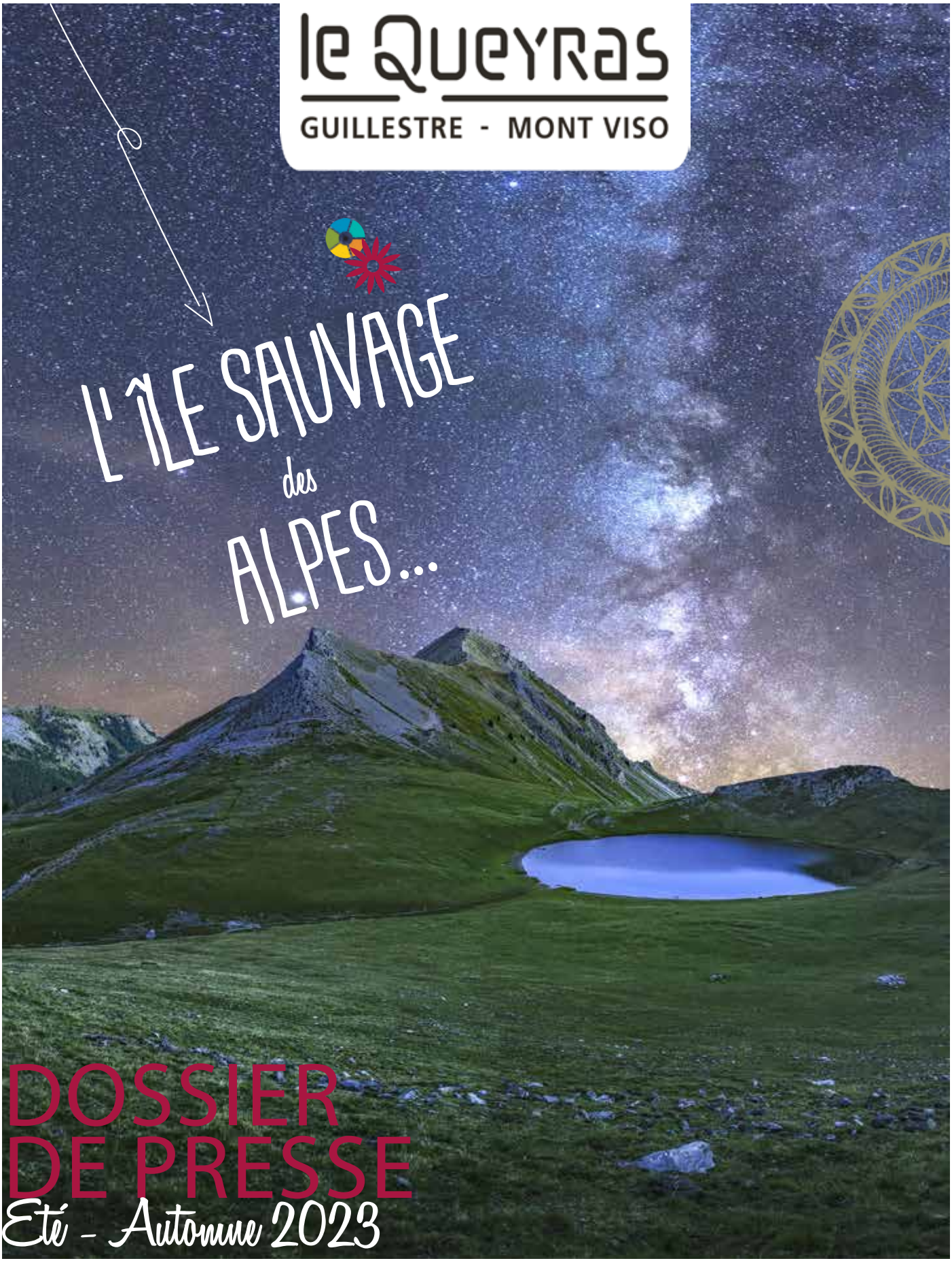
le Queyras
GUILLESTRE - MONT VISO

L'ÎLE SAUVAGE des ALPES...



DOSSIER DE PRESSE

Eté - Automne 2023

WWW.LEQUEYRAS.COM

SOMMAIRE

1 - Présentation de la destination
- Chiffres clés
- Carte de situation

2 - Nouveautés

3 - La nuit se vit dans Le Queyras...

4 - Vélo de route, le souffle de la légende!

5 - Un patrimoine aux couleurs de l'UNESCO

6 - Des hébergements au plus près de la nature

7 - Un territoire engagé dans le tourisme responsable

8 - Rugby au sommet

9 - L'été indien dans le Queyras

10 - Agenda

Telle une île sauvage au milieu des Alpes, ce territoire habité à l'année invite à l'évasion, au ressourcement et à la découverte !

Lové en plein cœur des Hautes-Alpes, il abrite des villages-stations, deux fortifications Vauban et des paysages préservés dignes du Grand Nord à seulement quelques heures du tumulte des grandes villes… Sous ses airs sauvages et inaccessibles, ce massif de haute montagne, baigné de Soleil 300 jours par an, offre un dépaysement indéniable.
L'authenticité n'est pas un mot galvaudé pour cette vallée, une forteresse naturelle qui offre de grands espaces, un air pur, une myriade d'activités, et des produits issus d'une agriculture de montagne de qualité et respectueuse de l'environnement (les Hautes-Alpes, premier département bio de France) … On pense souvent que de telles richesses ne se trouvent qu'à l'autre bout de la planète. Le Queyras démontre le contraire…

Le Queyras, plus haut Parc naturel régional d'Europe abrite des sommets hauts de plus de 3 000 mètres et 8 villages-stations authentiques. Ce territoire unique dévoile une architecture séculaire, ô combien singulière, avec ses fustes de bois de mélèzes, très souvent ornées de cadrans solaires.

Guillestre et ses villages, situés au carrefour des vallées du Guil et de la Durance, est une destination idéale pour rayonner en étoile et ainsi profiter des atouts des stations de ski voisines.
Porte d'entrée du Parc du Queyras, cette vallée recèle bien des merveilles… Guillestre, qui est le chef-lieu de la destination est réputée pour sa vieille ville abritant des vestiges datant du 12ème siècle, ses maisons aux couleurs et aux allures Provençales…

Ici, on découvre des villages parmi les plus beaux de France : Saint-Véran, ses cadrans solaires et ses maisons à fuste, le village fortifié de Mont-Dauphin inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Ici, le tourisme de masse n'a pas de prise et tout n'est que quiétude et tranquillité.

Ce bout du monde, accessible à tous, où le caractère des hommes, leur histoire montagnarde, leur gouaille sudiste composent une culture singulière ; promet des aventures engagées ou des vacances paisibles à la hauteur de l'essentiel !

