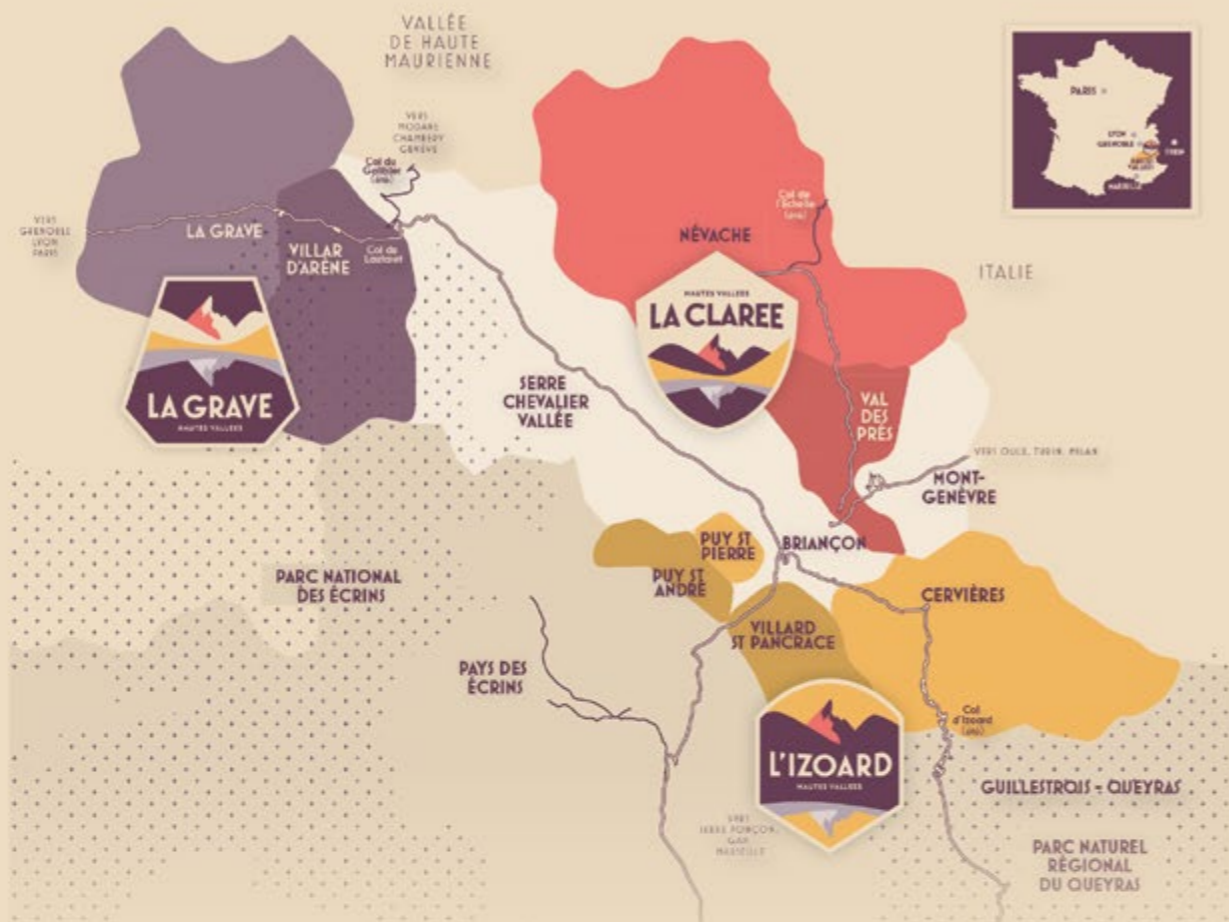




**LA GRAVE
LA CLAREE
L'IZOARD**

Dossier de presse
été 2023

À l'écoute de la montagne



CARTE D'IDENTITÉ DES HAUTES VALLÉES

3 TERRITOIRES

La Grave, la Clarée et l'Izoard



8 VILLAGES

La Grave
Villar d'Arène
Névache
Val-des-Prés
Cervières
Villard-Saint-Pancrace
Puy-Saint-Pierre
Puy-Saint-André

1 GRAND DOMAINE DE SKI FREERIDE :

La Grave La Meije



2 STATIONS DE SKI ALPIN FAMILIALES

Le Chazelet & Névache

3 GRANDS COLS

Plus de **600 km**
de sentiers de randonnée



5 DOMAINES NORDIQUES :

Névache
Val-des-Prés / Les Alberts
Cervières / Izoard
Villard-Saint-Pancrace
Villar d'Arène / Pays de la Meije



POINT CULMINANT :
La Meije **3983 M**

36 SOMMETS
de plus de 3000 m

25 GLACIERS



1 parc national :
Parc national des Écrins



17 refuges
de montagne

Plus de **400 km**
de sentiers vtt



LA GRAVE LA CLARÉE L'IZOARD

HAUTES VALLÉES



Le mot de la rédaction

Les Hautes Vallées sont une destination avec trois territoires et huit communes réparties sur les vallées préservées et sauvages du Briançonnais, tout au nord des Hautes-Alpes et de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur, à la frontière de l'Isère, de la Savoie et de l'Italie.

Ce dossier de presse reflète les valeurs de nos territoires et de notre équipe.

Nous aimons la montagne sans façons, comme elle est, avec juste ce qu'il faut d'aménagements, pour que nous puissions encore vivre son côté sauvage, nous sentir petits et émerveillés.

Nous souhaitons inviter à être à l'écoute de la montagne, en ouvrant l'esprit à cet environnement majestueux et en restant humble à sa rencontre, parce que c'est un milieu à la fois fragile et bien plus grand que nous.

Nous invitons à venir chez nous pour recueillir des expériences et des souvenirs qui ne se perdent pas si vite dans les archives de la routine, pour le plaisir de faire quelque chose de nouveau qui sort du train-train quotidien ; pour le plaisir d'en apprendre plus sur ce qui nous entoure et de faire des découvertes qui stimulent la curiosité ; pour avoir la satisfaction d'atteindre un but concret - un refuge, un lac ou un sommet ; pour pratiquer des activités de montagne en terrain sauvage, qui font vivre intensément le moment présent, savourer le plaisir de se dépasser un peu ou peut-être beaucoup ; pour renouer avec le calme et la simplicité qu'on peut trouver dans la nature comme dans un petit village, quand on arrive à déconnecter et à reconnecter, à garder les sens en éveil et oublier un peu tout ce qui n'est pas ici maintenant.

Nous souhaitons transmettre le respect de l'environnement qui commence par l'émerveillement et l'amour de la nature et qui continue par la connaissance des enjeux et des idées d'actions concrètes pour contribuer et minimiser son impact. Essayons de trouver une voie pour vivre ensemble, entre animaux sauvages, pratiquants de la montagne, touristes et habitants.

SOMMAIRE

LA GRAVE	6
LA CLARÉE	8
L'IZOARD	10
TROUVER LE FLOW EN MONTAGNE	12
La Grave - les sommets à portée de main	13
VTT vue glacier	16
Courses autour de la Meije	17
Les grands cols	18
LES PLAISIRS SIMPLES EN PLEINE NATURE	19
Les 50 ans du Parc national des Écrins	20
Couleurs de la Clarée	22
L'Izoard version dorée	23
Marcher les yeux ouverts	25
Nouveautés famille	26
SLOW LIFE AU VILLAGE	27
La vie au village à La Grave	28
La vie au village en Clarée	30
La vie au village à l'Izoard	34

LA GRAVE



LA BEAUTÉ DES CONTRASTES

Géographiquement, le territoire de La Grave correspond à la haute vallée de la Romanche qui s'étale du plateau d'Emparis au col du Lautaret, avec le massif de la Meije d'un côté, les alpages et des sommets plus accessibles de l'autre. C'est à la fois un territoire de haute montagne et un territoire de petits villages traditionnels.

Les bourgs principaux, La Grave La Meije et Villar d'Arène, sont situés au pied de la Meije, sommet emblématique des Écrins. Plusieurs hameaux qui regardent vers les glaciers sont situés au cœur des alpages fleuris des versants ensoleillés.

www.lagrave-lameije.com

POUR L'AMOUR DES MONTAGNES

Ces villages sont de vrais lieux de vie où de nombreux passionnés de ski montagne et des sommets ont choisi de s'installer aux côtés de ceux qui ont grandi là-haut. L'ambiance n'est pas celle des grandes stations, mais plutôt celle d'une communauté multinationale qui partage l'amour des grands espaces et de la montagne au naturel comme terrain de jeu.

