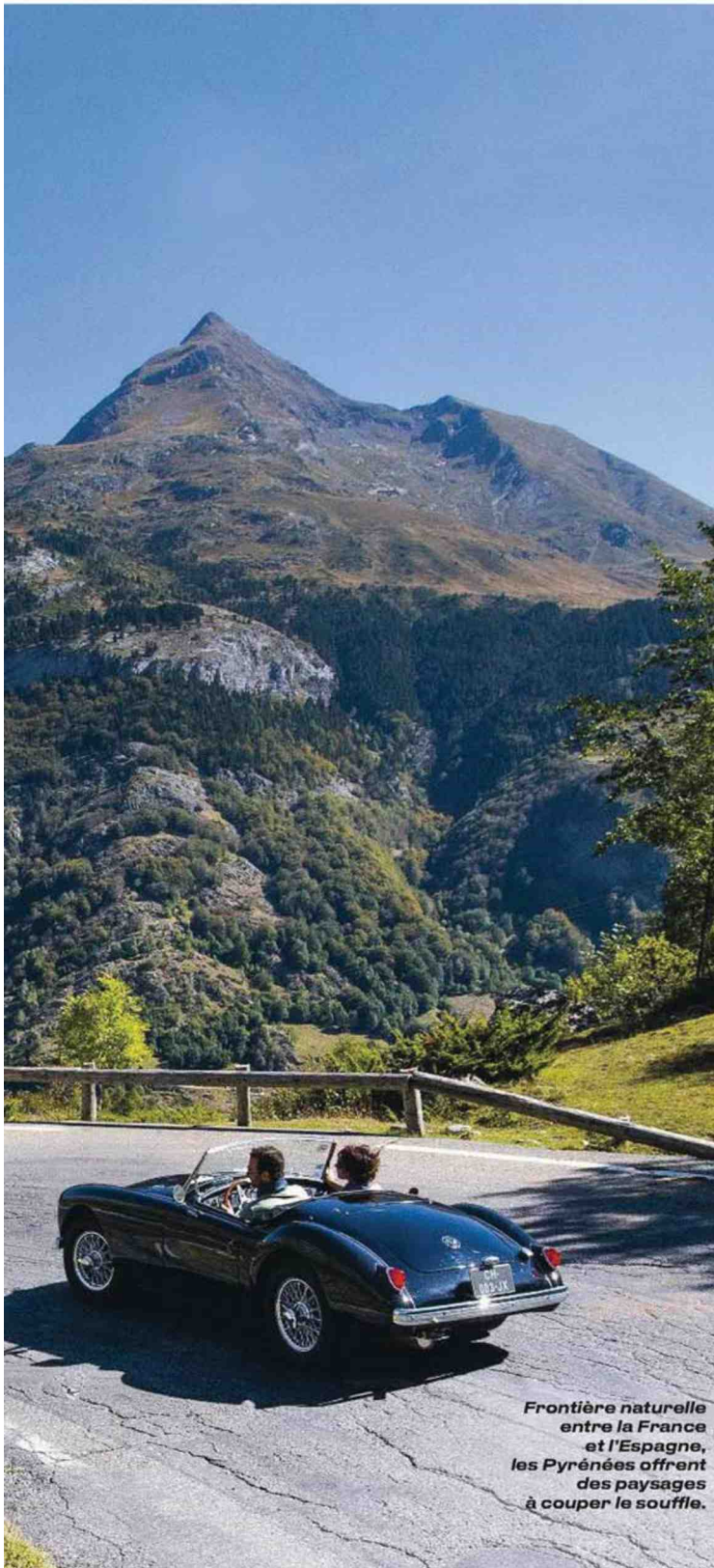
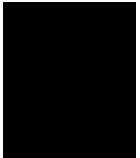
La chèvre est vidée mais le règlement oblige à la redescendre complète dans sa peau. Pas question donc de ne prélever que la venaison. L'animal va être chargé dans le sac à dos spécialement conçu à cet effet et j'aurai environ deux heures de marche pour rejoindre le 4x4. Radieux et optimiste je me sens prêt à affronter ce dernier challenge. La première demie heure se passe bien mais plus le temps passe plus les 30 kg de mon chargement commencent à peser. Les derniers kilomètres de descente sont assez pénibles mais je tiens bon. Si cela vous est physiquement impossible, l'ONF propose, en supplément, de recourir aux services d'un porteur pour redescendre l'animal, c'est d'ailleurs la formule choisie par la majorité des chasseurs. ■



Envies

L'été aux sommets





Frontière naturelle
entre la France
et l'Espagne,
les Pyrénées offrent
des paysages
à couper le souffle.

photo © Pierre Meyer

Air pur, activités variées, nature somptueuse et sauvage... A la saison estivale, la montagne offre aussi des prix plus bas que le bord de mer. Panorama des richesses de nos massifs pour des vacances sur mesure, majestueuses, gourmandes, zen ou sportives.

Par Yolaine de Chanaud et Nassera Zaïd.

Hautes-Pyrénées Road trip entre la France et l'Espagne

Gros coup de cœur pour ce circuit de quatre jours à travers les Pyrénées françaises et espagnoles. L'itinéraire de 380 kilomètres au total (avec de nombreux lacets, cœurs sensibles en voiture s'abstenir!) peut aisément être ponctué de randonnées. Il commence par une première journée de visite à Lourdes, puis direction les hauteurs.

Le lendemain, à une heure de voiture, vous découvrez la majesté minérale du cirque de Gavarnie. Puis, sur la route du col du Tourmalet, un arrêt shopping s'impose à Beaucens, à l'atelier Pierre Sajous, pour se ravitailler en porc noir de Bigorre, haricots tarbais et autres douceurs. A la Mongie, embarquez pour le pic du Midi en téléphérique. Arrivé au sommet, à 3 000 mètres d'altitude, comptez deux heures pour profiter de ce point de vue exceptionnel.

Le troisième jour, direction l'Aragon, le versant espagnol des Pyrénées. Après 3 kilomètres de tunnel creusés dans la montagne, le soleil tapisse d'ocre le paysage. Sur la route d'Ainsa, une charmante cité médiévale, le grand canyon d'Anisclo, pays de pierres et de falaises, offre la possibilité d'une petite balade d'une demi-heure et d'une baignade dans des bassines naturelles. Une soirée tapas à Ainsa sera la bienvenue pour clore la journée.

Le dernier jour, regagnez la France par la route des lacs de haute montagne. La réserve naturelle nationale du Néouvielle en compterait 70, et une randonnée de quatre heures à travers pins permet d'en découvrir trois. Le séjour s'achève à Loudenvielle et son centre de balnéothérapie, après une pause déjeuner à Saint-Lary-Soulan, au restaurant gastronomique La Grange, qui propose un menu de saison bien trousse à 27 euros.

Road trip de Lourdes à Loudenvielle « Les Pépites des Pyrénées » : 4 jours/4 nuit avec hébergements, petits déjeuners, accès au téléphérique du pic du Midi et entrée aux bains Balnéa, à partir de 320 € par personne.
www.pyrenees-trip.com

Délices des cimes

Puy-de-Dôme Virée gourmande autour du lac de Chambon

Le 7 juillet prochain, le massif du Sancy fêtera le saint-nectaire, son fromage star, dans le petit village auvergnat de Beaune-le-Froid. Vous pourrez y déguster tripes et pieds de cochon, vous procurer un grand murols, fromage au lait de vache à croûte rouge et percé d'un trou. Les environs regorgent de bonnes adresses. Le Buron du col, un refuge situé à une dizaine de minutes de voiture de Chambon-sur-Lac, au col de la Croix-Morand, (400 mètres) sert la truffade – une poêlée de pommes de terre à la tomme fraîche – à 16,90 euros plutôt... réconfortante! Réservez l'une des cabanes de charme du domaine Ceveo du lac de Chambon pour une nuit paisible, avec lit à baldaquin et baignoire en bois!

Ne manquez pas la grande cascade du Mont-Dore. A vingt minutes de route de Chambon-sur-Lac, laissez la voiture au parking à Mont-Dore, et partez pour une randonnée d'une heure et demie à travers les bois. Ça grimpe mais, à l'arrivée, les chutes d'eau d'une trentaine de mètres laissent pantois.

www.sancy.com

Refuge Le Buron du col : www.buronducol.fr

Domaine Ceveo du lac de Chambon, à partir de 159 € la nuit :

www.ceveo.com



Pyrénées-Atlantiques Cueillette dans le Pays basque

Il ne faut pas rater la fenêtre de tir pour le ramassage des myrtilles (bio!) qui s'étend sur six semaines environ à Cambo-les-Bains, de juin à début août. Equipés d'un seau, nombreux sont les amateurs à venir se fournir en baies bleues des montagnes, que l'on transforme en confitures, tartes ou coulis. A 5,80 euros, le kilo est de deux à trois fois moins cher que dans le commerce, et on profite de la vue sur le sommet de la Rhune et l'océan, au loin.

www.myrtilles-cambo.com

Haute-Savoie Resto d'altitude et pêche à la truite à Morzine

A 1 620 mètres d'altitude, le petit lac de Nyon-Guérin se gagne à pied. Laissez la voiture au parking du plateau de Nyon et après trente minutes de marche, attablez-vous au restaurant d'alpage Le Refuge, qui appartient à l'hôtel L'Equipe, à Morzine, mais sera ouvert à tous à partir du 1^{er} juin. Les pieds dans l'herbe, vous dégusterez une tartiflette ou des beignets de pommes de terre, avant de vous offrir une sieste sur les transats ou une partie de pêche à la truite. Attention, l'équipement n'est pas fourni!

**Restaurant Le Refuge,
sur réservation auprès de
l'hôtel L'Equipe à Morzine :**
www.hotelequipe.fr



60

Détente sur les pentes

Savoie Yoga et zen attitude à Val Thorens

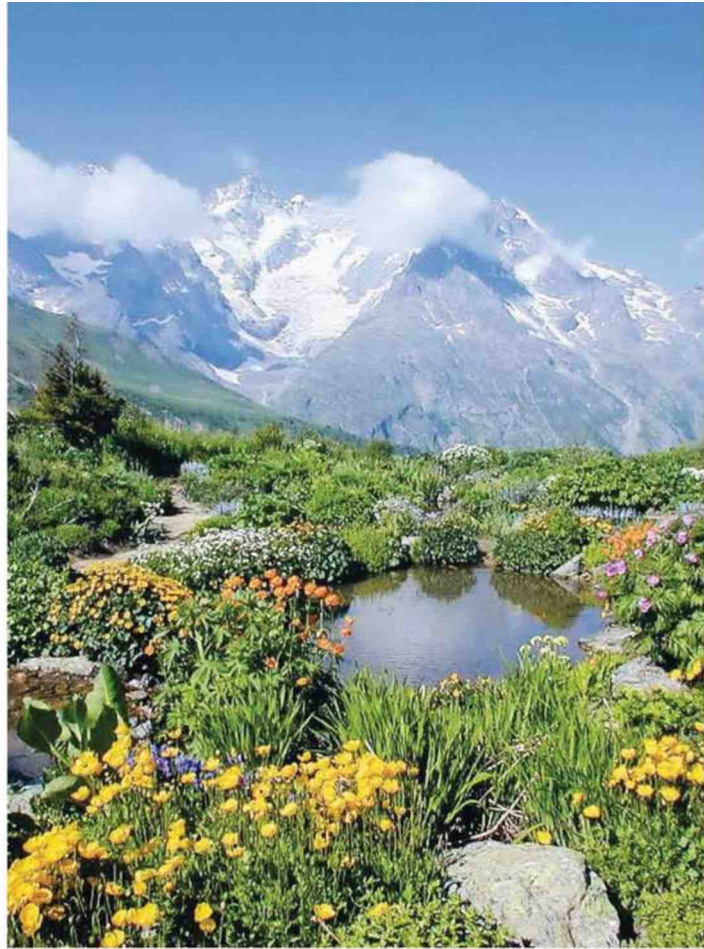
Une séance de yoga en pleine nature et en altitude pour se relaxer et apaiser son mental, des balades énergisantes, des massages... C'est ce que propose cet été Anita Thévenot, fondatrice d'Escale zen, dans son Pass bien-être Serenity à Val Thorens. Une zen attitude en altitude que la station développe depuis 2017 avec le label My Val Thorens Serenity, qui certifie les activités et les expériences visant à faire baisser son niveau de stress et à se ressourcer en douceur. Ainsi, les professionnels de la station – hôteliers, restaurateurs, coachs sportifs ou bien-être... – adhèrent au concept pour offrir à leurs clients cette parenthèse enchantée. Notre coup de cœur pour dormir : le Refuge du lac du Lou, qui propose également une cuisine familiale.

www.valthorens.com

**Pass bien-être
Serenity d'une
semaine (une activité
par jour + accès au spa)
à 290 € :**

www.escale-zen.fr/yoga

**Refuge du lac du Lou,
à partir de 52 € par personne
la nuit en demi-pension.**



Hautes-Alpes Balade bucolique au jardin du col du Lautaret

A 2 100 mètres d'altitude, le jardin botanique du Lautaret, qui accueille 2 000 plantes du monde entier, fête ses 120 ans. Déambulez au milieu des massifs présentant la flore de toutes les montagnes, de l'Himalaya au Caucase ou à la Sibérie, pour découvrir des fleurs méconnues comme les polémoines, des petites fleurs bleues protégées en France, ou la plante de génépi, qui ne pousse qu'en altitude. Une balade colorée et parfumée avec vue sur les glaciers. **Ouvert de 10 heures à 18 heures. Entrée à 7 € pour les adultes, gratuite pour les moins de 12 ans. Visites guidées gratuites en été.** www.jardinalpindulautaret.fr

Hautes-Pyrénées Séjour bien-être à Loudenvielle

Pause cocooning pour les randonneurs partis à l'assaut du GR 10, le sentier qui relie l'Atlantique à la Méditerranée, ou pour ceux qui marchent dans la vallée du Louron. Le camping La Vacances pène blanche, à Loudenvielle, s'est offert un lifting. Passant de 2 à 5 étoiles, il met désormais à disposition des campeurs une piscine, un sauna, un Jacuzzi, un bain japonais et des cours de yoga. Vous apprécierez la proximité du village et des commerces, et la multitude d'activités pour les enfants.

**Camping La Vacances pène blanche, mobil-homes en bois de 4 à 6 personnes
à partir de 89 € la nuit.** www.peneblanche.com



Tous sports dehors

Slovénie Kayak et rafting sur la Soca

A deux heures d'avion de Paris, dans l'ouest de la charmante Slovénie, la vallée de Soca est réputée pour sa rivière émeraude qui sinue à travers les gorges. A 130 kilomètres de la capitale Ljubljana, Bovec est un bon point de départ pour une session de kayak ou de rafting adaptée aux enfants puisqu'elle commence en douceur pour finir avec un peu plus de rapides. A 5 kilomètres de la ville, ne manquez pas l'impressionnante cascade de Boka, haute de 144 mètres. Avant de rentrer dormir dans l'une des chambres modernes de l'hôtel Sanje Ob Soci, faites halte dans la jolie ville d'Idrija, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, et dégustez des *zlikrofi*, raviolis farcis de pommes de terre et de viande.