LE TERRITOIRE en chiffres

34 000 lits touristiques

> 13 communes dont Guillestre, le bourg principal
> 8 villages-stations dont Saint-Véran, la plus haute commune d'Europe
> + de 1000 km de sentiers balisés (pédestres, VTT, équins) dont 400km de sentiers d'itinérance type GR et GRP
> 1 enduro Park
> 4 via ferrata + 1 via corda
> 1 piste de luge 4 saisons

• 1 Parc naturel régional crée en 1977 ayant pour point culminant, le Pic de Font Sancte à 3 385m d'altitude
• 1 réserve de biosphère transfrontalière du Mont Viso reconnue par l'UNESCO
• 1 réserve naturelle nationale Ristolas Mont Viso
• 1 réserve biologique intégrale de la forêt d'Assan (Ceillac et Guillestre)
• 1 réserve de nature du Val d'Escreins

> 2 sites Vauban : Fort Queyras et le village fortifié de Mont-Dauphin (site UNESCO)

2 - NOUVEAUTES, aux dernières nouvelles sur radio mélèze!

Via Corda à Ceillac, un parcours unique dans les Alpes !

La Via Corda de Ceillac est un itinéraire alpin assimilé à une grande voie d'escalade. Le terme "Via Corda" vient de l'italien et signifie "chemin de corde". Il s'agit d'un parcours d'escalade qui suit une ligne de cordes fixes et qui n'est en aucune sorte une via ferrata… Cette voie est située dans un **site naturel d'exception : la cascade de la Pisse !** Le tracé est subtil, l'ambiance atypique : le bruit de l'eau, le gaz… en font un parcours atypique qui offre une vue imprenable sur les montagnes environnantes et permet de découvrir la beauté de cette vallée d'une manière unique. Sensations fortes et originales garanties !

L'originalité de la via corda de Ceillac, est qu'elle remonte la cascade de la Pisse en utilisant des tyroliennes pour passer d'une rive à l'autre. Celles-ci, contrairement à des ponts de singe ou à des passerelles, restent très discrètes, s'intègrent mieux dans le paysage et ne défigure pas la beauté du site !

La Via Corda est accessible à tous les niveaux, des débutants aux plus expérimentés. Cette nouvelle voie est une belle opportunité pour les amateurs d'escalade de découvrir de nouveaux horizons et de vivre une expérience rare et inoubliable en pleine nature.

> **Infos pratiques :**
Accès depuis le parking : 10minutes
Retour : 45 minutes
Altitude du départ 1750 mètres
Dénivelé : 200 mètres

Parcours et visites décalés!

• Parcours SENS'ACTION à Eygliers
Une randonnée active, insolite et sensorielle pour toute la famille (dès 6 ans).
Entre les falaises de Catinat et le défilé des gorges du Guil, un mystérieux chapelet d'oasis recèle bien des histoires. Au fil de l'eau surgie d'ici, au fil des mots tissés là, la poésie de ces précieux bassins d'eau fraîche nous berce du chant des naïs. Au programme : retrouve les « caches histoires », dialogue avec les héros des montagnes et relève des dizaines de défis.

Dénivelé : +200 m
Distance : 4,5 km
Temps de marche : 1h30
Temps de jeu : 1h30
Matériel : téléphone enregistreur

• Visite SENS'ACTION à Guillestre
Au cœur des années 20, Juliette rêve de quitter Guillestre pour la capitale. Grâce à vos sens aiguisés, relevez les défis qu'elle vous lancera, à l'assaut du centre de Guillestre. De ruelles en places, de fortifications en église, dénichez les trésors qui lui offriront sa liberté. Mais… attention à ne pas vous faire repérer !
Tarif unique : 5,50€ / dès 6 ans
Réservation obligatoire dans les offices de tourisme du Guillestrois et du Queyras ou sur www.lequeyras.com

Sentier Thématique

Un sentier sur les risques naturels proposé par le Parc naturel du Queyras et la commune d'Aiguilles. Guidé par Barberousse, autrefois berger à Aiguilles, découvrez l'histoire de ce village de montagne et ses relations avec la nature, lieu à la fois de ressources indispensables à la vie (forêt, herbe, eau…) mais aussi les évènements naturels qui ont marqué au fil des siècles les habitants et les paysages de cette vallée : avalanches, crues répétitives, éboulements, glissement de terrain de grande ampleur…
• 9 panneaux thématiques
Le + : 1 parcours sonore consacré au glissement du Pas de l'Ours

Durée 2h30 (1h30 de marche, 1h de découverte des panneaux)
Distance : 5,5 km
Dénivelé : 150m
Départ : Parking de la plaine des Ribes ou Camping du Gouret
Accès libre et gartuit

Nouveaux hébergements

Des adresses rénovées ou jamais dévoilées, pour des vacances à la hauteur de l'essentiel!

LA LODGE ALTO,
gîte haut de gamme à Ville-Vieille
Construit à partir du mélèze du Queyras dans un style moderne et chaleureux, ce chalet situé sur les hauteurs du hameau de Prat-Haut accueil randonneurs et amoureux des grands espaces toute l'année.
• 10 chambres modernes et confortables
• 1 espace bien-être
• 1 local technique pour VTT

Cet établissement vient compléter l'offre de La Vie Sauvage.

GÎTES MAISON EMME à Molines
Justine et Mathieu ont rénové cette maison de pays, perchée à 1730 m d'altitude au cœur du Parc naturel régional du Queyras, dans une démarche respectueuse de l'environnement et du bâti. Ils y ont créé quatre gîtes singuliers, dotés du pouvoir de reconnecter leurs hôtes au bonheur des choses simples. Les 4 gîtes pour 2 à 6 personnes sont équipés d'un poêle à granulés, d'espaces extérieurs et de détails fleurant la maison de vacances. La Grande Ourse est un spacieux duplex à l'ambiance pierres et mansarde, le gîte Bon-Henri est un petit chalet indépendant avec jardin et rivière en contrebas, Céleste se trouve au dernier étage et Philème et sa grande terrasse s'organisent autour d'une spacieuse pièce à vivre. **Tarif** : partir de 125 €.

3 - LA NUIT
se vit dans le Queyras...

À la tombée de la nuit, une ambiance magique s'empare de la montagne… Le Queyras se vit le jour mais aussi la nuit, avec une myriade d'activités à découvrir dans une ambiance hors du commun. En effet, le territoire, réputée pour la pureté de son ciel, ne manque pas d'idées pour en faire profiter celles et ceux qui foulent ses terres sauvages.

Dormir à 3000 m d'altitude la tête dans les étoiles
Après une randonnée de 4 heures, les convives sont invités à passer la nuit dans le joyau scientifique des Hautes-Alpes : l'Observatoire de Château-Renard à Saint-Véran. Dans une coupole dédiée à l'accueil du public, les astronomes d'un soir découvrent les splendeurs de la voûte céleste en observant nébuleuses et galaxies grâce à un télescope Ritchey- Chrétien de 50 cm de diamètre et de 4 m de focale. Une expérience inédite que de passer la nuit à observer les étoiles dans l'un des ciels le plus pur au monde.