LES INCONTOURNABLES

1. Voir les glaciers de près
2. S'affronter à la verticalité
3. Marcher ou pédaler avec La Meije en ligne de mire
4. Randonner dans le Parc national des Écrins
5. S'émerveiller de la flore au col du Lautaret

LA MEIJE 3983 M

La Meije est une des montagnes les plus photogéniques des Alpes françaises, avec son beau profil, un grand glacier autour du cou et le village de La Grave niché 2480 m plus bas.

Depuis les débuts de l'alpinisme, elle attire les grimpeurs de renom. La première ascension du grand pic de La Meije en 1877 clôture la série des grandes premières en France, plus de 100 ans après le mont Blanc et 12 ans après le Cervin.

LA CLARÉE



VALLÉES PRÉSERVÉES

Géographiquement, le territoire de la Clarée comprend la vallée de la Clarée, avec les communes de Val-des-Prés et de Névache, et la vallée Étroite, une enclave française en territoire italien, reliée au centre communal à Névache par la route du col de l'Échelle, uniquement en été.

Dans ces vallées, le paysage n'est marqué ni par des pylônes de stations de ski, ni par de grosses infrastructures touristiques. Tout au long de la rivière Clarée, on trouve de petits villages et hameaux d'alpage à l'architecture traditionnelle.

Les habitants tiennent à préserver leur cadre de vie calme et naturel. La vallée de la Clarée et la vallée Étroite sont classées depuis 1992 et font partie du réseau Natura 2000 depuis 2016. Tout projet de développement doit ainsi prendre en compte la préservation de l'intégrité paysagère et de la biodiversité des sites.

www.claree-tourisme.fr



LES INCONTOURNABLES

1. Se balader au fil de la Clarée
2. Passer une nuit ou deux en refuge
3. Traverser les cols pour savourer l'Italie en Vallée Étroite
4. Flâner dans les villages et hameaux
5. Contempler le reflet des pics escarpés des Cerces dans un lac



VILLAGES AUTHENTIQUES

Les villages et hameaux de la Clarée valent une halte, pour une semaine, quelques jours ou une balade. Pour savourer un bon repas dans une salle voutée ou sur une terrasse ensoleillée, se promener dans les ruelles ou sur les sentiers de la vallée, à la recherche de chapelles, fresques, cadrans solaires et maisons traditionnelles construites en pierre et en bois de mélèze.



L'IZOARD



TRADITIONS ALPINES

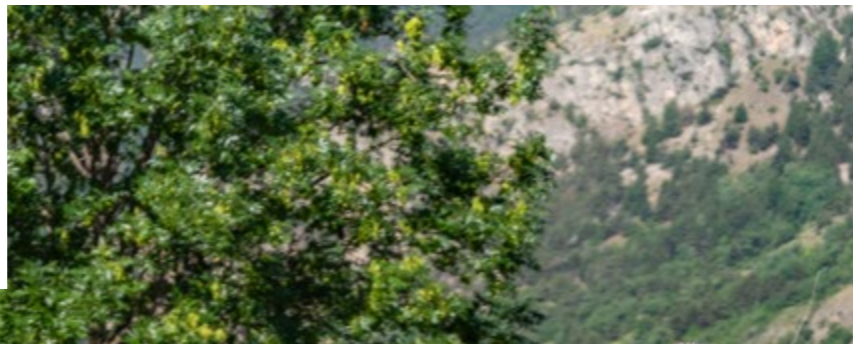
Géographiquement, le territoire de l'izoard comprend le versant nord du col d'Izoard, les hautes vallées et crêtes aux confins du Queyras et de l'Italie, avec les villages de Cervières et de Villard-Saint-Pancrace, ainsi que les hauteurs du levant, où les villages et hameaux de Puy-Saint-Pierre et Puy-Saint-André surplombent la vallée de la Durance et le Briançonnais.

C'est une terre d'histoire et de traditions, avec de nombreux vestiges de son passé frontalier, des vallées et hameaux d'alpage au patrimoine préservé et des villages où la vie paysanne est encore très présente, à découvrir dans les fermes pédagogiques et à savourer chez les producteurs.

www.izoard-tourisme.fr

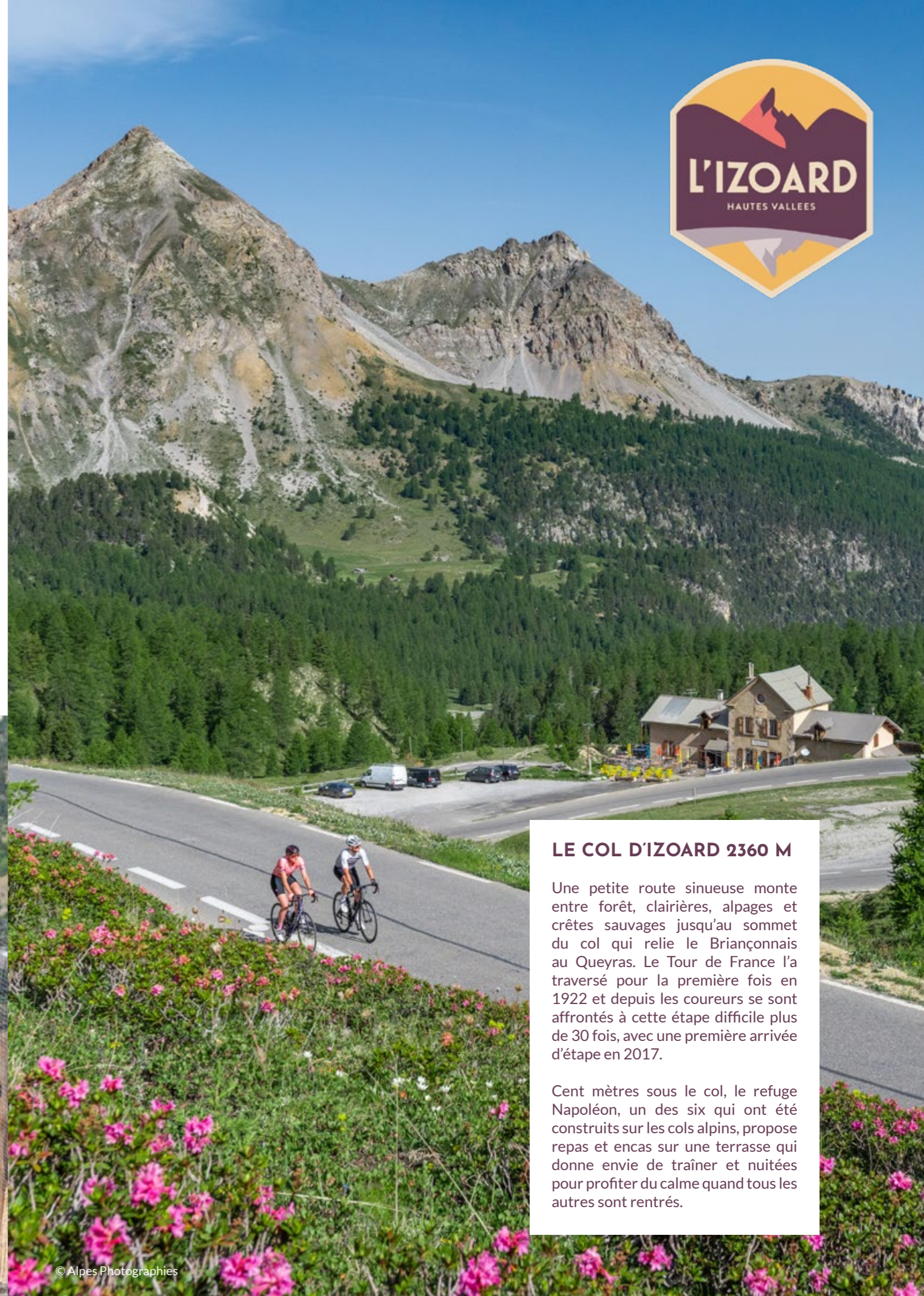


© Alpes Photographies



LES INCONTOURNABLES

1. Gravier le col d'Izoard à vélo
2. Faire la tournée des fermes
3. Découvrir l'histoire des Alpes à la Maison de la Géologie
4. Retracer l'histoire au cours d'une balade
5. Voir les mélèzes aux couleurs de l'automne



LE COL D'IZOARD 2360 M

Une petite route sinueuse monte entre forêt, clairières, alpages et crêtes sauvages jusqu'au sommet du col qui relie le Briançonnais au Queyras. Le Tour de France l'a traversé pour la première fois en 1922 et depuis les coureurs se sont affrontés à cette étape difficile plus de 30 fois, avec une première arrivée d'étape en 2017.