Vols A/R Paris-Ljubljana à partir de 168 €.

www.slovenia.info/fr

Kayak et rafting à partir de 55 € : www.bovec-sc.si

Hôtel Sanje Ob Soci, chambre double à partir de 109 € la nuit : sanjeobsoci.com



Isère Randonnée vertigineuse dans le Vercors

Effet « waouh ! » garanti depuis la passerelle du Vertige des cimes, suspendue au-dessus du vide. Pour l'atteindre, vous aurez randonnée deux heures et demie et parcouru une distance de 6,2 kilomètres depuis le parking situé au pied de la station Lans-en-Vercors, où vous aurez

laissé votre voiture. A tester alentour, le restaurant gastronomique Le Bois des mûres, qui a reçu cette année un bib gourmand, récompense décernée par Michelin aux bonnes petites tables. Dans un menu à 28 euros, le chef compose, par exemple, un savoureux mille-feuille de lapin et achève de nous convaincre avec son macaron de chocolat blond.

www.lansenvercors.com

Italie A vélo dans les vignes de la vallée d'Aoste

Sillonnez les Alpes italiennes à vélo durant deux jours. Vous serez logés dans le – fonctionnel – Hôtel HB du centre d'Aoste. La ville, blottie au creux des montagnes, abrite des pépites d'architecture romaine et médiévale. Goûtez-y le célèbre jambon, accompagné d'un spritz à l'heure de l'apéro. Chaque jour, un guide vous conduit en minibus au point de départ d'un circuit de 15 à 25 kilomètres à vélo, ponctué de visites de caves et de dégustations.

Séjour de 2 nuits avec petit déjeuner à 550 € par personne + location de vélo à 60 € par jour. www.lovevda.it/fr





"Nos terres inconnues" (F2) : Premier teaser pour le numéro avec Cécile Bois et Raphaël Lenglet



Les deux comédiens seront les prochains invités du nouvel animateur du programme : Raphaël de Casabianca. Après avoir pris les commandes de "Rendez-vous en terre inconnue", Raphaël de Casabianca s'apprête à faire de même pour "Nos terres inconnues", le format dérivé de l'émission imaginée par Frédéric Lopez. A la différence de "Rendez-vous en terre inconnue", "Nos terres inconnues" propose d'emmener des personnalités non pas à l'autre bout du monde, mais dans un territoire reculé de la France. France 2 a dévoilé hier soir le premier teaser du deuxième numéro du programme produit par Adenium TV. Pour cette nouvelle escapade, dont on ignore encore la date de diffusion, les équipes de l'émission emmèneront Cécile Bois et Raphaël Lenglet, le duo star de "Candice Renoir", dont c'était le final de la saison 7 hier soir, dans la vallée du Queyras, dans les Hautes-Alpes. Une destination qui ne semble pas, dans un premier temps, enchanter Cécile Bois, visiblement peu à l'aise en montagne. puremedias.com vous propose de découvrir la bande-annonce dévoilée par France 2. Les interprètes du Commandant Candice Renoir et du Commissaire Antoine Dumas succèdent ainsi à Malik Bentalha. Pensant partir pour un numéro de "Rendez-vous en terre inconnue", l'humoriste et comédien s'était retrouvé... dans les Cévennes ! Diffusé en prime time le 10 avril dernier, "Nos terres inconnues" s'était hissé en tête des audiences de la soirée avec 4,35 millions de téléspectateurs, soit 18,2% du public de quatre ans et plus, selon Médiamétrie. Quant au premier numéro de "Rendez-vous en terre inconnue" avec Raphaël de Casabianca aux commandes, et Franck Gastambide en invité, il avait attiré 4,64 millions de téléspectateurs, soit 23,4% du public (audience veille) le 19 mars dernier.



Des murs de neige au Galibier avant la Grande Boucle

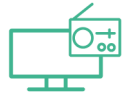


Les images sont impressionnantes : le col du Galibier, col alpestre le plus souvent gravi dans l'histoire de la Grande Boucle (60 fois), comme ne le verront heureusement pas les coureurs du Tour de France l'été prochain (6-28 juillet).

Valloire en direct Impressionnants travaux de déneigement et murs de neige au col du #Galibier !
pic.twitter.com/5tSsWxT7Dw
— Valloire Galibier (@valloire) 14 mai 2019

Le compte Twitter de la station de Valloire (Savoie), où sera jugée le 25 juillet prochain l'arrivée de la 18e étape (207km), partie d'Embrun, dans les Hautes Alpes, publie les clichés saisissants d'un col qui culmine sous le ciel bleu à 2 642m encore totalement prisonnier d'un splendide manteau blanc. Les travaux de déneigement ont justement débuté, à raison de 200m déblayés par jour, afin de dégager la voie qui relie les Hautes-Alpes à la Savoie... Et la route qu'empruntera le peloton pour son entrée dans les Alpes avec la succession de 3 cols au-dessus de 2 000m (Vars, Izoard et donc Galibier) - une première depuis 2011.

Et le vainqueur ce jour-là succédera à une légende, puisqu'un certain Eddy Merckx est le dernier à s'être imposé à Valloire lors de sa 4e victoire consécutive dans la Grande Boucle en 1972.



TF1 JOURNAL DE 13H – Le 13/05/2019 – 13 :26 :40

Jean-Pierre PERNAUT

... Après la mer, on va se rafraîchir en montagne, on va partir dans la neige ; beaucoup de cols sont encore fermés, les déneigeuses sont au travail pour essayer de les rouvrir le plus vite possible avant les beaux jours. Au col du Galibier par exemple, entre la Savoie et Hautes-Alpes. Reportage.

Gaëlle CHARNAY

Vous pensiez le printemps déjà bien installé ? La route de ce col mythique nous replonge au royaume de l'hiver, avec ces murs de neige de 8 mètres de haut et ces hommes qui livrent bataille.

Philippe ALBRIEUX, agent des routes, département de la Savoie

Quand il fait vraiment mauvais, on ne sait plus où on est, on ne voit plus rien, on n'a plus de repères. Au col, il y a une corniche là-haut, qui est assez dangereuse.

Gaëlle CHARNAY

Des agents équipés de détecteurs de victimes d'avalanches car à 2.600 mètres d'altitude, le danger est partout.

Frédéric CHEVALLIER, agent de maîtrise

Quand il y a vraiment des chutes importantes, quand il y a des épaisseurs de neige qui sont importantes, on déclenche préventivement pour justement sécuriser ces zones.

Gaëlle CHARNAY

Un travail de fourmi ; ils ne progressent qu'au rythme de 200 mètres par jour. Et une course contre la montre pour ouvrir en quelques semaines les 12 kilomètres de ce col qui relie les Hautes-Alpes à la Savoie.

Patrick ARNAUD, agent des routes

C'est exceptionnel, c'est particulier, c'est vraiment à part, on est bien, on est dans un endroit qui est vraiment magnifique et c'est très agréable.

Gaëlle CHARNAY

Et avant l'ouverture définitive du col prévue dans quelques jours, il y a de toutes dernières poches de résistance : d'immenses corniches qui ne pourront être anéanties qu'au moyen d'explosifs. Bientôt, l'hiver aura rendu les armes ; place aux randonneurs, aux cyclistes ; pour le moment, le Galibier n'appartient qu'à elles, des marmottes pour qui c'est déjà le printemps. 13 :28 :17



PAYS :France
EMISSION :JOURNAL DE 13H
DUREE :00:00:17
PRESENTATEUR :Jean-Pierre Pernaut



► 31 mai 2019 - 13:29:30

[Ecouter / regarder cette alerte](#)

ROUTE NAPOLEON sur TF1 ..

13:29:30 Grand Reportage demain à 14h45 sur TF1 sur la route Napoléon.

13:29:47



ALPES DU SUD / MEDITER- RANÉE

LES ALPES DU SOLEIL

UN PIED À LA MONTAGNE, UN PIED À LA MER. AU SUD
DES ÉCRINS, LA CHAÎNE ALPINE SE TEINTE DE COULEURS
CHALEUREUSES, DE SENTEURS DE LAVANDE ET DE CHANTS
DE CIGALES. DU QUEYRAS AU VERDON, DU VENTOUX
À L'ESTÉREL, DU CHAMPSAÛR AU MERCANTOUR,
BIENVENUE DANS LES ALPES DU SOLEIL.



MASSIF DU THABOR

Tour du mont Thabor

3 à 5 jours

Sauvage et délaissée en raison de son bassin versant tourné vers l'Italie, la vallée étroite est l'un de ces recoins alpins où il fait bon se perdre. Le Thabor fait partie de ces territoires oubliés par le grand découpage des massifs, comme la Vanoise ou les Écrins. Trop reculé pour une ascension aller-retour dans la journée, le mont Thabor (3 178 m) est un pré-

texte rêvé pour un mini-trek de quelques jours, avec au passage l'ascension bonus d'un 3 000 facile. Idéalement, le départ s'effectuera de Névache ou de Laval, dans la vallée de la Clarée, avec une première journée pour franchir le col du Vallon (2 393 m) ou celui des Thures (2 194 m). La nuit s'effectuera au refuge de Tre Alpin (1 780 m) ou de Re

Magi (1 760 m), ou tout simplement en bivouac (le Prat du Plan n'est pas le pire endroit). Dès le lendemain, on attaque la longue ascension du Thabor (3 178 m), avant de revenir, légèrement au sud, par le sentier (peu balisé) qui rejoint le col des Muandes (2 811 m) par un joli parcours d'arêtes, dans une ambiance très montagnarde. Au col, on retrouve le balisage du GR57 qui nous ramène au refuge des Drayères (2 180 m) par le lac Rond. On rentrera à Névache le troisième jour par le GRP Tour du Thabor, un sentier en balcon plus communément appelé « Chemin de ronde ». Pour les randonneurs expérimentés, des alternatives plus ambitieuses existent, par exemple en emprunt-

ant de hauts cols hors sentiers (col de Névache, passage du pic du Thabor, pas du lac Blanc...). À imaginer carte IGN en main, selon votre motivation et en fonction des conditions d'enneigement sur les versants exposés au nord.

- *Départ / arrivée : Névache (Briançon), Valmeinier (Saint-Michel-de-Maurienne) ou Valfréjus (Modane).*
- *Où dormir ? Refuge Re Magi, refuge Tre Alpin, refuge du mont Thabor, refuge des Marches et refuge des Drayères.*
- *Cartes et topos : carte IGN 3535 OT Névache - Mont Thabor, topo-guide FFRandonnée Les environs de Briançon à pied et Les Hautes-Alpes à pied.*

Les pointes Gaspard, Melchior et Balthazar, vues du lac des Thures.
© Toshinden - Wikimedia Commons



CERCES

Le tour des Cerces

3 à 4 jours

La chaîne des Cerces.

© Berrucomons - Wikimedia Commons

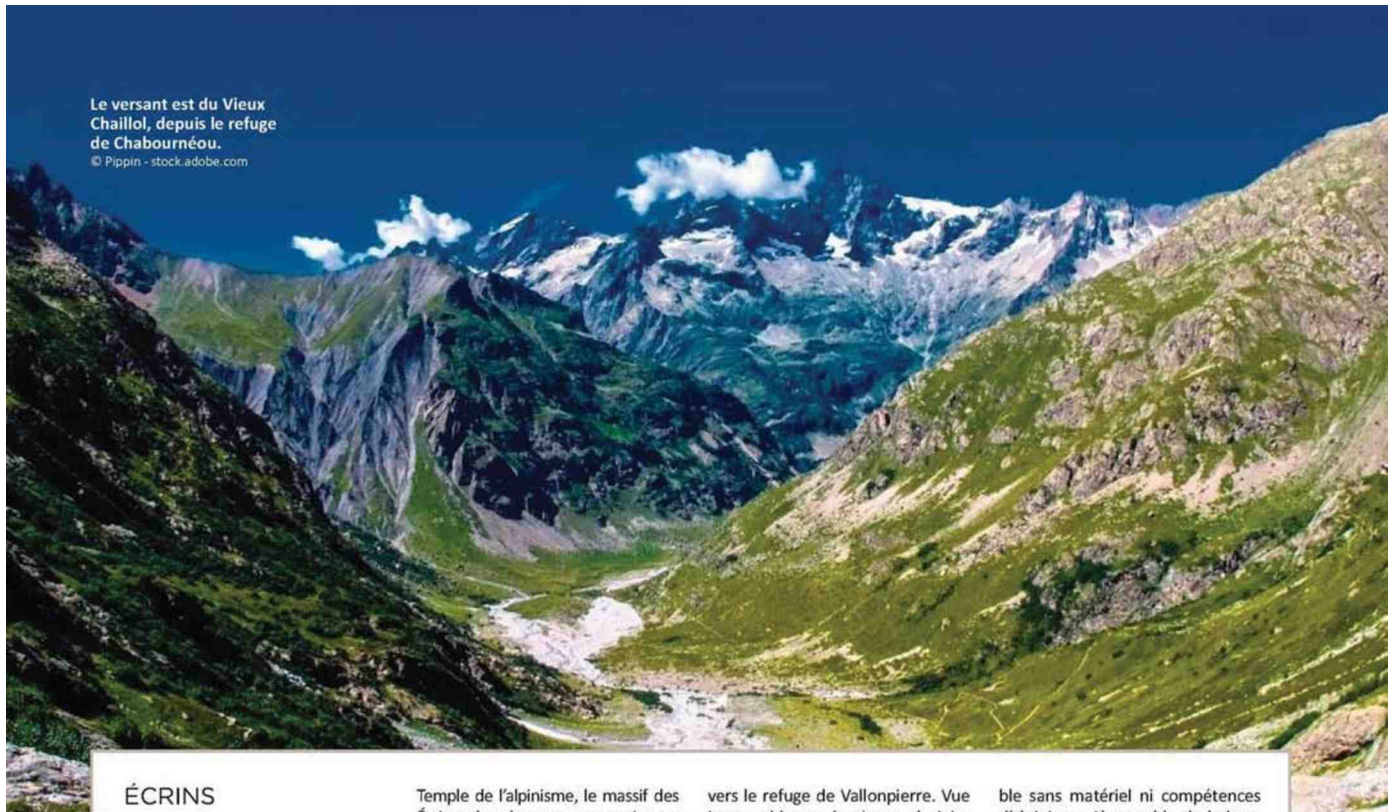


Les Cerces, c'est ce petit massif oublié entre Écrins et Vanoise, entre Guisane et Clarée, aux portes du Briançonnais. Dépassant tout juste les 3 000 m, les sommets de ce massif calcaire brillent par leur élégance aérienne et leur esthétique. Blottie contre ses flancs nord-est, celle que l'on appelle parfois « la Névache » (on devrait parler de la vallée de la Clarée) demeure l'une des plus belles et des plus discrètes vallées

des Alpes françaises. Complémentaire avec notre topo précédant sur le tour du mont Thabor, le tour des Cerces vous offrira un autre point de vue sur ce petit massif, depuis le même point de départ. En boucle de trois ou quatre jours, la randonnée commence au village de Névache. On suit alors le fond de la vallée jusqu'au refuge des Drayères pour franchir le col des Rochilles puis des Cerces, de la Ponsoinière, gîte de l'Alpe du Lauzet, col et refuge du Chardonnet, col de Roche Noire, col et refuge de Buffère. Pendant tout le parcours, le sentier chemine à une altitude majoritairement supérieure à 2 000 m, avec une vue imprenable sur les sommets alentours et le massif des Écrins parsemé de glaciers. De nombreux lacs offrent des spots

de bivouac sans égal. Une randonnée plutôt sportive, avec 1 000 m de dénivelé positif quotidien et certaines portions aériennes un peu engagées, avec un sol parfois instable. Avec un peu plus de temps, on peut élargir la boucle au tour du mont Thabor, avec une montée au sommet.