Programme :
Après une approche en autonomie les participants sont pris en charge par l'Observatoire de 15h00 jusqu'à 10h00 le lendemain matin
Observation solaire et culture générale sur le soleil et son fonctionnement
Visites des installations : coupole, instrumentation, salle des contrôles, histoire de l'astronomie à Saint-Véran & de l'observatoire
Observation sous coupole après le repas (durée 2 à 3h)
Réveil 30 minutes avant le lever du soleil & observation du lever du soleil à proximité de l'observatoire
Tarif : 95€/personne. Minimum de 4 participants et maximum 8.

Une soirée à la Maison du Soleil pour observer cet astre unique !
Saint-Véran, plus haute commune d'Europe est réputée pour son ciel d'une pureté exceptionnelle. Cette position unique, au plus proche des étoiles, lui a valu la création d'un centre scientifique d'altitude dédié à l'observation du Soleil. La Maison du Soleil dispose d'un espace muséographique dédié aux ateliers créatifs et expériences, ouvert aux enfants dès 6 ans. Des soirées dédiées à l'observation de cet astre sont régulièrement organisées ainsi que des ateliers ludiques. Après une visite des lieux, les participants observent le ciel dans une ambiance magique à l'aide de télescopes pour apprécier une vue spectaculaire des planètes et galaxies qui nous entourent.
Tarifs : 7€/adulte (à partir de 12 ans), 2€/enfant (6 à 12 ans) et gratuit pour les - 6 ans

Des activités pour les noctambules

À la découverte de Guillestre au crépuscule
Alors que la nuit tombe à Guillestre, la lumière des lampes torches et la voix du guide transportent les visiteurs dans un univers mystérieux. Entre ombres et lumières envoûtantes, les ruelles s'animent et les personnages de légendes anciennes reprennent vie, le temps d'un soir. **Tarif :** 6,50€/personne
Infos : Réservation obligatoire dans les offices de tourisme du Guillestrois et du Queyras ou sur www.lequeyras.com

Des ateliers de photos en nocturne pour garder des souvenirs de ses vacances
La montagne, ses paysages et ses lumières sont des instants à immortaliser dans son appareil photo. Mais comment bien faire ? Jean-François, photographe professionnel, propose des stages pour apprendre de nouvelles techniques de photographies. Le temps d'une soirée, les participants apprennent à dompter leur appareil photo. L'occasion de découvrir le Queyras autrement. Équipé de son appareil photo ou de son smartphone, Jean-François partage ses précieux conseils pour faire LA plus belle photo de vacances !
Tarif : 85€/personne

Workshop photo « Paysages étoilés »
Les 14 et 15 juillet 2023, Jean-François organise un week-end pour découvrir et apprendre l'art de la photographie en nocturne. C'est à 2 700 m d'altitude sous les étoiles du Queyras et en compagnie de 4 photographes professionnels passionnés que le stage se déroule. De la préparation au post traitement en passant par la prise de vue, les photographes découvrent les connaissances nécessaires à cette discipline.
Tarif : 300€/personne. Le tarif comprend la nuitée et la demi-pension en refuge
Infos : ouvert aux débutants – 20 places disponibles

Une sortie VTTAE au coucher de soleil dans la vallée de l'Izoard
Le VTT électrique en journée c'est du déjà vu ! Ici, place à une sortie en nocturne pour admirer le coucher de soleil depuis les belvédères surplombant la vallée tout en dégustant de délicieux produits locaux en guise d'apéro ! L'occasion d'arpenter les sentiers du Queyras presque sans effort grâce aux VTTAE. Une fois les yeux et le ventre rassasiés, place à la descente au grès de rencontres avec la faune nocturne.
Tarif : à partir de 39€/personne

Assister au lever du soleil depuis le Pain de Sucre
Un ciel étoilé, un petit vent froid qui descend des cimes, la lueur des lampes frontales et les pas des randonneurs le long d'un sentier… C'est ce qui attend les marcheurs pour cette sortie à l'aube. Du sommet, se dégage les premières lueurs du soleil. C'est le moment de savourer un petit déjeuner hors norme à 3208 m d'altitude au sommet du Pain de Sucre. Spectacle garanti !
Tarifs : 34€/adulte et 26€/enfant (12 à 16 ans)
Infos : 5h de sortie (départ 4h30 du matin retour 9h30) - groupe de 6 à 9 personnes

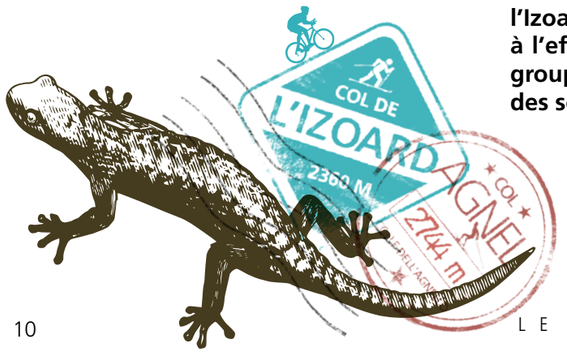
Idée séjour

Le Tour du Queyras… à la belle étoile
Une randonnée mythique des Hautes-Alpes. Cols, villages, hautes vallées, lacs… tout y est pour rendre cette excursion mémorable. Pour pimenter cette itinérance, place à deux soirées d'astronomie ! Au programme, une balade sous les étoiles et une soirée d'observation avec un télescope numérique sous l'un des plus beaux ciels étoilés de France. De quoi garder un souvenir de cette sortie unique.
Tarif : à partir de 695€/personne. Le tarif comprend l'hébergement, la pension complète, le transport des bagages, les transferts prévus au programme, les vivres de course remis dans un sac individuel, l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'État

4 - VÉLO DE ROUTE

Le souffle de la légende !

AGNEL, IZOARD : ces noms enchantent l'altitude et ont gravé dans les mémoires les plus belles pages de l'histoire du Tour de France comme du Giro. Depuis, la légende perdure et se vit en entreprenant leur extraordinaire ascension. Les cols fascinent et inquiètent… Le cycliste s'élève, devient céleste comme le furent Coppi ou Bobet : à la Casse Déserte de l'Izoard, une stèle leur est d'ailleurs dédiée. On est seul face à l'effort, on ne peut se cacher dans un peloton ou dans un groupe. Ici les routes et les cols de légendes sont le royaume des solitaires et des amoureux des deux roues…



Atteindre les sommets!

Col Agnel, du haut de ses 2 744m d'altitude, le col Agnel est le deuxième plus haut col routier des Alpes françaises (derrière le col de l'Iseran 2 764m). Il relie le Queyras au Val Varaita italien. La route sinueuse est bordée de mélézin laissant peu à peu place à un paysage plus minéral, elle est ouverte de fin mai à octobre à cause de la neige. Classé hors catégorie pour les cyclistes, il est aussi un point de départ de nombreuses randonnées et un lieu de bascule sur l'Italie. Du haut du col, l'immensité se dessine à 360°, des montagnes et parmi celles-ci, l'emblématique géant de Pierre, le Mont Viso culminant à 3 841m. A vélo, à pied, en voiture, à moto…, le col Agnel est un haut-lieu qui ne laisse pas indifférent !