Cent mètres sous le col, le refuge Napoléon, un des six qui ont été construits sur les cols alpins, propose repas et encas sur une terrasse qui donne envie de traîner et nuitées pour profiter du calme quand tous les autres sont rentrés.

© Alpes Photographies

© Michel Ducroux

TROUVER LE FLOW EN MONTAGNE



Dans ce chapitre vous trouverez des idées d'activités pour renouer avec l'essentiel, à travers les sports de montagne, en mode découverte ou dépassement de soi. Au plus près d'un environnement majestueux et sauvage qui réveille tous les sens et demande une présence absolue dans le moment vécu, on oublie le temps qui passe, les désagréments du quotidien et peut-être même Instagram et Tik Tok ?

© Th. Blais - Parc national des Écrins

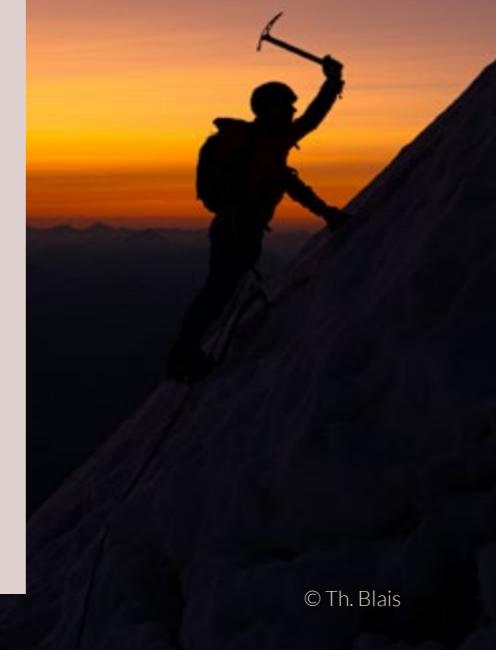
LA GRAVE - LES SOMMETS À PORTÉE DE MAIN

VILLAGES D'ALPINISME DES ÉCRINS

Portes d'entrée à l'univers de la haute montagne et des glaciers d'un massif très sauvage, les villages de La Grave et de Villar d'Arène sont parmi les sept à être labellisés Villages d'Alpinisme des Écrins.

Ce label est une initiative commune coordonnée par l'Agence de Développement Départemental des Hautes-Alpes et le Parc national des Écrins. En créant ce label, les Écrins se sont inspirés des "Bergsteigerdörfer" en Autriche. Le but est de promouvoir une approche respectueuse à la montagne, de transmettre les savoirs et les traditions alpines aux générations futures et de trouver un équilibre entre activités humaines et un environnement naturel fragile.

Les Villages d'Alpinisme - Villar d'Arène, La Grave, La Chapelle-en-Valgaudemar, Vallouise-Pelvoux et Ailefroide, Le Casset (Le Monétier-les-Bains), Saint-Christophe-en-Oisans et La Bérarde, Le Désert-en-Valjoux - partagent une histoire marquée par le développement de l'alpinisme. Ce sont les points de départ des courses les plus mythiques du massif des Écrins, des endroits où les gens viennent pour déconnecter de la société moderne et reconnecter avec la nature dans la montagne.



© Th. Blais

LA GRAVE ET VILLAR D'ARÈNE

Camps de base pour explorer les Écrins

Autour de ces villages, on peut faire ses premiers pas d'alpiniste, découvrir les glaciers sans avoir nul besoin de connaissance en la matière ou réaliser le rêve d'une grande course mythique. Ceux qui n'ont pas d'expérience peuvent quand même s'initier à l'escalade, apprendre à gravir les falaises en via ferrata ou tout simplement faire une balade avec vue sur les grands sommets.



EVENEMENTS MONTAGNE

24 - 25 juin

Grave Y Cimes

Ce rassemblement d'alpinistes est l'occasion pour novices et experts d'apprendre ou peaufiner les techniques d'alpinisme sur et autour du glacier de la Girose.

14 - 15 août

Fête des guides et de la montagne

14 août : ateliers montagne au téléphérique de La Grave. Premiers pas sur le glacier avec les guides et balades curieuses avec les accompagnateurs en montagne à partir de la gare de 2400 m.

15 août : fête des guides avec messe en plein air, repas et animations au pied de la Meije.

9 - 10 septembre

Rencontres de la montagne partagée

Journée de partage avec les personnes vivant dans la précarité économique, avec une matinée sur le glacier de la Girose, un après-midi festival avec des ateliers artistiques et des tables rondes, puis une séance plénière pour échanger.

www.lagrave-lameije.com > evenements

NOUVEAU SITES ÉCOLES D'ALPINISME

Dans le cadre des aménagements Villages d'Alpinisme, les guides ont équipé trois nouveaux parcours pour l'entraînement aux techniques d'alpinisme en rocher : l'arête des Fréaux, l'arête de Peyrou d'Amont et l'arête de Pierre Aiguille.

Nouveau topoguide à disposition au Bureau des Guides de La Grave.

04 76 79 90 21, info@guidelagrove.com



DEVENIR AUTONOME EN MONTAGNE

Stages de 2 ou 5 jours avec un guide de haute montagne

Une formation pour ceux qui voudraient faire leurs premiers pas vers l'indépendance, en apprenant les techniques de base de la marche sur glacier, la progression sur la neige et sur le rocher. Le stage a lieu principalement en haute altitude, en allant de refuge en refuge afin d'explorer plusieurs vallées du massif des Écrins.

955 € par personne pour un stage de 5 jours, 380 € pour un stage de 2 jours.

www.guidelagrove.com



© B. Boone



EMBARQUER POUR LE GLACIER

Au téléphérique de La Grave, les visiteurs embarquent pour un voyage en altitude où on est aux premières loges pour admirer les sommets, les glaciers du Râteau et de la Meije ainsi que les moraines dans les vallons à leur pied.

Le glacier de la Girose s'étend sous la gare d'arrivée à 3200 m. Sans accompagnement, on peut explorer la grotte de glace avec des tunnels creusés à la pioche chaque printemps et des sculptures taillées dans la glace. Encordés et encadrés par un guide de haute montagne, tout le monde peut découvrir ce qu'est un glacier et voir les crevasses lors d'une balade découverte.

Aller-retour à 3200 m : adultes 31 €, enfants 21 €

Téléphériques des Glaciers de la Meije www.la-grave.com

Balades sur le glacier : adultes 29 €, enfants 26 € (à partir de 7 ans)

Bureau des Guides de La Grave www.guidelagrove.com



UN JOUR - UN SOMMET

Le téléphérique donne aussi la possibilité de faire en une seule journée l'ascension du Râteau Ouest (3769 m). Cette arête très aérienne qui domine les vallons de la Meije et de la Selle, est une très belle initiation à l'alpinisme.

Râteau Ouest avec un groupe à partir de 130 € par personne.

www.guidelagrove.com



© P. Domeyne

TROIS JOURS POUR DÉCOUVRIR LES FALAISES ET LES GLACIERS

Premiers pas dans le monde vertical

Jour 1 : escalade

On apprend à dominer son appréhension du vide et à maîtriser quelques techniques élémentaires de corde pour monter et redescendre dans la voie. *Demi-journée : 48 € par pers.*

Jour 2 : via ferrata

Une via ferrata très verticale est le moyen idéal pour se familiariser avec le vide. La via ferrata d'Arsine offre quelques passages vertigineux avec un panorama magnifique en prime. *Demi-journée : 55 € par pers.*

Jour 3 : randonnée glaciaire

Cette randonnée glaciaire est l'occasion de découvrir l'alpinisme et l'univers des glaciers sur un itinéraire sans difficultés techniques, vers le col de la Lauze sur le glacier de la Girose ou vers les cols du Replat ou du Clot des Cavales dans le Parc national des Écrins. *Journée : 115 € par pers.*

www.guidelagrove.com

VTT VUE GLACIER



RANDO VTT AVEC UN GUIDE

En randonnée VTT All Mountain, on parcourt les sentiers de montagne avec un VTT classique ou électrique. Les montées se font le plus souvent sur des pistes ou des sentiers de montagne. Une fois le sommet atteint, les descentes en terrain naturel sont toujours très variées, ludiques et parfois techniques.