- *Départ / arrivée : Névache (Briançon).*
- *Où dormir ? Refuge des Drayères, refuge du Chardonnet, refuge de Buffère. Réservations : www.refugesclareethabor.com.*
- *Cartes et topos : carte IGN 35333 OT Névache - Mont-Thabor et topo-guide de la FFRandonnée Les environs de Briançon à pied et Les Hautes-Alpes à pied.*



Le versant est du Vieux Chaillol, depuis le refuge de Chabournéou.
© Pippin - stock.adobe.com

ÉCRINS

Le tour du Vieux Chaillol

4 à 5 jours

Temple de l'alpinisme, le massif des Écrins n'en demeure pas moins un univers qui se prête à de magnifiques randonnées itinérantes, chacune des vallées qui pénètrent le cœur du massif offrant un potentiel de boucles au pied des sommets mythiques. Entre Valgaudemar, au nord, et le Champsaur au sud, le tour du Vieux Chaillol oscille entre les différents étages alpins, des vallées étroites aux cols d'altitude avec vue sur les glaciers en passant par les versants forestiers. Ce sont 4 000 m de dénivelé positif qui vous attendent, au départ de Saint-Jacques-en-Valgodemard. Le début du tracé suit le sillon de la Séveraisse, en empruntant les balisages du GRP Tour du Vieux Chaillol et du GR 54, avant de remonter

vers le refuge de Vallonpièrre. Vue imprenable sur le cirque glaciaire du Sirac, avec une immersion dans l'univers de la haute montagne. Les sommets du Sirac (3 441 m), de la pointe de Verdonne (3 328 m) et du pic de Bonvoisin se dressent au-dessus du sentier en balcon à 2 400 m d'altitude. Après le refuge du Pré de la Chaumette, le chemin redescend en fond de vallée. Une ambiance forestière que vous pourrez poursuivre jusqu'à la fin du tour, à moins que vous ne retourniez dans les étages supérieurs en gravissant le Vieux Chaillol. Avec ses 3 163 m, il représente un beau défi puisqu'il faudra venir à bout de 1 800 m de dénivelé positif dans la journée pour en fouler le sommet, accessi-

ble sans matériel ni compétences d'alpinisme. L'ensemble de la boucle est d'ailleurs modifiable à votre convenance en y ajoutant de nombreuses variantes.

- **Départ / arrivée :** Hameau des Paris, Saint-Jacques-en-Valgaudemar (Grenoble/Gap).
- **Où dormir ?** La Chapelle-en-Valgaudemar, refuge de Vallonpièrre, refuge du Pré de la Chaumette, Champoléon, Chaillol 1600.
- **Cartes et topas :** topo-guide FFRandonnée Tout de l'Oisans et des Écrins et carte IGN Champsaur Vieux Chaillol. Descriptif sur le site du grand tour des Écrins (www.grand-tour-ecrins.fr).

QUEYRAS

Tour du mont Viso

5 jours

Cinq jours autour du mont Viso (3 841 m), pic emblématique des Alpes italiennes, qui émerge de l'horizon, aisément reconnaissable parmi les centaines de montagnes dès que l'on regarde vers le sud depuis les belvédères des Alpes occidentales. Une règle : se lever tôt pour profiter des paysages minéraux somptueux et des lacs aux couleurs

profondes avant que le brouillard ne vous enveloppe. Une myriade de sentiers balisés est à votre disposition, certains d'entre eux peuvent être techniquement osés. Sportif, souvent haut en altitude, le tour du Viso en cinq jours commence à l'Echalp, petit hameau du Queyras. Direction le col Lacroix, qui marque la frontière avec l'Italie. L'itinéraire

suit une belle vallée italienne sur le GRP Tour du Pain de Sucre jusqu'au refuge Granero. S'ensuit un cheminement en haute montagne dans un univers minéral qui côtoie les sources du Pô et passe par de magnifiques lacs de montagne. Vue imprenable sur la face nord-est du Viso où vous atteindrez le refuge Quintino Sella. Cap au sud, pour faire un tour complet du sommet en restant dans l'univers de la haute montagne avant de basculer à nouveau sur les hautes vallées sauvages de la région qui mènent au refuge Vallanta, au terme d'une journée en balcons. Retour en France par le col de Valante et le

refuge du Viso pour une nouvelle journée à plus de 2 500 m (gare aux névés !). La boucle s'achève en suivant le torrent jusqu'à l'Echalp après cinq jours en altitude.

- **Départ / arrivée :** L'Echalp, dans le haut Queyras (04).
- **Où dormir ?** Côté français : refuge du Viso / côté italien : refuge de Granero, refuge de Quintino Sella et refuge de Vallante.
- **Cartes et topas :** Topo-guide FFRandonnée Tour du Queyras GR58 (attention : il ne couvre pas la totalité du circuit), carte IGN 36370T Mont Viso / Saint Vêran / Aiguilles.

RANDONNÉE | QUEYRAS-CLARÉE

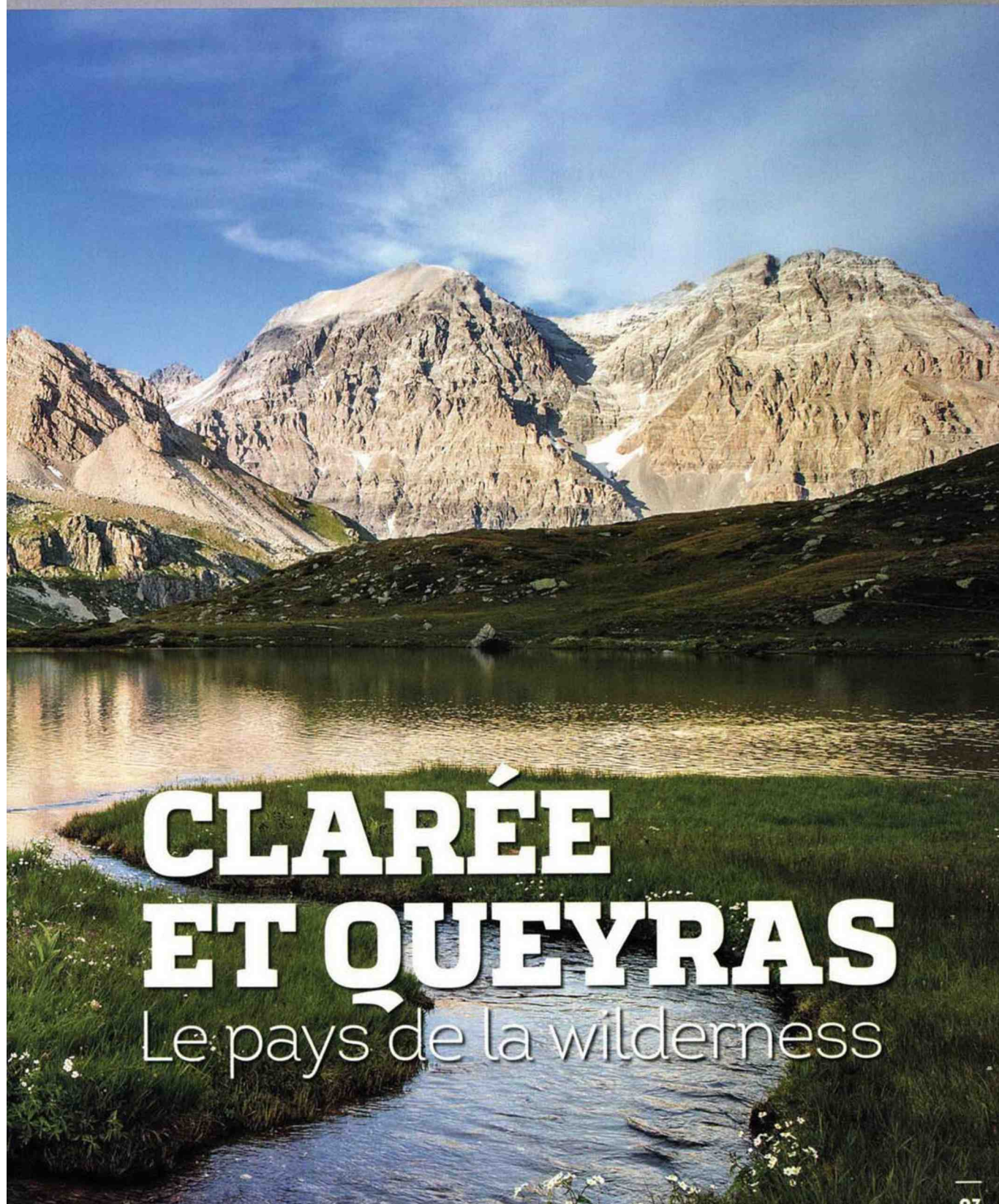
TEXTES ET PHOTOS : EMMANUEL JUPPEAUX



Bivouac sur la pelouse moelleuse au bord du lac Lavoir (2 281 m).

En arrière-plan, les aiguilles déchiquetées du Grand Sérut (2 888 m). Le plateau formé par les lacs de la Grande Tempête et Lavoir constitue un biotope exceptionnel, une zone humide au centre d'une montagne dolomitique.

La Clarée et le Queyras sont deux joyaux des Hautes-Alpes, un département qui pourtant ne manque pas de hauts lieux. La première est un morceau de Dolomites avec ses lacs et ses pics acérés, la seconde est un petit pays à l'identité bien marquée, où trône le Viso.

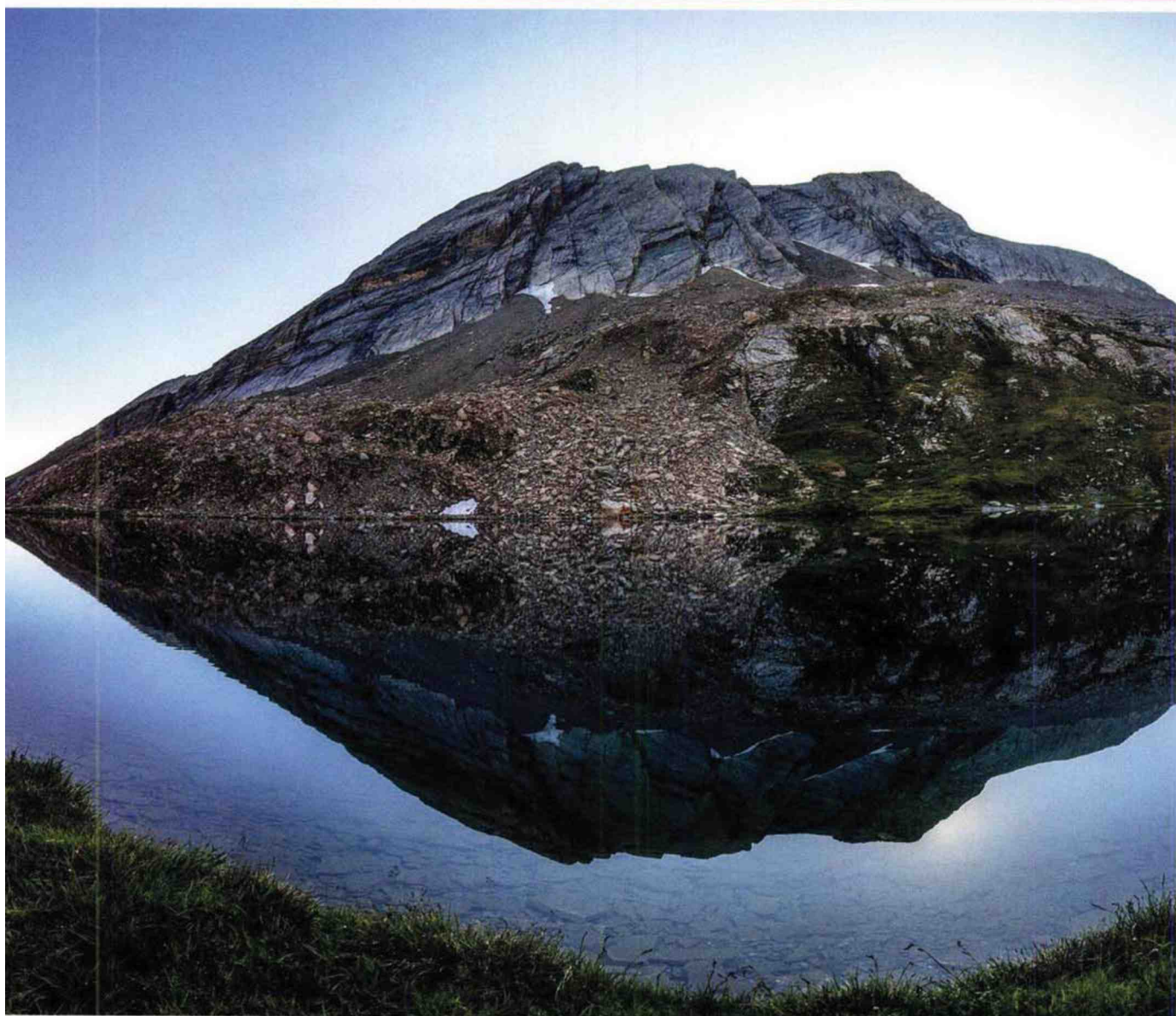


CLARÉE ET QUEYRAS

Le pays de la wilderness



LE PAIN DE SUCRE ET LE LAC FORÉANT



Le lac Foréant (2 618 m) est un lac d'auge glaciaire, qui atteint 22 m de profondeur.

Le glacier qui occupait le vallon de Bouchouse au Quaternaire a légèrement surcreusé le lit rocheux situé à la jonction entre des schistes lustrés et du marbre blond.