Col Izoard, une Mecque de la bicyclette à avoir mis sous sa pédale ! Entre Queyras et Briançonnais, l'Izoard qui culmine à 2 362m est une vraie légende du Tour de France. Avec 34 passages de la grande boucle, une arrivée au sommet en 2017 et 10 passages du Giro (Tour d'Italie), les plus grands se sont affrontés sur les pentes de ce col ô combien spectaculaire. En effet, ce joyau est bien plus qu'un mythe cycliste... En sortant des zigzags de la pinède de Brunissard, la Casse Déserte se dévoile. Cette ''7ème merveille du Dauphiné'' aux allures lunaires est un désert d'éboulis dolomitiques hérissés d'aiguillettes de cargneules.

Le territoire est doté de 3 hébergements labellisés "Accueil Vélo" qui proposent des services adaptés aux cyclistes en itinérance :

- Le Catinat Fleuri à Guillestre
- L'hôtel de la Gare et Hôtel Lacour à Eygliers
- Le Chalet de Lanza à Abriès

Ces hôtels sont situés au départ et/ou sur les parcours de la route des grands cols du territoire et offrent des services tels que des espaces de rangement pour les vélos, des outils de réparation, etc… Ces établissements sont une garantie pour les cyclistes de trouver des services adaptés à leurs besoins.

Nouveau

TOUR DU QUEYRAS GRAVEL

Avec une posture plus basse, un guidon de vélo de route et des pneus tout terrain, ce sont des nouvelles sensations à découvrir au fil des kilomètres de routes et de pistes gravillonneuses du Queyras.
Un séjour en liberté ou accompagné à partir de 150€

Opération cols réservés aux cyclistes

Cet été, les cols mythiques du cyclisme haut-alpin s'offrent aux amateurs de vélo pendant une semaine spéciale « Tournée des Grands Cols » du 3 au 7 juillet 2023 !
Echelle, Izoard, Agnel, Galibier et Granon seront successivement fermés à la circulation le matin pour permettre aux cyclistes de se mesurer à ces géants des Hautes-Alpes en toute sécurité et suivre les traces des coureurs du Tour de France. L'accès est gratuit et ouvert à tous avec accueil et ravitaillement au sommet.
Sans circulation, profitez des cols légendaires des montagnes au calme et à l'air pur!

Le programme :

- Lundi 03/07 Col de l'Echelle (1 762m)
- Mardi 04/07 Col Izoard (2 360m)
- Mercredi 05/07 Col Agnel (2 744m)
- Jeudi 06/07 Col du Galibier (2 642m)
- Vendredi 07/07 Col du Granon (2 404m)

VOYAGE DE PRESSE
DEBUT JUILLET
NOUS CONTACTER

5 - UN PATRIMOINE aux couleurs de l'UNESCO

Mont Dauphin célèbre ses 15 ans d'inscription au patrimoine mondial de l'UNESCO

L'année 2023 marque les 15 ans de l'inscription des Fortifications de Vauban au patrimoine mondial de l'UNESCO. Une reconnaissance internationale du caractère universel et exceptionnel pour le site emblématique de Mont Dauphin dans le Guillestrois. À cette occasion, plusieurs animations sont prévues :

- Le 7 juillet, jour officiel de l'inscription, une levée de drapeaux à 11h sur les 12 fortifications à travers la France
- Des événements variés : fêtes populaires, feux d'artifices, expositions, ateliers, théâtre, ouvertures nocturnes, etc… autour de 4 thématiques : Plein les yeux, Fête de l'écologie, Les frontières nous rapprochent et Plongée dans le passé

Un événement incontournable lors d'un passage sur le territoire cet été.
Infos : **www.village-fortifie-montdauphin.fr**

Envie d'en savoir plus sur Mont-Dauphin ? Des visites commentées des fortifications, souterrains et bâtiments militaires du XVIIe siècle sont proposées tout au long de l'année. Elles permettent de découvrir l'histoire étonnante de la place de Mont-Dauphin et de comprendre le système défensif redoutable conçu par Vauban. Tarif : 6€/personne & gratuit pour les -26 ans

Les radeliers de la Durance font leur entrée au patrimoine mondial de l'UNESCO

La Durance permettait autrefois d'acheminer du bois jusqu'à la Méditerranée. Les radeaux étaient constitués de pièces de bois reliées les unes aux autres par des liens végétaux autrement appelés « réortes ». C'est avec l'arrivée du chemin de fer que, petit à petit, cette pratique fut abandonnée et fît disparaître ce métier ancestral. En 2023, l'association « Les radeaux de la Mémoire » fête leurs 30 ans et leur inscription au patrimoine mondial de l'UNESCO. Deux journées de commémoration pour faire découvrir l'histoire de cette activité autrefois primordiale pour le commerce des vallées.

6 - DES HEBERGEMENTS au plus près de la nature

Se ressourcer, se reposer, s'amuser dans la nature et recommencer. De la tente dans les arbres à la yourte Kirghize traditionnelle, le territoire surprend par ses hébergements sortant de l'ordinaire et en symbiose avec la nature : dormir percher dans les arbres ou la belle étoile…

Un refuge en cœur de Parc
Niché dans les montagnes de la plus haute commune d'Europe (Saint-Véran), en balcon sur la vallée de La Blanche, le refuge, perché à 2 500 m d'altitude domine une vallée sauvage qui offre aux aventuriers un terrain de jeu vierge de toutes traces de l'homme. Au bord du lac de la Blanche, dans le Parc naturel régional du Queyras, ce refuge, récemment rénové est en harmonie avec le paysage et l'architecture locale.
Tarif : nuitée 23€/personne

Comme un inuit : une nuit dans une yourte
À Aiguilles, dans le Queyras, les vacanciers peuvent profiter d'un hébergement pas comme les autres : des yourtes Kirghize traditionnelles, fabriquées dans le village de Kyzyl Tuu. Elles offrent une surface d'environ 28m2. Cet habitat nomade offre un cadre confortable et chaleureux pour un séjour hors du temps. En famille ou entre amis, tout est possible, le camping Le Gouret propose des yourtes famille de 4 places ou 2 yourtes dortoirs de 8 places.
Tarif : à partir de 21€/adulte et 20/enfant (-12 ans) pour une nuitée

Une nuit à la belle étoile
Les Dômes du Viso à Arvieux, ouverts tout l'été, proposent aux convives une nuit en tête à tête avec les étoiles. Tout confort et équipe d'un toit panoramique, c'est l'assurance d'une soirée et nuit d'exception dans ce territoire au ciel pur. **Tarif** : à partir de 55€/nuit

S'endormir dans les aires à Saint-Crépin
Perchée à 6 mètres de haut, la Pendola, cette tente inspirée d'un nid d'oiseau d'Amérique Latine est accessible par un escalier en mélèze du Queyras. Véritable petit cocon, elle accueille les convives pour une nuit romantique à la belle étoile avec pour voisins les chouettes et le bruit du vent.
Le + : pour ceux qui ont le vertige, une pendola « basse » est proposée.
Tarifs : 90€/nuit pour deux personnes, petit-déjeuner inclus. Pour la pendala « basse » 50€/nuit pour deux personnes et petit-déjeuner en option (10€/personne)