GRAND TOUR DES ÉCRINS À VTT

L'été 2021, le Parc national des Écrins a lancé le Grand Tour des Écrins à VTT. Le tour, qui peut se faire à VTT ou à VAE, passe bien entendu en bordure du Parc national puisque la pratique n'est pas autorisée en cœur de Parc. Ce parcours de 400 km est labellisé FFC et les adeptes des deux roues ont le choix entre deux niveaux de difficulté. Pour faire le tour en entier, il faut compter 10 à 15 jours mais on peut facilement en faire une partie. Côté La Grave, les VTTistes profiteront de la vue des balcons de la Meije.

Détails du parcours :

<http://www.grand-tour-ecrins.fr/vtt/grand-tour-des-ecrins-vtt-grande-traversee-vtt-ffc/>

VTT FREERIDE EN ALTITUDE

Downhill pour les experts au téléphérique de La Grave

Cinq tracés naturels pour le VTT démarrent à la gare intermédiaire à 2400 m, deux à la gare de 3200 m, avec un total de 1800 m de descente. Chaque descente est un mix de différentes disciplines de VTT : all mountain, enduro, downhill et freeride, sur des sentiers piochés à la main. Ceci n'est pas un bike park, ce sont des sentiers de montagne qui demandent des capacités techniques d'expert et une bonne endurance physique. Tous ont été façonnés par les rideurs locaux qui sont sans cesse à la recherche d'idées de nouveaux runs. Leur dernière création est le très exigeant sentier des Vallons de la Meije qui a été préparé durant l'été 2022, prenant la suite du géant le King Stone Road, qui démarre à côté du glacier de la Girose.

Vidéo des runs et interview avec les shapers :

<https://www.youtube.com/watch?v=LD54bXb45Qw>

Plus d'informations : www.lagrave-lameije.com

Du Chazelet au Refuge du Pic Mas de la Grave

Découverte du VTT avec des vues spectaculaires
Technique : vert. Endurance : bleu

Grand Tour des hameaux de La Grave

Traversée des hameaux sur des singles ludiques
Technique : bleu. Endurance : rouge

Tour du Plateau d'Emparis

Un classique tout en beauté
Technique : rouge. Endurance : rouge/noir

Tarifs pour un groupe : demi-journée 160 €, journée 260 €

Bike La Grave www.bikelagrave.com



© Th. Blais



COURSES PANORAMIQUES AUTOUR DE LA MEIJE

Ces trois courses donnent la possibilité de traverser des paysages spectaculaires en courant, en pédalant ou en combinant les deux.

NOUVEAU 6 AOÛT : 3000 EXPRESS

Cette nouvelle course mélange le trail et le VTT. Les coureurs partent à VTT sur un chemin pastoral, du Chazelet jusqu'au fond du vallon de la Buffe. Ensuite, ils laissent les vélos pour courir les 1000 m de dénivelé jusqu'au sommet du Pic du Mas de La Grave (3020 m) avant de revenir au Chazelet en pédalant.

2- 3 SEPTEMBRE : TRAIL DE LA MEIJE

Après 4 ans de pause, le Trail de la Meije est revenu sur l'agenda à La Grave en 2021, avec trois jeunes de la vallée aux commandes, tous friands de courses à pied et amoureux des paysages de chez eux. Pour cette course à la bonne ambiance, les coureurs ont le choix de quatre épreuves au départ de La Grave : le Kilomètre Vertical des Fréaux, le Marathon de la Meije avec 42 km et 2070 m de dénivelé, le Trophée de la Meije avec 26 km et 1280 m de dénivelé et la Boucle de l'Aiguillon avec 15,5 km et 650 m à grimper.

16 - 17 SEPTEMBRE : ULTRA RAID DE LA MEIJE.

Ce raid VTT long et technique propose plusieurs formules permettant à chacun de trouver son parcours, en compétition chronométrée ou en randonnée sans le stress du chrono, en une journée ou en deux.

www.lagrave-lameije.com > événements



La pause bien-être en fin de journée

MASSAGE DÉTENTE À LA GRAVE

Delphine Germain, grimpeuse, masseuse et secrétaire au Bureau des Guides, est une vraie pluri-active des montagnes. Depuis l'été 2022, elle propose des moments de relaxation sur mesure qui sont juste parfaits après les longues journées en montagne : massage à l'huile (sportif, détente, ayurvédique...), massage abhyanga pour femme enceinte, massage japonais du visage et massage Thaï à l'occidentale.

Mountain Massage La Grave
06 81 47 86 20
www.massagelagrave.com

LES GRAND COLS



NOUVEAU LA TOURNÉE DES GRANDS COLS

Six jours début juillet pour faire en série tous les grands cols du Briançonnais et du Queyras. Le temps d'une matinée, les routes des grands cols sont réservées aux cyclistes. En haut des cols, les cyclistes pourront profiter d'une ambiance musicale et un ravitaillement avec les produits locaux. L'opération Cols Réservés continue tout l'été avec plusieurs dates pour chaque col mythique.

- 3 juillet **Col de l'Echelle** 1762 m
- 4 juillet **Col d'Izoard** 2360 m
- 5 juillet **Col Agnel** 2744 m
- 6 juillet **Col du Galibier** 2642 m
- 7 juillet **Col du Granon** 2413 m
- 8 juillet **Gravel** à partir de Guillestre

www.izoard-tourisme.fr/evenements/cols-reserves

LES PLAISIRS SIMPLES EN PLEINE NATURE

Les Hautes Vallées sont une destination de montagne sans grandes stations, riche en espaces naturels protégés. C'est un univers alpin sauvage à haute altitude, plus doux vers les alpages et la vallée.

Dans ce chapitre, nous vous donnons des idées pour tout simplement partir marcher - en prenant le temps de regarder, d'écouter, de s'asseoir sur un rocher pour contempler et de se rafraîchir les pieds dans un torrent tumultueux. Bref, se mettre à l'allure apaisante de la nature quelque temps.

On peut faire une visite nature ou une promenade accompagnée pour apprendre en marchant, en ouvrant les yeux pour vraiment voir ce qui nous entoure. Comprendre comment les fleurs s'adaptent aux conditions rudes en montagne, comment les montagnes et vallées des Alpes ont été formées, pourquoi telle roche favorise tel paysage, quelle est la vie des marmottes et des chamois et tant d'autres histoires que les accompagnateurs et guides de montagne racontent en cours de route.

Et si le bout du monde, c'était par ici ? Nous vous proposons aussi quelques petites expéditions sans prétention, pour se dépayser sans traverser la terre entière, à faire en se déplaçant en train ou en bus.

LA BONNE ADRESSE UN NOUVEAU LODGE TRÈS MONTAGNE À CERVIERES

L'ancien Hôtel d'Izoard, situé au pied du col d'Izoard côté Briançonnais, est devenu un lodge se spécialisant dans des séjours actifs pour tous ceux qui souhaitent profiter de la nature sauvage des vallons autour de Cervières, où aucune station de ski alpine n'a jamais pu s'implanter, grâce à la réticence des habitants dans les années 70.

À la barre, il y a Isabelle, souriante, accueillante et pétillante d'énergie et d'enthousiasme pour son projet. Son lodge a tout pour devenir un lieu de passage obligatoire après la sortie ski, vélo ou VTT. L'ambiance est décontractée et conviviale quand guides et randonneurs se retrouvent dans le bar-lounge pour le débriefing de la journée. Fauteuils et canapés invitent à la détente devant la cheminée ou en terrasse avec un petit verre à la main. La cuisine sert des repas simples et des plateaux apéros à toute heure. En saison, de petits concerts réguliers feront swinger hôtes et visiteurs de passage. Le Black Bear Ski Bike Shop au rez-de-chaussée répare et loue les VTT.

Ouverture de décembre à fin avril et de fin mai à fin septembre.
hotel-petitcerf.com

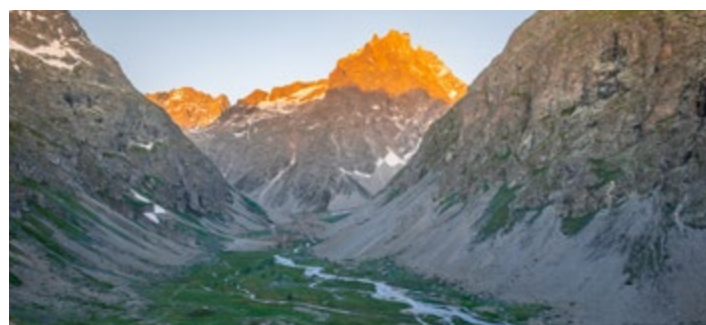
LES 50 ANS DU PARC NATIONAL DES ÉCRINS

Cette année, le Parc national des Écrins, fondé en 1973, souffle ses cinquante bougies. Des évènements et des rencontres scientifiques seront organisés tout au long de l'année.