À l'heure où tous dorment encore, s'extirper du lit demande un minimum de motivation. Dehors, la nuit est encore dense et le lever de soleil n'est pas annoncé avant deux bonnes heures. C'est le temps qu'il faudra pour rallier le sommet du Pain de Sucre au départ du refuge Agnel.

Situé au sud-est du Queyras, et dominant le col routier d'Agnel (ouvert seulement l'été), ce sommet marque à lui seul plusieurs frontières. Celle du Parc naturel régional du Queyras, de la frontière franco-italienne et des vallées de l'Aigue Agnelle et du val Varaita, et de la réserve naturelle de Ristolas-Mont Viso.

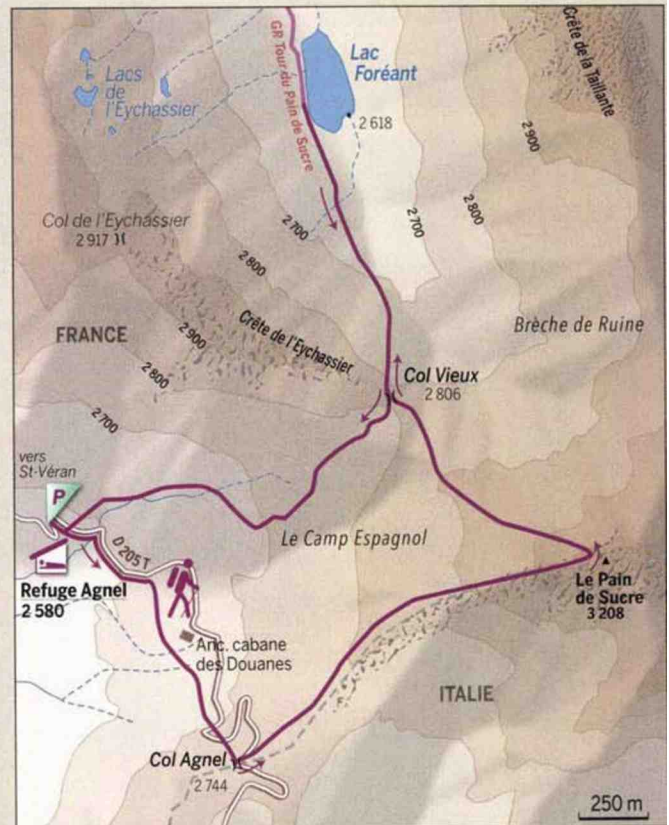
Choisir pour cette ascension une période de pleine lune est le gage d'une expérience inoubliable car si le faisceau d'une frontale suffit à s'orienter, pouvoir s'en passer, laisser les yeux s'habituer au noir et profiter de la seule lueur de notre satellite permet une immersion totale en profitant du scintillement de la voûte céleste.

FAUX PAS INTERDIT

Au départ du refuge, le GR de pays du Tour du Pain de Sucre remonte en direction du col Agnel et coupe les lacets de la route qui y mène. Le sentier de votre itinéraire démarre sur un petit parking peu avant la

Vivre un fabuleux lever du jour sur le mont Viso depuis le Pain de Sucre, un sommet de plus de 3000 m, est une expérience inoubliable. C'est un peu l'antichambre de la haute montagne qui un jour vous mènera à fouler le Viso.

RANDONNÉE LEVER DU JOUR



Difficulté : moyenne

Durée : 5h pour la boucle

Point culminant :
3208 m

Dénivelé : + 800 m

Carte : IGN TOP 25
3637 OT (MONT VISO)

Accès : parking du refuge Agnel si nuitée ou grand parking public, trois virages en amont.

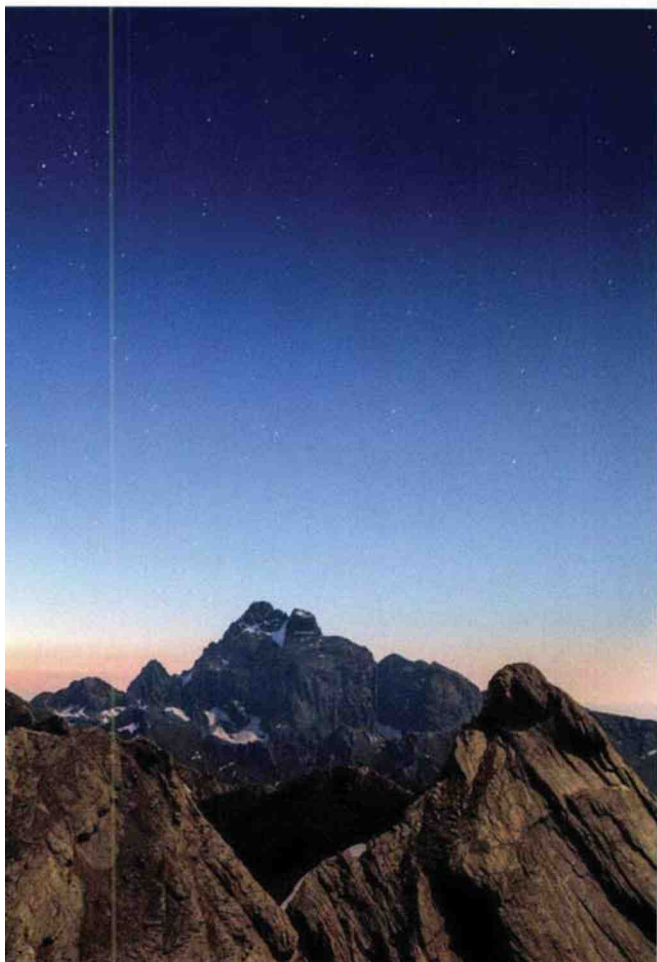
À noter : pas de passage technique mais un terrain glissant lors de gelées matinales. 100 derniers mètres aériens.

frontière et remonte rapidement sur un vaste plateau dont il suit le bord pour rejoindre la ligne de crête à la base du sommet. Tels des miroirs, les schistes lustrés qui nous entourent réfléchissent le moindre rayon et rendent la progression évidente, le passage ayant été par endroits littéralement creusé entre ces dallages sédimentaires. La pente est soutenue, mais le tracé du chemin serpente habilement pour limiter l'effort. Il flirte régulièrement avec l'arête menant au sommet et donnant sur le versant abrupt qui plonge sur un vaste cirque du côté italien. L'arrivée au sommet de nuit demande un peu d'attention car la place disponible y





LE PAIN DE SUCRE ET LE LAC FORÉANT

RANDONNÉE
LEVER DU JOUR

Sa Majesté le Viso (3 841 m) et le Viso di Vallanta (3 781 m). Pour assister à ce fabuleux lever du jour sur la montagne emblématique de l'Italie, il faut se poster au sommet du Pain de Sucre, un fantastique belvédère. À droite : les prairies sèches vers le col Vieux et la crête de la Taillante.

est relativement restreinte et le faux pas interdit. Les photographes choisiront ce moment, alors qu'aucune lumière ne vient encore perturber l'instant, pour réaliser des poses longues avec l'imposante face nord-ouest du Viso et de ses satellites en toile de fond. La lune agit tel un projecteur à la teinte bronze, éclairant le colosse comme en plein jour mais sous des milliers d'étoiles.

UN BOUT DE SIBÉRIE

Le soleil pointe à l'horizon et depuis votre vigie et ses 3 208 m, la vue est imprenable sur les reliefs se teintant progressivement d'une belle couleur orangée. Hormis les crêtes du Viso, rien n'entrave la vue qui couvre une grande partie de l'arc alpin, des sommets du Mercantour au massif du Grand Paradis. En contrebas, le lac Foréant sort peu à peu de la pénombre, il ne profitera que tardivement du soleil, masqué par l'imposante crête de la Taillante. Un sentier, identifié par des marques rouges, descend

du sommet dans sa direction et passe par le col Vieux, avant de rejoindre ses rives. Suivez le sentier le long du torrent de Bouchouse qui mène aux lacs Foréant, Baricle et Égorgéou. Les gardes ont pour mission de préserver des espèces discrètes et rares, rescapées des grands bouleversements climatiques qu'a connus notre planète. Poussé par les glaciers venus du nord de l'Europe et de la Sibérie lors des périodes glaciaires (ou ayant survécu sur des îlots préservés des glaces, selon de récents travaux), un cortège de plantes des zones arctiques, comme la laïche bicolor (*Carex bicolor*), a fait ce long voyage. Cette plante rare des marécages arctico-alpins doit son nom à ses utricules bigarrés blanc ou verdâtre et noir. Elle compte parmi les 48 espèces remarquables de cet espace naturel qui fait l'objet aujourd'hui d'une zone de protection du biotope. Du lac Foréant, le sentier remonte au col Vieux (2 806 m), avant de descendre directement vers le refuge Agnel et le point de départ. ☉



LA BOUCLE DE CLAPEYTO VIA LES COLS DE NÉAL, LAUZON, LA ROUSSE



Le plateau de Clapeyto pourrait être surnommé le plateau des « 1 000 lacs », tant la nature y a disséminé des plans d'eau de toute taille. Alimentés en matière organique, les lacs du Clapeyto sont des lacs pelouses, dont le destin est de se combler. *Page de droite :* Le Collet, au-dessus des chalets de Clapeyto.

Sur la route traversant le Queyras et menant au col de l'Izoard, à la hauteur du village de Brunissard, avant l'attaque des virages que redoutent les cyclistes à la conquête de ce passage mythique, le GR5 descendant du col de Furfande emprunte une route qui dessert et traverse le camping du Planet pour rejoindre le parking marquant le départ de votre itinéraire du jour. Point de sentier ici, mais une piste qui permet l'accès en amont à des chalets d'alpages. Le chemin mène ainsi au Pré Premier, une vaste et belle doline, certainement les restes d'un réservoir glaciaire comblé par le temps et les sédiments. Un chalet tout en longueur aux allures de roulotte qui aurait stoppé là son voyage, comblée par la beauté des lieux, occupe l'espace. Les roues sont devenues tables et les murs, un petit bar à thé au nom évocateur, « le bar épicurien ». Plus haut, les chalets de Clapeyto sont dispersés sur une vaste zone sillonnée de nombreux torrents. Aujourd'hui rénovés et occupés le temps d'une pause estivale pour fuir l'agitation d'un monde pressé, ils sont les témoins d'une histoire locale et des Alpes.

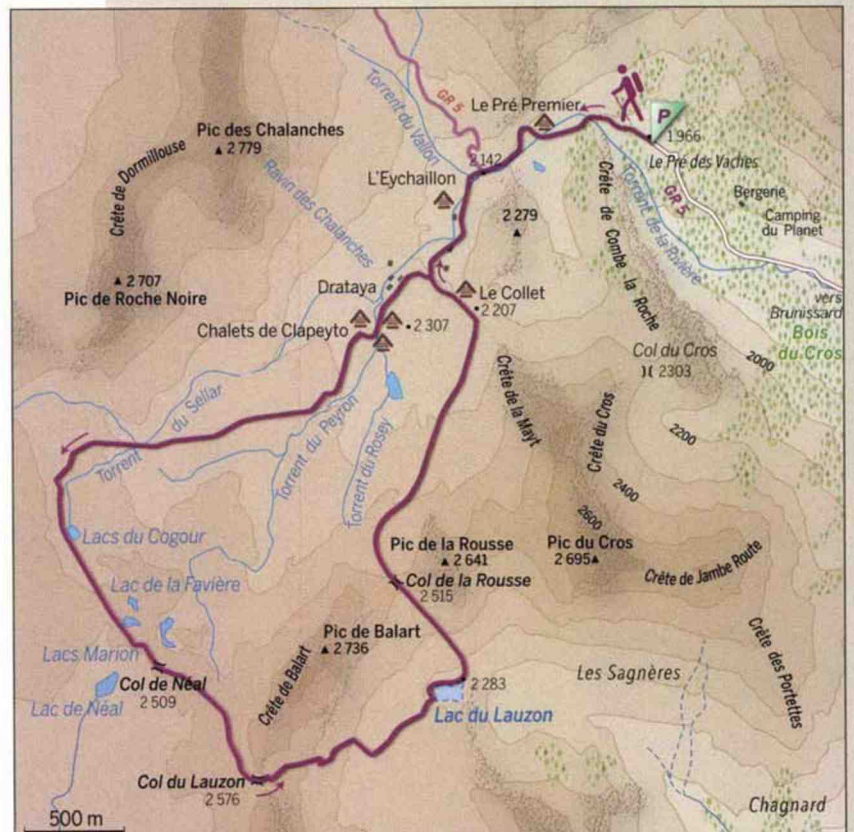
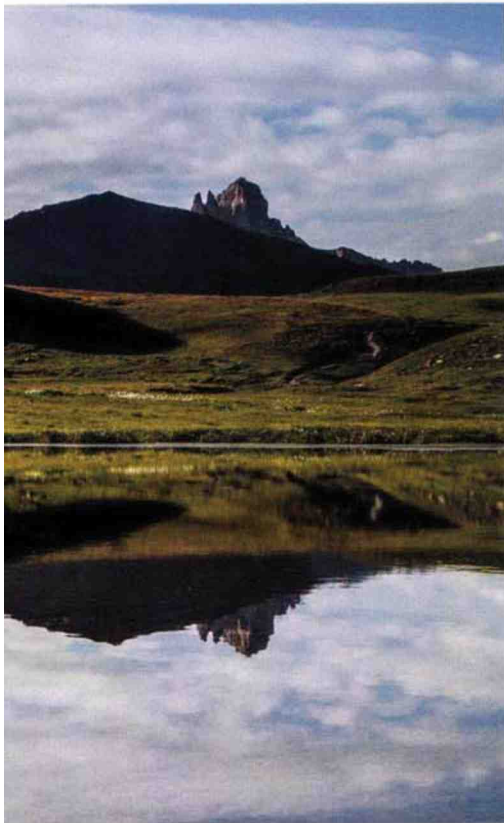
Appartenant aux familles de Brunissard, ces bâtisses prenaient vie à l'approche des beaux jours. Les troupeaux rejoignaient les estives et une vie saisonnière s'installait ici. Les grands-parents, traditionnellement en charge des enfants – les parents restaient aux champs dans la vallée –, s'occupaient des bêtes et s'attelaient à la fabrication de quelques fromages.

DU CLIVAGE À LA COMMUNION

Après la Révolution et le retour de la liberté de culte, une répartition des habitants selon leurs croyances s'opéra dans la vallée. Les Arvidans, les habitants du bourg d'Arvieux, majoritairement catholiques et dont les alpages se situaient sur le secteur de Furfande, se distinguaient de ceux de Brunissard, que l'on nommait familièrement les Barots, protestants depuis le milieu du XVI^e siècle. La fête traditionnelle des chalets de Clapeyto, qui se déroule chaque année dès les premiers jours de juillet, respecte encore ce clivage, même si les plus jeunes des deux hameaux ont pris désormais l'habitude de se rassembler la veille pour marquer leur communion, loin de toute considération religieuse.