Idée séjour

6 jours de marche et nuit en bivouac à la découverte du Queyras
Avis aux amateurs d'aventures hors des sentiers battus, campeurs novices ou robins des bois aguerris, ce séjour est l'occasion de prendre un grand bol d'air frais en montagne ! Entre dépaysement et retour aux sources, quoi de mieux que l'expérience du bivouac pour assouvir ce besoin de déconnexion ? Hors du temps, le quotidien oublié, un espace pour se ressourcer et se reconnecter à soi-même…Les marcheurs renouent avec des plaisirs simples : dénicher l'emplacement idéal pour monter la tente, contempler la voie lactée lové dans son sac de couchage, savourer une boisson chaude en admirant le soleil faire son apparition au-dessus des crêtes, sentir les herbes folles chatouiller les pieds nus, se laisser surprendre par la fraîcheur d'un lac de montagne.
Tarif : 695€/personne. Le prix comprend la pension complète, la fourniture du matériel de camping, les transferts des bagages et l'encadrement par un accompagnateur en montagne

https://reservation.lequeyras.com/bivouac-en-queyras-reconnectez-vous-a-la-nature-6-jours-de-marche.html

7 - Un territoire engagé
dans le tourisme responsable!

Le Queyras est LA destination des amateurs de tourisme responsable. Le territoire, placé sous la bonne garde du Parc naturel régional du Queyras (PNRQ), a cette pratique ancrée dans ses gênes. Espèces animales et végétales rares, écosystèmes séculaires et faune sauvage témoignent de l'attention portée par les acteurs locaux et institutionnels pour préserver son authenticité. Le développement des activités de plein air a été conçu en ce sens pour limiter notre impact sur la nature. Le PNRQ promeut donc un tourisme qui profite à la fois aux visiteurs et aux habitants locaux, tout en préservant les ressources naturelles et culturelles du massif pour les générations futures.

Parc naturel régional du Queyras, le plus haut et le moins peuplé de France
Créé en 1977, le Parc naturel régional du Queyras, le plus haut et le moins peuplé des 58 Parcs naturels régionaux français, compte près du Mont-Viso, quatre vallées de caractère avec des alpages, des sommets taquinant les 3 000 mètres d'altitude et des forêts de mélèzes que l'automne enflamme.

Le Parc en chiffres :

C'est le plus haut parc naturel régional d'Europe
- **Altitude moyenne :** 2 200 mètres. Altitude moyenne des villages : 1 600 mètres
- **Superficie :** 580 km2
- **10 communes :** Abriès-Ristolas, Aiguilles, Arvieux, Ceillac, Château-Ville-Vieille, Molines et Saint-Véran et pour partie et en zones non habitées uniquement du Val d'Escrins, d'Eygliers et de Guillestre.
- **Nombre d'habitants :** 2 300
- **Une réserve naturelle** à Ristolas reconnue au niveau national
- **Une réserve de biosphère transfrontière** autour du Mont Viso reconnue par l'**Unesco**

A la rencontre d'éco-gardes pour comprendre la montagne
Préserver les richesses naturelles exceptionnelles est une priorité pour le territoire. Valeur refuge pour les visiteurs épris de grands espaces, le Parc naturel régional du Queyras enregistre ces dernières années des épisodes ponctuels d'hyper fréquentation, entraînant une pression soutenue sur les espaces sensibles. Pour concilier protection de ces milieux naturels et accueil du public, particulièrement des néophytes qui méconnaissent les bonnes pratiques en montagne, le Parc naturel régional du Queyras développe une stratégie touristique visant à favoriser une meilleure répartition des flux et une pratique plus respectueuse du milieu.
Pour ce faire, plusieurs actions sont mises en place, notamment avec des **maraudeurs qui circulent sur les sites sensibles pendant la saison estivale**. Lors d'une randonnée dans le cœur du Parc naturel régional du Queyras, les marcheurs pourront ainsi croiser deux éco-gardes du lac Sainte-Anne au col Vieux et du vallon de Bouchouse à Furfande et Clapeyto. Un troisième sillonnera le bois des Ayes et la vallée de la Cerveyrette, deux sites classés Natura 2000. Pas mieux pour échanger avec eux sur les richesses, la beauté et la fragilité de ces milieux d'altitude. Vous serez aussi invité à observer la nature et renseigné sur les réglementations en vigueur à respecter.

La Guerre du feu dans le Parc naturel régional du Queyras
Pour la deuxième année consécutive, le Parc naturel régional du Queyras adhère au dispositif de l**a garde régionale forestière créée en 2018 par la Région Paca pour préserver les milieux naturels remarquables et prévenir les risques d'incendie dans le cadre du dispositif Guerre du feu.** Quatre jeunes gardes seront recrutés et formés pour sensibiliser le grand public à cette problématique de plus en plus inquiétante au regard du changement climatique. Au cours des deux mois d'été, on pourra les croiser aux abords des lacs de Roue et du Miroir et dans le secteur du sommet Bucher et de la chapelle de Clausis. Ce dispositif a été imaginé en concertation avec l'Office national des forêts et la Direction départementale des territoires qui patrouillent déjà en été depuis plusieurs années.

Pastoralisme, loup et tourisme, deux agents du Parc vous expliquent
Le Parc naturel régional accompagne les visiteurs grâce à plusieurs dispositifs de médiation, de rencontres et d'animations. Depuis plus de 4 000 ans, les troupeaux de la région se retrouvent en été dans les alpages queyrassins pour se remplir la panse d'herbe fraîche. Depuis 1997, après une centaine d'années d'absence, le retour du loup a changé la donne. Pour faire cohabiter le pastoralisme, la protection de la nature et la présence des randonneurs, le Parc a mis en place une équipe de médiation. Ses deux agents, Fabrice et Romain, dressent les constats de dommage et viennent en soutien aux éleveurs de manière ponctuelle. Ils rencontrent aussi les visiteurs pour leur expliquer les bonnes pratiques à adopter en cas de rencontre avec un troupeau et ses chiens de protection, notamment lors **des sorties « être berger aujourd'hui »** proposées au cours de l'été.

Lago Quiet, un dispositif pour le lagopède alpin
Un dispositif expérimental en faveur du lagopède alpin a été testé l'été dernier dans le secteur du col Agnel. Il sera renouvelé cette année entre juin et août. Cela consiste en une clôture légère et temporaire, matérialisée par des rubans et des fanions, installée entre le col Vieux et le col Agnel dans le secteur dit du « Camp des Espagnols ».
Son but est double : informer les visiteurs sur la présence des lagopèdes et les dissuader de pénétrer dans une zone où les femelles élèvent leurs petits. Ce périmètre sera installé de manière à ne pas entraver la découverte de ce site de haute montagne. Un suivi de la population de lagopèdes sera réalisé ces prochaines années pour mesurer l'efficacité du dispositif.