Le programme des 50 ans : <https://www.ecrins-parcnational.fr/programme-50-ans>

Le Parc national des Écrins s'étale entre La Grave et Villar d'Arène dans le nord, Vallouise-Pelvoux à l'est, Champsaur-Valgaudemar dans le sud et l'Oisans à l'ouest. Plusieurs vallées convergent sur un noyau de haute montagne qui culmine à la Barre des Écrins (4102 m). Le Parc national contribue à la protection de 2500 espèces de plantes dont 216 qui sont rares ou en voie de disparition, 75 espèces de mammifères, 233 espèces d'oiseaux ainsi qu'une multitude d'insectes et de papillons.

Le meilleur moyen d'explorer le Parc est de partir marcher. Plusieurs sentiers de randonnée faciles à intermédiaires partent de La Grave et Villar d'Arène vers le cœur des Écrins.



À PIED DANS LE PARC

LE CLASSIQUE

Le GR 54 Grand Tour des Écrins permet de faire le tour complet d'un des massifs les plus sauvages de France en 12 à 15 jours, ou faire une traversée de la vallée de la Haute Romanche, face à la Meije, en 3 à 4 jours.

www.grand-tour-ecrins.fr

COMMENT RENCONTRER UNE MARMOTTE & PASSER UNE PREMIÈRE NUIT EN REFUGE

Le Parc national des Écrins, c'est à la fois les hauts sommets et les glaciers et les vallons bucoliques où la marche est facile. Les alpages de l'Alpe de Villar sont un paradis pour randonneurs et marmottes. Une nuit dans un des deux refuges là-haut, combiné à des balades plus ou moins longues vers le col d'Arsine et les sources de la Romanche, est le moyen idéal d'avoir une première expérience de cet espace naturel protégé.

Premier pas dans les Ecrins : <https://www.lagrave-lameije.com/fr/ete/activites/balades-et-randonnees-a-pied/premiers-pas-dans-le-parc-des-ecrins>

L'ITINÉRANCE ÉCOLO À TRAVERS LE PARC NATIONAL

Au départ, le Tour du Combeynot offre des vues panoramiques sur la vallée et les sommets, puis un vallon plus intime se dévoile où marmottes et vaches partagent les alpages. Des imposantes moraines cachent les eaux grises des lacs glaciaires au col d'Arsine. Le teint de l'eau vire au turquoise laiteux quand le torrent sautille vers la Guisane entre rochers, plants de myrtilles et rhododendrons.

Au Casset, les randonneurs ont l'option de tirer droit le long de la rivière pour revenir au Lautaret ou de continuer à travers le massif des Cerces vers la vallée classée de la Clarée.

Accès au point de départ au col du Lautaret avec le bus LER55 au départ des gares de Grenoble ou de Briançon.

[Tour du Combeynot en 3 jours](#)
[Tour entre Écrins et Clarée en 6 jours](#)

www.grand-tour-ecrins.fr



© Th. Blais

HORIZONS 2024 LE NOUVEAU REFUGE DU PAVÉ

Ce refuge de haute altitude (2841 m) est une simple cabane de chantier, depuis que le bâtiment d'origine a été emporté par une avalanche un an après sa construction en 1971. En 2017, le projet d'un nouveau refuge a vu le jour et la construction a enfin démarré en juin 2022. Les travaux vont reprendre au printemps 2023 et l'ouverture du nouveau refuge est prévue pour le printemps 2024. Par la suite, le refuge actuel sera démonté.

Le nouveau bâtiment a été conçu par l'architecte Jean-Marc Aufavré. Il sera semi-encasté et spécialement étudié pour résister aux avalanches. Une terrasse et de grandes baies vitrées permettront de profiter de la vue du lac couleur émeraude et des sommets environnants.

Plus d'informations :
www.ffcarn.fr



L'HÔTEL-RESTAURANT LE FARANCHIN LABELLISÉ «ESPRIT PARC»

Cet hôtel familial à Villar d'Arène a tout récemment été rénové et classé en 3 étoiles. En janvier 2023, Sabrina, David et leur équipe ont également obtenu le label Esprit Parc. Ce label garantit que les services et la gestion de l'hôtel sont en accord avec les valeurs du Parc national en termes d'authenticité et de respect de l'environnement.

Trois hébergements d'ici avaient déjà le label Esprit Parc : le Gîte Les Mélèzes à Villar d'Arène, le Refuge du Pic du Mas de La Grave et le Camping de la Meije à La Grave.

L'hôtel propose des séjours individuels et des séjours de randonnée tout compris avec un accompagnateur en montagne. Le restaurant où David cuisine de savoureuses spécialités d'ici et d'ailleurs, est ouvert à midi et le soir. Réservation conseillée.

Séjours tout-compris avec les Hôtelières Randonneurs :
<https://www.randonnee-hotels.com/decouvrez-nos-destinations/sejours-randonnees-ecrins-ete/>

Le site Esprit Parc
www.lefaranchin.com



© Alpes Photographies

COULEURS DE LA CLARÉE

PARADIS DES RANDONNEURS

La Clarée est adorée par les randonneurs en toute saison pour ses paysages de forêts, prairies fleuries, rivières, torrents et lacs d'altitude couronnés par les falaises escarpées des Cerces, qui rappellent les Dolomites italiennes. Les refuges, nombreux et rapprochés, rendent l'itinérance aisée.

AUX COULEURS DE L'AUTOMNE

Le début de l'automne est un des meilleurs moments pour visiter la Clarée. L'arrière-saison est calme et colorée, les mélèzes s'habillent en orange, les landes de myrtilles virent au rouge, les premières neiges scintillent peut-être sur les sommets.



Le saviez-vous ?

FORÊTS DE MÉLÈZES

Les mélèzes sont les seuls conifères à perdre leurs feuilles en automne. Vers mi-octobre leurs aiguilles virent au jaune orangé, colorant des pans entiers de montagnes dans les Hautes-Alpes. Entre avril et juin, de jeunes pousses tendres de couleur vert printemps, se mêlent aux chatons rose pourpre qui servent à fabriquer sirops et digestifs. Les charpentes et autres éléments en bois des maisons traditionnelles, sont faits avec le bois de mélèzes qui est naturellement imputrescible.

L'IZOARD VERSION DORÉE



CERVIÈRES AUX COULEURS DE L'AUTOMNE

Ce séjour est une invitation à venir admirer les paysages flamboyants de l'été indien dans la vallée pastorale de Cervières, au pied du mythique col d'Izoard. Les randonnées mènent à travers les forêts de mélèzes, dont les aiguilles s'embrasent à cette saison, et les alpages aux tons ocre, au rythme tranquille de l'automne.

6 jours / 5 nuits. Tarifs à partir de 660 € par pers. (encadrement et pension complète en auberge inclus).

fuguesenmontagne.com

L'ITINÉRANCE ÉCOLO

RANDO TRAIN - TRAIN

Traversée zéro carbone de Modane à Briançon

Cette traversée démarre dans la haute Maurienne, par une randonnée aux côtés du mont Thabor, vers la vallée Étroite / valle Stretta, la franco-italienne qui appartient à la commune de Névache depuis la fin de la seconde guerre mondiale. Encore aujourd'hui, on mange et on parle italien dans les deux refuges de hameau des Granges, I Re Magi et Terzo Alpini.

Le lendemain, la traversée continue par le haut plateau des Thures vers la vallée de la Clarée, les hameaux de Névache et les vallons tributaires, où les chalets d'alpages d'antan sont les refuges de montagne d'aujourd'hui. La dernière randonnée passe par lacs, cols et crêtes pour finir par une descente vers les remparts de la vieille ville de Briançon.

4 jours de marche, 3 nuits en refuge. Difficulté : moyenne. De Modane à Briançon par le refuge du Thabor, les refuges I Re Magi ou Terzo Alpini dans la vallée Étroite et le refuge de Buffère dans la vallée de la Clarée.

Au départ, train pour la gare de Modane. Au retour, de la gare SNCF de Briançon, le train de nuit ramène les voyageurs à Paris, les TER partent vers Gap et Marseille et le bus de la ligne LER55 part vers Grenoble.