Le plateau de Clapeyto présente des faux airs de toundra avec sa myriade de lacs et de mares. Ce tour, via trois cols, dont le dernier en terrain d'aventure, vous permet d'en découvrir toutes les facettes: minérale, végétale et aquatique.


RANDONNÉE EAU





La piste cède sa place au sentier qui progresse en pente douce jusqu'au col de Néal (2 509 m), longeant sur son passage de nombreux lacs aux tailles, formes et couleurs variées. Ce passage qui marque les limites du Parc naturel régional du Queyras, offre une vue spectaculaire sur le lac de Néal, qui domine la Durance.


Le col franchi, la sente progresse à altitude constante jusqu'au col du Lauzon (2 576 m). De nouveau dans le périmètre du parc, vous entrez dans un cirque majestueux qui se ferme en aval sur un verrou emprisonnant les eaux de fonte et formant le lac du Lauzon, dont la taille à l'étiage ne dépasse guère celle de la mare, avant de retrouver toute la splendeur de ses eaux bleutées au printemps suivant.


Au bout du lac, un panneau indique sur la gauche le col de la Rousse (2 515 m). Itinéraire classique de ski de randonnée, son ascension, bien que dépourvue de large et beau sentier, ne pose aucune difficulté. La descente sur le versant opposé permet, en longeant les moraines du pic de la Rousse, de rejoindre un sentier qui rallie le lieu-dit Le Collet, avant de retrouver le chemin du retour. ⦿

 **Difficulté:** moyenne

 **Durée:** 5 h

 **Point culminant:** 2576 m

 **Dénivelé:** + 850 m

 **Carte:** IGN TOP 25 3537 ET (GUILLESTRE)

Accès: parking 1,5 km après le camping du Planet de Brunissard (route du col de l'Izoard).





LE LAC DE ROUE ET LE GÎTE DU GRAND ROCHEBRUNE



Le vallon de Souliers. Au fond, les crêtes des Oules (à droite), avec au centre le pic Est (2914 m).

Le vallon de Souliers présente une étonnante physionomie avec de belles prairies de fauche et un mélèzin, puis brutalement, des « casses » ou pierriers désertiques.

Notre randonnée gourmande trouve son départ sous le fort de Château-Queyras. Cette citadelle du XIII^e siècle, château delphinal (appartenant au dauphin, fils aîné du roi de France), fut fortifiée par Vauban sous le règne de Louis XIV. Elle est juchée sur un promontoire rocheux, vestige d'un verrou glaciaire que le glacier du Guil n'a pu grignoter en son temps.

L'attaque un peu raide se fait à l'ombre des pins à crochets dans une ambiance méridionale qui retrouve rapidement un caractère plus montagneux à l'arrivée sur un premier replat qui marque le retour du mélèze. L'herbe est grasse, les premiers rayons de soleil renforcent les contrastes et donnent, par le jeu de transparences et de reflets, de l'éclat à cet épais manteau de verdure. L'ambiance tout au long de la montée est envoûtante et le charme opère définitivement à l'arrivée sur le grand plateau, à l'approche des deux belvédères. Ici, la densité

des fûts des arbres ne gêne en rien le regard, qui peut se perdre au loin. Les pics épeiches s'en donnent à cœur joie et nous accompagnent vers les deux vues en balcon qu'offre le lieu. On domine ainsi sur un versant le village fortifié, quand de l'autre un tombant impressionnant surplombe la vallée du Guil, le hameau de Villargaudin et les sommets de la pointe de la Saume et de la Font Sancte, qui se découpent sur l'horizon.

UN HERBIER FLOTTANT

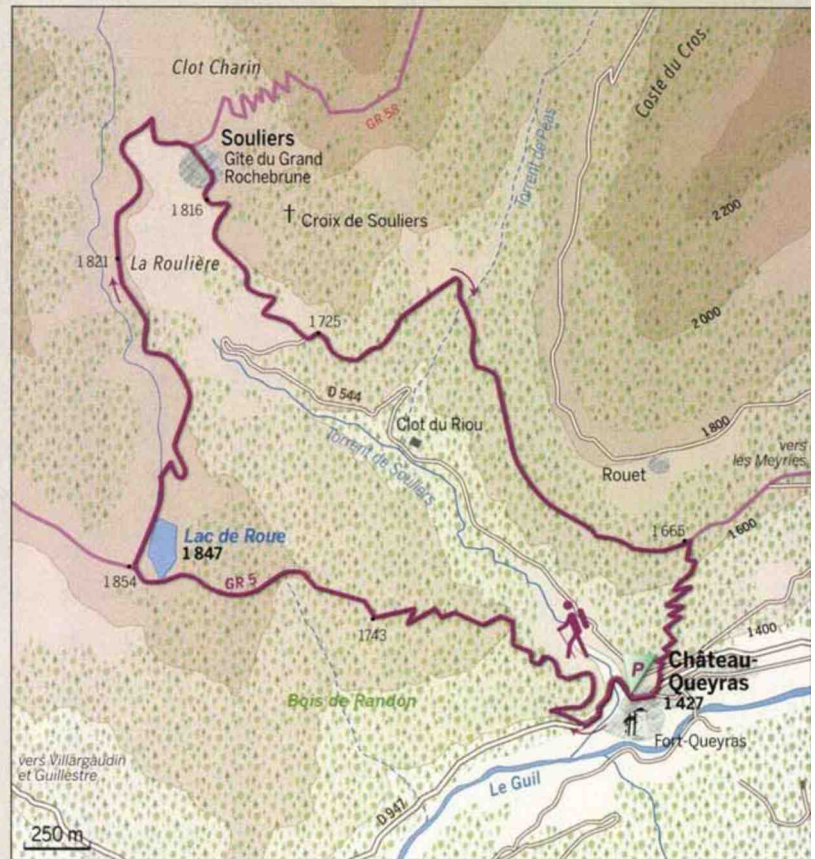
Quelques minutes suffisent à rejoindre le lac de Roue, l'atmosphère y est paisible. Ce lac artificiel résulte de la mise en eau, en 1972, d'une ancienne tourbière via un canal alimenté par captage en amont du hameau de Souliers. Cette retenue d'eau sert depuis à l'arrosage des parcelles qui fourniront le foin pour l'hiver. De faible profondeur, ce lac se comble inexorablement pour retrouver son état d'antan ; le trèfle d'eau et d'autres

Au cœur du vallon de Souliers, il existe une petite auberge comme on les aime: sans chichi, vous y dégusterez les « oreilles d'âne », à base d'épinards sauvages.

RANDONNÉE GOURMANDE



-  **Difficulté:** facile
-  **Durée:** 4 h
-  **Point culminant:** 1854 m
-  **Dénivelé:** + 500 m
-  **Carte:** IGN TOP 25 3537 ET (GUILLESTRE)
- Accès:** Château-Queyras, parking en contrebas du village.



plantes aquatiques comme le potamo y forment un véritable herbier flottant qui, par sa dégradation incomplète, contribue à redonner vie à une des rares tourbières acides des Hautes-Alpes, pour le plus grand bonheur des libellules, des hirondelles des rochers et d'autres plantes rares et protégées comme la potentille des marais ou l'orchis couleur de sang, adeptes des milieux humides.

CHÉNOPODE BON-HENRI

Le tour du lac terminé, une piste forestière vous permettra de rallier le hameau de Souliers et le gîte du Grand Rochebrune, repris depuis peu par Florence et Arthur qui vous accueilleront chaleureusement. Une fois installé sur la belle terrasse avec vue imprenable sur les sommets du haut Queyras, laissez-vous tenter par la dégustation d'une des spécialités ancestrales des Hautes-Alpes, les oreilles d'âne, que nos hôtes ont

gardé à la carte, perpétuant ainsi une vieille tradition. Ce gratin, composé d'une galette de sarrasin recouverte d'une tombée d'épinards, de bleu du Queyras et d'estoille (fromage au lait de vache à pâte souple produit dans le Queyras), doit son nom au chénopode Bon-Henri, ou épinard sauvage, utilisé autrefois comme base de ce mets et dont les feuilles rappellent la forme des oreilles du bourricot. Ici, tout est fait maison avec des produits locaux de qualité. La tarte aux myrtilles apportera la note sucrée à ce copieux repas.

Il faut désormais se remettre en chemin, et se lever de table. Ce ne sera pas une mince affaire après cette belle expérience. Le retour commence sur la route qui redescend à Château-Queyras. Après environ 900 mètres, dans un virage en épingle, prenez la piste forestière en direction des Meyries, qui vous conduira jusqu'au panneau indiquant le début du sentier ramenant au point de départ. ☉



LE LAC SAINTE-ANNE ET LA TÊTE DE GIRARDIN



Le poste optique de la Tête de Girardin.

Construit à la fin du XIX^e siècle, le long de la frontière avec l'Italie, il avait pour fonction de transmettre des informations via un système optique.

Page de droite, le lac Sainte-Anne, d'une profondeur de 18 mètres, est un lac glaciaire qui ne possède pas d'émergence visible. L'eau ressort par infiltration, 600 m plus bas.

Le lac Sainte-Anne compte parmi les lieux incontournables qu'offre le Queyras. Sa facilité d'accès et la beauté de ses eaux en font un site prisé des randonneurs, et l'objectif d'une sortie paisible à proposer aux plus jeunes. Pour autant, il n'est aujourd'hui qu'une belle étape ponctuant une journée qui vise les sommets. Pour rejoindre ses berges et la chapelle qu'elles abritent, il faudra, du parking de Fond de Chaurionde, suivre le sentier qui serpente jusqu'à l'entrée du cirque que forment le rocher de l'Eissassa et la Tête de Girardin, enjamber le torrent du col Tronchet et remonter, en repartant à l'opposé, un premier verrou débouchant sur un large plateau, que dominent les pics des Heuvières et de la Font Sancte. Une fois la plaine franchie, le sentier, se muant en piste servant aux bergers de l'Adoux, permet l'accès à ce beau réservoir aux eaux cristallines. Depuis le XVIII^e siècle, chaque 26 juillet, les paroissiens de Ceillac (Queyras) et Maurin (Ubaye) célèbrent ici la Sainte-Anne, lors d'une procession où sont bénis et dégustés les traditionnels beignets qui

portent son nom. La légende raconte que cette icône, implorée jusque-là pour conjurer les sécheresses et autres calamités agricoles, fut remerciée par des parents reconnaissants, qui construisirent en ces lieux une chapelle après qu'une bise eut ramené miraculeusement sur la berge leurs deux enfants épuisés, perdus sur un radeau de fortune au beau milieu du lac.

DES MESSAGES OPTIQUES EN MORSE

Le chemin se poursuit, franchissant un nouveau verrou et traversant un immense plateau pour déboucher enfin, après quelques lacets, au col Girardin. La vue sur les sommets de la haute Ubaye est majestueuse et le bucolique vallon de Mary au départ du hameau de Maljasset fuit vers l'horizon.

Du col, c'est un parcours en crête qui permet d'accéder à la petite bâtisse du poste optique Girardin. Sa restauration, achevée en 1997, permet de sauver de la ruine ce fragment de l'histoire locale et militaire. La vue sur l'Ubaye, la vallée du Mélezet, le Queyras et les Écrins y

Rien n'arrête les militaires... Perché à 2866 m d'altitude sur une crête, le poste optique de la Tête de Girardin faisait partie d'un réseau de surveillance de l'Italie.

RANDONNÉE
PATRIMOINE



Difficulté : moyenne
Durée : 3 h aller
Point culminant : 2876 m
Dénivelé : +900 m

Cartes : IGN TOP 25 3537 ET (GUILLESTRE) ET 3637 OT (MONT VISO)

Accès : parking du Fond de Chaurionde, depuis le village de Ceillac.

est imprenable, et justifie l'implantation de ces postes dont le rôle était, depuis la fin du XIX^e siècle, de recevoir et transmettre des messages optiques en l'absence de liaison télégraphique, un moyen sûr et rapide en matière de communications militaires. Équipés d'une source lumineuse (une lampe acétylène ou une lampe à pétrole) et d'un miroir concave ou d'une lentille de 24 centimètres, les opérateurs minutieux, qui réglaient la puissance du rayon, étaient ainsi en capacité de transmettre des messages en morse de poste en poste, sur des distances allant jusqu'à 36 kilomètres.

Si le retour emprunte le même chemin qu'à l'aller, une variante est envisageable pour les plus téméraires. Du col, il est possible de franchir la frontière du Parc naturel du Queyras et redescendre en haute Ubaye sur le versant opposé jusqu'à la cote 2542 m. Un sentier part vers l'est en suivant les courbes de niveau et croise celui qui monte de la vallée pour rejoindre le col Tronchet, avant de plonger sur les prés de Tronchet et rallier le parking de Chaurionde. 🕒





AUTOUR DU ROCHER DE LA GRANDE TEMPÊTE



Les pentes du mont Thabor vues depuis la combe du col du Vallon.

Au centre, le mont Thabor (3 178 m) et ses pentes lunaires; à droite, le Grand Sérù (2 888 m); à gauche, la pointe du Grand Adret (2 750 m) qui marque la fin de la combe du Roc de Valmeinier. Page de droite: bivouac au nord du lac Lavoir (2 281 m.)

Notre itinéraire autour du rocher de la Grande Tempête démarre sur le sentier montant au col du Vallon (2 645 m) qui débute peu après la place principale du village de Névalche, sur la route en direction de la haute vallée. Les premiers lacets s'élèvent rapidement au milieu des feuillus dont les racines profitent pleinement de l'étonnant débit du torrent du Vallon. Les épilobes se dressent fièrement au bord du cours d'eau dont le volume sonore étouffe toute tentative de discussion. Ces premiers efforts vous conduisent sur un plateau dominé par les imposantes moraines qui ornent les flancs de la Grande Chalanche (2 557 m). Vous entrez ici de plain-pied dans le grand livre de l'histoire géologique du massif, tant ce secteur offre un panel quasi exhaustif des roches qui le composent. Grès, schistes carbonifères et calcaires dolomitiques se succèdent au fil des plissements induits par les forces géologiques qui se sont exercées ici lors de la formation de l'arc alpin. Elles ont façonné, avec l'aide de l'érosion, les profils acérés qui nous entourent et nécessitent un effort d'imagination pour se rappeler que toutes ces roches sédimentaires nappaient jadis le fond de l'océan Téthys, au début du Crétacé supérieur, il y a 66 millions d'années.

La petite chapelle Saint-Michel (2 123 m), ouverte aux randonneurs en quête d'un abri temporaire, pointe au sommet d'un verrou glaciaire. Le sentier la longe, ainsi qu'un chalet d'alpages et de nombreux vestiges de murs de pierres, témoins d'une ancienne activité pastorale, pour enchaîner sur le très long vallon du Vallon, avant de déboucher enfin au col éponyme (2 645 m).