48 bénéficiaires de la Marques Valeurs Parc

Depuis plus de 20 ans, les Parcs naturels régionaux de France se sont dotés d'une marque pour contribuer à la valorisation économique de produits et de services. Les adhérents doivent remplir trois critères : exercer leurs activités sur le territoire, participer aux enjeux de préservation de l'environnement et maîtriser ses actions et processus en tenant compte des enjeux sociaux. Ainsi, pour les consommateurs, c'est la garantie de produits et services de qualités « made in Queyras ». Aujourd'hui, ce sont 48 socio-professionnels qui s'engagent aux côtés du Parc naturel régional du Queyras.

La Marque Valeurs Parc en chiffres dans le Queyras :
- 28 hébergements
- 1 restaurant
- 7 prestataires d'activités de loisirs et découverte
- 3 artisanes du bois
- 3 sites de visites et découverte
- 2 agences de voyage
- 4 producteurs-cueilleurs

Nouveau marqué

Le Camp de base de la Monta « Vivre ici avec ce qu'on a ici »
Envie d'une étape camping réconfortante au cœur du Parc naturel régional du Queyras, au pied de nombreux cols et non loin du mythique Mont Viso ? Bienvenue au camp de base de la Monta ! Les vacanciers retrouvent ici tous les services essentiels (boulangerie, produits locaux, bibliothèque, etc.) ainsi que le ravitaillement nécessaire pour les randonneurs. Le plus : il s'agit d'un camp zéro déchet et une réduction des poubelles par 6 grâce aux 12 poules, 2 cochons et un composteur. Quant à l'entretien du terrain, chevaux, brebis et chèvres s'y collent.
Infos : camping-queyras.com

En route... pour un territoire énergétiquement autonome en 2050 !

ENERGUIL,

un projet citoyen pour de l'énergie renouvelable !
Cette coopérative d'intérêt collectif, fondée en 2015 a pour objectif de produire de l'énergie renouvelable locale grâce à l'installation de panneaux photovoltaïques sur les toits des bâtiments publiques et privés du territoire.
Les chiffres :
20 toits photovoltaïques installés qui ont généré une production totale de 300 MWh !
Soit la consommation de :
• 95 foyers hors chauffage (3000 kWh / an / foyer)
• 47 foyers chauffage compris (6000 kWh / an / foyer)

Une microcentrale à Saint-Crépin, qui a pour objectif de produire 3 millions de kW/an, soit l'équivalent de la consommation électrique de 1 300 foyers. Largement suffisant pour couvrir les besoins de la commune.

Un réseau de chaleur bois à Arvieux !
Depuis 2019, une chaufferie bois avec réseau de chaleur permet de chauffer 8 bâtiments de la commune d'Arvieux.

Une montagne gourmande

Bien manger, c'est indispensable. Terres de saveurs et de savoir-faire, le Queyras et le Guillestrois regorgent de spécialités issues de décennies de vie en altitude. Ici, les savoir-faire se sont affinés au fil des siècles pour réjouir les gourmands et des gourmets. Les saveurs des fromages, des confitures se marient au pain frais tout juste sorti du four tandis qu'une bonne odeur de vin chaud vient chatouiller les narines. Un plaisir pour tous les sens...

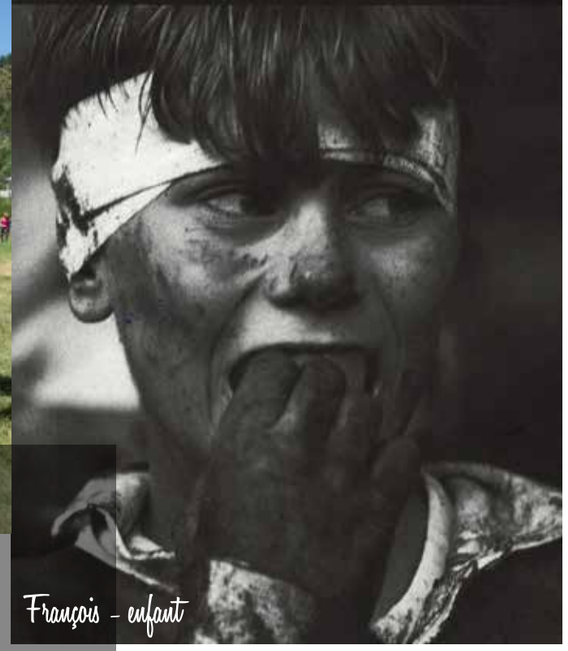
Un plateau de fromages savoureux
La fromagerie de Château-Queyras est une coopérative montée par des producteurs locaux dont le savoir-faire fromager a dépassé toutes les frontières. On y découvre des trésors culinaires avec une large gamme de fromages bio et traditionnels issus du lait de montagne. **Le Bleu du Queyras** notamment est en cours de **certification AOP**. Le Viso et la raclette Estoilie sont quant à eux à déguster ou à faire fondre… de plaisir !

La fromagerie est ouverte toute l'année. Une visite des caves est proposée les mardis et vendredis matin à 9h30 sur réservation (5€/personne et gratuit pour les -12 ans). fromageriechateauqueyras.fr

On compte 2 autres fromageries sur le territoire ouvertes à l'année :
- La Fromagerie de la Durance à Guillestre et son distributeur de fromages 24h/24h
- La fromagerie d'Eygliers qui affine une partie de ses fromages dans les caves de Mont-Dauphin.

Un étoilé accessible à tous
Bienvenue aux **Tables de Gaspard, l'étoilé le plus sobre de France.** Virginie et Sébastien sont aux commandes de l'établissement. Elle est en salle, lui est en cuisine. Ils proposent une carte généreuse élaborée avec des produits locaux, aux notes exotiques qui contrastent avec le lieu (une cave voûtée du XVIe siècle). Seul restaurant étoilé des Hautes-Alpes.
Tarif : Menu à partir de 36 euros

Les produits du territoire, un atout pour la santé
Consommer des produits du Queyras peut avoir des avantages sur la santé, notamment en ce qui concerne les aliments locaux. Plus frais, ils ont en effet une teneur en nutriments plus élevée. Cultivés sans additifs, ils peuvent également avoir un taux de glycémie plus faible, réduire la graisse abdominale et la tension artérielle. A noter que la consommation de produits locaux ne garantit pas une alimentation saine et équilibrée. D'autre part, les exploitations locales qui utilisent des pratiques durables peuvent favoriser la biodiversité et promouvoir la propreté de l'air, de l'eau et du sol.