Détails de l'itinéraire et réservation des refuges :

https://www.refugesclareethabor.com/fr/il4-itineraire_i129-4-jours-3-nuits-la-traversee-zero-carbone-de-modane-a-briancon.aspx

www.refugesclareethabor.com



© Alpes photographies

NOUVEAU RANDO BIVOUAC EN CLARÉE

Apprendre à dormir dehors

Pour tous ceux qui se posent des questions par millier, qui ne savent pas quoi mettre dans leur sac, qui ont peur d'avoir froid la nuit et qui s'inquiètent des grosses bêtes, Rémi a concocté une petite aventure de deux jours pour apprendre à dormir dehors en pleine montagne. La randonnée se déroule sous les étoiles de la vallée sauvage de la Clarée.

2 jours / 1 nuit, de juin à octobre. Niveau moyen. Tarif : 180 € / pers (pour un groupe de 4 à 6 pers.)

www.defilecimes.fr

LA FAMILIALE DEUX JOURS VERS LA HAUTE CLARÉE

De Névache au refuge de Ricou, de Laval ou des Drayères par le chemin de Ronde, balcon panoramique sur les Cerces, où chaque détour mène à un lac. Retour le lendemain par les sentiers bucoliques au fil de la rivière Clarée.

Itinéraires pour monter aux refuges :

www.refugesclareethabor.com

MARCHER LES YEUX OUVERTS

APPRENDRE EN MARCHANT

BALADES GÉOLOGIE & GLACIOLOGIE

FACE À LA MEIJE

Anne, accompagnatrice en montagne et géologue, emmène petits et grands à la découverte de la nature montagnarde face au massif de la Meije. Ce sommet est une curiosité géologique dont les roches et paysages racontent l'histoire de la formation des Alpes, ses imposants glaciers et moraines rendent tangible celle du changement climatique.

CHASSE AUX TRÉSORS CHAMOIS

Balade pour petits, grands et familles. On part en soirée pour observer ces grands coureurs des cimes et chercher les indices qu'ils laissent au détour des sentiers.

Tous public. Durée : demi-journée. Adultes 25 €, enfants 20 € (à partir de 8 inscrits). Groupes de 5 à 7 pers. : 30 € par pers.

www.guidelagrave.com

RANDO BOTANIQUE « SUR LES ÎLES DU CIEL »

Les îles du ciel, ce sont les nunataks, les hauts sommets qui durant les grandes glaciations étaient les seuls refuges des plantes. Lors de ces sorties dans la vallée de la Clarée, Alain Tallaron, guide de haute montagne et passionné de botanique, emmène les randonneurs sur les crêtes ou épaulements herbeux pour découvrir la flore en des lieux où la vie s'exprime avec la plus infime des probabilités, des 'atomes' de vie, comme l'exprimait Whymper. La flore spécifique d'altitude, bien souvent similaire à celle plus septentrionale, comporte des espèces rares et souvent pionnières du monde végétal.

Bonne condition physique. A partir de 12 ans, 48 € par pers.

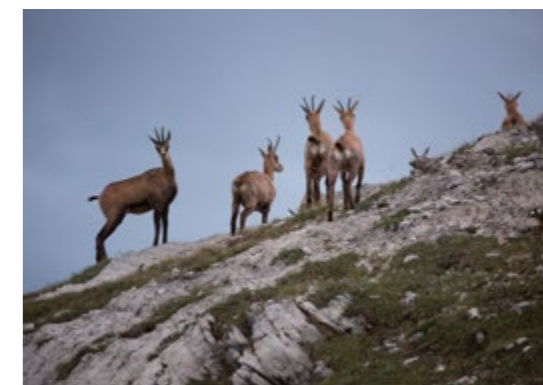
Réserver en ligne sur www.claree-tourisme.fr



© Alpes photographies



© Alpes photographies



© Th. Blais



SÉJOUR RANDO MARCHER AUTREMENT

Cinq jours pour marcher autrement, au gré des cinq sens - une détente à la fois sportive et créative pour souffler l'espace d'un instant, se recentrer et se dynamiser. Suspendre le temps dans la contemplation paysagère, au sein des éléments, et mettre en mots ses perceptions. Réactiver son imaginaire dans la magie des lieux traversés. Marcher sur des rythmes variés et en conscience. Echanger des savoir-faire et partager des savoir-être. Goûter l'ici et maintenant et se ressourcer dans l'énergie vivifiante de la montagne. Les marches quotidiennes seront ponctuées d'ateliers de sensibilisation.

Séjour en étoile dans la Clarée 6 jours 5 nuits
Niveau : 2. A partir de 745 € par personne

Hôtel Echaillon www.hotel-echaillon.com

NOUVEAUTÉS FAMILLE

INSCAPE ROOM

Escape Game inversé en pleine forêt

Dans ce jeu de coopération en forêt, le défi n'est pas de sortir mais de rentrer. La mission : venir en aide à un aventurier du bout du monde, pour qu'il réussisse à s'inscrire à la course de sa vie sans dépasser l'heure. Le jeu est pensé pour la famille au niveau de la difficulté des épreuves et du rythme du jeu.

Du 01/07 au 31/08 au hameau des Alberts à l'entrée de la vallée de la Clarée.

Tarif unique : 75 € (prix pour 2 à 5 joueurs). 10 € par joueur supplémentaire.

Sur réservation à 06 07 31 94 91

[L'Escale Ludo Sportive](#)



LE JARDIN DU LAUTARET À LA HAUTEUR DES ENFANTS

Pour cet été, le Jardin du Lautaret développe de nouveaux produits pour le jeune public et les familles.

Finis les cours magistraux, le jardin développe un programme de visites de plus en plus interactifs où les visiteurs, enfants ou adultes, sont acteurs de leur découverte aux côtés des animateurs scientifiques.

NOUVEAU VISITES SPÉCIAL ENFANTS

Lors de ces visites, les enfants vont toucher, sentir et sortir les loupes de botaniste pour regarder les plantes de près, comprendre ce qu'est une fleur, comment elle survit en altitude et sous la neige. Le but est d'inciter les enfants à s'émerveiller de la nature pour leur donner envie de la protéger.

Tous les mercredis matin à 10h30 sans inscription préalable.

ATELIERS SCIENTIFIQUES ET ARTISTIQUES

Certains mercredis après-midi, il y aura des ateliers enfants sur différents thèmes liés à la découverte scientifique et artistique, comme des ateliers d'aquarelle botanique et de dessin botanique au crayon.

19 JUILLET VISITE CONTÉE

Le matin, le conteur Samuel Villien fait une visite guidée insolite du jardin. L'après-midi, il propose deux ateliers : création de jouets à l'ancienne en bois et autres matériaux de récupération ou de la nature. Le but est de meubler une maison de poupée taillée dans une souche - de quoi captiver l'attention et réveiller la créativité des petits.

Tout public. Sur réservation.

Le programme de l'été sera finalisé vers fin avril. Pour les adultes et ados, il y aura des visites hebdomadaires des installations scientifiques avec un chercheur, des soirées découvertes de l'astronomie, des stages d'aquarelle botanique ainsi que des ateliers et des soirées spectacles - débats sur des thèmes liés aux enjeux environnementaux.

Tout l'agenda en ligne sur www.jardindulautaret.com

SLOW LIFE AU VILLAGE



S'installer quelques temps dans un petit village, pour partir à pied faire sa balade du matin ou du soir, tester les petites auberges et bistrotts du coin, acheter le fromage à la ferme, cueillir sa salade du soir chez le maraîcher, en apprendre plus sur le travail des agriculteurs d'aujourd'hui et d'autrefois.

Dans ce chapitre, nous vous donnons quelques bonnes adresses, des nouveautés et des actualités ainsi que des activités et des idées de balades pour savourer l'ambiance des villages sans se presser.

LA VIE AU VILLAGE À LA GRAVE

© Alpes photographies



UNE BALADE DE VILLAGE EN HAMEAU

Tous les hameaux de La Grave ont le visage tourné vers la Meije. Quand on se balade à travers champs de village en village, on a du mal à dire quel est le meilleur point de vue.

En partant de La Grave, on suit le sentier GR54 jusqu'au hameau des Terrasses et le petit oratoire très panoramique au col des Portes, où une passerelle suspendue permet de bien prendre la mesure de la profondeur de la vallée. Ici, on a le choix entre traverser en balcon vers le hameau d'alpage des Clots ou de continuer vers le hameau du Chazelet pour casser la croûte au nouveau *Comptoir des Taburlines*.