UNE LIGNE DE PARTAGE DES EAUX

Sur l'autre versant du col du Vallon, le paysage devient plus minéral. Le sentier de descente serpente dans les clapiers, dévalant les pentes du rocher Blanc et des Tours du Vallon. Il demande un peu d'attention pour garder l'équilibre et atteint une vaste zone herbeuse qu'on traverse pour rejoindre notre lieu de bivouac sur les bords du lac Lavoir (2 281 m), tapi derrière les rochers du Tru. Vous poserez certainement votre tente au bord de l'eau sur l'herbe grasse qui borde le lac, bercé par le doux bruit du torrent qui l'alimente. Le coucher de soleil y est splendide et les derniers rayons caressent le Grand Adret, le Grand et le Petit Sérù et la Roche Bernaude. Le départ du lendemain demande un peu de savoir-faire en lecture de carte afin de retrouver en amont le tracé

Deux jours d'immersion dans l'un des plus beaux paysages des Alpes. Entre Clarée et mont Thabor, l'eau, l'herbe et la roche forment un tableau édénique.

RANDONNÉE BIVOUAC

Difficulté : long

Durées : J1: 5h. J2: 6h (parking refuge de Ricou) ou 7h 30 (retour Névache)

Point culminant : 2828 m

Dénivelés : J1: +1050 m. J2: +850 m

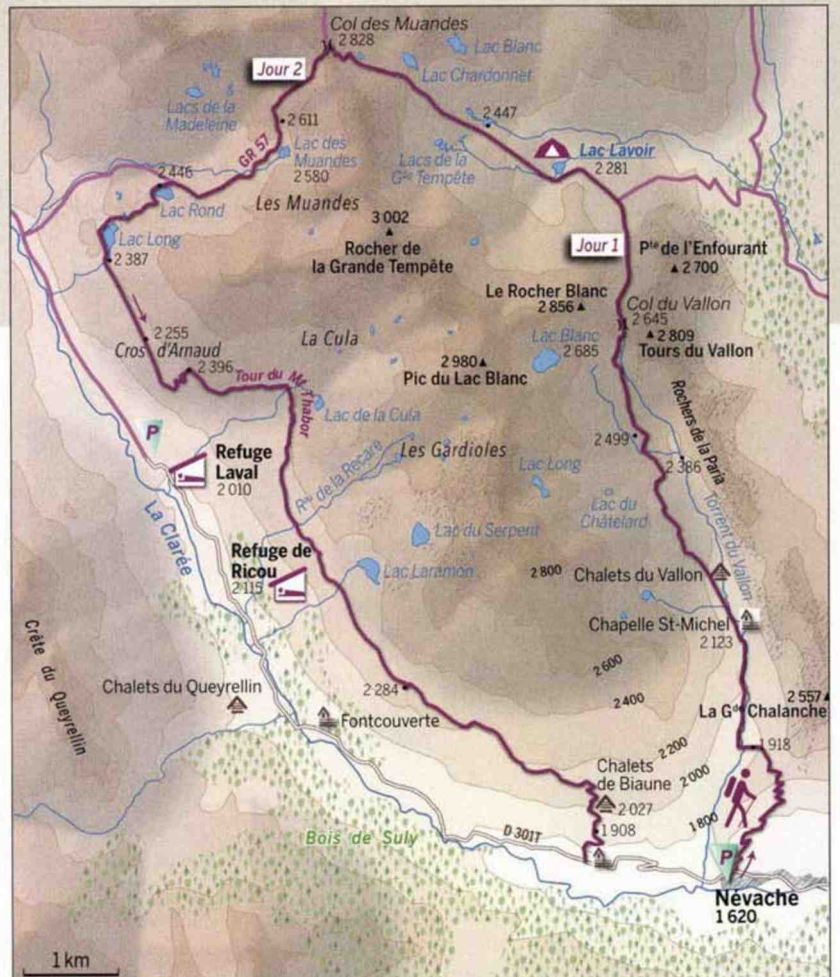
Carte : IGN TOP 25 3535 OT (NÉVACHE-MONTTHABOR)

Accès : parking devant l'OT de Névache.

du GR57 pour rejoindre le col des Muandes. L'itinéraire suit en rive droite le torrent qui mène à des petits lacs sans nom à la cote 2 447 m, avant de longer le lac Chardonnet (2 599 m). Des photos anciennes prises à la fin du XIX^e siècle montrent que les combes actuellement occupées par le lac Chardonnet et son voisin le lac Blanc (2 614 m) étaient englacées. On retrouve au col des Muandes la borne frontière qui, avant l'annexion de la vallée Étroite en 1947, marquait la limite avec l'Italie. La roche du Chardonnet, qui domine le col et que longe une sente menant au mont Thabor, est un nœud orographique important dont les trois arêtes marquent les lignes de partage des eaux entre la Clarée, la vallée Étroite et la Maurienne.

Les lacs des Muandes, Rond et Long, ponctuent notre descente dans la Clarée. Il est possible de poursuivre cet itinéraire jusqu'au parking du refuge de Laval (2 030 m) pour profiter en saison de la navette et d'un retour rapide sur Névache. Il existe un itinéraire alternatif peu fréquenté (non porté sur la carte IGN, mais bien tracé sur le terrain) qui vous séduira par son esthétisme et son ambiance sauvage. Une fois au bout du lac Long (2 387 m), remontez à gauche sur une petite butte pour rejoindre ensuite un peu en aval une zone humide caractéristique. Suivez une sente correcte qui progresse à flanc et à une altitude quasi constante pour passer au-dessus du point coté 2 255 m du Cros d'Arnaud et rejoindre ainsi dans un imposant virage en épingle le sentier qui monte jusqu'au lac de la Cula. Le GR de pays du Tour du mont Thabor permet de rallier ensuite Névache avec une vue en balcon sur la vallée.

En chemin, une halte ou une nuitée au refuge de Ricou – très sympa – rendra le retour moins fatigant et vous donnera l'opportunité de profiter, dans un cadre idyllique, de la cuisine et de l'accueil savoureux de Martin et son équipe, et d'un coucher de soleil sur les crêtes du Queyrellin. ☺





LE COL DES ACLES



Depuis les hauteurs du col des Acles, la vue suit la vallée étroite jusqu'au Thabor et au Cheval Blanc (sommet crénelé).

Au premier plan, à gauche, le Rocher de Barrabas (2 618 m).

Page de droite : borne frontière ornée d'une fleur de lys, d'un F et d'une date, 1823. Ces bornes, mises en place après le traité d'Utrecht de 1713, ont été réutilisées pour confirmer le tracé de la frontière.

Situé à l'entrée de la vallée de la Clarée, le petit hameau de Plampinet marque le départ de cette boucle. Elle emprunte le GR5 qui suit une large piste carrossable mais interdite à la circulation à l'exception des ayants droit. La dizaine de lacets surplombant le village permet de rapidement et facilement gagner du dénivelé, et les premiers rayons de soleil éclairent, sur le versant opposé, l'enceinte du fort de l'Olive, construit à la fin du XIX^e siècle. Initialement bâti pour protéger la zone frontalière du plateau des Thures, du col de l'Échelle et du vallon des Acles, il fut modernisé au début des années 1930, dans le cadre de la construction de la ligne Maginot.

La piste devient ensuite plus rectiligne, longeant les profondes gorges creusées par le torrent des Acles, et les imposantes moraines résultant de l'érosion du massif calcaire de la pointe de Pécé. Vous laissez sur votre gauche la bifurcation pour le col des Acles en poursuivant la piste. Le sifflement strident des nombreuses marmottes vous accueille sur le plateau. Celui-ci, couvert d'une herbe grasse

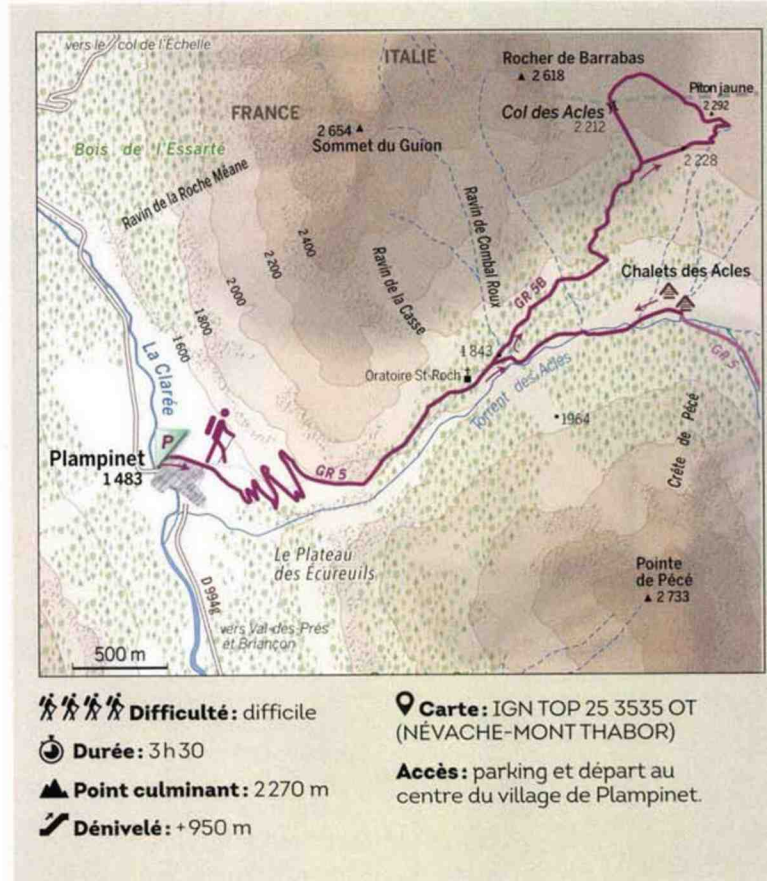
et de touffes d'épinards sauvages, offre de magnifiques terrains d'alpages autour des chalets des Acles. Seuls neuf propriétaires chanceux ont obtenu l'autorisation exceptionnelle de reconstruire à l'identique, en utilisant les matériaux initiaux, ces quelques bâtisses qui n'avaient pas encore totalement disparu.

DES BORNES FRONTIÈRES RÉUTILISÉES

Certains de ces passionnés ont consacré plus de vingt ans à la rénovation de ce hameau. Ils lui ont redonné vie et le charme d'un temps passé qu'il est urgent de préserver avec l'urbanisation galopante de nos montagnes. On se prend à rêver à passer quelques jours en cet endroit pour respirer le grand air. Pensez à préserver ce lieu lors de votre passage et n'hésitez pas à saluer chaleureusement ses habitants. Les plus prudents retrouveront la bifurcation pour récupérer le sentier les menant au col des Acles, quand les plus aventuriers choisiront de couper à travers bois depuis les chalets pour le rejoindre en amont. Ils trouveront ici et là les traces de sentes creusées par le

Le col des Acles n'est pas le lieu le plus utilisé pour passer de la France à l'Italie, mais comme tous les cols frontaliers, il a été fortifié.

RANDONNÉE HISTOIRE



passage répété autrefois des militaires en poste dans les fortifications qui dominent la place.

Au col des Acles (ou de la Pertusa, 2 212 m), le paysage se fait plus minéral, et les derniers rhododendrons cèdent la place à la roche et à l'herbe rase des pelouses alpines parsemées de jubarbes et de silènes acaules. Le col des Acles se présente comme un vaste plateau d'une quinzaine d'hectares, partagé entre la France et l'Italie. Côté français, au lieu-dit le Piton Jaune, un modeste relief surmonté d'un poste d'observation, sont blottis les restes de baraquements (une dizaine de bâtiments en maçonnerie). Le poste des Acles (à l'origine un simple casernement) a été fortifié dans les années 1890. En 1904, puis en 1930 avec l'intensification des tensions entre la France et le régime mussolinien, ont été rajoutés des blockhaus pour armes d'infanterie. Du plateau des Acles, la vue porte sur les sommets frontaliers du rocher de Barrabas (en italien Gravina del Mezzodi) et du Guiaù (ou Guion), chacun s'élevant à un peu plus de 2 600 m. Le retour s'effectue par le même chemin qu'à l'aller. ☉





LES LACS DU COL DES THURES


RANDONNÉE DÉCOUVERTE





Depuis le hameau de Roubion, tout près de la chapelle des Âmes, une piste forestière longe le torrent de Roubion et mène vers un chalet forestier. Le GR57 se mue en sentier et remonte une pente soutenue. Vous croisez une imposante cheminée de fée, faite de calcaire, de calcaire dolomitique et de gypse déposés jadis par le glacier qui occupait la vallée.


CARTE POSTALE PARFAITE

Le bucolique plateau d'altitude du vallon des Thures remonte paisiblement vers le col des Thures (2 194 m), qui saura préserver jusqu'au dernier instant la vue sur le lac Chavillon. Ce lac, telle une piscine à débordement plongeant vers la vallée Étroite, offre un jeu de miroirs à couper le souffle, reflétant les pointes Gaspard, Melchior et Balthazar, au nord-est, et le meilleur profil du mont Thabor pour la Clarée plus au nord. Après avoir longé le lac, à sa pointe nord, une sente sur la gauche progresse droit dans la pente, suit le riu des Thures, qu'il faut quitter une fois arrivé sur un replat pour s'orienter un peu plus à gauche et gravir la butte qui masque l'emplacement du lac Bellety (2 289 m), sous le sommet de Roche Pertuse. D'anciennes bornes flanquées de la fleur de lys et de la croix de Savoie rappellent l'histoire mouvementée des frontières de ces territoires. Depuis le lac, entamez la descente au sud-est en traversant les alpages pour rejoindre aisément le sentier du vallon des Thures au niveau du Trou de Micouret, une doline d'effondrement au pied de l'aiguille Rouge. Le retour se poursuit par le chemin emprunté à l'aller. ☉

 **Difficulté :** facile

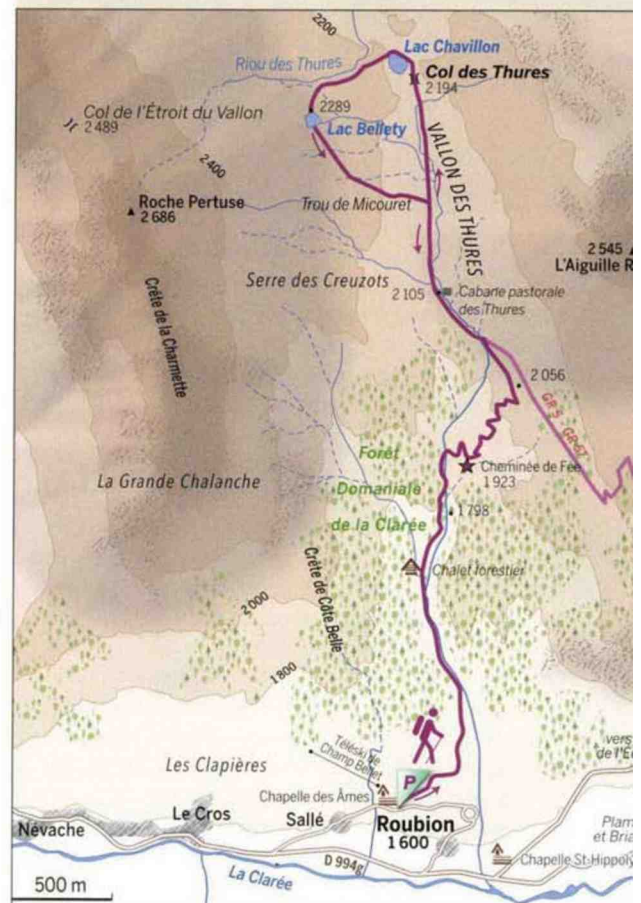
 **Durée :** 4h30

 **Point culminant :**
2 289 m

 **Dénivelé :** + 680 m

 **Carte :** IGN TOP 25 3535
OT (NÉVACHE-THABOR)

Accès : parking du Roubion.