François - enfant

8 - RUGBY AU SOMMET

Un club de rugby de haute altitude

L'idée de créer un club de rugby est le pari fou que s'est lancé François Guguen il y a vingt ans, accompagné d'une poignée de passionnés et de sa compagne Félicie. Ici, à 1500 mètres d'altitude, pas de terrain aménagé, de poteaux, de tribunes, de vestiaires et de mains courantes, juste un grand terrain et la montagne comme décor. Le club, qui a pu compter sur plus de 100 licenciés (adultes et enfants) ne dispose aujourd'hui que d'une section enfant de 20 adhérents. Le club fait partie de la ligue Sud et dispute les tournois régionaux. Les jeunes rugbymen s'entraînent à Aiguilles tous les mercredis matin d'avril à juin puis de septembre à décembre. Si l'hiver impose une pause, la pratique du ski leur permet d'être très performants à la reprise de l'entraînement au printemps.

Portrait

François Guguen, le président du club de Rugby du Queyras

Natif de la région parisienne, François a commencé le rugby à l'âge de 7 ans. Très vite passionné, il intègre le PUC puis le RC de Vincennes. A 16 ans, il devient éducateur sportif de rugby et encadre les enfants d'associations tout en continuant à jouer en club. Il poursuit ses études à Toulouse, berceau du rugby français où il passe une licence de sport puis joue pendant deux ans en 2e division élite à Lombez Samatan dans le Gers. C'est à la suite d'un petit voyage dans le Queyras organisé par sa compagne que François décide de s'y installer pour travailler dans le tourisme. Mais pour ce passionné du ballon ovale, pas question de quitter le milieu. Après avoir joué deux ans au club de Gap, il décide de créer un club de rugby dans le Queyras et de partager sa passion avec les enfants du pays plutôt habitués à dévaler les pistes de ski qu'à faire des mêlées ! Une belle aventure humaine et sportive qui dure depuis 20 ans. Aujourd'hui, propriétaire de l'établissement la Baita du Loup à Saint-Véran, il conjugue son amour de la montagne avec celui du rugby.

Le Rugby Aventure,

Un tournoi national à l'effigie de la coupe du monde.

En 2006, pour terminer la saison, un évènement intitulé Le Rugby Aventure, a été créé pour rassembler tous les clubs de France dans le Queyras. Si cette manifestation a compté jusqu'à 1 200 inscrits, il a été suspendu avec le Covid. Mais l'année dernière, le vice-président de la Fédération française de rugby chargé d'organiser la coupe du monde, en déplacement dans le Queyras, a motivé les troupes pour organiser de nouveau cet évènement. Les organisateurs ont donc décidé que chaque club inscrit représenterait une nation de la coupe du monde de rugby 2023. Un maillot à l'effigie de cette manifestation sportive internationale, doublé du logo du club et de celui de la nation qu'il représente a donc été imaginé.

Les 17 et 18 juin prochains à Aiguilles, les jeunes rugbymen du stade toulousain joueront donc des coudes sous les couleurs du Pays de Galles, le RC Toulon sous celles du drapeau tricolore, le RC Digne sous les couleurs de l'Afrique du Sud et Sisteron de l'Écosse. Quant aux clubs du Queyras et de Briançon, les jeunes se sont vu attribuer l'Irlande.
1 000 rugbymen et rugbywomen sont d'ores et déjà inscrits. En parallèle du tournoi, les graines de champions profiteront de nombreuses activités de pleine nature au cœur du Parc naturel régional du Queyras. Du rafting, de la luge d'été et de l'accrobranche seront en effet au menu de l'événement.

Le 17 juin, les 20 ans du club du Queyras seront célébrés à l'occasion d'une soirée qui réunira tous les anciens adhérents. Autour d'un apéro-concert animé par le Retour d'Est (Fanfare des Balkans), la finale du top 14 sera aussi diffusée sur écran géant et des matchs sans contact seront organisés.

Le plus : Pratiquer le rugby en montagne dope l'organisme

Les bienfaits de la pratique sportive en montagne ne sont pas une légende urbaine. Plus on monte en altitude, moins l'oxygène est présent. Notre organisme compense alors en augmentant notre taux d'hématocrite, autrement dit, les globules rouges dans le sang. C'est ce mécanisme que recréent artificiellement les sportifs lors d'un dopage à l'EPO. En pratiquant le rugby à 1500 m d'altitude, on favorise donc la production de globules rouges, on fixe l'oxygène dans les poumons et on l'envoie puissance 10 dans les muscles. Pas mieux pour améliorer ses performances ! La montagne dope ainsi l'organisme qui fait en plus le plein de vitamine D avec le soleil queyrassin.

9- L'ETE INDIEN
dans le Queyras

Découvrir le Queyras à l'automne, c'est se laisser porter par la magie de l'été indien Canadien à deux pas de chez soi… C'est admirer des paysages flamboyants avant l'arrivée de la neige.
Une parenthèse envoutante et inspirante, où tout est différent : lumières, couleurs, végétation… Toute la montagne se teinte d'une multitude de couleurs : rouge, jaune, orange et ocre… Les forêts de mélèzes et les étendues sauvages du Queyras explosent littéralement de couleurs et semblent prendre feu, les alpages se parent de fauve… tout reste à (re) découvrir avant l'arrivée de l'hiver. Un spectacle naturel comme nulle part ailleurs en Europe !

Amateurs de grands espaces et de sensations fortes ?
Les activités sont multiples dans ce **petit Canada français** : partir à la conquête des cols légendaires du Tour de France (Izoard et Agnel), arpenter les itinéraires VTT, gravir facilement les hauts sommets, sillonner les sentiers du GR®58, réaliser sa première rosace sculptée sur bois ou sa liqueur de plantes… Autant d'expériences enrichissantes à découvrir, guidé par les habitants de ce territoire.

En famille, le Guillestrois et le Queyras regorgent d'idées originales et ludiques adaptées à l'âge des enfants pour se dégourdir les jambes
Arpenter la montagne en compagnie d'une boule de poils ou dévaler les sentiers à vélo, l'occasion de partager des moments uniques. Côté culture et patrimoine, Mont-Dauphin propose une application gratuite qui permet de découvrir la place forte en autonomie grâce à des jeux et des énigmes pour toute la famille.

VTT en toute liberté

En automne, le terrain de jeu se vide et laissele champ libre pour en profiter. S'offre alors l'ivresse des descentes en VTT sur des sentiers désertés et tapissés d'aiguilles de mélèze, l'intimité des singles seul en forêt… En effet, la redescente des troupeaux ayant eu lieu, la montagne se partique en toute sérenité.

Bon à savoir

A l'automne, les jours raccourcissent et annoncent l'hibernation. Ce n'est pas le cas de des hôtes du Guillestrois et du Queyras. Si certains profitent de cette saison plus ralentie pour prendre quelques congés, tous les villages s'organisent pour qu'un gîte et une table soient toujours ouverts.

Une nature généreuse !

Argousier, sarriette, hysope, cynorrhodon, épine vinette… Autant de plantes sauvages aux noms chantants et aux multiples vertus dont regorge le cet écrin de nature et qui n'ont plus aucun secret pour **Virginie Romette, paysanne-cueilleuse** depuis plus de 15 ans.

L'automne, Virginie cueille l'une de ces fabuleuses plantes composant notre flore alpine, la baie de genièvre !