De là, le chemin pastoral rend la marche facile et agréable jusqu'au fond du vallon de la Buffe où on peut manger à midi ou passer la nuit au *refuge du Pic de la Grave* (il faut penser à réserver à l'avance pour y dormir). Au retour, on passe à la *ferme des Molières* à la cime de La Grave pour voir la traite du soir et acheter un fromage de chèvre fermier à déguster le soir.

www.lagrave-lameije.com

LE COMPTOIR DU LOCAL AU CHAZELET

Dans le petit hameau du Chazelet, au pied du plateau d'Emparis, Angélique et Stéphanie viennent d'ouvrir une nouvelle petite épicerie avec de nombreux produits locaux de la vallée et des Hautes-Alpes. Dans la partie salon de thé, elles servent de petites collations, des plats du jour avec dessert et des plateaux apéros. Elles proposent aussi des services comme la livraison de courses, la conciergerie et le relais colis.

[Le Comptoir des Taburlines](http://LeComptoirdesTaburlines) 06 55 76 86 87 / 06 47 95 53 87



© Le Comptoir des Taburlines

S'IMAGINER ARTISAN APPRENDRE À TRESSER UN CABAS

Lucile Bou, Artisan d'Art, tresse l'osier pour fabriquer des objets traditionnels ou de création (paniers, sacs à main, lampes...). Passionnée de la transmission de cet art ancestral, elle propose aussi des stages de vannerie sur une journée ou plusieurs, de la découverte au niveau confirmé. Toujours à la recherche de nouvelles techniques pour élargir sa gamme, elle propose des stages de tresse méditerranéenne, aussi appelé point néolithique ou tresse du Burkina, de tresse ajourée et un tout nouveau de tresse en éclisse d'osier. Pendant ce stage de deux jours, on découvre la fabrication et l'utilisation d'éclisses d'osier et on crée un cabas avec montants ourdis.

Pour débutants et initiés.
Tarif stages : 80 € la journée, 160 € les deux jours.

Vannerie de La Meije
06 24 40 45 94
Boutique en ligne : www.vanneriedelameije.fr



© Alpes photographies

LE BON PLAN POUR DES VACANCES TRANQUILLES

C'est quoi le bon plan pour se la couler douce pendant les vacances ? Appeler Céline qui livre des plateaux apéro/raclette et des paniers de produits locaux, fait les courses, s'occupe des enfants pendant que les parents font de l'escalade ou promène le chien pendant que papa et maman se baladent dans le Parc national des Écrins.

[Conciergerie de La Meije](http://ConciergeriedeLaMeije)
06 87 49 86 66, conciergeriedelameije@gmail.com

UNE FENÊTRE AVEC VUE SUR LA MEIJE

Cap sur La Grave. Rares sont les villages alpins avec une telle vue de leurs fenêtres..

- **L'Hôtel Castillan** : pour être là où ça se passe. Cet hôtel familial en face du téléphérique, un pilier de La Grave, vient d'avoir sa troisième étoile. Marc, Castillan de 4^e génération et maître restaurateur, est aux manettes dans la cuisine et concocte de bons plats midi et soir.
- **L'appartement La Cabane** : pour profiter du luxe de s'installer pour quelques jours.
- **Le Restauberge La Reine Meije** : pour goûter à la quiétude du hameau des Terrasses dans cette auberge simple et panoramique qui vient d'être renouvée.
- **Les refuges du Pic du Mas de La Grave ou du Goléon** : pour savourer les nuits calmes et étoilées.

www.lagrave-lameije.com



© P. Brechu



FÊTER LA MONTÉE EN ALPAGE

La tradition ancestrale de la montée en alpage avec les troupeaux marque le début de l'été.

27 mai : Transhum' en Fête à La Grave
Pour la deuxième année, visiteurs et locaux accompagneront les vaches de la race ancestrale Hérens du hameau des Cours, Villar d'Arène, vers leurs quartiers d'été dans les alpages du col du Lautaret, face au massif de la Meije. Un apéritif et un repas champêtre seront suivis d'un combat de reines.

www.lagrave-lameije.com > événements



© P. Domeyne

FERMIERS AU LAUTARET

Julie et Sylvain sont éleveurs de vaches Hérens sous le col du Lautaret, dans une petite ferme familiale qui fait face à la Meije et les glaciers des Écrins. Ils fabriquent fromages et faisselles avec le lait enrichi par les fleurs des alpages, à la ferme au hameau des Cours l'hiver et au chalet d'alpage au Lautaret en été, dans les grandes étendues d'herbe qui dominent la haute vallée de la Romanche. Firenze, fille de leur meilleure vache laitière, est la 1000^e Hérens née en France et a été nommée égérie de la race pour deux ans.

Potrait des fermiers : www.destinationhautesvallees.com



© B. Boone - Festival Messiaen

MUSIQUE INSPIRÉE PAR LA MEIJE

20 au 30 juillet : Festival Olivier Messiaen

Festival de musique classique contemporaine de renommée internationale, créé en 1998 à La Grave en honneur du compositeur Olivier Messiaen dont le travail s'inspirait des paysages et des sons de la nature au pays de la Meije.

www.festivalmessiaen.com

LA VIE AU VILLAGE EN CLARÉE



LOGER CHEZ LES LOCAUX À PLAMPINET

Plampinet est le premier des sept hameaux de Névache. Il vaut une halte pour ses chapelles, fresques et cadrans solaires et pour ses bonnes adresses.

Deux chambres d'hôtes récentes, **Inspiration Montagne** et **les Chambres d'Anavo**, proposent des chambres cosy dans de grandes maisons de village. Les hôtes ont le choix de réserver le dîner avec la chambre ou de dîner dehors, à la **Table du Petit Randonneur**, spécialisée dans les charcuteries maison et les bons plats de viande, ou à la **Petite Caserne**, qui sert une bonne cuisine traditionnelle.

www.destinationhautesvallees.com > Plampinet



© Alpes Photographies

NOUVEAU

EN VAE AU FIL DE LA CLARÉE

Cette sortie accompagnée en VTT électrique le long des berges de la Clarée, est un bon moyen d'explorer la vallée, de Névache à Plampinet et à Val-des-Prés. Au retour, après vélo convivial au Café Le Brec à Roubion.

Niveau facile. A partir de 10 ans. 62 € par pers.

Sensations Montagne 06 88 47 80 38

Réservation en ligne : www.claree-tourisme.fr



© CCB

CUISINE MODERNE & FAIT MAISON

Le Brec

Ce café/apéro à Roubion est rapidement devenu un des préférés des locaux. Sur la grande terrasse avec vue sur les montagnes, Maud sert du bon café italien avec des biscuits fait maison et des kéfirs et bières de gingembre qu'elle fabrique elle-même. A l'heure de l'apéro, la bière locale s'accompagne de plateaux de petits grignotages salés et peut-être d'un concert ou d'un cours de yoga.

Un Brin Sauvage

A Névache Ville Haute, Ludivine de l'Auberge du Clot (Gault & Millau) a ouvert un nouveau bar brunch pour partager sa passion pour la nourriture saine et moderne qui donne de l'énergie pour les activités en plein air. Elle y concocte des jus végétaux pressés qui font aimer les betteraves, des smoothies et des Poke Bowls aux couleurs de la saison, des desserts maison et des petits plats à la touche Haut-Alpine, comme le gratin d'oreilles d'âne.

www.claree-tourisme.fr



© Alpes Photographies



© S. Morattel





ENTRE NATURE ET CULTURE

7 au 9 juillet : Festival Terre Sauvage

Tous les arts sont dans la nature ! Un événement à la fois sensible, intelligent, convivial et festif ; un festival qui fait bouger le corps et l'esprit et un lieu de rencontres et d'échanges autour de la nature. Des expos photos, des conférences, des concerts, des spectacles, du cinéma, des ateliers, des randonnées, des lectures perchées et des installations artistiques. Avec le Terre Sauvage Festival, c'est le monde grandeur nature qui s'invite en Clarée.

www.terre-sauvage.com/festival-terre-sauvage



© M. Daviet - Festival Terre Sauvage



FÊTER LA MONTÉE EN ALPAGE

La tradition ancestrale de la montée en alpage avec les troupeaux marque le début de l'été.