LE REFUGE BUFFÈRE ET LE GRAND ARÉA

RANDONNÉE DÉCOUVERTE



Difficulté : moyenne
Durées : J1: 3h. J2: 6h
Point culminant : 2869 m
Dénivelés : J1: +550 m. J2: +800 m
Cartes : IGN TOP 25 3535 OT (NÉVACHE-MONT THABOR) ET IGN TOP 25 3536 OT (BRIANÇON)
Accès : parking et départ au centre de Néevache, devant l'OT.

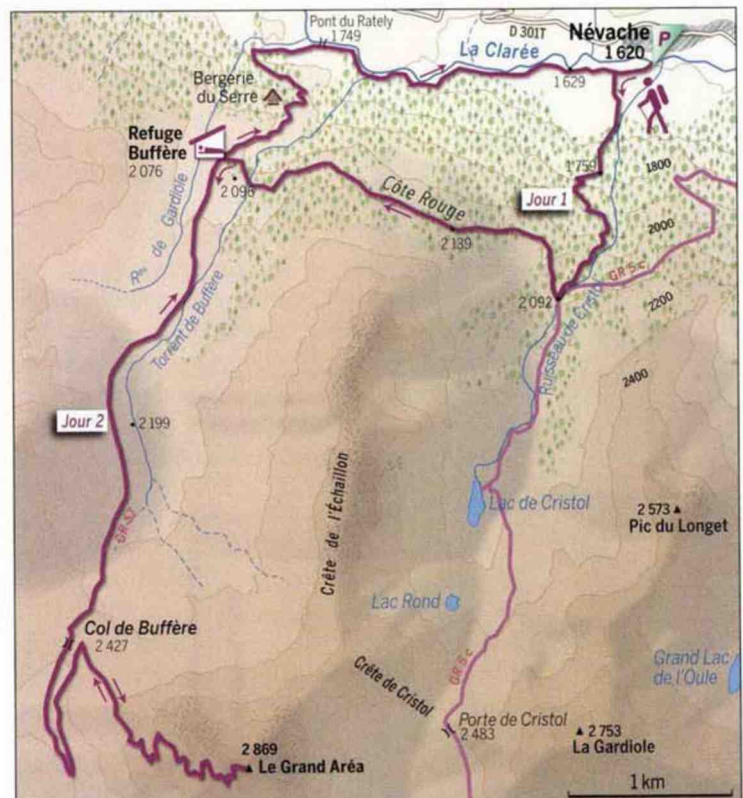
Niché sur un plateau d'estive au bord d'un ancien verrou glaciaire dominant la Clarée, le refuge Buffère est le premier objectif de ces deux belles journées. Depuis Néevache, après avoir longé la chapelle Notre-Dame-de-Lourdes, le sentier emprunte la direction du lac de Cristal. La pente est soutenue mais la forêt protège de la chaleur. Un replat marque la jonction avec le GR5C. Seuls les plus matinaux opteront pour un court aller-retour afin de pique-niquer au lac de Cristal. Les autres obliqueront à droite en direction du refuge Buffère par Côte Rouge. Cette portion est sans nul doute un des plus beaux endroits de vallée. La sente progresse à flanc et traverse de petits éboulis, des tapis de rhododendrons et autres fleurs. La faune est bien présente et l'emblématique tétras-lyre apprécie tout particulièrement ces massifs de résineux s'ouvrant sur de nombreuses clairières.

UN ÎLOT PARADISIAQUE

Le torrent de Buffère franchi, voici le refuge. Claude et Nadette feront de cette halte un des moments forts de votre séjour en Clarée. L'accueil n'a d'égal ici que le plaisir de la dégustation d'un repas mitonné à base de produits frais et locaux de qualité. Ici, les ressources humaines se combinent aux naturelles pour rendre ce petit îlot de paradis autonome en électricité. Une pincée de savoir-faire et beaucoup d'huile de coude: voilà installée une microcentrale hydraulique qui fonctionne à plein régime. Économe et soucieuse de l'environnement, cette alternative se devrait d'être plus répandue.

L'aube pointe. Tête Noire et votre objectif du jour, le Grand Aréa, se parent de teintes orangées. Après un précieux petit déjeuner, au départ du refuge, le sentier progresse paisiblement dans de belles prairies, longeant le torrent de Buffère pour rejoindre le col éponyme. De là, un sentier accessible à tous permet en peu de temps de rallier le

sommet dont la facilité d'accès tranche avec le profil accidenté, quasi imprenable, du versant visible jusqu'alors. Souvent oublié des guides de randonnée et peu fréquenté, ce point culminant offre pourtant, par temps clair, une des plus belles vues sur la Clarée et les massifs voisins. Le retour emprunte le même itinéraire jusqu'au refuge, avant de plonger dans la vallée en direction du pont du Rately et de suivre les rives de la Clarée. ☉





LE LAC VERT DE LA VALLÉE ÉTROITE

RANDONNÉE FAMILLE



Difficulté : facile

Durée : 1 h 30 aller

Point culminant :
1 860 m

Dénivelé : +120 m

Carte : IGN TOP 25 3535
OT (NÉVACHE-THABOR)

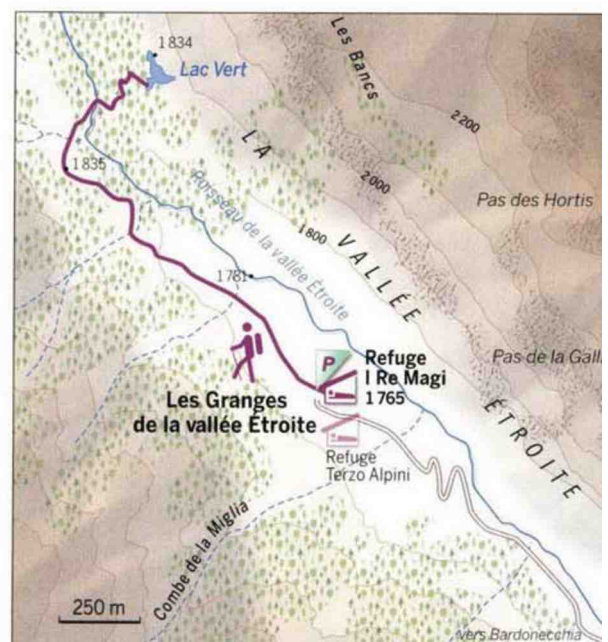
Accès : parking des
Granges de la vallée
Étroite via le col de
l'Échelle.

I règne ici un doux parfum d'Italie hérité d'une histoire tumultueuse qui a fait de la vallée Étroite – valle Stretta – un enjeu territorial majeur, lors des divers affrontements qui ont opposé la France et l'Italie, et dont le sort a été définitivement scellé à l'issue de la Seconde Guerre mondiale. Cet étroit corridor fut annexé par la France en 1947. Cependant, rien n'a changé pour les habitants qui l'occupent à la belle saison : les hameaux continuent de fonctionner avec un code postal, un indicatif téléphonique et des titres de propriété italiens ! Les deux refuges de la vallée Étroite – Terzo Alpini, dépendant du Club alpin italien, et I Re Magi, émanation de la section Jeunesse du CAI –, qui avaient été confiés au Club alpin français, furent restitués dans les années 1970 à leurs légitimes propriétaires. La vallée Étroite se sent d'abord dauphinoise – ce qu'elle fut pendant 800 ans –, piémontaise et montagnarde. Depuis la Clarée, la route passant par le col de l'Échelle et menant à Bardonecchia permet, en bifurquant sur la gauche, de rejoindre le parking du petit hameau des Granges de la vallée Étroite, dont la bâtisse la plus marquante est certainement le refuge historique I Re Magi (1 765 m).

50 NUANCES DE VERT

Le Thabor laisse entrevoir ses formes arrondies au fond de la vallée. Cet itinéraire familial, accessible aux plus jeunes, emprunte un large chemin sans difficulté et au dénivelé très modéré. Après avoir traversé un second petit hameau – les Serres –, le chemin quitte le GR5 pour bifurquer sur la droite au panneau indiquant le lac. La pente se raidit un peu mais sur quelques lacets seulement. Un panneau d'explications au sommet de

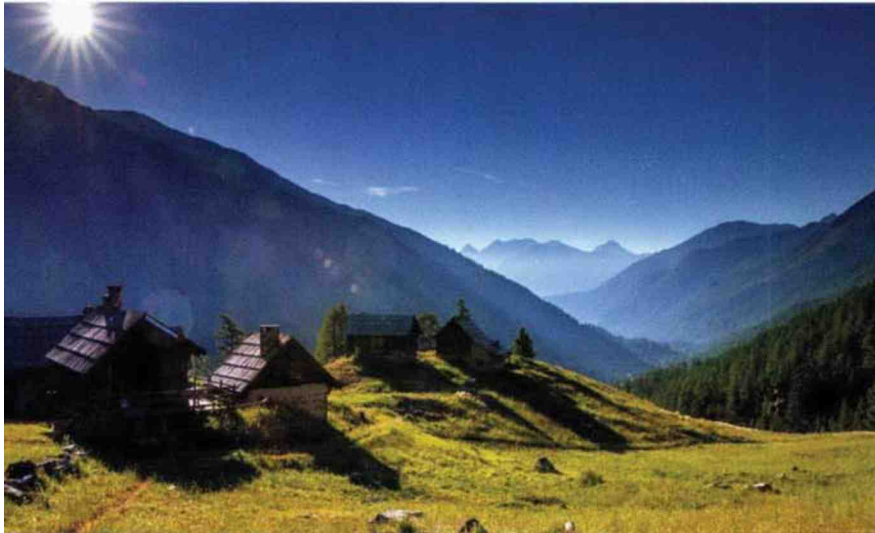
la butte marque la redescente vers les rives du lac, qui ne se dévoile pleinement que sur les derniers mètres. Le lac Vert occupe une petite dépression entre la barre rocheuse des Bancs et l'ancienne moraine du glacier qui descendait du massif du mont Thabor-Cheval Blanc. Sa couleur émeraude est due aux algues et au phytoplancton présents sur les troncs de mélèzes qui reposent au fond. C'est le lieu idéal pour un pique-nique en famille et, surtout, pour éveiller en douceur les enfants à la beauté et à la diversité de la nature, autant qu'aux plaisirs de la randonnée.





LE COL ET LES MINES DU CHARDONNET

RANDONNÉE DÉCOUVERTE



Difficulté : moyenne

Durée : 6 h

Point culminant : 2700 m

Dénivelé : + 920 m

Carte : IGN TOP 25 3535 OT
(NÉVACHE-MONT THABOR)

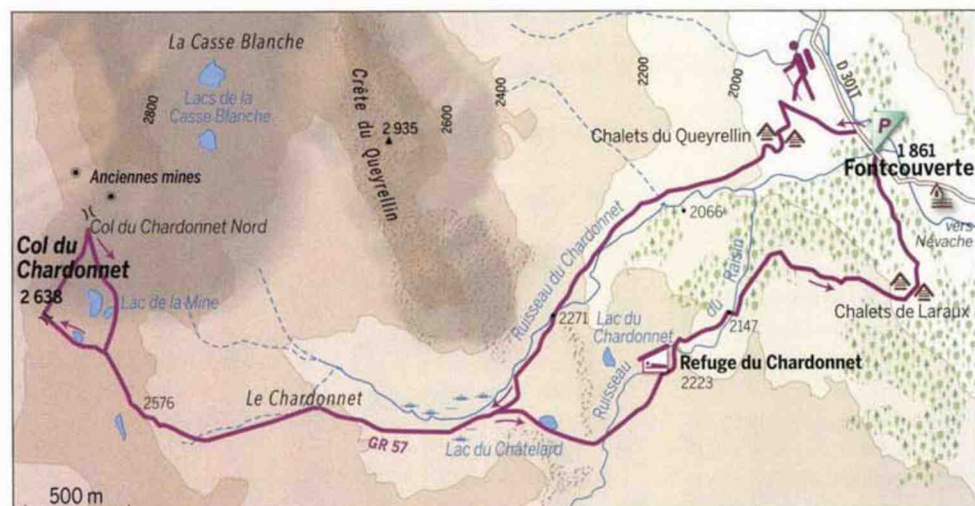
Accès : parking de Fontcouverte (haute vallée, au départ de Névache), en face du camping municipal. En haute saison, peu de places, navette conseillée depuis Névache.

La montée s'effectue par la piste, se transformant rapidement en sentier, suivant le ruisseau du Chardonnet et traversant dans ses premiers lacets les chalets du Queyrellin. Le mouvement du torrent stimulé par le dénivelé important retrouve sa quiétude au passage d'un petit verrou débouchant sur une vaste zone humide à l'esthétisme paradisiaque : la tourbière de l'ancien lac du Châtelard. Les jeux de reflets sont magiques et mettent en valeur les sommets acérés de la crête du Queyrellin.