Une baie aux multiples vertus
Principalement connue pour ses vertus gustatives, la baie de genièvre est également une formidable alliée santé grâce à ses innombrables propriétés médicinales, dont diurétiques, antirhumatismales et antiseptiques ! Elle se cueille à l'automne et uniquement sur les genévriers femelles, les mâles ne produisant pas de fruits. Comme ses baies mûrissent sur deux ans, on trouve à la fois des baies mûres et des baies vertes sur un même arbuste. Étonnant, non ?

À L'AISE DANS LES MÉLÈZES

10 - AGENDA

Tous les évènements sur lequeyras.com

11 juin

8ème édition à destination des enfants. L'épreuve sous forme de cross-country se déroulera dans la place forte de Mont-Dauphin. Plusieurs boucles seront à effectuer en fonction de la catégorie d'âge.

www.raidvauban-kids.fr

15 au 18 juin

Quatre jours de bonne humeur, de bonheur musical et de délices fromagers viennent swinguer et jazzer sur les sommets, grâce aux sonorités blues, gospel et boogie qui s'entremêlent.

jazzandcheese.webnode.fr

24 et 25 juin

Festival de yoga et du bien-être avec la présence de Katy Misson fondatrice du "satiam yoga" (Zen tv).

1 et 2 juillet

Week-end en plein air pour faire découvrir, partager et pratiquer des techniques de bien-être et des activités d'aide à l'éveil spirituel.

7, 8 et 9 juillet

L'ULTRA LE PLUS HAUT D'EUROPE !
Un magnifique tour de ce territoire du Queyras et du Guillestrois par ses cols les plus beaux.

Inscriptions sur **sportips.com**

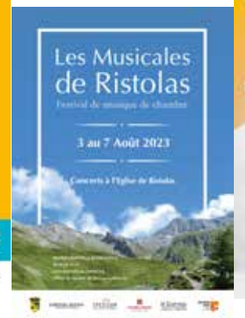
Un départ et une arrivée de Guillestre. 10 communes traversées, 5 lacs d'altitude, 12 cols à plus de 2 300 m. Une altitude moyenne sur le 160 km de 2 018m!

9 et 10 juillet

Festival d'astronomie!
Une rencontre haut perchée « en ciel pur »...
Une évènement qui rassemble petits et grands autours d'une nouvelle thématique chaque année.

du 16 au 22 juillet

Festival de musique du monde.
2 concerts événements :
> Vendredi 21 juillet, Magic Malik, flûtiste de renommée internationale accompagné d'une dizaine de musiciens
> Samedi 22 juillet : Debademba - Afro-pop / Debademba qui signifie « la grande famille » en Bambara.



du 3 au 7 août

Festival de musique de chambre, avec chaque année des œuvres musicales variées afin de convenir aux différentes sensibilités. Des artistes de renom, qui viennent se perdre dans le Haut-Guil avec passion !

5, 6 et 7 août

De son rocher, la place forte de Mont-Dauphin, encerclée de montagnes, offre une scène exceptionnelle au festival de danse Vertical'été, où chaque spectacle prend une dimension unique dans l'œuvre de Vauban !

13 août

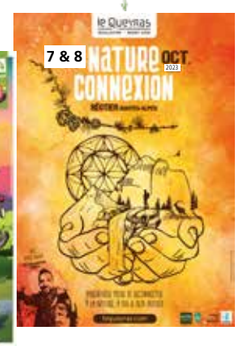
3ème édition pour ce trail qui propose quatre parcours au départ de Molines-en-Queyras. Le trail des Étoiles devient franco-italien sur les 2 plus grandes distances, il est co-organisé avec le Val Varaita.

Inscriptions sur **sportips.com**

22, 23 et 24 août

9ème édition du festival jeune public le plus tendre des Alpes du Sud!
Il est l'evènement phares du territoire et enchante chaque été petits et grands ayant gardés une âme d'enfant!

potesdemarmots.com



7 et 8 octobre

Un évènement qui invite à écouter la Nature et à se reconnecter à l'essentiel…Cette année, la thématique s'articule autour des arbres. Véritable parenthèse enchantée, les festivaliers assisteront à des conférences, des partages d'expériences, des ateliers d'exploration, des balades sensorielles et des rencontres artistiques. Le tout dans une ambiance conviviale propice à un retour aux sources.

Focus : Rencontre en ciel pur les 9 et 10 Juillet 2023 : Les mille et une planètes !

Un festival d'astronomie dans le village le plus haut d'Europe, là où le coq picore les étoiles pour les passionnés ou curieux d'astronomie. Rencontre en ciel pur, rassemblera pour sa 4ème édition à Saint-Véran dans les Hautes-Alpes, petits et grands autour de thématique des exoplanètes !

Toute la programmation sur lequeyras.com

Tout un programme proposé dès 10h jusqu'à la tombée de la nuit, afin d'observer le ciel au télescope.

Un planétarium, des animations pédagogiques et ludiques dédiées au jeune public avec la présence du Spatiobus du CNES (Centre National d'Études Spatiales).La Maison du Soleil sera ouverte en visite libre et gratuite.

2 tables rondes animées par **Mathieu VIDARD**, présentateur de l'émission scientifique ''La Terre au carré'' sur France Inter :

- D'où viennent les planètes ?
- Notre système solaire est-il exceptionnel

OFFICE DE TOURISME DU GUILLESTROIS ET DU QUEYRAS
www.lequeyras.com

CONTACT PRESSE
Alexia GROSSAN (OT du Guillestrois et du Queyras)
+33 (0)6 73 48 03 40 - a.grossan@guillestroisqueyras.com

le Queyras
GUILLESTRE - MONT VISO

INFOS ROUTE :

Distances des principales villes :
- Bruxelles : 988km
- Marseille : 258km
- Montpellier : 378 km
- Lyon : 261 km
- Grenoble : 161 km
- Paris : 278 km

Aéroport :
- Turin : www.aeroportoditorino.it
- Genève : www.gva.ch
- Marseille Provence : www.marseille.aeroport.fr
- Grenoble : www.grenoble-airport.com
- Lyon Saint-Exupéry : www.lyonaeroports.com

Train:
Gare SNCF de Montdauphin / Guillestre :
www.ter-sncf.com/paca
TER Marseille-Briançon, Valence-Briançon, Grenoble-Briançon, liaisons quotidiennes.
Numéro vert gratuit : N° Vert 0 800 11 40 23
TGV : Paris-Valence ou Paris-Grenoble ou Paris-Oulx
www.voyages-sncf.com
Train de nuit Paris-Briançon
Correspondances navettes : www.05voyageurs.com

Editée par : Office de Tourisme du Guillestrois et du Queyras
Photos : F. Amoros, L.Chaix, CMN, L.Gayola, N.Lancelot, Pema, G.Vallot, R.VanRijn, E.Burlet, A.Grossan, Bestjobers, Jeff Gely, Pat Domeyne, F.Guguen
Réalisation et maquettage : Alexia Grossan