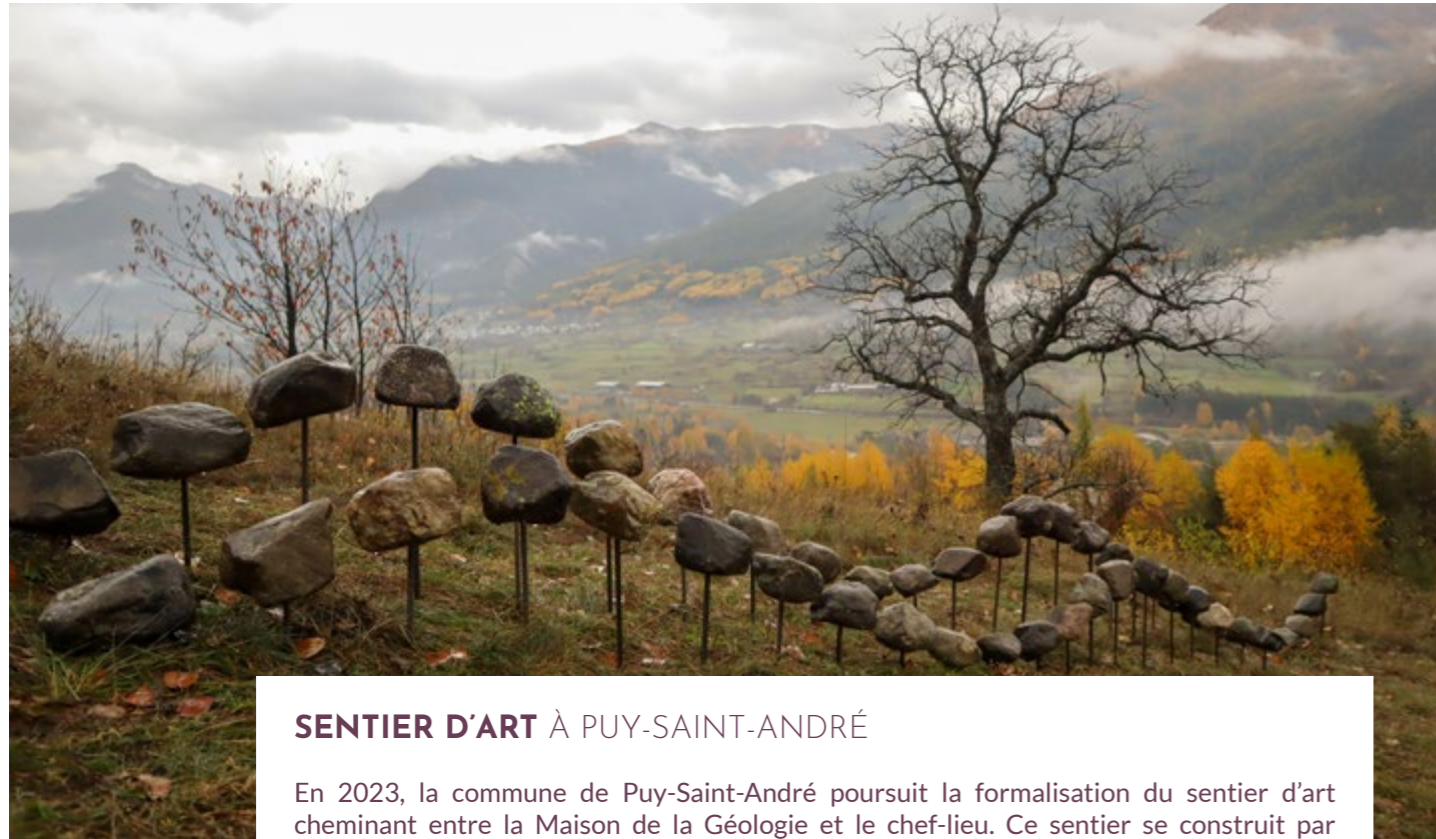
15 juin :
Fête de la transhumance
dans la vallée de la Clarée

Journée festive à Névache Ville-Haute pour accompagner le troupeau de brebis, qui a passé l'hiver dans les plaines du sud, à son retour vers la haute vallée, avec un marché artisanal, un repas traditionnel, une balade, un goûter festif et de la musique.

www.claree-tourisme.fr > [événements](#)

Névache Ville-Haute © Alpes Photographies

LA VIE AU VILLAGE À L'IZOARD



SENTIER D'ART À PUY-SAINT-ANDRÉ

En 2023, la commune de Puy-Saint-André poursuit la formalisation du sentier d'art cheminant entre la Maison de la Géologie et le chef-lieu. Ce sentier se construit par l'accueil d'artistes en résidence et la création d'œuvres originales. Ces installations portent un regard singulier sur le patrimoine bâti et naturel du village et sont le fruit d'échanges multiples avec les habitants.

La commune s'est associée, avec Serres Lez'Arts, Grandeur Nature et la Communauté de communes du Briançonnais, aux Transhumances Artistiques, un projet qui vise le développement de la coopération à travers la création de 3 sentiers d'arts sur d'autres territoires dans le Massif Alpin : le Ventoux et le Buëch.

L'automne 2023, près de 5 nouvelles installations artistiques sont prévues avec la venue de nouveaux artistes en résidence du 25 septembre au 20 octobre. Un événement d'inauguration aura lieu sur le site à cette occasion.

Transhumances Artistiques : <https://www.lestranshumancesartistiques.org/puysaintandre>

NOUVEAU GÎTE ET COUVERT DANS UN VILLAGE PERCHÉ

Le Gîte Auberge La Maison de Catherine a ouvert ses portes avec de nouveaux gestionnaires en décembre 2022. Ce chalet de montagne est situé au cœur de Puy-Saint-Pierre. Gaëlle et Jérôme accueillent les visiteurs toute l'année. Aux fourneaux, Jérôme propose une cuisine traditionnelle inspirée des anciens, avec des produits locaux et régionaux.

Chambre double : à partir de 77 €.
Menu du jour à midi.
Réservations sur 04 86 99 55 87

www.lamaisondecatherine.fr



© Michel Ducroux

DEVENIR FERMIER POUR UN SOIR

Ethnologue de formation et guide culturelle de métier, Julie fait découvrir les traditions alpines d'ici et d'ailleurs ainsi qu'une charmante troupe d'animaux de races rustiques de montagne, dont plusieurs qui sont en voie de disparition, dans sa petite ferme à Villard-Saint-Pancrace.

Pendant la nouvelle visite Fermiers d'un soir, les visiteurs participent aux soins du soir. Au tomber de la nuit, on s'occupe d'Otis le bouc, d'Athanase le bélier, d'Enzo le cochon laineux et de tous les autres habitants de la ferme. De quoi s'imaginer fermier le temps d'une soirée !

Expérience «Fermier d'un soir», à partir de 8 ans.
Visite «Retour vers le passé», sans limite d'âge.
Tarif 9 € par pers.

Réservation obligatoire sur 06 61 80 97 78
[Petite Ferme des Regains](http://www.petitefermedesregains.com)

Portrait de Julie :
www.destinationhautesvallees.com



© Alpes Photographies

LES PRODUITS FERMISERS POUR LE PIQUE-NIQUE

À Cervières, trois sœurs ont repris la ferme familiale, la Ferme du Lasseron. Myrtille, Gentiane et Lise élèvent vaches et chèvres et fabriquent des fromages fermiers aux deux laits, dont plusieurs qui ont été primés aux concours agricoles. Elles vendent leurs fromages à la ferme au printemps, à l'automne et en hiver et au chalet d'alpage au hameau des Chalps dans la vallée des Fonts en été.

Aux Jardins des Terres Vivantes à Puy-Saint-André, on peut prendre de quoi préparer la salade du soir en self-cueillette pendant que le maraîcher Éric explique les principes de la permaculture.

À la ferme de Pralong, dans le village voisin Puy-Saint-Pierre, Julia et Chris proposent de visiter la ferme et ses Brunes des Alpes en fin d'après-midi. Sur place, ils vendent leurs produits laitiers et fromages fermiers, entre autres le Prorelchon, petit cousin Haut-alpin du Reblochon.

www.izoard-tourisme.fr



© Ferme du Lasseron



© Alpes Photographies



© Alpes Photographies



© Alpes Photographies

OFFICE DE TOURISME DES HAUTES VALLÉES
WWW.HAUTESVALLEES.COM

La Grave

www.lagrave-lameije.com
04 76 79 90 05

La Clarée

www.claree-tourisme.fr
04 92 20 02 20

L'Isard

www.izoard-tourisme.fr
06 07 07 31 08

Contact presse :

Jenny Selberg
04 76 79 97 72
jenny@hautesvallees.com