UNE MINE DE GRAPHITE

Le sentier contourne par la gauche cette étendue et progresse en pente douce en direction du col du Chardonnet (2 638 m). Le rouge orangé très présent est la seule trace encore visible de ce qui était une exploitation de cuivre vers 1700. L'arrivée au col offre une vue exceptionnelle sur le massif des Écrins. Meije, Barre des Écrins et Pelvoux vous saluent. Le sentier oblique sur la droite pour rejoindre le col du Chardonnet Nord, qui dévoile un secteur plus minéral sous les pentes de la Tête de la Cassille. Une observation minutieuse des falaises vous permettra de déceler les vestiges du seul gisement de graphite en France. La redescente débute en longeant le lac de la Mine et emprunte ensuite le même

itinéraire qu'à la montée pour retourner sur le plateau en contrebas, elle suivra ensuite le GR 57 qui rejoint, après avoir passé la tourbière du Châtelard et le lac du Chardonnet, le refuge du même nom. Avant d'entamer la dernière descente, faites une pause sur cette belle terrasse au panorama dominé par les crêtes du Raisin et la Dent du Diable pour y déguster une succulente tarte aux myrtilles présentée dans une verrine. Nicolas, le maître des lieux, sera intarissable sur le passé historique de l'endroit, terrain de nombreux affrontements au début du XVIII^e siècle entre les troupes du duc de Savoie et celles du roi de France, lors de la guerre de Succession d'Espagne. Des vestiges de murs de pierres sèches attribués au maréchal Berwick, sur la ligne de crête qui sépare les vallées de la Clarée et de la Guisane, rappellent que, dès le XVIII^e siècle, une guerre de position se déroula en haute montagne. ☉





OÙ DORMIR ?

Camping les Moutets

Camping municipal au bord du torrent du Mélézet. 60 emplacements.

À Ceillac. Tél. 0492451789

Camping du Chardonnet

Camping municipal de 44 emplacements. Cadre agréable en bordure de forêt. Petit restaurant avec plats du jour et pizzas cuites au feu de bois.

À Ristolas • Tél. 0492468779
• camping-queyras.com

Camping de l'Izoard

Camping ouvert de début juin à mi-septembre. En plus des emplacements classiques nichés au cœur de la forêt, vous pourrez louer de grandes tentes inuits et des tipis équipés. Bain nordique, petit lac et base d'activités outdoor.

À Arvieux • Tél. 0633339812
• campingdelizoard.com

Refuge de la Cime

En amont du village de Ceillac, sur la route menant au pré de Chaurionde. 23 couchages et restauration.

• Tél. 0782169422
• refugeceillac.com

Refuge Agnel

Situé sous le col Agnel, frontière avec l'Italie. Point de départ d'un large panel d'activités de pleine nature.

Demi-pension avec douche chaude et nuitée dans une couette. Restauration le midi: croûte du col Agnel, galette aux fruits rouges.

• Tél. 0660798390
• refugeagnel.com

Gîte-refuge de la Monta

Situé sur le parcours du GR58 au pied du col Lacroix, cet ancien relais de douane sera un parfait camp de base pour vos activités en Queyras ou simplement un lieu de détente agréable et convivial. 42 couchages répartis en plusieurs dortoirs.

• Tél. 0492201637 • refuge-queyras-la-monta.com

Les Baladins

Gîte d'étape et de séjour. Chambre ou dortoir. Belle demeure.

À Ceillac • Tél. 0492450023
• lesbaladins.com

Le Petit Chalet

Chambre classique, petites studettes, yourte et spa dans cette belle bâtisse blottie en forêt.

À Ceillac. Tél. 0492453244
• lepetitchalet.fr

Hôtel Le Ristolas

Ambiance familiale et chaleureuse, et restauration faite maison. Partie gîte avec dortoirs en gestion libre.

• Tél. 0492538174
• gitehotel-ristolas.fr

Le Guilazur

Petit hôtel sympathique à l'accueil chaleureux. Cuisine familiale soignée.

À Château-Ville-Vieille
• Tél. 0492467409
• queyrashotelguilazur.com

OÙ MANGER ?

Le Farnien'Thé

Restaurant et bar à thés, beignets de Sainte-Anne faits ici à base d'emmental, jambon blanc et courgette.

À Ceillac • Tél. 0663579690

Le Pied jaune

Bar, glacier et restaurant. En plus de la bonne table, concerts jazz le lundi soir, expositions photo.

À Ceillac • Tél. 0492517047

Le Bar du Village

Une institution qui fait aussi épicerie mais surtout restaurant. Marie-Claude vous propose des plats et salades faits maison à base de produits du pays.

À Château-Ville-Vieille
• Tél. 0492467174

Le Jamberoute

Restaurant-pizzeria où Denis vous propose une cuisine traditionnelle de qualité, le tout dans un cadre de rêve.

À Arvieux • Tél. 0492468100
• lejamberoute.blogspot.com

Le Temps de Vivre

Une bonne bière et une assiette de produits locaux,

sur une jolie terrasse ombragée. Bel accueil.

À Château-Queyras
• Tél. 0492209280

À VOIR, À FAIRE

Château-Queyras

Le château delphinal, fortifié par Vauban, se visite.

• fortqueyras.fr

Espace géologique

Ouvert en juillet et août, lundi et jeudi de 14h à 18h.

À Château-Ville-Vieille
• Tél. 0492468820
• pnr-queyras.fr

L'Arche des cimes

Toute la flore et la faune du Queyras.

À Ristolas • Tél. 0492468629
• pnr-queyras.fr

Le musée du Soum

Visitez une habitation typique du Queyras qui a abrité la vie des hommes depuis 1641. Ce musée œuvre à la préservation du patrimoine queyrassin.

À Saint-Véran
• Tél. 0492458642
• pnr-queyras.fr

Observatoire de St-Véran

Pour les amateurs d'astronomie, il est possible de réserver une nuitée à l'observatoire situé à 2936 m au pic de Château Renard. Réservation impérative.

• Tél. 0660312333
• saintveran-astronomie.com

La Maison du Soleil

Embarquez à bord du vaisseau solaire et partez à la découverte du Soleil. Vidéos et ateliers ludiques.

• Tél. 0492235821
• saintveran-maisondusoleil.com

Le musée du Moulin

Aujourd'hui transformé en musée, le moulin d'Arvieux témoigne de l'activité céréalière de la vallée et de l'importance de l'eau.

À Arvieux • Tél. 0492468820
• pnr-queyras.com

Les Jouets du Queyras

Aujourd'hui marque déposée et institution nationale, cette coopérative fut créée en 1920 par un pasteur qui eut l'idée, pour inciter les habitants du village à rester au pays durant l'hiver, de leur faire fabriquer et peindre des jeux, jouets et figurines en bois. 100 % Made in Queyras.

À Arvieux • Tél. 0492467386
• lesjouetsduqueyras.fr

Le musée de l'Abeille

Ruche vitrée, rucher en activité, salle de projection, exposition d'objets anciens, atelier bougies.

À Molines-en-Queyras
• Tél. 0603112180

La cascade de la Pisse

Après une journée de randonnée harassante, le réservoir d'eau fraîche au pied de cette fabuleuse cascade (280 m de chute) située en amont du village de Ceillac, sur la route des prés de Chaurionde, est un délice.

La réserve naturelle de Ristolas-Mont Viso

Depuis le parking de la Roche Écroulée, vingt minutes de marche vous permettront d'accéder au Petit Belvédère du Viso, une des plus belles vues sur le sommet italien. Un sentier écologique, avec des

panneaux éducatifs, traite autant de géologie et de botanique que de l'activité humaine sur le secteur. La piste principale monte, pour les plus motivés, vers le Belvédère du Viso, où celui-ci semble à portée de main.

Coopérative des artisans du Queyras

Vous cherchez un meuble, un bijou, du miel ou encore des croquettes du Queyras ? Ouverte toute l'année, 7/7, cette coopérative, créée en 1989, rassemble plus d'une trentaine d'artisans du Queyras et du Guillestrois, et accueille quelques invités extérieurs. Une économie sociale et solidaire qui fait la promotion des filières locales. Une belle réussite.

À Château-Ville-Vieille
• Tél. 0492468029
• artisanat-queyras.fr

Les ateliers**Consom'acteurs**

Petits et grands, mettez la main à la pâte et partagez un moment d'échange avec les artisans et producteurs du Queyras. De la réalisation de plats gourmands à la traite des vaches, en passant par la confection d'objets en bois ou la fabrication d'un vitrail, cette initiative redonne du sens à la consommation en recréant un vrai lien avec les producteurs locaux.

Une expérience magique.
• Tél. 0492467618
• guillestroisqueyras.com

Navettes de l'Escarton du Queyras

Tous les jours, du 1^{er} juillet au 31 août, un système de navettes intervillages est disponible à petits prix pour limiter vos déplacements en voiture et faire un geste pour l'environnement.

• Tél. 0492467618
• guillestroisqueyras.com

PRATIQUE CLARÉE

**OÙ DORMIR ?****Gîte La Découverte**

Depuis vingt ans, Claudine, Olivier et leurs enfants vous accueillent à La Découverte. Gîte de 22 places en gestion libre, qui se compose de 6 chambres et 2 dortoirs avec cuisine pro de 6 places. Location d'appartements. possibilité de demi-pension.

• Tél. 0492211825
• la-decouverte.com

Hôtel L'Échaillon

L'Échaillon, c'est un hôtel (19 chambres), un restaurant, un espace bien-être, mais aussi et surtout un spécialiste des séjours multi-activités, y compris sur mesure, été comme hiver.

• Tél. 0492213730
• hotel-echaillon.com

Camping de la Lame

Camping municipal à l'entrée du village de Névache. 120 emplacements, dont 16 avec branchement électrique. Pas de réservation.

• Tél. 0492205191
• nevache.fr

Camping de Fontcouverte

Situé en haute vallée. 80 emplacements sans

branchement électrique mais plus ombragés.

Pas de réservation.

• Tél. 0492213821
• camping-fontcouverte-nevache-alpes.fr

La Compagnie des refuges Clarée-Thabor

Neuf refuges d'altitude, pour certains accessibles en voiture ou en navette, vous accueillent dans la vallée de la Clarée et la vallée Étroite. Ils ont tous leurs propres coordonnées mais sont aussi regroupés en association avec un seul et même site Internet pour toutes les réservations. Une visibilité parfaite des disponibilités pour les parcours itinérants.

• refugesclareethabor.fr

OÙ MANGER ?**Au Vialaou**

Signifie en patois « la vie de là-haut ». Produits de saison, locaux et de qualité. Ne ratez pas l'assiette névachaise avec son jambon italien, ses tourtons artisanaux, son toast de chèvre et les ravioles aux orties. Construite en 1920, cette

PRATIQUE VALLÉE DE LA CLARÉE



maison propose quelques chambres de deux à trois personnes en maison d'hôtes ou demi-pension.
À Névache • Tél. 06 87 83 56 09
 • auvialaou.fr

Le Creux des Souches

Tout proche du centre du village. Profitez de la belle terrasse ombragée et dégustez la « truffade », une tartiflette à base de fromage à raclette des Monts Bardons. Trois chambres et un dortoir.
À Névache • Tél. 04 92 21 16 34
 • lecreuxdessouches.com

Au Bon Coin

Ce petit restaurant a obtenu l'appellation Bistrot de Pays (établissement qui contribue à l'animation du tissu économique et social par le maintien d'un lieu de vie du village). Plat du jour fait maison, belle terrasse. Mention spéciale au pain d'épice perdu aux poires.
À Névache • Tél. 04 92 21 88 65

La Coccinella

Un bout d'Italie à Névache. Chiara et Roberto vous proposent un large choix de pizzas, de pâtes et de charcuteries.
 • Tél. 04 92 21 20 14

La Crêpe qui roule

De fin juin à mi-septembre, le food-truck de Fouzia vous

accueille chaleureusement. Crêpes, galettes et soupe de saison. La Plampinard est la spécialité, avec son chèvre et son pesto de roquette locaux.

• Tél. 06 77 00 53 44

Au Chevalier Barbu

Sur la petite terrasse, autour d'une bonne assiette de charcuterie et de fromage, dégustez les différentes bières de la commanderie de Saint-Antoine brassées à Névache.

• Tél. 06 32 24 77 07

À VOIR, À FAIRE

La cascade de Fontcouverte

À partir du parking situé face au camping de Fontcouverte, redescendre quelques minutes le long de la rive droite de la Clarée qui se transforme en une large et magnifique cascade.

L'église Saint-Marcellin

Dominant de son clocher le quartier de ville haute de Névache, cet édifice religieux majeur de la Clarée, joyau de l'art roman-lombard, fut érigé à la fin du XV^e siècle, selon les vœux de Charles VIII, à l'emplacement d'une

ancienne demeure fortifiée des seigneurs de Névache, dont les fondations sont encore visibles avec un œil exercé.

Les cadrans solaires

Partez à la découverte, sur Névache et Plampinet, des nombreux cadrans solaires peints ornant les façades. Au-delà de leur fonction, ces cadrans étaient de véritables objets de décoration ostentatoires, accompagnés souvent d'une devise propre à chaque famille.

Les forts de Briançon

Classés au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2008, les fortifications Vauban de la ville haute de Briançon et les forts des Salettes, des Trois Têtes et du Randouillet sont un passage incontournable dans le Briançonnais.

• Tél. 04 92 20 29 49

• vauban.alpes.fr

La boulangerie du Cristol

Une institution... La seule boulangerie à des kilomètres à la ronde aurait pu se contenter du minimum mais elle propose le maximum. Son propriétaire fait tourner à plein régime le four banal, classé monument historique, et propose une sélection de pains et de pâtisseries à base de farine bio, d'eau de source. Le tout cuit au feu de bois, un régal!
 • Tél. 04 92 20 39 78

Histoire de confiture

Fabienne et Jean-Pascal, artisans confituriers, vous proposent vente et dégustation dans leur boutique salon de thé.

À Plampinet

• Tél. 04 92 21 23 05

Épicerie Nev'Alpine

La seule épicerie de la vallée, bien pratique pour les petites courses. Pain,

presse, épicerie, bazar, fruits et légumes, produits régionaux.

• Tél. 04 92 46 20 87

Miellerie de Névache

Jacques Bordet parcourt la vallée et ses montagnes pour déposer çà et là ses ruches. Grande diversité de saveurs. Ne ratez pas le miel de haute montagne de Névache.

Lieu-dit les Âmes, hameau de Roubion • Tél. 04 92 21 37 77
 ou 06 73 50 77 16

Névasport

Sélection d'articles de sport, librairie montagne et location de vélos, électriques ou non.

• Tél. 04 92 21 39 51

Passion outdoor

Au chalet de l'ESF à l'entrée du village, Muriel vous propose un catalogue d'activités outdoor impressionnant pour agrémenter votre séjour en Clarée. Du VTT au canyoning, en passant par le raft, l'escalade et la via ferrata.

Pour pimenter vos vacances,

Hameau du Roubion

• Tél. 06 26 99 62 21

Ânes Ô Montagnes

Randonnez différemment, le dos léger. Que vous soyez petits ou grands, David vous trouvera le compagnon idéal pour un beau moment de montagne et de partage. De la demi-journée au trek en itinérance. Panier-repas local et copieux pour les gourmands.

• Tél. 07 86 53 00 90

• anesomontagnes.com

La pêche

Haut lieu de la pêche à la mouche, la vallée de la Clarée offre parmi les plus beaux parcours de France. Un lieu incontournable pour les amateurs. Trois parcours « no-kill ».